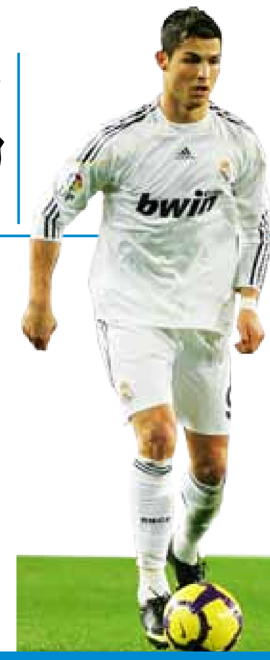
«ژەنیاری بەتوانا لەسلێمانی زۆر کەمە»

18 «««



سوڵتانی تۆپی پێ کێییە؟

15 «««

هاوسەرگیریی‌و تەڵاقی ئەلیکترۆنی

7 «««

سەرنووسەر: شوان ئادەم ئەیڤەس

نم نم

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

نرخ: 750دینار

17 | www.Nnmnm.com | رۆژنامەیەکی کولتوریی گشتییە | یەکشەممە 2010/3/28

«پاشەڕۆی نەخۆشخانەکان تێکەڵ بەئاوی خواردنەوە دەبێت»

تایبەت بە نم نم

لەهەرێمی کوردستان، پاشەڕۆی مادە کیمیایی‌و ژەهراوییەکانی ماڵان‌و نەخۆشخانەو کارگەکان لەرێگەی ئاوەڕۆکانەوە فڕێ دەدرێ‌و ئەوەش دەبێتەی هۆی پیسبوونی ئاوەڕۆکان‌و کارلێککردنی مادەکان لەگەڵ یەکدا، هاوکات پسپۆڕانی تەندروستییش پێداگری لەسەر ئەوە دەکەن کە لەوکاتانەی ئاوی سەرزەوی‌و ژێرزەوی تێکەڵ بەئاوەڕۆکان دەبێت‌و لەلایەن هاووڵاتیانەوە بەکاردەهێنرێتەوە، دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی نەخۆشی کولێرا.

د.عەبدولفەتاح حەمەرەحیم پسپۆڕی خۆپاراستن‌و تەندروستی کۆمەڵ، باس لەوە دەکات کە لەپاشەڕۆی ئاوەڕۆکاندا مادە کیمیایی‌و ئەندامییەکان تێکەڵ دەبن‌و لەناو ئەوانەشدا چەندین جۆر ڤایرۆس‌و بەکتریا هەیە، هەربۆیە کاتێک ئاوەڕۆکان تێکەڵ بەئاوی سەرزەوی‌و ژێرزەوی دەبن، راستەوخۆ نەخۆشی کولێراو هەندێ نەخۆشی درێژخایەنی تر توشی مرۆڤ دەکەن، «ڤایرۆس‌و بەکتریاکان مرۆڤ توشی نەخۆشی سکچون‌و رشاندنەوە دەکەن، مادە کیمیاوییەکانیش دەبنە هۆی نەخۆشی درێژخایەنی وەکو گورچیلەو مەعیدە».

لەلایەکی دیکەوە بەختیار قادر پرۆفیسۆری یاریدەدەر لەکۆلێژی زانستی‌زانکۆی‌سلێمانی،پێیوایەهەندێ کەرەستەی کیمیایی هەیە وەک ئەو مادانەی لەنەخۆشخانەکاندا بۆشتنەوەی ئەشیعە (تیشک) بەکاردەهێنرێن، یەکێکن لەمەترسیدارترین مادەکانی دنیا، «کەچی دەکرێتە ناو ئاوەڕۆکانەوەو جارێکی تر تێکەڵ بەئاوی ژێرزەوی دەبنەوەو کێشەی بەژەهربوونی ئاوی سەرزەوی‌و ژێرزەوی دروست دەکات».

بەپێی راگەیانراوێکی وەزارەتی تەندروستی هەرێمی کوردستانیش لەدوو ساڵی رابردوودا دووهەزارو ٥٨کەس توشی نەخۆشی سیلی سنگ بوون، کە هۆکارەکەی بۆ پیسیی ژینگەو ناخاوێنی هەوا دەگەڕێننەوە، چونکە سیل نەخۆشییەکی درمی میکرۆبییەو بەشێوەیەکی سەرەکی لەڕێگەی پڕیشکی دەم‌و لووتی کەسی نەخۆش یان هەڵگری میکرۆبەکەوە بڵاودەبێتەوەو دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر، کە لەگرنگترین نیشانەکانی کۆکەی درێژخایەنە بۆ ماوەی زیاتر لەسێ هەفتەو بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش‌و زۆر ئارەق کردنەوەیە بەتایبەتی لەشەودا، ئەوە جگەلەبوونی بەڵغەمی خوێناویی‌و دابەزینی کێشی لەش‌و نەمانی ئارەزووی خواردن‌و بێهێزبوون، هەربۆیە وەزارەتی تەندروستی رێنمایی هاووڵاتیان دەکات کە لەکاتی کۆکەو پژمین دا، دەم‌و لووت بەدەستەسڕ داپۆشرێ‌و دەستەکان بەئاوو سابوون بشۆردرێ‌و بەڵغەمیش فڕێ نەدرێتە سەر زەوی‌و سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکرێت.

3 «««

دەوەن نەوزاد داوای ئازادیی جلوبەرگ بۆ ژنان دەکات

خانمە ئەکتەری لاو دەوەن نەوزاد کە ماوەی هەشت ساڵە لەبواری نواندن‌و ئارایشت دا کاردەکات، ئێستا سەرقاڵی‌کورتەفیلمێکە بەناوی ژن، کە لەسیناریۆودەرهێنانی خۆیەتی‌و باس لەو ژنانە دەکات کە لەکۆمەڵگەدا دەتوانن بەئازادی جل‌و بەرگ بپۆشن.

18 «««

لەچەند رۆژی داهاتوودا فۆڕمی نوێی خۆراک دابەش دەکرێت

پ، سلێمانی:

ماوەی سێ مانگە فۆڕمی بەشە خۆراکی هاووڵاتیانی سێ پارێزگازگاکەی هەرێمی کوردستان دواکەوتووەو بەرپرسانی هەرێمیش هۆکارەکەی بۆ بەرپرسیانی بەغدا دەگەڕێننەوە.

بەیان محمەد بەڕێوبەری رێکخستنی پسولەی خۆراک لەپارێزگای سلێمانی ئاماژە بەوە دەدات کە هۆکاری دواکەوتنی پسولەی بەشە خۆراکی هاووڵاتیانی هەرسێ پارێزگاکەی هەرێم، پەیوەندی بەوەزارەتی بازرگانی عێراقەوە هەبووە، چونکە «چەندینجار بەنوسراو وەزارەتمان ئاگادارکردووەتەوە، بەڵام وەڵامیان نەبووە». ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەو پشووە زۆرەی مانگی ئازاریش هۆکارێکی دیکەی دواکەوتنیەتی، «بەپێی ئەو زانیاریی‌و بەدواداچونانەی کردومانە بڕیارە لەسەرەتای مانگی داهاتوودا فۆرمەکان بگەنە هەرێمی کوردستان‌و بەسەر هاووڵاتیاندا دابەش بکرێن».

روفاتی ١٠٢ منداڵ‌و ٤ ژن دەهێنرێنەوە

پ، چەمچەماڵ:

قایمقامی چەمچەماڵ عەلی رووف لەلێدوانێکی تایبەتیدا بۆ نم نم، رایگەیاند کە ماوەی شەش مانگە تیمەکانی دەرهێنانی روفات لەدوبس سەرقاڵی دەرهێنانی روفاتی ١٠٢ منداڵ‌و چوار ئافرەتن.

ناوبراو ئاماژەی بەوەدا کە ئەو ١٠٦ روفاتە لەرۆژی ٤/١١ کە رۆژی ئەنفالکردنی چەمچەماڵە، لەدوبسەوە دەهێنرێنەوەو بۆ چەمچەماڵ‌و لەگۆڕستانی ئەنفاکراوەکان بەخاک دەسپێررێن، «سەرجەم ئەو کەسانەی ئەنفالکراون خەڵکی چەمچەماڵن، هەموو ئامادەباشیەکیشمان کردووەو بۆهێنانەوەی ئەو روفاتانە».

ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە هێشتا ناسنامەی ئەو ئەنفالکراوانە لەلای کەسوکاریان پارێزراوە.

«ئەوەندەی مزگەوت لەکوردستان هەیە لەسعودییەش نییە»

پ، هەولێر:

بەتەنها لەسێ پارێزگاکەی هەرێمی کوردستان ٤١٠٠ مزگەوت هەیەو نزیکەی ٦٠٠هەزار هاووڵاتییش سەردانی مزگەوتەکان‌و هەزار کەسیش روو لەکەنیسەکان دەکەن، هاوکات رۆژ لەدوای رۆژ پێگەی ئایین‌و کەسایەتییە ئایینییەکان لەنێو کوردەوارییدا بەهێزتر دەبێت.

مەریوان نەقشبەندی وتەبێژی وەزارەتی ئەوقاف‌و کاروباری ئایینی هەرێمی کوردستان وێڕای پشتڕاستکردنەوەی زانیارییەکان جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەو پابەندبونەی خەڵکی کوردستان هەیەتی بەئایینەوە لەهیچ شوێنێکی دیکەی دنیا نییە، «من بۆخۆم چەندەها وڵاتی وەک سعودیە، میسرو تورکیا گەڕاوم هیچیان وەک ئێمە پابەندی ئایینی ئیسلام نین»، بەڵام نیگەرانە لەوەی ئایین بۆبەهێزکردنی پێگەی نەتەوەیی نەخراوەتەگەڕ.

١٠هەزار کەس سەفەری عومرە دەکەن

پێشبینی دەکرێت ئەمساڵ نزیکەی ١٠هەزار کەس لەهەرێمی کوردستانەوە گەشتی عومرە بکەن‌و خەرجی هەر عومرەکارێک نزیکەی ٢٠٠٠دۆلار دەبێت، چونکە ١٠٥٠دۆلار دەدرێتە خاوەن کۆمپانیاکانی عومرە بۆ فڕۆکەو ئوتێل‌و هاتوچۆی هەردو شاری مەککەو مەدینە. بەپێی کولتوری کوردەواریش ئەوانەی دەچن بۆ عومرە برێک دیاریی‌و کەلوپەل بۆ خزم‌و کەسوکارو ناسیاوانیان دێننەوە کە ئەوەش خەرجیەکەی لە ٥٠٠ — ٦٠٠دۆلار کەمتر نابێت، ئەگەر ئەم خەرجیانە کۆبکرێتەوە ئەوا دەتوانرێ بوترێ ئەمساڵ تەنها لەوەرزی عومرەدا کە هەتا مانگی رەمەزانی پیرۆز بەردەوام دەبێت، مانگ لەدوای مانگ خەرجی سەفەری عومرە گرانتر دەبێت‌و کۆی خەرجی عومرەکارانی کوردستان دەگاتە نزیکەی ٢٠ملیۆن دۆلار، لەو پارەیەش دەستەی باڵای حەج‌و عومرەی عێراق رسوماتی خۆی وەردەگرێت، بەڵام ئەمساڵ وەزارەتی ئەوقافی حکومەتی هەرێم هیچ رسومات‌و پارەیەک لەهاووڵاتیان وەرناگرێت.

لەگەڵ ئەم ژمارەیەدا رۆژژمێری نم نم بە دیاری وەربگرە

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

ڕەوشی تەندروستی هەرێمی کوردستان لەژێر مەترسیدایە

پاشەڕۆی نەخۆشخانەکان تێکەڵ بەئاوی خواردنەوە دەبێت

پاشەڕۆی مادە کیمیاییو ژەهراوییەکانی ماڵانو نەخۆشخانەو کارگەکانی هەرێمی کوردستان لەرێگەی ئاوەڕۆکانەوە فڕێ دەدرێو شارەزایانی بواری جیۆلۆجیش پێیانوایە ئەو کارە دەبێتەی هۆی پیسبوونی ئاوەڕۆکانو کارلێککردنی مادەکان لەگەڵ یەکدا، هاوکات پسپۆڕانی بواری تەندروستیش جەخت لەوە دەکەنەوە کە بەتێکەڵبوونی ئاوەڕۆکان لەگەڵ ئاوی ژێرزەوی نەخۆشی کولێرا بڵاودەبێتەوە.

پاشەڕۆی نەخۆشخانەو کارگەکان مەترسییەکی گەورەی لەسەر تەندروستی تاکەکانی کۆمەڵگا هەیە

فۆتۆ: میترۆگرافی

بەرزان علی حمە لەهەولێر

ئەگەرچی ئەو پاشەڕۆیانەی دەکرێنە ئاوەڕۆکانەوە زۆرینەیان زیانبەخشنو ئەگەری کارلێکو تەقینەوەیان هەیە، هاوکات بەتێکەڵاوبوونیشیان لەگەڵ ئاوی خواردنەوە چەندین نەخۆشی توشی مرۆڤ دەکەن، بەڵام هێشتا فڕیدانی پاشەڕۆ ژەهراوییەکان بەردەوامەو زۆرجاریش ئاوەڕۆکان تێکەڵ بەئاوی سەرزەوییو ژێرزەوی دەبنو بەهۆیەوە نەخۆشی جۆربەجۆر بڵاودەبێتەوە.

بەڕێوبەری فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی د.ڕێکەوت حەمەرەشید، ئاماژە بەوە دەدات کە سەرجەم پاشەڕۆ پزیشکییەکانی وەک سرنجو دەرمانو لەفافو پاشەڕۆکانی تاقیگە لەمەحرەقەی تایبەتدا دەسووتێنینو پاشەڕۆ ئاوییەکانی نەخۆشخانەکانیش دەکەنە ئاوەڕۆی گشتییەوە.

ئاوەڕۆکان سەرچاوەی بڵاوبونەوەی نەخۆشیین

پسپۆڕانی بواری خۆپاراستنو تەندروستی پێیانوایە لەوکاتانەی ئاوی سەرزەویو ژێرزەوی تێکەڵ بەئاوەڕۆکان دەبێتو لەلایەن هاووڵاتیانەوە بەکاردەهێنرێتەوە، دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی نەخۆشی کولێرا.

د.عەبدولکەریم حەمەرەحیم پسپۆڕی خۆپاراستنو تەندروستی کۆمەڵ، باس لەوە دەکات کە لەپاشەڕۆی ئاوەڕۆکاندا مادە کیمیاییو ئەندامییەکان تێکەڵ دەبنو لەناو ئەوانەشدا چەندین جۆر ڤایرۆسو بەکتریا هەیە، هەربۆیە کاتێک ئاوەڕۆکان تێکەڵ بەئاوی سەرزەویو ژێرزەوی دەبن، ڕاستەوخۆ نەخۆشی کولێراو هەندێ نەخۆشی درێژخایەنی تر توشی مرۆڤ دەکەن، "ڤایرۆسو بەکتریاکان مرۆڤ توشی نەخۆشی سکچونو ڕشاندنەوە دەکەن، مادە کیمیاوییەکانیش دەبنە هۆی نەخۆشی درێژخایەنی وەکو گورچیلەو مەعیدە".

لەلایەکی دیکەوە بەختیار قادر پرۆفیسۆری یاریدەدەر لەکۆلێژی زانستی زانکۆی سلێمانی، پێیوایە هەندێ کەرەستەی کیمیایی هەیە وەک ئەو مادانەی لەنەخۆشخانەکاندا بۆشتنەوەی ئەشیعە (تیشک) بەکاردەهێنرێن، یەکێکن لەمەترسیدارترین مادەکانی دنیا، "کەچی دەکرێتە ناو ئاوەڕۆکانەوەو جارێکی تر تێکەڵ بەئاوی ژێرزەوی دەبنەوەو کێشەی بەزەهربوونی ئاوی سەرزەویو ژێرزەوی دروست دەکات".

ئاوەڕۆکان ئاوی ژێرزەوی پیس دەکەن

د.بەختیار قادر ئاماژە بەوە دەدات کە هەرێمی کوردستان بەپێچەوانەی ڕێسا زانستیو هاوکێشە کیمیاییەکانەوەیە، لەبەرئەوەی ڕێڕەوی ئاوەڕۆی هەموو شوێنەکان دەچێتەوە دەریاچەکانو دووبارە بۆ ئاوی خواردن بەکاردەهێنرێتەوە.

بەبڕوای ئەو پسپۆڕە، دەرئەنجامە خراپەکانی ئەو حاڵەتەش بەئاوی ژێر زەوی هەندێ ناوچەی شارێکی وەک سلێمانییەوە دەرکەوتووە، "بەپێی ئەو پشکنینەی کردومانە، باکوری سلێمانی کە لەئاوەڕۆوە دوورە، ئاوەکەی بۆ خواردنەوە دەستدەداتو لەڕووی کوالێتەوە زۆر باشە، بەڵام ناوچەی بەشی باشوری، لەبەرئەوەی ئاوەڕۆیان لەسەرەو لەناوشارەوە تادەگاتە دەریاچەی دەربەندیخان ئەو مەوادانەی کە تیایدایە دەبنە مادەی نیشتوو، یان لەگەڵ ئاوی ژێر زەویدا تێکەڵ دەبێت".

ناوبراو، باس لەوە دەکات کە لەهەردوو حاڵەتی نیشتنو تێکەڵبوونی ئاوی ژێر زەویدا، کەم تازۆر خواردنەوەی ئەو ئاوە زیانی گەورە بەتەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێت، "هێشتا ئاوی هەرێمی کوردستان لەهێڵی سەوزدایەو نەچووەتە قۆناغی پیسبوونەوە، پێویستە ڕێگە بگیرێت لەتێکەڵبونی ئاوی پاشەڕۆ بەئاوی ژێر زەوی، چونکە لەماوەی درێژخایەندا تێکەڵبوونی ئاوەڕۆکان کاریگەری خراپتری بۆ خەڵکی ئەو ناوچانە دەبێت".

مادەکان بەکارلێک دەتەقنەوە

بەپێی وتەی پسپۆڕێکی ئاوی ژێر زەوی کارلێککردنی مادە کیمیاییو فیزیاوییەکان لەناو ئاوەڕۆدا دەبێتەی هۆی پەنگخواردنەوەو تەقینەوەی ئاوەڕۆکان، هاوکات پیسبوونی ئاوی خواردنەوە بەئاوەڕۆکان چەند ساڵی دەوێت بۆئەوەی بەتەواوی پاک بکرێنەوە.

د.دیاری عەلی پسپۆڕی بواری ئاوی ژێر زەوی، باس لەوە دەکات کە مەترسییەکی زۆر لە ئاوەڕۆی شارەکانی هەولێرو کەرکوکو کەلاردایە هەیە، چونکە لەزۆر ناوچەدا مەنهۆڵیان نییەو ئاوەڕۆکان دەرژێنە سەر زەوی، "ئەمە زیانێکی گەورەی تەندروستییەو ئەگەر ئاوی ژێر زەویش پیس ببێت، بەئاسانی پاک نابێتەوەو ماوەی چەندین ساڵی دەوێت"، هەربۆیە ئەو پسپۆڕە یەکێکە لەو کەسانەی کە تائێستا چەندینجار پێشنیازی پاراستنی ئاوی ژێر زەوی کردووە، بەوەی پاڵاوگەیەک بۆ پاشەڕۆکان دابنێن، ئاوەکە پاک ببێتەوەو دواتر سوود وەربگیرێت لەمادە کیمیاییەکانی ئاوەڕۆکە.

ناوبراو، کارلێکی مادەکانی ناو ئاوەڕۆکان بەمەترسیەکی گەورە دادەنێتو پێیوایە ئەگەر مادە کیمیاییو مادە ئۆرگانییەکان بەیەک مەنهۆڵدا تێدەپەڕنو کارلێک بکەن تەقینەوەی وەکو مەنهۆڵەکەی شاری سلێمانی لێدەکەوێتەوە، "ئەگەر مادە ئۆرگانییەکە زۆربوو گازی CH_2، CH_4، HO_2 شی لێدروست ببێتو تێکەڵی مادە کیمیاییەکان ببێت، مەترسی زیاتر دروست دەکات".

بەبڕوای ئەو پسپۆڕە لەچەند ساڵی ڕابردوودا ئاوەڕۆکان گرفتی تەندروستیان بۆ شاری سلێمانی دروستکردووە، کە بووە هۆی بڵاوبونەوەی نەخۆشی پەتای کولێرا، چونکە بەوتەی شارەزایانی پزیشکیو پسپۆڕانی جیۆلۆجی، هۆکارەکەی تێکەڵبوونی ئەو ئاوەڕۆیە بووە لەگەڵ ئاوی ژێر زەوی.

پەرلەمانو حکومەتی هەرێم چیان پێدەکرێت؟

د.خالص قادر وتەبێژی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێم، باس لەوە دەکات کە لەسەر ئاستی وەزارەتی تەندروستی عێراقیش، لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ پاشەڕۆی نەخۆشخانەکان، چەندین کۆبوونەوە کراوەو بەرنامەیەکی گشتیان هەیە بۆ ئەو حاڵەتە، بەڵام ئەوەشی نەشاردەوە کە پاشەڕۆی نەخۆشخانەکان زیانی گەورەی هەیەو لەبیری ئەوەدان کە چارەسەری بۆ بدۆزنەوە، "کۆبوونەوەی فراوان لەسەر ئاستی عێراقدا کراوە، کە ئەو پاشەڕۆیە نەبێتە هۆی زیانگەیاندن بەدانیشتوان، هەرچەندە ئەو کێشەیە لای ئێمە کەمە، بەڵام کاری باشتری بۆ دەکەین، چونکە ئێستا لەشارەکانی تری عێراقیشدا ئەو کێشە زۆرە".

لەلایەکی دیکەوە حەسەن محەمەد سەرۆکی لیژنەی تەندروستیو ژینگە لەپەرلەمانی کوردستان، ئاماژە بەوە دەدات کە حکومەت بەنیازی ئەوەیە سەرلەنوێ سود لەپاشماوەکان (ریسایکلین) وەربگرێتەوەو بەکاریان بهێنێتەوە، بەڵام دەربارەی تێکەڵبوونی ئاوەڕۆی نەخۆشخانەو کارگەکان بەئاوی ژێر زەوی، وتی: "لەکوردستان بەو جۆرە نییەو من ناتوانم پشت بەزانیارییەکانی تۆ ببەستم، بۆیە نەک بەدوواداچوونی لەسەر دەکەین، بەڵکو یەکێک لەیاساکانی تەندروستی گشتی ئەوەیە کە ئاوەڕۆی تەندروست دروست بکرێت".

٢٥هەزار یەکەی نیشتەجێبوون کۆتایی بەقەیرانەکە دێنێت؟

"لەپرۆژەکانی ئەمساڵدا خانوو بۆ هەموو هەژاران دروست دەکەین"

شاخەوان مەحمود

هاووڵاتیان پێیانوایە ئەو خانوانەی بۆ نیشتەجێبوون دروستکراوان هەژارو کەمدەرامەتان لێی بێبەش دەبنو سەرۆکی دەزگای وەبەرهێنانیش جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەو پارەیەی حکومەتی هەرێم لەساڵی ٢٠١٠دا، بۆ سندوقی نیشتەجێبوون تەرخانی کردوە، بۆ خەڵکی هەژارەو دەتوانن بەبێ پێشەکی ببنە خاوەنی خانووی خۆیان.

هێرش موحەرەم سەرۆکی دەزگای وەبەرهێنان لەهەرێمی کوردستان ئاماژە بەوە دەدات کە لەهەرێمی کوردستاندا ٢٥هەزار یەکەی نیشتەجێبوون لەقۆناغی دروستکردندایەو خەڵکێکی زۆر لێی سودمەندبوونو لەبودجەی ئەمساڵیش، حکومەت بڕی ٣٠٠ملیۆن دۆلاری بۆ سندوقی نیشتەجێبوون تەرخانکردووەو بەپەسەندکردنی لەپەرلەمان، هاووڵاتیانی هەژارو کەمدەرامەتی هەرێم دەتوانن بەبێ پێشەکی ببنە خاوەنی خانوو، "بۆ شارەکان ١٠٪، قەزاو ناحیەکان ١٥٪، گوندەکان ٢٠٪ی بڕی تێچووی خانووەکان وەکو دیاری دەداتە هاووڵاتیان".

نابراو جەختی لەوە کردەوە کە هەموو کارەکانی تەواو بووەو بەپەسەندکردنی ئەو بودجەیە دەستدەکرێت بەجێبەجێکردنی ئەو خانووانە، لەلایەن کۆمپانیاکانی وەبەرهێنانی خانوبەرەوە.

یاسین مەحمود بەڕێوەبەری کۆمپانیای بەرێز بۆ وەبەرهێنانی خانوبەرەو بەڵێندەرایەتی، ئاماژە بەوە دەدات کە ئێستا نزیکەی ١٠هەزار یەکەی نیشتەجێبونیان لەبواری جێبەجێکردندایەو لەماوەی دووساڵدا تەسلیمی خاوەنەکانیان دەکەن، ئەوەش لەکاتێکدایە کە لەهەفتەی ڕابردوو نزیکەی ١٢٠٠ یەکەی نیشتەجێبونیان بەشێوازی تیروپشک تەسلیمی خاوەنەکانیان کردووە، "زۆرێک لەو کەسانەی بەشداریان کردووە لەپرۆژەکانی کۆمپانیای بەڕێزدا گەنجو هەندێکیان کەمئەندامنو دەوڵەمەندنین، بەڵام لەپرۆژەکانی ئەمساڵدا بەهاوکاری سندوقی نیشتەجێبوون خانوو بۆ هەموو هەژاران دروست دەکەین".

وتەبێژی ئەنجومەنی وەزیرانی عێراق عەلی دەباغ، ئاماژە بەوە دەدات کە حکومەتی عێراقیش بڕیاری دروستکردنی یەک ملیۆن یەکەی نیشتەجێبوونی داوە لەسەرانسەری عێراقدا، بۆ کەمکردنەوەی قەیرانی نیشتەجێبوون، بەشێوەیەک هاووڵاتیانی هەژارو فەرمانبەری دەوڵەتیش بتوانن ببنە خاوەنی خانوو، "هاووڵاتی ٢٥٪ی نرخەکەی دەداتە بانکی بازرگانیی عێراقی، دوای وەرگرتنی یەکەکەش ١٠٪ی نرخی یەکەکە دەداتو ئەو ٦٥٪ی دەمێنێتەوە بەماوەی ١٠ساڵ بەقیست دەیدات".

دەباغ جەختی لەوەشکردەوە کە پێویستە ئەو یەکانە لەماوەی پێنج ساڵدا دروست بکرێن.

هەژارو کەمدەرامەتەکان پێیانوایە ئەو خانوانەی دروست دەکرێن لەسەروو توانای مادیی ئەوانن

نەوەی نوێ کلکو گوێی جلی کوردی دەکات

فۆتۆ: کاوە شێخ عەبدوڵا

چەند کچێک بەدیار سەری نەژادی خەیاتەوە وەستاونو هەریەکەو پارچە قوماشێکی بەدەستەوەیە، دەیەوێت بەو شێوازەی کە خۆی حەزی لێیەتی کراسێکی نوێی بۆئەم وەرزی بەهارو گەشتو سەیرانە بۆ بدورێت، نەژادیش لەبەر پڕبوونی سەر مێزەکەیو مەکینەی دورمانەکەی بەکوتاڵی رەنگاو رەنگی ژنانو پڕبوونەوەی رەفەی دوکانەکەی بەزەحمەت دەیپەرژێتە سەر وەڵامدانەوەی میوانانو بەرێکردنیان.

سارا عومەر لەچەمچەماڵ

لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهارو دەستپێکردنی گەشتەکانی هاووڵاتییان بۆشوێنە گەشتیارییەکان، ژنانو کچانی دانیشتوی هەرێمی کوردستان بەلێشاو روو لەبازارەکان دەکەن بۆ کڕینی جلو بەرگی کوردی، بەڵام مۆدیلە نوێکانی ئەو جلە نیگەرانی لای بەشێک لەهاووڵاتیان دروستکردووە، چونکە پێیانوایە جلی کوردیی لەرێی ئەو مۆدێلە نوێیەی ئێستا لەبازاڕەکاندا دەدورێو دەفرۆشرێ، شێوێنراوەو مۆرکە کوردییەکەی خۆی لەدەستداوە، هاوکات هەندێکی دیکە گۆڕانکارییکردن لەشێوازی دوورینو پۆشینی جلو بەرگی کوردیی بەپێویست دەزانن.

سۆزان، یەکێک بوو لەو کچانەی بەدیار سەری ئەو خەیاتەوە وەستابوو، پێداگری لەسەر ئەوە دەکرد کە تاوەکو جلەکانی بۆ نەدوورێت ناڕواتەوە، چونکە بەوتەی خۆی ماوەی مانگێکە چاوەڕێی دورینی جلەکانیەتی تا گەشتو سەیرانێکی پێوە بکات، "هەموو رۆژێک خەیاتەکە دڵی ئەمڕۆ نا بەیانی".

ئەو خاتوونە، ئەوەی نەشاردەوە کە دەیەوێت جلەکانی بەمۆدێلو شێوازێکی نوێ بۆ بدورێت، "دەمەوێت جلەکانم لەجلی هەموو کەس جوانتر بێت"، هاوکات تارا کچێکی تر بوو کە لەدوکانێکی کوتاڵفرۆشیدا قوماشی دەکڕیو ئاماژەی بەوە دەدا کە لەبەرئەوەی ساڵانە مۆدێلی دوورینو جۆری قوماشەکان گۆڕانی بەسەردا دێتو هەموو ساڵێک جلی تازە دەکەن، "ساڵانە پێش هاتنی نەورۆز جلەکانی نونەی خوشکیشم بەزوویی تەواو دەکەینو بۆی دەنێرین بۆ ئەوروپا".

جلی کوردی ئێستا ئەڵێی تەنورەیە
کراسەکەی هەتا سەر ئەژنۆی ڕووتە
نە فەقیانەیان هەیە، نە وەک جاران عادەتییە

جلی کوردییش گۆڕاوە

هەرچەندە هەندێک لەکچان پێیانوایە لەگەڵ گۆڕینی قوماشی تازەدا، پێویستە مۆدێلەکان بگۆڕن، بەڵام هەندێک لەژنان ئەو جلانە بەجلی کوردی دانانێن.

فاتمە کە لەگەڵ دووو کچەکەیدا لەدوکانی کوتاڵفرۆشێکدا خەریکی مامەڵەی جلی کوردی بوو، باسی لەوە کرد کە ئەو جلە کوردیانەی بەتایبەت بۆ بۆنەکان دەکرێت لەوەرزی بەهاردا، هەر بەناو جلی کوردیین، "ئەگینا نەفەقیانەیان هەیە، نەوەک جاران عادەتییە، هەندێکیان ئەڵێی تەنورەیە، کراسەکەی هەتا سەر ئەژنۆی ڕووتە".

پورە فاتمە کە زۆر تورەبوو لەجلی کوردی ژنانی ئەمرۆ، ئاماژەی بەوەدا کە ژنان تەنها لەوەرزی بەهاردا یەک دەست جلی کوردی دەکەن بۆ نەورۆز یان بۆ گەشتی شوێنە گەشتیارییەکان یان بۆ ئاهەنگێک، "جلی کوردی کە رەمزی کوردە بووە بەجلی بۆنەکان، سەرەڕای ئەوەی کلکو گوێیشیان کردووە".

کوتاڵفرۆشو بەرگدروو بەرناکەون

لەگەڵ دەستپێکردنی وەرزی بەهاردا نرخی قوماشو دوورینی جلی کوردی بەرزدەبێتەوەو بەوەش کوتاڵفرۆشو بەرگدروو بازاڕیان تینو تاوێکی زیاتری تێدەکەوێت.

عومەر وەسمانی کوتاڵفرۆش هۆکاری بەرزبوونەوەی نرخو گەرمبوونی بازاڕی کوتاڵفرۆشو بەرگدروو بۆ ئەوە دەگەڕێنێتەوە کە لەپێش سەری ساڵەوە جلی کوردی فرۆشی زیاد دەبێت، "ئێستا کە بەرەو پیری بەهار دەچین وەک رۆژێک پێش جەژن وایە دوکانەکانمان قەرەباڵغەو نرخی قوماشەکانیش بەپێی جۆری قوماشەکان دەگۆڕێت".

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدات کە مەتری قوماشێکی کراس لەپانزە هەزار دینار تاکو سەدو پەنجا هەزاردینارو سەرو تریش هەیە، "نرخەکان گونجاونو هەر کەسەو بەپێی گیرفانی، جۆری کراسەکان هەڵدەبژێرێت".

لەسلێمانی ۲۵۰ پێوەری زیرەک دادەنرێت

لەماوەی دووساڵدا ۱۰۸هەزار پێوەری دیجیتاڵی لەسێ پارێزگاکەی هەرێم دادەنرێن

پ. سلێمانی:

حکومەتی هەرێمی کوردستان گرێبەستێکی لەگەڵ کۆمپانیای DMC ئیماراتی ئیمزاکرد بۆ دانانی نوێترین پێوەری کارەبا لەسەرجەم شارو شارۆچکەکانی هەرێمی کوردستانو تائێستا لەشاری سلێمانی ۲۵۰ پێوەر بەستراوە، هاوڵاتیانیش پێیانوایە دانانی پێوەر رزگاریان دەکات لەوەی مانگانە پارەیەکی زۆریان لەلایەن فەرمانگەکانەوە بۆ بنوسرێت.

لەماوەی چەند مانگی رابردوودا چەندین هاووڵاتی سکاڵای ئەوەیان هەبوو کە لەلایەن فەرمانگەی کارەباوە پارەیەکی زۆریان بۆ نوسراوە لەچاو ئەو بڕە کارەبای بەکاریان هێناوە.

جەلال عەلی هاووڵاتیەکی دانیشتوی گەڕەکی زەرگەتەیەو ئاماژە بەوە دەدات کە لەچەند مانگی رابردوودا، بڕی ٦٥٠هەزار دینار پارەی کارەبای بۆ نوسراوە بۆ تەنها سێ مانگ، "من پێنج گلۆپو چوار ئامێری کارەباییم هەیە، هیچ مانایەکی تیانییە کە ئەو هەموو پارەیەم بۆ نوسرابێت".

جەلال باسی لەو کرد کە دوای چەند رۆژێک سەردانی فەرمانگەی کارەبای کردووەو لەوێ پێیان وتووە بەهۆی هەڵەی کۆمپیوتەرەوە بووە، "دوای دەنگە دەنگێکی زۆر لەفەرمانگەی کارەبا پارەکەیان بۆ کردم بە ۷٥هەزار دینار".

لەماوەی چەند ساڵی رابردوودا هیچ پێوەرێکی متمانە پێکراو نەبووە بۆ ئەوەی بڕی بەکارهێنراوی کارەبای ماڵان یان شوێنەکان بەشێوەیەکی زانستی دیاری بکاتو ساختەکاری تێدا نەیکرێت، بەڵام حکومەتی هەرێم بەپێی گرێبەستێکی لەگەڵ کۆمپانیای DMC ئیماراتی ئیمزاکردووە بۆ دانانی پێوەری زیرەک بۆ سەرجەم شارو شارۆچکەکانی هەرێمو تائێستا لەشاری سلێمانی نزیکەی ۲۵۰ پێوەر بەستراوە.

هۆشیار ئیبراهیم سەرپەرشتیاری پرۆژەی دانانی پێوەری زیرەک ئاماژە بەوە دەدات کە وەزارەتی کارەبای حکومەتی هەرێم بڕیاریداوە سیستمێکی نوێ بۆ خوێندنەوەی پێوەری کارەبای ماڵان لەهەرێم جێبەجێبکات، بەجۆرێک سەرجەم شارو شارۆچکەکان بگرێتەوە، "پرۆژەکە بریتییە لەسیستمی AMR کە خوێندنەوەی پێوەری کارەبایە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دوور لەشوێنەکەی خۆی".

دەربارەی شێوازی بەستنی پێوەرەکانیش هۆشیار ئیبراهیم باسی لەوە کرد کە بەپێی فیدەرو محاویلەیە نەک بەپێی تۆماری بەشداربووان.

سەبارەت بەبودجەی پرۆژەکە ناوبراو ئاماژەی بەوە دا کە کۆی گشتی بودجەی پرۆژەکەش بریتیە لە ٥٠ملیۆن دۆلارو لەهەر سێ پارێزگای سلێمانیو هەولێرو دهۆک ۱۰۸هەزار پێوەری دیجیتاڵی لەماوەیەکی دیاریکراودا دادەنرێن، "ماوەی تەواوبوونی پرۆژەکە دووساڵەو پێوەرەکان گرنتی پێنج ساڵیان هەیە، هیچ بڕە پارەیەکیش لەبەرامبەر ئەو پێوەرانەدا لەهاووڵاتیان وەرناگیرێت".

سەرپەرشتیاری پرۆژەکە باسی لەسودەکانی پێوەری زیرەک کردو رایگەیاند کە ئەو پێوەرە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی تێچوونی خوێندنەوەی پێوەرەکانو وەرگرتنی زانیاریو خوێندنەوەی پێوەرەکان بەبێ ئامادەبوونی هاووڵاتیان، "بەهیچ شێوەیەک ساختەکاری تیاناکرێتو سودێکی تریشی چاودێریکردنو دیاریکردنی بەکارهێنانی کارەبای زیادەیە بەشێوەیەکی نایاسایی".

کەسێک لەسەر قورئان سوتاندن دەخرێتە زیندان

پ.کەلار:

لەچەند رۆژی رابردودا کەسێک لەکاتی نوێژی مەغریبدا لەمزگەوتێکی ناحیەی پێبازی سەر بەئیدارەی گەرمیان سوکایەتی بەقورئان دەکاتو ئەوەش دەبێتە هۆی نیگەرانیو توڕەیی خەڵکی ناوچەکە، دواتر لەلایەن پۆلیسی گەرمیانەوە کەسەکە دەستگیردەکرێتو دەخرێتە زیندانەوە.

بەرێوەبەری بەرێوەبەرایەتی ئەوقافی گەرمیان رێبوار مەلا مستەفا لەلێدوانێکی تایبەتییدا بۆ نم نم ئاماژە بەوە دەدات کە دوای ئەوەی زانیاریان دراوەتێ کە کەسێک سوکایەتی بەرامبەر قورئان کردووە، سکاڵایان لەسەر تۆمارکردووەو لەلایەن هێزەکانی بەرێوبەرایەتی پۆلیسی گەرمیانەوە دەستگیر کراوە، "سوتانی قورئان سوکایەتیکردنە بەئایینی ئیسلامو یەکێکە لەگوناهە گەورەکانی دنیا، داواکارم خوا لێمان خۆش بێت".

نابراو جەختی لەوە کردەوە کە پێویستە دادگا لێکۆڵینەوەی تەواو بکات لەگەڵ ئەو کەسەداو سزای بدەن، چونکە بەوکارە "ناڕەوا"یەی، لەلای خەڵکی ناوچەکەش خراپ بووە.

سەرچاوەیەکی پۆلیسی گەرمیان کە نەیویست ناوی بنوسرێت ئاماژەی بەوەدا کە ئەو کەسە تائێستا چەندین سکاڵای تری لەسەر تۆمارکراوەو لەلای خەڵکی ناوچەکەش بەباشی سەیر ناکرێت، هەمان سەرچاوە جەختی لەوەکردەوە کە رەنگە ئەو کەسە نەخۆشی دەروونی هەبێتو بۆ ئەو مەبەستەش پشکنینی بۆ کراوەو لێکۆڵنەوە بەردەوامە.

لەرووداوێکی هاوشێوەدا ساڵی رابردووش، لەیەکێک لەمزگەوتەکانی شاری سلێمانی قورئان فڕێ درابووە تەوالێتەکانەوەو ئەوەش ناڕەزاییەکی زۆری هاووڵاتیانی لێکەوتەوە، هەربۆیە دوای بڵاوبوەنەوەی هەواڵی سوتانی قورئان لەکەناڵەکانی راگەیاندنەوە، لەشاری هەولێر خۆپیشاندانێک رێکخرا بۆبەردەم پەرلەمانی کوردستانو خۆپیشاندەران داوایان کرد ئەو کەسانەی لەشاری سلێمانی دەستیانکردووە بەسوکایەتیکردن بەقورئان دادگایی بکرێن.

"بەکتریاو ڤایرۆسی ئاژەڵی مردارەوەبوو نەخۆشی دەگەیێنێتە مرۆڤیش"

لەبەر قوڕو چڵپاو هاوڵاتیان گۆشت ناکڕن

خاوەن حەسارەکانی گۆڕەپانی ئاژەڵانی هەولێر، باس لەو دەکەن کە لەساڵی ٢٠٠٦ گۆڕەپانی ئاژەڵانیان لەرێگەی هەولێر ـ کەسنەزانەوە، گواستراوەتەوە بۆ نزیک گومرگی هەولێر لەسەر رێگەی موسڵ، کەچی حکومەت هیچ خزمەتگوزارەکی بۆ نەکردوون‌و بەوهۆیەشەوە رۆژانە چەندین ئاژەڵی مردارەوەبوو لەو گۆڕەپانەدا فرێ دەدرێت، پسپۆڕێکی بواری تەندروستی ئاژەڵانیش ئاماژە بەوە دەدات کە فڕێدانی ئاژەڵی مردارەوەبوو لەگۆڕەپانەکاندا دەبێتەی هۆی گواستنەوەی نەخۆشی بۆ مرۆڤ.

ئالان ساحێبقران لەهەولێر

خاوەن حەسارەکانی گۆڕەپانی ئاژەڵانی هەولێر لەهەوڵەکانی حکومەت نیگەرانن

فۆتۆ: ئالان ساحێبقران

خاوەن حەسارەکانی گۆڕەپانی ئاژەڵانی هەولێر جەخت لەوە دەکەنەوە کە حکومەتی هەرێمی کوردستان هیچ خزمەتگوزارییەکیان بۆ دابین ناکەن.

محەمەد شاکر هاووڵاتییەکی دانیشتووی ئەو ناوچەیەو یەکێکە لەخاوەن حەسارەکان، ئاماژە بەوە دەدات کە بەرپرسێکی حیزبی لەهەولێر تائێستا سێ جار بەڵێنی پێداون ئەو جادەیەیان بۆ قیرتاو بکات، بەڵام تائێستا بەڵێنەکەی نەبردوەتەسەر، "هەرکەسێک لەئێمە کە گواستمانەوە بۆ ئێرە زیاتر لەبیست ملیۆن دینار زەرەرمان کرد، بەڵێنی ئەوەیاندا کە هەریەکەی ٢٠٠مەتر زەوی نیشتەجێبونمان‌و دووهەزار دۆلارمان بدەنێ، کەچی هیچ نەبوو".

ئەو جەخت لەوە دەکاتەوە کە رۆشتنیان بۆ ئەو شوێنە بەخۆشی خۆیان نەبووە، "بەهەڕەشەو زۆرداری ئێمەیان هێنا بۆ ئێرە، هێزەکانی زێرەڤانی دەوری ئێمەیانداو شۆفلێشیان لەگەڵ خۆیان هێنا وتیان یان دەبێت لێرە بڕۆن یان حەسارەکان بەسەر خۆت‌و حەیوانەکان دەرِوخێنین".

خاوەن حەسارەکان‌و قەسابەکان بەگلەیین

تاهیر عوسمان یەکێکی ترە لەو هاوڵاتیانەی لەو گۆڕەپانەدا حەسارێکی هەیەو ئاماژە بەوە دەدات کە تەنها یەک تۆز باران ببارێت کەس لەو شوێنەدا خۆی پێناگیرێت، "ئێمە کاسبی تێدا بکەین ئەوە شەقامە سەرەکیەکانمانە کە ئێوە بەچاوی خۆتان دەیبینن چۆن بۆتە مەلەوانگە، ئیدارەی ئێرەش هیچی بۆ ئێمە پێناکرێت".

لەلایەکی دیکەوە سیامەند رەسوڵ خاوەن حەسارێکەو باس لەوە دەکات کە ساڵانە ٣٥٠هەزار دینار دەدەنە حکومەت، بەڵام تاوەکو ئێستا کەس بەدەم داواکارییەکانی ئەوانەوە نەچووە، "ئێمە داواکاری زۆر گەورەمان نییە، تەنها داواکارین شەقامەکانمان بۆ قیرتاو بکەن، چونکە زۆرجار خەڵک دێت بۆ ئاژەڵ کڕین لەبەر قوڕ، ناتوانێت لەئۆتۆمبێلەکەی خۆی بێتە خوارەوە".

خراپی شەقام‌و دووری ئەو گۆڕەپانە لەشارەوە کێشەی بۆ قەسابەکانیش دروستکردووە.

خەلیل محەمەد قەسابێکەو پێیوایە ئەو گۆڕەپانە زۆر بێسەرەو بێبەرەیەو تەنها خاوەن ئاژەڵەکان ناچارن لەوشوێنەدا ئەو کار بکەن. ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە هەرکەسێک ئاژەڵی مردار ببێتەوە ناچارە لەدەورو پشتی گۆڕەپانەکەدا فڕێی بدات، "پێویستە ئیدارەی ئێرە شوێنێک بکەنەوە بۆئەوەی ئەو ئاژەڵە مردووانە تێدا بسوتێنرێت‌و نەخۆشی بڵاو نەبێتەوە".

ئەو قەسابە جەخت لەوە دەکاتەوە کە لەناو ئەو گۆڕەپانەدا سەربڕینی ئاژەڵ قەدەغەکراوەو بەزیانی تەندروستی دەزانن.

ئاژەڵی مردارەوە بوو زیانبەخشە

پسپۆڕێکی بواری تەندروستی ئاماژە بەوە دەدات ئەو ئاژەڵانەی فڕێ دەدرێن زیان دەگەێنن بەتەندروستی مرۆڤ‌و ئاژەڵەکانی تریش، بۆیە بەپێویستی دەزانێت کە ئەو ئاژەڵانە بسوتێنرێن.

د.سەباح کەمال پسپۆڕی بواری ڤێتێنەری ئاماژە بەوە دەدات کە پێویستە لەگۆڕەپانەکانی ئاژەڵاندا، تیمی تەندروستی هەبێت ئەو ئاژەڵانەی مردار دەبنەوە بیانسوتێنن، "زۆرجار ئاژەڵەکان نەخۆشییەکی مەترسیدار دەگرن‌و ئەگەر گواستنەوەی ئەو نەخۆشییە بۆ ئاژەڵەکانی ترو هەندێجاریش مەترسی بۆ مرڤ هەیە وەکو نەخۆشییە درمەکان کەبەهۆی بەکتریاو ڤایرۆسی ئاژەڵی مردارەوەبوو، نەخۆشی دەگەیێنێتە مرۆڤیش".

نابراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە پێویستە رێگیری بکرێت لەسەربڕینی ئاژەڵ لەگۆڕەپانەکاندا بەبێ پشکنین، "ئەگەر ئەو ئاژەڵانەی سەردەبڕین نەخۆش بن‌و هەر کەسێک گۆشتەکەی بخوات توشی چەند نەخۆشیەکی وەکو رشانەو سکچون‌و سکئێشە دەبێت".

بەرپرسان چارەسەریان لایە؟

سەبارەت بەکێشەو گرفتەکانی گۆڕەپانیە ئاژەڵانی هەولێر، بەڕێوەبەری سەرپەرشتیکاری گۆڕەپانی ئاژەڵانی سەر بەوەزارەتی کشتوکاڵ، شێرزاد پیرداود ئاماژەی بەوەدا کە کاری ئەوان سەرپەرشتی ئەو گۆڕەپانەیە، بەپێی رێنمایەکانی وەزارەتی دارایی‌و ئابووری کە پارەیەکی رەمزی وەردەگرن بۆ ئەو ئاژەڵانەی دەچنە گۆڕەپانەکەوە.

دەربارەی چاککردنی رێگاو بانەکەش جەختی لەوە کردەوە کە داوایان کردووە لەلایەنە بەرپرسەکان رێگەگەیان بۆ چاک بکەن، "ئەوەشمان بۆ دەکەن، چونکە ئێمە داوای زۆر شتمان کردووە کە بۆمان کراوە".

ئەو بەرێوەبەرە باس لەوە دەکات کە ئەوان حەفرێکی گەورەیان لێداوە بۆئەوەی ئاژەڵی مردارەوەبووی تێ فڕێ بدرێت‌و دوایی پڕ بکرێتەوە، بەڵام خاوەن حەسارەکان ئەو رێنماییانە جێبەجێ ناکەن، "بەمزوانە شوێنی سوتاندن دروست دەکەین، بۆئەوەی هەموو ئاژەڵە مردووەکان لەو شوێنەبسوتێنرێن".

ناوبراو، هۆکاری قەدەغەکردنی سەربڕینی ئاژەڵیشی لەو گۆڕەپانە بۆ ئەوە گەڕاندەوە کە بەپێی رێنماییە تەندروستیەکان قەدەغەکراوەو پێویستە لەقەسابخانەی تایبەتی بێت.

باشترین رێگا بۆ کەمکردنەوەی کێش

بروسک مەحمود

گۆڕین بۆ کالۆری نزم: ئەو خواردنانەی کە پێشتر حەزت لێی بووە بیگۆڕە بۆ خواردنی کالۆری نزمی جۆراوجۆر.

خۆت سەرقاڵ بکە بۆ ئەوەی سوکە ژەمەکانت نەخۆیت.

زۆر پیاسە بکە: نەک تەنها هەر کەمتر گاز بەکاردێنیت، بەڵکو مەشقەکانیشت جێبەجێ دەکەیت. لەجیاتی شۆفێری، بەپیاسە برۆ بۆ بازار یاخود بەپاس پێش ئەوەی بگەیتە وێستگەی مەبەست دابەزەو بەپیاسە برۆ. هەمیشە بەقادرمەدا برۆ سەرەوەو وەرە خوارەوە.

خواردن زیاد بکە: لەجیاتی خواردن لەلیستی پارێزییەکەت لاببەیت، هەوڵ بدە خواردنی تەندروستی وەک سەوزەو میوە بخۆیت.

زیاد لەپێویست کار مەکە: چالاکییەکانت بگۆڕە کە ئارەزویان دەکەیت بۆ نمونە ڕاکردن، پایسکل لێخوڕین یان پیاسەکردن، چونکە ئەو چالاکیانەی ئارەزووی دەکەیت مەترسی کەمترە لەمەشقکردن.

بەشەکان دابەش بکە: کاتێک بۆ خواردن دەچیتە دەرەوە خواردنەکە لەنێوان دووکەسدا دابەش بکە، ئەمە رێگایەکی باشە بۆ پارە کۆکردنەوە.

خواردنی کەم بخۆ: خواردنەکەت بخەرە دەفرێکی بچوکەوەو کەوچک و چەتاڵی بچوک بەکاربهێنە.

لەکاتی تەماشاکردنی شتێکدا بجوڵێ: جوڵە بکەرە بەشێک لەرۆتینیەکانی ئێوارانتو سەما زۆر بکە. گرنگتر لەهەمووی کەسێکی ئارامگرتوو بە.

ئاو خواردن: لەش هەمیشە لەنێوان وەرگرتنی ئاو و خۆراکدایە، بۆیە پێش خواردن چەند کالۆریەکی کەم خواردنەوە بخۆرەوە.

بنێشت بجوو: هەندێک کات وا هەست دەکەیت کە برسیتە، بەڵام ئەگەر پارچەیەک بنێشت بجوویت برسیەتیەکەت نامێنێت.

مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ لەخێزانەکانی فرەمنداڵدا

بەپێی توێژینەوەیەکی زانستی کە بەمدواییانە لەزانکۆیەکی بەناوبانگی بەریتانیا ئەنجام دراوە، ئەو دایکو باوکانەی سەرپەرشتی خێزانێکی فرەمنداڵ دەکەن، زیاتر لەو دایکو باوکانە کە منداڵی کەمتریان هەیە، لەگەڵ مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ بەرەورِوون.

ئاکامی توێژینەوەکانی پزیشکو لێکۆڵەرانی زانکۆی بریستۆلی بەریتانیا دەریدەخات، ئەو دایکو باوکانەی خاوەن دوو منداڵن، بەپێی خێزانێک کە ژمارەی منداڵەکانیان زۆرن، کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبنەوە، بەتایبەت بەسترانی دەمارەکانی خوێنبەری دڵ.

لێکۆڵینەوەکە دەستنیشانی کردووە، لەبەرامبەر هەر منداڵێک، زیاتر مەترسیی کێشەو نەخۆشی دڵ لەنێو دایکو باوکاندا روو لەزیادبوون دەکات.

ئەم توێژینەوەیە پێشان دەدات کە زیادبوونی ژمارەی منداڵ لەخێزاندا دەبێتە هۆی قەڵەوی دایکو باوکان، هەروەها لەوانەیە روودانی نەخۆشی دڵ لەنێو ئەو دایکانەی کە زیاتر لەدوو منداڵیان هەیە، لەبەرامبەر هەر منداڵێکدا ٣٠٪بێ‌و بۆ پیاوان لەبەرامبەر هەر منداڵێکدا ١٢٪ زیاتر دەبێ. لەسەر بنەمای ئەم توێژینەوەیە، ئەو دایکانەی زیاتر لەدوو منداڵیان هەیە، هەندێ نیشانەی زیادبوونی خۆراگری ژوورەکان لەبەرامبەر ئەنسۆلین‌و چوونە سەرەوەی شەکری خوێن (نەخۆشی شەکرە) دەردەکەوێ.

ئەگەر واز لە جگەرە بێنیت چی ڕوودەدات؟

لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

لەو باوەڕەدام یەکێک لەهۆکارە سەرەکیانەی وازهێنان لەجگەرەکێشان سەختتر دەکەن ئەوەیە هەموو سوودەکانی وازهێنان لەجگەرەکێشان‌و هەموو ئەو مەترسیانەی لەئەنجامی جگەرەکێشانەوە پەیدادەبن لەئێمەوە دوور دەبینرێت.

ئەم زانیاریانەی خوارەوە کاریگەرییە ڕاستەوخۆکانی وازهێنان لەجگەرەکێشان دەردەخەن‌و ئەوەش نیشان دەدەن کە چۆن هەرئێستا کاریگەری بۆ جەستەی تۆ دەبێت:

لەدوای بیست خولەکدا پەستانی خوێنت دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لەدوای هەشت کاژێر رێژەی گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لەتەوژمی خوێندا دەبێتە نیوهێندە، رێژەی ئۆکسجینیش دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

لەدوای چل‌و هەشت کاژێر چانسی جەڵدەی دڵت کەم دەکات. هەموو نیکۆتینەکان ماڵئاوایی لەجەستەی تۆ دەکەن. هەستی تام‌و بۆنکردنت ئاسایی دەبێتەوە.

لەدوای حەفتاو دوو کاژێر بۆری هەناسەت هێور دەبێتەوەو ئاستی وزەت زیاد دەبێت.

لەدوای دوو هەفتە سووڕی خوێنت زیاد دەکات‌و لەدوای دە هەفتەی داهاتووش هەر ڕوو لەزیادبوون دەبێت.

لەدوای سێ بۆ نۆ مانگ کۆکەو خیزەی سنگ‌و گرفتی هەناسەدانت کەم دەکات، چونکە توانای سییەکانت بەڕێژەی لەسەدا دە زیادیکردووە.

لەدوای ساڵێک مەترسی جەڵدەی دڵت بۆ نیوهێندە کەم دەبێتەوە.

لەدوای پێنج ساڵ مەترسی سەکتەی مێشکت هێندەی کەسێکی جگەرە نەکێش دەبێت.

لەدوای دە ساڵ مەترسی شێرپەنجەی سییەکانت هێندەی کەسێکی جگەرەنەکێش دەبێت.

لەدوای پانزە ساڵ مەترسی جەڵدەی دڵت هێندەی کەسێکی جگەرەنەکێش دەبێت.

ئێستا زانیاری پێویستت بەدەستهێنا تا بڕیاری وازهێنان بدەیت‌و چیتر جگەرە نەکێشیت، هەربۆیە کۆتایی بەجگەرەکێشان بهێنە.

سەرچاوە:
www.blisstree.com

رێکخراوی قاعیدەو نوێترین شێوازی خۆتەقاندنەوە

ئا: هەرێز ئەنوەر

بەپێی سەرچاوەکانی هەواڵی ئینگلتەرا، بەرپرسانی هەواڵگری ئینگلتەرا ئاشکرایان کردووە کە شێوازێکی نوێی رێکخراوی قاعیدەیان بۆ کردەوە خۆکوژییەکان ئاشکراکردووە، کە لەلایەن ئافرەتانەوە ئەنجامدەدرێن، ئەویش دانانی بۆمبە لەناو سنگی ئافرەتدا، هاوشێوەی دانانی سلیکۆنی گەورەکردنو جوانکاری سنگی ئافرەتان.

شارەزایانیش لەوبارەیەوە دەڵێن، ئەو پزیشکانەی ئەو نەشتەرگەرییە ئەنجامدەدەن، شارەزاییەکی تەواویان هەیە لەو بوارەدا، چونکە لەنەخۆشخانەکانی وڵاتی ئینگلتەرا وانەیان خوێندووەو لەسەر چۆنیەتی ئەو جۆرە نەشتەرگەیانە فێرکراون، بەڵام ئەو پسپۆرانە لەکاتی گەڕانەوەیان بۆوڵاتەکانیان بەشێوەیەکی دیکە سوود لەو ئەزموونانە دەبینن کە خوێندویانە، ئەویش لەجێگەی دانانی سلیکۆن بۆجوانکردنو گەورەکردنی سنگی ئافرەتان، بۆمبی خۆکوژیان بۆ دادەنێن، هەروەها پسپۆڕانی ئەو بوارە رایانگەیاندووە، پیاوانیش لەرێگەی دانانی سلیکۆنی سمتەوە ئەو کارە خۆکوژییە ئەنجامدەدەن کە ئاشکراکردنی لەلایەن ئامێری ئاشکراکردنی تەقەمەنییەکانەوە زۆر ئەستەمە.

جۆسیف فەرەح، شارەزا لەبواری رێکخراوە تیرۆرستییەکان رایگەیاندووە، رێکخراوی قاعیدە ئەو نەشتەرگەرییە بۆ ئەو ئافرەتانە ئەنجامدەدات کە خۆیان دەتەقێننەوە، نەشتەرگەرییەکەش هاوشێوەی نەشتەرگەری گەورەکردنو جوانکردنی سنگی ئافرەتانە لەرێگەی دانانی سلیکۆنەوە، "ئەو کارە ناوی لێنراوە پێتن، لەکاتی نەشتەرگەییەکە بۆمبەکان دەخەنە ناو مادەی پلاستیکییەوەو پاشان لەناو سنگی ئافرەتان دادەنرێنو لەکاتی دانانی ئەو بۆمبانە لەناو سنگی ئافرەتاندا، لەهیچ خاڵێکی پشکنین یان هیچ ئامێرێکی ئاشکراکردنی تەقەمەنی ناتوانێت ئاشکرای بکات".

سەرچاوە:
habergazetevatan.com

لەکۆی ١١٣ هەزار کەس، ئەمساڵ ٤٥٠٠ کەس چانسی حەجکردنیان دەبێت

حەجکردن لای گەنجانی کورد دەبێتە دیاردە

وەزارەتی ئەوقافو کاروباری ئایینی جیاواز لەساڵانی رابردوو، ئەمساڵ سیستمێکی نوێی گرتەبەر بۆ ناونووسینی ئەو کەسانەی دەیانەوێت حەج بکەن، بەشێوەیەک کە ناونووسین تا سێ ساڵی تر ناکرێتەوە، بەپێی ئامارێکیش گەنجێکی زۆر ناوی بۆ حەجکردن نوسیوە.

رامان سەعید لەسلێمانی

پرۆسەی ناونووسینی ئەوانەی سەردانی مەککە دەکەن بەمەبەستی بەجێهێنانی یەکێک لەفەریزەکانی ئایینی ئیسلام کە حەجکردنە لەچەند بنکەیەکی دیاریکراوی شارەکانی هەرێمی کوردستاندا بەرێوەچوو، ئەوەش بووە هۆی دروستبوونی پاڵەپەستۆیەکی زۆرو بەو هۆیەشەوە پیرەژنێک لەکاتی ناونوسیندا لەشاری سلێمانی کۆچیدوایی کرد، ئەوەش بووە مایەی نیگەرانیو گلەیی بەشێکی زۆری لەوانەی بۆ ناونووسین سەردانی بنکەکانی تۆمارکردنیان کردبوو.

پیرەکان دەیانەوێت پێش گەنجەکان بکەون

ئەحمەد سەعیدی تەمەن ٥٥ساڵ یەکێک بوو لەو هاووڵاتیانەی کە خۆی ناووس کردبوو بۆ حەجو گلەیی ئەوەی هەبوو کە گەنجێکی زۆر رویان کردوەتە بنکەکانی ناونوسینو بەوەش ئەگەری حەجکردنی ئەوان لاواز بووە، "نازانم بۆچی دەبێت لەهەموشتێکدا لەدواوەبین، بەسەدان کەسی گەنجیان کۆکردۆتەوەو هیچ حسابێک بۆ ئەو خەڵکە پیرە ناکەن".

بەبڕوای ئەو هاووڵاتییە، ئەو ناونووسینە بەلای زۆرێکێک لەپیرەکانەوە پرۆسەیەکی چارەنوسسازو گرنگە، چونکە تاسێ ساڵی دیکە ئەویان بۆ یەکلای دەکاتەوە کە ئایا دەتوانین بچینە حەج یاخود نا، هەربۆیە بیرۆکەی ناونووسین بۆماوەی سێ ساڵ بۆ فەریزەی حەج بەهەنگاوێکی گرنگ دەزانێت، "ئەمە وا دەکات کە هەمووساڵێک سەرقاڵ نەبیت بەمامەڵەی حەجەوە، گەر ئەم شێوازە نوێیە بەشێوەیەکی بەرنامە بۆداڕێژراو رێکو پێک ئەنجام بدرێت، ئەوا شتێکی زۆر باشەو بیرۆکەیەکی زۆر جوانە"، بەڵام ناوبراو ترسی ئەوەی هەیە لەتیروپشکەکەدا واستەکاری هەبێت، "ئەگەر نەهێڵن واستە بکرێتو کێشەمان بۆ دروست بکەن، ئەوا هەموومان دڵنیادەبین لەحەجکردنمانو کاتی سەفەرەکانمان".

گەنجان بەلێشاو حەج دەکەن

هەر چەندە بەجەهێنانی فەریزەی حەج لەتەمەندا یەک جارەو بۆ سڕینەوەی زۆرترینی بڕی گوناهەکانە، کە ئەوەش وایکردووە زۆرینەی هاووڵاتیان لەتەمەنی پیریدا ئەم فەریزەیە بەجێ بهێنن، بۆئەوەی کە زۆرترین گوناهی تەمەنیان لەسەر لابچێت، بەڵام ماوەی چەند ساڵێکە دیاردەیەکی نوێ لەنێو ئەوانەدا سەری هەڵداوە کەناویان بۆ فەریزەی حەج دەنوسن، چونکە بەشێکی زۆر لەو کەسانە گەنجنو لەنێوان تەمەنی ٢٠ بۆ ٤٠ساڵیدان.

کاروان جەزای تەمەن ٢٩ساڵ یەکێکە لەو گەنجانەو لەمساڵدا ناوی خۆی تۆمارکردووەو بەهیوای ئەوەیە تا سێ ساڵی تر حەجەکەی بکات، "ناوی خۆمم تۆمارکردووەو لەچاوەڕوانی هاتنەوەشیدام، لەهەر ساڵێکدا لەو سێ ساڵەدا بێت ئاساییەو پەلەم لێی نییە، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە ناوم بێتەوە".

ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ناونووسینی گەنجان مافی ئەو هاووڵاتیە پیرانەی نەخواردووە کە تائێستا سەفەری حەجیان نەکردووە، چونکە ئەو پێیوایە حەج فەریزەیەکەو پێویستە هەموو مرۆڤێکی موسوڵمان ئەنجامی بدات، "خۆ حەج هەر لەسەر بەتەمەنەکان فەرزنەکراوەو تابەگەنجیش بڕۆیت باشترە، چونکە بەتوانایتو دەتوانیت بەباشی ئەو فەریزانە جێبەجێ بکەیت کە پێویستە لە کاتی حەجکردندا ئەنجامی بدەیت".

ئەو گەنجە دڵخۆشە بەوەی کە خودا بیخاتە ناو ئەو هەشت تاقمەوەی کە بەڵێنی پێداون لەرۆژی قیامەتدا لەژێر سێبەی خۆیدا حەشریان بکات، "یەکێک لەوانە گەنجێکە کە بەئایین پەروەریەوە گەورە بوبێت، بۆیە من زۆر حەزدەکەم کە لەیەکێک لەو سێ ساڵەدا ناوم دەربچێت".

ئەولەویەت بۆ گەنجە یا پیر؟

بەرپرسانی وەزارەتی ئەو قافو کاروباری ئایینی جەخت لەو دەکەنەوە کە بەهۆی ناونووسینی زۆری هاووڵاتیانەوە ئەمساڵ ١٠٠کەس ناوی نایەتەوە.

بەڕێوبەری راگەیاندنی وەزارەتی ئەوقافو کاروباری ئاینی مەریوان نەقشبەندی ئاماژە بەوە دەدات کە لەهاتنەوەی ناوەکاندا ئەولەویەت بەکەسانی بەتەمەن دەدرێت، "پرۆسەی ناونووسین بۆ حەجی ئەمساڵ بەشێوەیەکی جیاواز لەساڵانی دیکە بەڕێوەدەچێتو لەیەک کاتدا فۆڕمی ناونووسین بۆ سێ ساڵی ئایندە پڕدەکرێتەوە، لەپاش تەواوبونی ئەو ناونووسینەش هەتاوەکو ساڵی ٢٠١٣ ناونووسین بۆ سەفەری حەج بەهەمووشێوەیەک دەوەستێت، لەدەرچونی ناوەکانیشدا ئەولەویەت بۆ ئەو کەسانەیە کە بەتەمەننو لەسەرو ٦٥ساڵەوەن".

بەرێوبەری راگەیاندی وەزارەتی ئەوقاف باس لەوە دەکات کە تائێستا ١١٣هەزار کەس ناوی خۆیان تۆمارکردووە بەمەبەستی ئەنجامدانی تیروپشک بۆ سەفەری حەج، "لەو ژمارەیە تەنها ١٣هەزار کەسیان دەردەچێتو زیاتر لەسەد هەزار کەس لەم سێ ساڵەدا ناویان نایەتەوە، لەبەرئەوەی ئێمە تەنها بۆمان هەیە ٤٥٠٠کەس بنێرین بۆسەفەری حەج".

بەپێی وتەی ناوبراو بۆ هەر هاووڵاتیەکیش سەفەری حەج دەکات بۆ ئەمساڵ بڕی سێ ملیۆنو نیو بۆ چوار ملیۆنیان پێویست دەبێت بۆ سەفەرەکە.

بۆچی بەسەدان کەس گوێ لەمەلا دەگرن؟

مەریوان نەقشبەندی

ساڵی ٢٠٠٣ دوای پرۆسەی ئازادکردنی عیراق ئەمریکیەکان هاتنە ناو باڵەخانەی وەزارەتی ئەوقاف لەهەولێر، هەموو ئۆتومبیلو چەکو جبەخانە سەربازیەکەیان هێنایە ناو حەوشەو ژوورەکانی وەزارەت، کاتێک بەچاوی خۆیان بارودۆخی ناو وەزارەتیان بینیو وەزیری ئەوقاف نارەزایی دەربڕی، وتیان داوای لێبوردن دەکەین وامانزانی ئەوانەی لەناو وەزارەتدا کاردەکەن هەموویان تیرۆرستن، چاوەڕێشمان دەکرد فەرمانبەرە پیاوەکانی ئەم وەزارەتە هەموو ریشیان هەبێتو ئافرەتەکانیش پەچەیان هەبێو دەموچاو داپۆشراوبن، ئامادەش نەبن لەگەڵ هیچ بیانیەکدا قسە بکەن، زانیاری هەڵە لەسەر وەزارەتی ئەوقافو مەلای مزگەوتەکانو مامۆستایانی ئاینی بەئێمە درابوو.

ئیتر دوای ئەوە سەردانو ئاڵوگۆڕی پەیوەندی لەگەڵ ئەمریکاو بەریتانیاو دواتریش لەگەڵ هێزەکانی کۆریای باشوور ئاسایی بوو بەجۆرێک کۆرییەکان پێداویستی جۆراوجۆری وەزارەتی ئەوقافو دەیان مزگەوتی کوردستانیان دابینکردو بەشێوەیەکی رەسمیش وەزارەتی بەرگری کۆریای باشوور لەوڵاتەکەی خۆیاندا میوانداری لەشاندێکی وەزارەتی ئەوقاف کرد کە چەند مامۆستایەکی ئاینی ئیسلام بەشداریان تێدا کرد، زیاتر لەهەفتەیەکیش لەشارەکانی کۆریای باشور مانەوە.

بەداخەوە دەڵێم هێشتا زۆربەی کەناڵەکانی راگەیاندنی کوردستان، بەتایبەتیش کەناڵەکانی راگەیاندنی پارتیو یەکێتی بەشێوەیەکی واقیعیو زانستیانە لەگەڵ وەزارەتی ئەوقافو رەوشی پێکەوەژیانی ئایینیو کولتوریی مامەڵە ناکەن، رەنگە ئەوەش هۆکارێکی سەرەکی بێت لەوەی تائێستا ئێمەی کورد سەرەڕای ئەوەی زۆرینەی هەرە زۆری موسڵمانەو بەشێوەیەک لەشێوەکان ئیلتیزامی ئاینیان هەیە، بەڵام هێشتا نەمانتوانیوە سوود لەئاین وەربگرینو کێشە نەتەوەییەکانی پێببەینە پێشەوە، هەروەک زۆربەی نەتەوەکانی دیکەو بەتایبەتیش نەتەوەکانی دراوسێمان لەم رێگایەوە توانیان ببنە خاوەنی دەوڵەتو سەنگی سیاسیو نەتەوەیی.

لەکاتێکدا زۆربەی ئەو نەتەوە خاوەن قەبارەو دەوڵەتانە بەهیچ بنەمایەکی ئایینەوە پابەندنابن، ئەگەر لەبەرژەوەندی نەتەوەییاندا نەبێت، نێوەندە بریارپەدەستە سیاسیو ئیعلامیەکانی کوردستانو هەندێجاریش نوسەرو رۆژنامەنووسەکانیش هێشتا نەیانتوانیوە لەگەڵ ئەوقافو مەلاو ئاییندا مامەڵەیەکی دیموکراتیو واقعیانە بکەن، رەنگە ئەوەش هۆکارێک بێت بۆ ئەو حەساسیەتەی ئێستا لەنێوان "ئیسلام"و کادیرەکانی راگەیاندنی حزبە "نەتەوەییو عەلمانیەکان"دا هەیە.

رەنگە ئەو حەساسیەتە لەنێوان ئیسلامو بەرپرسانی باڵای حزبەکانی کوردستانیشدا هەبێت، بەڵام ئەمان بەهۆی ئیلتیزاماتی سیاسیو ئیداریو ئەو دروشمانەی کە بۆ دەسکەوتنی دەنگی موسڵمانە "ملتزم"ەکانی کوردستان لەهەڵبژاردنەکاندا داویانەو دەیدەن، ناتوانن راستەوخۆ ئەو حەساسیەتە بەرامبەر مزگەوتو مەلاو موسڵمانە "ملتزم"ەکان ئاشکرابکەن، ئەوە لەکاتێکدا دەبوو سەرکردایەتی سیاسی کوردستان راشکاوانەتر پەیامی خۆی لەمبارەیەوە بگەیاندایەو لەم دۆسیەیەدا خۆی یەکلای کردبایەوە، ئەوەش بڕواناکەم هیچ ئیحراجبوونێکی بۆ دروست بکات، چونکە حزبەکانی کوردستان بەتایبەتیش پارتیو یەکێتی روبارێک خوێنو شاخێک قوربانیان داوە لەپێناو گەیشتن بەئازادی هەرێمی کوردستانو دروستکردنی پەرلەمانو حکومەتو ئەو سەقامگیرییەی ئێستا لەئارادایە.

"ئیسلامی"یەکانی کوردستان حەق نییە رازی بین مینبەری مزگەوتەکان بۆ دەسکەوتی حزبی بەکاربهێنرێ، ئەگەر هەستیان کرد هەر حزبێکی دیکە هەوڵ دەدات لەرێگای مزگەوتەوە دەسکەوتی حزبی بەدەست بێنێت با بیکەنە هەڵاو لەکەناڵەکانی راگەیاندنی خۆیاندا ئاماژەی بۆ بکەنو رەخنەش لەوەزارەتی ئەوقاف بگرن.

"ئیسلامی"یەکانی کوردستان - مەبەستم حزبە ئیسلامییەکانە - دەیانتوانی هەنگاوی سیاسیانەو زیاتر ژیرانەیان لەم بارودۆخەی کوردستاندا بنایەو زیاتر راستگۆیانە بەخەڵکی کوردستان بڵێن ئێمە وەک پارتیو یەکێتی حزبی سیاسین، بەرنامەو ستراتیژیەتی نەتەوەیمان هەیەو جیاوازیەکەشمان لەگەڵ ئەوان زیاتر لەبنەما ئایینیو یاساییو کۆمەڵایەتیەکاندا چڕدەبێتەوە، بۆ پەیداکردنی متمانەش دەبوو لەهەڕەشەکانی ئەردۆگانو بەرپرسانی سەربازی تورکیا هەڵوێستێکی زیاتر روونو کاریگەریان هەبوایە، هیچ نەبێت بگەیشتایەتە نیوەی ئەو هەڵوێستەی کە بەرامبەر مەریوان هەڵەبجەییو بڵاوکردنەوەی کاریکاتێرەکانی رۆژنامە دانیمارکیەکە نواندیان.

بەهەرحاڵ هێشتا بواری کارکردنو رێکخستنەوەی بیرکردنەوەو ستراتیژیەتێکی نەتەوەیی ماوەو دەبێ روناکبیرانی ئێمە بزانن بۆچی ئەو هەموو کۆشکو مۆنیکاو سپلێتو هۆڵە هاوچەرخانەو دابەشکردنی ئەو هەموو بیپسیو پاقلاوەو دیاریانەی لەکۆڕەکاندا دەکرێت خەڵکی راناکێشێت بۆ گوێڕاگرتن لەزیرەکترین رۆژنامەنووسو بەناوبانگترین پرۆفیسۆرو روناکبیر، ئەگەر خەڵکێکیش بڕوات ئەوا مولزەم نابێت بەقسەکانیەوەو رەنگە هیچ قەناعەتیشیان بەقسەکانی نەبێت، بەڵام مەلای مزگەوتێک کە هەندێجار خوێندەوارییەکەشی تەواو نییە، لەوانەشە لەمزگەوتێکی تاریکو لەهاویندا گەرمو لەزستاندا سارد، وتارێک یان خوتبەیەک پێشکەش دەکات بەسەدان کەس بەپێ دەڕۆن بۆ گوێگرتنو بەگوێی ئەو مەلایەش دەکەن؟! لەراستیدا ئەمە پەیوەندی بەعەقیدەوە نییە هەروەک ئیسلامیەکان دەڵێن، کۆمەڵگاش نەخۆش نییە هەروەک عەلمانیەکان دەڵێن، بەڵکو کێشەکە لەسیستمی ئیداری هەڵەو ناعەدالەتی ئابووریو کۆمەڵایەتیو بێپلانی حکومەتو سەرکردایەتی سیاسی کوردستانەوەیە کە پیاوانی دەسەڵات لەترسی لەدەستدانی پۆستو کورسییەکان ئامادەنین راستیەکەی لەگەڵ سەرکردایەتی سیاسی کوردستان باس بکەن، کەمیی رۆشنبیریی سیاسیو ململانێی ناشارستانی حزبیی لەنێوان کادیرە پێشکەوتوەکانی پارتیو یەکێتیو حزبەکانی دیکەشدا هۆکاری ئەم پێشکەوتنە کیسەڵئاسایەی کوردستانە کە رەنگە بەلەرزینێک بەخێرایی ئاسک بۆدواوە بگەڕێتەوە.

پێنج هەنگاو بۆ چارەسەری کێشە خێزانییەکانت

د.جۆنسۆن رۆلف

ئایا هەمیشە تۆو هاوسەرەکەت لەبارەی هەمــــوو مەســـەلەکانی وەک چوونە دەرەوە بۆ نانخواردن، کەلوپەل کڕین یاخود پەروەردەکردنی منداڵەکانتان مشتومڕ دەکەن؟
لەڕێگەی پێنــج هەنگاوەوە ڕێنمایت دەکەیـــن کـــە فێـــری ئـــەوە ببی چۆن پەیوەندییەکی باشـــتر لەگەڵ هاوســـەرەکەتدا دروســـت بکەیت. ئەم بنەمایانـــەی خوارەوە کۆمەڵێک خێزانی لەمەترســـی هەڵوەشـــانەوە ڕزگار کردووە:
هەنـــگاوی یەکـــەم: یەکەمین قۆناغ بریتییە لەدانوستاندن. دەبێ خۆت لەهاوارکـــردنو سەرزەنشـــتکردن دووربخەیتـــەوە، ڕێـــز لەبۆچوونو بیروباوەڕەکانـــی یەکتـــر بگرن. قۆناغی دووەم: بەر لەدەستپێکی هەر باسوخواسێک کێشەکەت بناسە.
هەنـــگاوی دووەم: مشـــتومڕی زۆر لەسەر هەڵەی یەکتر مەکەن. بەداخەوە ئەمە یەکێکە لەو کێشە بەربڵاوانەی زۆرینـــەی هاوســـەرەکان ئەنجامی دەدەن. کاتێک یەکێک لەهاوسەرەکان دووچاری هەڵەیەک بوو، ئەویتر لەلای خۆی تۆمـــاری دەکات تا لەکاتێکی تردا باســـی بکاتەوە. ئـــەم جۆرە ڕەفتارانە دەبێتەمایەی جیابوونەوەی هاوسەر لەیەکترو ســـەرەنجام ڕق لەنێوانیاندا دروست دەبێت.
هەنگاوی سێیەم: شێوازی قسەکردنت باش بکە. ئەگەر هەق لای تۆش بێت، ئەگەر بەشێوازێکی ڕاستو دروست نەیخەیتەڕوو لەوانەیە هەقەکەت لەدەست بدەیت، کەواتە هەوڵ بدە باشترین شێوازی قسەکردن هەڵببژێریت.
هەنـــگاوی چـــوارەم: وشـــەکانی "هەمیشە"و "هەرگیز" بەکارمەهێنە. ڕستەی وەک: "تۆ هەرگیز یارمەتی کارەکانی ناوماڵم نادەیت" کێشـــە دەخاتە دەســـتپێکی دروستبوونی هەرجۆرە باسوخواسێکی شیاوەوە. بەدڵنیاییەوە وەڵامەکەت ئەمە دەبێ: "دوو هەفتە نابێ ناوماڵەکەم خاوێن کردۆتەوە"و هەموو باسوخواسەکە دەگۆڕێ بۆ من وتمو تۆ وتت، ئەمەش لە مەســـەلە ســـەرەکییەکە دوورت دەخاتەوە.
هەوڵبـــدە لەبری ئەم دەســـتەواژانە بڵێیت: "دەمەوێ سەبارەت بەئەرکت لەنـــاو ماڵدا بدوێـــم، تکایە ڕێگای قسەکردنم بدەرێ".
هەنگاوی پێنجـــەم: دوورکەوتنەوە لەتوڕەیـــیو هاوارکـــردن. هەندێ کەس لـــەم بڕوایەدان هەرکەســـێ توڕەتر بێتو بەدەنگێکی بەرزتر قسە بکات، ئەوا دەسەڵاتدارترەو دەتوانێ سەرنجێکی زۆرتر بۆلای خۆی کێش بکات.
ئەم شـــێوازە بۆ هەڕەشـــەکردنو بێبەهاکردنی هاوســـەرەکەتە، تەنها دەبێتەمایەی توڕەبوونتو بێڕێزیی لەبەرامبەر هاوســـەرەکەت. دەتوانی بڵێیت: "من بەم شـــێوازە وەڵامت نادەمەوە"، هەوڵ بدە گفتوگۆکانتان بخەنە کاتێکی گونجاوتر. ئەگەر هەر بەم وەڵامو پێشـــنیازەی تۆش ڕازی نەبوو، لەخۆت بپرســـە ئایا دەتوانی لەگەڵ کەسێکدا بژیت کە بێشەرمانە دەستدرێژی دەکاتەسەر مافەکانت؟

بەدگومانیو بەدحاڵیبوون شیرازەی خێزان دەشێوێنێت

١٣ خاڵ بۆ دۆزینەوەی هاوسەری گونجاو

ئا: چنور قادری

ئائیســـتا چەندیـــن مـــەرج بـــۆ دەستنیشـــانکردنی هاوســـەر لەلایەن کـــوڕانو کچانەوە دیاریکـــراوە، ئەم مەرجانەی خوارەوەش نوێترین ڕێســـا زانستییەکانی زانکۆی ڤیەننای نەمسایە کە لەلایەن چەند پســـپۆڕێکی بواری ســـایکۆلۆژییو کۆمەڵناسییەوە ئامادە کراوە:

١. بەپێـــی توانا، لـــەڕووی داراییەوە هەردوو خێزانەکە هاوشانی یەکتر بن.
٢. ئەگـــەر کوڕوکچەکە خەڵکی یەک شـــار نەبن، بەلایەنی کەمەوە لەڕووی دابونەریتەوە لەیەکتر نزیک بن.
٣. تێڕوانینی هەردوو خێزان لەڕووی مەزهەبی، سیاسی، کۆمەڵایەتیو شێوەی ژیانەوە لەیەکتر نزیک بن.
٤. گونجانێکی جەســـتەییان لەنێواندا بێت، بەو ئەندازەیـــەی جیاوازییەکی ئەوتۆ لەنێوانیاندا بەدی نەکرێت.
٥. باوکســـالاری یان دایکســـالاری بەشـــێوەیەکی ڕەها لەخێزانەکانیاندا پیادە نەکرابێت.
٦. جیاوازییەکی بەرچاو لەئاســـتی خوێندنی هەردوولادا نەبێ.
٧. بۆ هەڵبژاردنی شوێنی نیشتەجێبوون یان ژینگەی کار، ناکۆک نەبن.
٨. لەڕووی شێوازی بیرکردنەوەو هزری کۆمەڵایەتیانەوە لەیەکتر نزیک بن.
٩. جیاوازییە کەسێتیو تایبەتمەندییە ڕەفتارییەکانیـــان زۆر لەیەکتر دوور نەبن.
١٠. تا ئەو ئاســـتەی دەکرێ، ئاســـتی هۆشـــمەندیو ئاقڵمەندیان لەیەکترەوە نزیک بێت.
١١. ئاراستەی سیاسیو ڕەفتار لەیەکتر نزیک بن.
١٢. کچو کوڕەکە دیدی سەربەخۆیان هەبێت، واتـــا خۆیـــان لەکاروباری ژیانیاندا بڕیاردەر بن.
١٣. لەڕوانگەی بیرکردنەوەی ئاینییەوە لەدوو جەمسەری ناکۆکدا نەبن.

ڕەنگە جیاوازەکان گوزارشت لەخۆشیو خەمۆکی دەکەن

لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

ئایـــا تـــۆ لەبارێکـــی دەروونـــی ناخۆشدایتو خەمۆکی دایگرتوویت؟ ڕەنگە تۆ لەتووڕەیدا ســـووربیتەوە، چونکە هەســـت بەئیرەیی دەکەیت. بەگوێرەی توێژینەوەیەکی نوێ، ئەو ڕەنگانەی ئێمە بۆ گوزارشـــتکردن لەهەســـتەکان بەکاری دێنین ڕەنگە زۆر زیاتر ســـوودبەخش بن وەک لەوەی بەبیری کەسێکدا دێت.
توێژینەوەکـــە ئەوەی نیشـــاندا ئەو کەسانەی خەمۆکن یان نیگەرانن زیاتر ئارەزوویان بەڕەنگی خۆڵەمێشـــییەوە پەیوەســـت دەکـــەن، لەکاتێکـــدا خەڵکانی دڵخۆشـــتر ڕەنگی زەرد پەسەند دەکەن. دەشێت دەرئەنجامی توێژینەوەکـــە یارمەتی پزیشـــکان بدات بـــاری دەروونـــی منداڵانو نەخۆشـــەکانی تر هەڵبسەنگێنن کە لەبـــواری پەیوەندیکردنی زارەکیدا گرفتیان هەیە، ئەمـــە ڕێگایەکە بۆ زانینی نیگەرانیو خەمۆکی.
پیتەر هۆرویڵ، پزیشکێکی هەناوییە لەنەخۆشخانەی مانچستەری باشوور ڕایگەیاند: ئەوەی سەرنجڕاکێشە بریتییە لەوەی ڕەنگە لەبری پرسیارکردن ئەمە لەڕاســـتیدا ببێتە ڕێگەیەکی باشتر لەکۆنترۆڵکردنی بـــاری دەروونی نەخۆشەکە، "ڕەنگەکان هەندێ کات وەک میتافۆر (خـــوازە) لەبەرامبەر باری دەروونی مرۆڤ بەکاردێن، بەڵام هیچ کەس بەشێوەیەکی سیستماتیکی توێژینەوەی لەبارەی پەیوەندی هەستی مرۆڤو ڕەنگەکانەوە ئەنجام نەداوە".
بەمەبەستی ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەک، ئەو لەگەڵ هاوپیشـــەکانیدا هەشت ڕەنگیـــان بەنموونە هەڵبـــژارد کە ئەوانیش سوور، پرتەقاڵی، سەوز، مۆر، شـــین، زەرد، پەمەیی، قاوەیی بوونو هەریەکەیـــان بۆ چوار پلەی ڕەنگیی دابەشکرد، دواتر ئەوان ڕەنگەکانی ڕەشو ســـپیو چـــوار پلەی ڕەنگی خۆڵەمێشـــییان زیادکـــردو بەمەش کۆی ڕەنگـــەکان بووە ٣٨دانە، پاش ئەوەی لەگەڵ مەبەســـتی گروپەکەدا یەکیگرتەوە، توێژەرەکان بڕیاریاندا ڕەنگەکان بەشێوەی بازنەیەک نمایش بکەن.
پاشـــان ناوی ١٠٥کەسی باڵغبووی تەندروست، ١١٠کەســـی باڵغبووی نیگەرانو ١٠٨کەســـی باڵغبووی تر کە دووچاری خەمۆکـــی هاتبوون تۆمارکراو دواتر (بازنەی ڕەنگەکان) یان لەڕێگەی ئیمەیلەوە بۆ ڕەوانەکرا. هەریەک لەو کەسانە داوایان لێکرابوو ڕەنگـــی پەســـەندکراوی خـــۆیو ئـــەو ڕەنگەش کە تێیـــدا ڕۆچووە هەڵبژێرێـــتو لەکۆتاییـــدا داوایان لێکرا ئەو ڕەنگە دەستنیشـــان بکەن کە لەماوەی چەند مانگی ڕابردوودا گوزارشـــتی لەبـــاری دەروونـــی ڕۆژانەیان کردووە. گروپێکی تر کە لە ٢٠٤کەسی خۆبەخشی تەندروست پێکهاتبوو هەریـــەک لەڕەنگەکانیان وەک پۆزەتیـــڤ، نێگەتیڤ، بێلایەن پۆلێن کرد.
ئـــەو کەســـانە هەر جۆرێـــک بن: خەمۆک، نیگەران، یان تەندروســـت حەزیان بەڕەنگی شینو زەرد دەکرد. شینی ژمارە ٢٨ لەبازنەی ڕەنگەکاندا پەســـەندترین ڕەنگی باو بوو لەنێو کەســـانی تەندروستدا، بەڵام شینی ژمارە ٢٧ کەمێک تۆختربوو لەشینی ژمارە ٢٨ پلەی یەکەمی بەدەستهێنا لەلایـــەن ئەو کەســـانەی دووچاری خەمۆکیو نیگەرانی ببوون. لەلایەکی تـــرەوە زەردی ژمارە ١٤ بەڕەنگێک دەستنیشانکرا سەرنجی چاو بۆخۆی دەبات، بەڵام کاتێ هاتە ســـەر باسی باری دەروونی، تێڕوانینی گروپەکان بەشێوەیەکی جیاواز کەوتەوە.
تەنهـــا ڕێـــژەی ٣٩٪ی کەســـە تەندروســـتەکان باری دەروونییان بەڕەنگەکانەوە پەیوەســـت کردبوو. ئەوانەی گرنگییان بەو پەیوەندییە دابوو ڕێژەیان نزیکـــەی ٢٠٪ بوو، زەردی ژمارە ١٤ ڕەنگی دڵخـــوازی ئەوان بوو. لەلایەکی ترەوە بەوێنەی نیوەی ژمـــارەی خەمۆکە خۆبەخشـــەکان، ئەو کەســـانی دووچاری نیگەرانی ببوون پلە ڕەنگەکانی خۆڵەمێشـــی یان پەسەندکرد. وەک بەراوردێک، خۆبەخشـــە تەندروســـتەکان تەنها بەڕێـــژەی ١٠٪ ئارەزوویان بەڕەنگی خۆڵەمێشی کردبوو.
توێژەرەکان ئەوەشیان بۆ ڕوون بووە کاتێ حەزی دەروونـــی بەڕەنگەوە پەیوەســـت دەکرێـــت کاڵو تۆخی ڕەنگەکان ڕۆڵی خـــۆی دەگێڕێت. شـــینی کاڵ پەیوەنـــدی بەمیزاجی خراپەوە نییە، بەڵام شـــینی تۆخ بەو جۆرەیە، پیتەر هۆرویڵ وتی: پلەبەندی ڕەنـــگ لەخـــوودی ڕەنگەکە زۆر گرنگترە.
هۆرویڵ ئێســـتا بازنەی ڕەنگەکان لەسەر ئەو نەخۆشـــانە تاقیدەکاتەوە کـــە گرفتـــاری نەخۆشـــییەکانی ڕیخۆڵـــە بـــوون. ئـــەو هیـــوادارە هەڵبژاردنی ڕەنگەکان ببێتە هۆکاری ئاشکراکردنی هەڵوێستی نەخۆش، هەروەها پێشـــبینی ئـــەوە بکات تا چەند بەباشـــی ئەوان کاردانەوەیان بـــۆ چارەســـەری پزیشـــکی وەک خەواندنی موگناتیسی دەبێت، چونکە هەندێ کەس بەنیشانە هەناویەکان شەرمەزار دەبن، "شێوازی ئازارەکی لەدەســـتکەوتنی زانیارییەکانـــدا هەندێ کات بۆ گفتوگۆ خوازراوە. لەئەنجامی توێژینەوەی زیاتر دەشێت ئەو بازنەیە لەبواری پزیشکیدا هەر لە نەخۆشـــیەکانی منداڵانەوە تاکو نەشتەرگەری بەکاربهێنرێت. ئێستا کەرەســـتەیەکمان لەبەردەســـتدایە، پێویســـتە خەڵکی بەکاری بهێننو دەرئەنجام بەدەست بێنن".

سەرچاوە:
www.livescience.com

هاوسەرگیریو تەڵاقی ئەلیکترۆنی

کۆڵال ئیسماعیل لەهۆڵەندا

چ کاریســـەیەکی ئینسانییە کاتێک پیاوێک لەدووری سەدان کیلۆمەترەوە، بەرێگەیەکی مۆدێرنو ئەعســـابێکی ساردەوە بەژنەکەی بڵێت: تۆم تەڵاقدا، تۆم ناوێت، تۆ چیتر ژنی من نیت!!
تەڵاقدان، ئەگەر بەنوکەیەکی مۆبایل یان لەرێگەی پۆستی ئەلیکترۆنییەوە بێت ئەوا خێراتر ئەگات، ئەمانە نوێترین ڕێگەی تەڵاقدانو لێکترازاندنی ژیانی هاوســـەرێتی مۆدێرنە، کە هەندێک لەپیاوانـــی ئایینی بەوەســـیلە ناوی ئەبەن، گوایە ئەمـــە ڕێگە نییەو ئەم ڕێگە نوێیە بەفەتوای ئەو پیاوە ئایینییە مەزنانە ئەچێتە خانـــەی قەبووڵەوەو شەرعییەن باوەڕپێکراوە، کاریسەکە لێـــرەدا ناوەســـتێتو نەوەســـتاوە، بەڵکو ئەو جۆرە پەیوەندیی بەستنو هەڵوەشـــاندنەوەیە وەک مەهزەلەیەک یان گەمەیەکی منالانە یەکێک لەهەرە پەیوەندییە پیرۆزە مرۆڤایەتییەکانی خستۆتە مەترسییەوە ئەویش پرۆسەی هاوسەرگیرییە.
ساڵانێکی زۆرە جۆرەها زەواج لەنێو کۆمەڵگە ئیسلامییەکاندا بڵاوبۆتەوە لەژێر پەردەی ئایینو حەڵاڵکردنیان لەلایـــەن زانایانـــی ئایینییەوە وەک زەواجی عورفی، متعە، مسیار، نەێنی، فرێند، الانس، مصیاف، ســـیاحی، مســـفار، کاســـیت، پولی بەرید، الوشم(کوتان)، ئەلیکترۆنی لەرێگەی نێتو..تد، ئەمجۆرە هاوسەرگیرییانە لەســـوکایەتیکردن بەکەسایەتی ژنو نەهێشتنی بنەما ئەخلاقییەکانی نێو کۆمەڵگە زیاتر هیچ سوودێکی دیکەی نییە، بەڵکو هەندێکیان لەشفرۆشی بازرگانیکردنن، بەڵام لەژێر پەردەی ئاییندا و بەناوی بنبڕکردنی دیاردەی قەیرەییو رەبەنی نێو گەنجان.
ئاخر زەواجی مســـیار کە یەکێکە لـــەو جـــۆرە هاوســـەرگیریانەی بەرێژەیەکی زۆر بڵاوە چ سوودێک بەژن دەگەیەنێـــت لەکاتێکدا ژنی هێند بچوککردۆتەوە تا ئەو ئاستەی دەستهەڵگری هەموو مافێکی ئینسانی خـــۆی بێـــت، یان زەواجـــی متعە کە تەنها لەنێـــو پیاوانی بازرگانو دەوڵەمەندەکاندا هەیە، ئامانجیان تەنها بردنەسەری چەند کاتێک یان چەند رۆژێکە لەگەڵ کچانی تەمەن ١٤ساڵ بەرەوژوور!؟
کێشـــەکە بەتەنهـــا بەبەســـتنی پەیوەندییەکە نییە کە تەنها بەمەبەستی سێکسکردنەو هیچی دیکە، بەڵکو ئەو جۆرە هاوسەرگیریانە هیچ سیمایەکی شارســـتانیو ئینســـانییان تێـــدا بەدیناکرێت، جگەلە ئیســـپاتکردنی ئەو راستییەی کە پیاوی خۆرهەڵات تەنها بـــەدوای ئـــارەزووی خۆیدا وێڵەو لەپێناویدا ژن بۆتە وەســـیلەی رابواردنو سوکایەتیپێکردن، ئەوەیشی ئاشکرایە ئەو جۆرە هاوسەرگیریانەو هاوسەرگیری "شەرعی" لەگەڵدابێت دەستپێکردنو کۆتاپیهێنانی لەژێر ئەمرو نەهی پیاودایە، کەی ئارەزووی هەبوو وەک ئەوەی نوێترین ئامێری نێو مارکێتێک هەڵبژێرێت، ژنێک هەڵدەبژێرێـــتو کەی بێزاربوو لێی بەئاســـانترین رێگـــە کۆتایی بەو پەیوەندییە وێرانە دەهێنێت، جا ئەگەر بەنووکەیەک بێـــت، یان بەنامەیەکی ئەلیکترۆنی (ئیمەیڵ) یان لەرێگەی مێســـنجەرەوە بێت، ژن بەسێ وشە حەڵاڵی پیاوەو بەســـێ وشە حەرامی دەکات، ئیتر ئەو ئاســـەوارە مادیو مەعنەوییانـــەی کاریســـەکە دوای کاولکاری خۆی جێیدەهێڵێت پیاو بەرپرس نییە لێی، خودی ژن دەبێت بەرپرسیارێتی ئەو تاوانە بخاتە ئەستۆی خۆی، چونکـــە ژن لەنێو کۆمەڵگە چەپاوەکاندا وەک وەســـیلە چاوی لێدەکرێت، ئاخر هاوسەرگیری ئەو پرۆسە پیرۆزەی کە دوو گیانو دوو رۆح پێکەوە گرێدەدات، دەبێتە هۆی فراوانکردنی کۆمەڵگەی بەردەوامی ئەســـلی مرۆڤایەتی بەو شێوەیە نییە کە ئێستا کۆمەڵگەکان خوێندنەوەی بۆ دەکەن.
گریمان هاوسەرگیری بەرەزامەندی ژن بـــوو ئەی تەڵاق بۆ دەبێت تەنها بەرەزامەنـــدی ئـــەو لایەنە بێت کە بڕیاری هەڵوەشاندنەوەی دەدات؟ چ پەیوەندییەک هەیە لەنێوان شارستانێتی خۆرئـــاواو تەڵاقـــی ئەلیکترۆنیو زەواجی مسیارو موتعەدا؟
لەنێو کۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکان هەموو لادانو نائەخلاقـــیو بەدفیکرییەک بەتاوانـــی شارســـتانێتی خۆرئاوا ناودەبـــەن، ئینحرافاتی ئینســـانیو ئەخلاقیو جنســـی کە سەدان ساڵە لەنێو کۆمەڵگەکاندا هەیە چ دەستێکی ئەو شارستانێتە خۆرئاواییەی تێدایە؟ خۆ ئەو حەڵاڵی نەکردووە!!

داراو زارا دەپرسن

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

nmnmpress@yahoo..com

زارا: دایکم هۆی خەمۆکی منە، زۆر خراپە لەگەڵم، لەهیچ شتێکم ڕازی نییە؟ چیبکەم تا لەو کێشەیە ڕزگارم بێت؟

نم نم: مرۆڤ پێویستە هەمیشە ئارامو خۆڕاگر بێت، بەتایبەت لەناو خێزاندا، گومانم نییە کە دایک منداڵی خۆی خۆشنەوێت، کێشەکە لەوەدایە زۆرجار خێزان بەتایبەتی دایک لەپێناوی پاراستنی منداڵدا هەندێ ڕێگە ئەگرێتە بەر کە منداڵ خوێندنەوەی جیاوازی بۆ ئەکات، بێگومان هەر مرۆڤێک کلیلێکی تایبەتی هەیە، هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ئەو کلیلەو کردنەوەی ڕێگایەک تا لێوەی لەناخی بگەیت پێویستی بەدیبلۆماسییەتو لەخۆبوردن هەیە.

خۆنزیککردنەوەو گوێگرتن بۆ ئامۆژگارییەکان، هاوکاریکردن، وتووێژو دایلۆگ، پێشکەشکردنی دیاریو یادکردنەوەی بۆنە تایبەتەکان، ئەمانە هۆکارن بۆ گەیشتن بەچێژی ئاسوودەیی و هەمئاهەنگیو تەبایی، ئەوە وێڕای ئەوەی هەر کەس لەدەربڕینی هەستو سۆزدا جۆرە ڕێگەیەکی هەیەو ئاسان نییە لەدەروونی هەمووان تێبگەین، بەخۆداچوونەوەو دیاریکردنی خاڵە سلبیو نەشیاوەکان کە هۆکاری خراپی مامەڵەی گەورەکانن ڕێگەچارەیەکی گونجاوە بۆ نزیکبوونەوەو وەرگرتنی متمانە و خۆشەویستی خێزان.

دارا: لەکاتی سێکسکردندا ژنەکەم ڕەحەت نابێت، چیبکەم تا باش بێت؟

نم نم: ئەگەر تازە ژیانی هاوسەرییتان دروستکردبێت ئاساییە، چونکە بەنسبەت ژنو پیاو لەکۆمەڵگەی ئێمە بەگشتیو کچان بەتایبەت، زانیارییو ڕۆشنبیری سێکسیان کەمە، ئەوەش بەهۆی پەروەردەی خێزانی، کەپتی کۆمەڵایەتی، چەپاندنی زایەندی، شەرم، نەبوونی سەرچاوەی تایبەت بەپرسە هەستیارەکانی پەیوەندیدار بەجەستەو سایکۆلۆژیاو پێویستییە فیزیکییەکانی مرۆڤ، هەموو ئەمانە کاریگەرن.

بۆ ئەوەی لەکاتی جوتبووندا هەریەک لەژنو پیاو چێژ وەربگرنو بگەنە ئۆرگازیما پێویستە:

پێشتر ژن لەرووی جەستەییو دەروونییەوە ئامادە بکرێت، چونکە ژن لەپیاو درەنگتر ئەوروژێت، بۆنمونە پێویستە دەستبازی لەگەڵدا بکرێت.

پێویست ناکات کاتی جوتبوون دیاری بکرێت.

گۆڕینی شوێنو شێوازی جووتبون، وروژاندنی شوێنە هەستیارەکانی ژن وەک دەم، زمان، مەمک، قیتکەو خۆڕاگرتنی پیاو لەکاتی سێکسکردندا، چونکە ژن کاتێکی زیاتری ئەوێت کە هەندێجار ئەگاتە ٢٠-١٥ خولەک، ئەگەر هەر لەو حاڵەتانەدا ژن نەگەیشتە ئۆرگازیما پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.

زارا: جی سپوت چییە کە کەناڵە سێکسییە عەرەبییەکان باسی دەکەن؟

نم نم: جی سپوت واتە قیتکە (البظر) ئەو پارچە گۆشتەیە کە کەوتۆتە بەشی سەرەوەی زێی ژنو هەستیارترین شوێنی ژنە بۆ وروژاندن، لەکاتی سێکسکردندا ژن زیاتر بەوروژاندنی جی سپوت ئەگاتە ئۆرگازیما.

دارا: ساڵێکە ژنم هێناوەو خۆشمئەوێت، بەڵام بەهیچ ڕازی نییە، بڕیاری جیابونەوەم داوەو ناشتوانم، چۆن بتوانم ڕازی بکەم؟

نم نم: ڕاستە ژیانی هاوسەری لەسەر قەناعەتو خۆشەویستی هەردوولا دەبێتە پرۆسەیەکی سەرکەوتوو، بەڵام بەتەنها خۆشەویستی هەموو شتێک نەبۆ ژیان نە بۆ ژنو مێرد دەستەبەر ناکات، ڕێزگرتنو متمانە، هەمئاهەنگیو گونجانی ڕۆحیو جەستەییو هاوکاریو زۆر شتی دیکە گرنگن بۆ سەرکەوتنی پرۆسەکە، جیابوونەوە ڕێگەچارە نییە بەتایبەت ئەگەر کێشەکە لەسەرەتادابێت، چونکە کاتێ ژنو مێرد بڕیاری جیابوونەوە دەدەن کە هەموو ئامرازو ڕێگەیەک بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گرژی نێوانیان تاقیبکەنەوەو نەگەنە ئەنجام.

دایلۆگو قسەکردن لەسەر کێشەکانی ژیان بەشێوازێکی مۆدێرنانەو دیبلۆماسییەتو قەناعەت هێنانی تەواو بەپێکەوە ژیان، ئێستاو ئایندەیەکی ئاسودە بۆ خێزان دەستەبەر دەکات، هەندێجار مرۆڤ خۆشەویستی بەرامبەرەکەیو بایەخدانی زۆر ئەقۆزێتەوە لەپێناو وەرگرتنی زیاتر ئەویش بەزیانو خراپ بەسەر تاکدا دەشکێتەوە، دان بەخۆداگرتن باشترین ڕێگەیە بۆ گەیشتن بەهۆکاری دروستبوونی دیاردە شازەکانی نێو خێزان وێرانی پەیوەندییەکان، دواتر هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بەئەقڵانییەت، دوور لەهەڵچوونو توندوتیژیو هەندێجار بەپشتبەستن بەکەسانی نزیک یان ڕاوێژکاری کۆمەڵایەتیو دەروونی.

چۆن دڵی کچان بەدەست دەهێنیت؟

ئاسۆ مەحمود

زۆربەی پیاوان ڕۆژانە لەململانێی تەماشاکردنی خۆشەویستی ژیانیاندان، لەگەڵ هاوڕێکانیاندا خوازیاری ئەوەن کە بزانن تۆ ئەو کەسەیت کە بەتەواوەتی ئەو کچەی خۆشتدەوێت، بەغیلیو ڕقو هەستی لەدەستدان لەم کاتەدا دروستدەبێت، بەڵام ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە دڵی ئەو کەسە بەدەست بهێنیت.

هەنگاوەکان:

ئازابە: زۆربەی کچان ئەو کوڕانەیان بەدڵە کە متمانەیان بەخۆیانە، نەک خەیاڵ. تەنها لەبەرەو ڕووی بڕۆو دەست بکە بەگفتوگۆیەکی سادە.

بیسەلمێنە کە بەڕاستی خۆشتدەوێت نەک ئەوەی کە بەسادەیی حەزت لێیەتی یاخود حەزی سێکسیت بۆی هەیە. دەربارەی خۆی پرسیاری لێ بکەو گفتوگۆی لەگەڵ بکە، تەنها بۆ ماچێک لەگەڵی مەبە، بەڕاستی گوێی لێبگرەو سەیری چاوەکانی بکە.

گرنگی پێبدە: دەربارەی ئیشکردنەکەی پرسیاری لێبکە، ئەوە ئاسانترین ڕێگایە بۆ پیشاندانی ئەوەی کە تۆ حەزت لەوەیە کە ئەو دەیکات. کاتێک دەستی بەقسەکردن کرد پێویستە سەرنجی تەواوی خۆتی بدەیتێ، سەیری چاوەکانی بکەو سەیری کەسەکانی دەوروبەر مەکە. لەهەمووی گرنگتر، قسەکانی پێمەبڕە، پرسیاری لێبکە، چونکە ئەوەی پیشانی دەدات کە تۆ نیگەرانی ئەویتو دەتەوێت یارمەتی بدەیت.

بەهیچ شێوەیەک بەهیچ کچێک مەڵێ کە ناتەواوی هەیە تاوەکو دڵنیا نەبیت لەوەی کە گاڵتەکانت قبوڵ دەکەن یاخود بەباشی دەتناسن، ئەگینا لەدەستیان دەدەیت.

هەروەها ڕێز بۆ کچەکانی تر دابنێ. کاتێک هەستی بەوە کرد کە کچەکانی تر تۆیان لاپەسەندە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەگاتە ئەو ئاستەی کە تۆ دەتەوێت.

دڵنیابە لەوەی کە هاوڕێیەکی باش بیت لەگەڵ هاوڕێکانیان. ئەگەر هاوڕێکانی تۆیان بەدڵ بوو چانسی باشترت دەبێت لەبەدەستهێنانی ئەودا، چونکە کچەکان زیاتر بۆ ئامۆژگاریو بیروڕای جیاواز ڕوو دەکەنە هاوڕێکانیان، ئەوەش باشترین ڕێگایە ئەگەر هاوڕێکانی بیروڕای بەرزو باشیان لەسەر تۆ هەبێت.

هەستێکی وای بدەرێ کە جوانترین شتە لەسەر زەویدا. دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ئەمەی پێبڵێین کچان حەزدەکەن کە بزانن جوانن، بەڵام زۆر لەسەری مەڕۆ، چونکە دواتر نازانیت باسی چ بابەتێکی تر بکەیت تەنها شتێکی وەک " ئەمڕۆ زۆر جوانیت" بڵێ.

دڵنیابە لەوەی کە لەگەڵ تۆ هەست بەئارامی دەکات. زۆربەی کچان کەسێکیان دەوێت کە متمانەی پێبکەن، لەکاتی خراپبوونی بابەتێکدا پەنای بۆ بەرن، تەنانە کاتێک ڕۆژێکی خۆشت بەسەربرد پێیبڵێ کە حاڵی چۆنە. ئەگەر زانیت کە لەدوای کار یان خوێندن پلانی تر بەدەستەوەیە دەربارەی پرسیاری لێبکە.

لەپێناوی دا هەست بەباشبونو خراپبوون بکە. ئەگەر ڕۆژێکی ناخۆشی هەبوو، پێیبڵێ کە هەست بەئازارەکەی دەکەیتو دەتەوێت باش ببێت. باش هەوڵ بدە بۆ ئەوەی وای لێبکەیت کە هەست بەباشتربوون بکات.

چەند دەست لێدانێکی سادە یارمەتیدەرە ئەگەر سەری ئازاری هەبوو پێیبڵێ کە بۆی دڵگرانیتو کەمێک دەست لە دەمو چاوی بدە بەمەرجێک کچ بێتو شووی نەکردبێت.

ئەگەر بتوانیت کچێک بخەیتە پێکەنین، زیاتر لێی نزیک دەبیتەوە، بەڵام سود لەوە وەرمەگرە. لەسەرەتادا بیکەرە هاوڕێی خۆتو بەئاسانی بچۆرە بابەتەکانەوە. کچ پێویستی بەوە هەیە کە دڵنیابێ لەوەی دەتوانێت متمانەت پێبکاتو تۆش دڵی ناشکێنیت، چونکە بەڕاستی گرنگی پێدەدەیت.

ڕێگە بدە چاکەتەکەی تۆ لەبەر بکات، ئەگەر سەرمای بوو، ئەگەر خۆت بیدەیتێ لەبەری بکات هەستێکی زیاتر ڕای دەکێشێت، بەڵام دڵنیابە لەوەی کە پاکو بۆنی خۆشە، لەم بارەدا نیشانی دەدەیت کە تۆ گرنگی پێدەدەیت.

کچان ئارەزەی پاکو خاوێنی دەکەن، ئەگەر پیاوێک پاکو خاوێن بێت ئەوە کاریگەری لەسەر کچەکە دەبێت.

یاری مەکە. کات بەفیڕۆ دەداتو پەیوەندی بەرەو ئاراستەی خراپ دەبات. ئەگەر هەست بەشتێکی هەڵە بکەیت یان بێئەندازە، لەکۆتاییدا کە تەواوی دەکەیت حەزت بۆی زیاد دەبێت. کەمێک پێکەنینو سەرنجڕاکێشان باشە، بەڵام هەرگیز لەشێوەیەکدا خۆت دەرمەخە کە هی خۆت نەبێت. ئەگەر هەستت کرد ئەو کچە بۆ یەک شت لەپەیوەندیدایە لەگەڵ تۆ، لەبەر خاتری ئەو ئەنجامی مەدە، بەڵکو پێیبڵێ کە تۆ چیتدەوێتو بەدوای چیدا دەگەڕێیت.

ئەگەر بیرت لەشتێک کردەوە پێیبڵێ، ئەگەر ئەتوانی بزانیت بۆ کوێ دەچێتو چیدەڵێتو چیدەکات پێیبڵێ. بشتروایە کە ئەوە ئەنجام بدەیت تاوەکو بزانیت ئەو چیدەڵێت.

ئەگەر دڵنیا نەبویت لەوەی کە چی ڕوودەدات یان چۆن مامەڵەت لەگەڵ دەکات، پێیبڵێ ئەگەر دەست بەجێ ئەمەت زانی، کێشەکە چارەسەر دەکرێتو پەیوەندیەکەش بەشێوەیەکی تەندروست دەمێنێتەوە.

چارەسەرە سادەکانی خەمۆکیو دڵەڕاوکێ

کاردۆ محەمەد

تۆ لەژیانی ڕۆژانەتدا چەندە ئارامو ئاسودەیی بێت، لەوانەیە بەدرێژایی چەند ڕۆژێک بەهۆی هۆکاری جۆراوجۆرەوە دووچاری دڵەڕاوکێ بووبیت.

ترافیکو قەرەباڵغی بازاڕو شەقامەکان، زۆری کارەکانت، خراپبوونی ئۆتۆمبێلەکەتو ئەنجامدانی تاقیکردنەوە. لەڕیزی ئەو مەسەلانەدان کە لەوانەیە ببێتەهۆی دروستبوونی دڵەڕەوکێ لەدەروونی تۆدا. خاڵە گرنگەکەش لێرەدایە کە دڵەڕاوکێ نابێتە مایەی چارەسەرکردنی کێشەکان، بەپێچەوانەوە کێشە بۆ بەڕاست ئەنجامنەدانی کارەکانیشت دروست دەکات. لێرەدا پێنج ڕێگای سادە بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ دەخەینەڕوو:

١. ژمارە بژمێرە: ڕێگایەکی کاریگەر بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەر دڵەڕاوکێدا، ئەوەیە کە تا ١٠ بژمێرە. ئەم کارە یارمەتی تۆ دەدات لەڕووی فکرییو دەروونییەوە لەو ساتە دڵەڕاوکێیە دووربکەویتەوەو دە چرکە کات بەتۆ دەدات تا لەو هەلومەرجە ڕزگارت بێت. وادابنێ لەم کارەدا، ڕیمۆت کۆنتڕۆڵی ژیانی تۆیە، دوگمەی Pause دابگرە، کاتێ تا ژمارە دەت بژارد، دووبارە دوگمەی Play دابگرە، سەرەنجام بارودۆخێکی باشترت بەبەراورد لەگەڵ پێشتردا دەبێت.

٢. بەشێوەیەکی کاتی خۆت لەژینگەکەت دووربخەرەوە: کاتێک کە هەستت بەدڵەڕاوکێ کرد، واباشترە بەشێوەیەکی فیزیکی خۆت لەو ژینگەیە دووربخەیتەوە. کەمێ پیاسە بکەو هەناسەیەکی تازە هەڵبکێشە. ماوەیەک بۆ ناوشار بڕۆو بیری خۆت لەمەسەلە ئاڵۆزەکان ڕزگاربکە. هەڵبەتە مەبەست لەمە نییە کە بەتەواوەتی مەیدانەکە جێبهێڵیت، بەڵکو جێهێشتنی شوێنەکەیە بۆ چەند ساتێکو دواتر دووبارە بەفکرێکی نوێو تازەوە لەدڵەڕاوکێ دووربکەویتەوەو ئەنجامدانی کارەکانیشت باشتر دەبێت.

٣. گوشار بخەرە سەر شتێک: بەشێوەیەکی گشتی گوشارخستنەسەر شتێک دەبێتە مایەی کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێو سەرقاڵی.

٤. مەسەلەکە زۆر بەجددی وەرمەگرە: کاتێ بەهۆی بابەتێکەوە دووچاری دڵەڕاوکێ دەبیت، پرسیار لەخۆت بکە ئایا ئەو مەسەلەیە هێندە گرنگی هەیە کە بەهۆیەوە دووچاری پەرێشانی ببن. ڕاستییەکەش ئەمەیە کە زۆرینەی مەسەلە ڕۆژانەییەکان کە دەبنەمایەی دروستبوونی دڵەڕاوکێ، بەهەڕەشەیەک بۆ ژیانت هەژمار ناکرێن، تەنها ئەو کاتە نەبێ کە پەیوەندی بەژیانی خێزان یاخود تەندروستییەوە هەبێت.

٥. هەناسەی قوڵ هەڵبکێشە: هەناسەهەڵکێشان زۆر کاریگەرە لەسەر ئارامکردنەوەی باری دەروونت، لەکاتی دڵەڕاوکێدا هەناسەی قوڵ هەڵبکێشەو خۆت لەڕووی جەستەییو دەروونییەوە ئارام بکەرەوە.

تکایە بەبێ دڵەڕاوکێ بژی!.

سەرچاوە:

سایتی people online

ڕۆژنامەی نم نم دەستخۆشی لەو مێرمنداڵە نازدارانە دەکات
کە وانەکانی قوتابخانەیان فەرامۆش ناکەن

پیرەکان داوای وشەی منداڵ دەکەن

بڕێک بێدەنگی بپارێزن با دوو قسە بەیەکەوە بکەین.
ڕاستە جار جارە زۆر ناخۆشە کە پێمان دەڵێن: تۆ منداڵی جارێ قسە مەکە!
بەڵام ئەرێ ئەو قسەیە باشە؟!
نا، هەر بۆیە بەهەموو منداڵانی دنیا دەڵێم: منداڵان زۆر شت دەزانن، بەڵام دەبێ زۆر شتی دیکەش فێربن.
لە زۆربەی وڵاتانی دنیا ئەو مرۆڤانەی تەمەنیان لە **١٨** ساڵ بچووکترە، پێیاندەڵێن منداڵ. خۆ وشەی منداڵ بەمانای نەزانیی مرۆڤە بچووکەکان نییە! وشەی منداڵ جۆرێک دابەشکردنە، دەزانن مەبەستم چییە؟! نازانن؟! دەی باشە ئێستا پێتان دەڵێم:
هەبوو نەبوو ئێوارەیەکی زوو، ئەوکاتەی هێشتا کەس شێوی نەخواردبوو، هەموو مرۆڤەکانی دنیا کوتووپڕی خەویان لێدەکەوێ، زۆر سەیربوو، هەردەتوت قەت نەخەوتوون، ئەوە زۆر سەیر نەبوو، دەزانن چی زۆر سەیر بوو؟! سەیرەکەی لەوەدابوو هەر هەمووشیان چووبوونە خەوی منداڵێکی جوان و خوێن شیرینەوە، منداڵەکە کە دیتی هەموو مرۆڤەکانی دنیا هاتوونەتە نێو خەوەکەیەوە زۆری پێخۆش بوو، وتی: سڵاو لەهەمووتان دەکەم، بەخێر بێن، زۆر خۆشحاڵ بووم بەهاتنتان!
مرۆڤەکانیش هەر هەموویان یەکە بەیەکە هاتنە پێشێ و تەوقەیان لەگەڵ منداڵە جوانەکە کردو خۆیان پێناساند، لەوانەیە ئێستا بڵێن: باشە ئەو هەموو مرۆڤە چەندیان پێچوو تا لەگەڵ ئەو منداڵە تەوقە بکەن؟ پێتاندەڵێم: بەهەموویەوە سێ چرکەشی نەخایاند، ئاخر دەزانن بۆ؟ چونکە کاتەکانی ناو خەون زۆر زوو تێپەڕ دەبن.
بەڵێ وتمان هەموو مرۆڤەکان تەوقەیان لەگەڵ منداڵە بچووکە کردو چوون دانیشتن.
منداڵە بچووکە جوانەکە وتی: یەکە بە یەکە وەرنە پێشێ بزانم بۆچی هاتوونەتە نێو خەونەکەی منەوە؟!
هەر هەموو مرۆڤەکان چوونە پێشێ و بەنۆبە قسەی خۆیان بۆ منداڵە جوانەکە باسکرد.
منداڵەکەش وتی: زۆر چاکە وا دیارە هەمووتان گلەییتان هەیە و گلەییەکەی هەمووشتان وەکو هی یەکتری دەچێ، هەربۆیە چونکە داواتان لە من کردووە کێشەکەتان بۆ چارەسەر بکەم، زۆر سوپاستان دەکەم و ئێستاش بۆتان چارەسەر دەکەم.
منداڵە خۆشەویستەکان دەزانن کێشەی هەموو مرۆڤەکان چی بوو؟ نازانن؟!
زۆرباشە ئێستا پێتاندەڵێم: کێشەکە ئەوە بوو خەڵکەکە دەیانوت ئێمە تەمەنی مرۆڤمان بەسەر سێ بەش دابەشکردووەو سێ ناومان لێناوە، ناوی بەشی یەکەممان ناوە پیری، ناوی بەشی دووەممان ناوە لاوی، ناوی بەشی سێیەممان ناوە منداڵی.
ئێستا کە دەمانەوێ دابەشی بکەین، پیرەکان داوای ناوی منداڵ دەکەن، بەڵام لاوەکان بەدژی پیرەکان زوو زوو خۆپیشاندان سازدەکەن و دەڵێن: دەبێ ناوی منداڵ کە لەهەموو ناوێک خۆشترو جوانتر بدرێ بەئێمە.
منداڵە جوانەکەش وتی: ئەی باشە بچووکەکان دەڵێن چی؟ ئەوان داوای کام ناو دەکەن؟ خەڵکەکە هەموویان بەیەکەوە وەڵامیان دایەوە: پرسمان بەبچووکەکان نەکردووە. منداڵە بچووکە وتی: یانی ئێوە لەمرۆڤە کەمتەمەنەکانتان نەپرسیوە کە حەزیان لەچ ناوێکە؟ خەڵکەکە هەموو پێکەوە وەڵامیان دایەوە: نا...!
منداڵەکەش وتی ئاوا نابێ، وتی ڕێگە چۆڵ بکەن بۆ بچووکەکان با ئەوان بێنە پێشێ! مرۆڤە کەمتەمەنەکان چوونە پێشێ، منداڵە جوانەکە لێی پرسین: ئەی مرۆڤە بچووکەکان ئێوە چ ناوێکتان دەوێ؟ مرۆڤە کەمتەمەنەکانیش هەموویان بەیەکەوە وتیان: ئێمە هەر ناوێکمان بدەنێ پێی ڕازیین، بەمەرجێک گەورەکان بۆ هەر شتێک کە پێوەندی بەئێمەوە بوو پرسمان پێبکەن.
منداڵە جوانەکەش کە ئەوەی بیست وتی: ئەگەر لە من دەپرسن و بەقسەم دەکەن با ناوی منداڵ بدرێ بەمرۆڤە کەمتەمەنەکان، چونکە ئەوان هێمای پاکی و ڕاستگۆیی و جوانین و ئەو ناوەش هەر لەوان دەوەشێتەوە.
بەدوای قسەی منداڵە جوانەکە گەورەکان شەرمیان لەزیادە خوازییەکانی خۆیان کردو بەکۆی دەنگ لەسەر ئەوە ڕێککەوتن کە ناوی منداڵ کە هێمایەکە بۆ جوانی و پاکی و ڕاسبێژی، بدرێ بەمرۆڤە کەمتەمەنەکان، هەربۆیە لەو کاتەوە ئەو وشە جوانە، واتە وشەی "منداڵ" بەمرۆڤە کەمتەمەنەکان بەخشراو لەوکاتەوە تا ئێستا بەمرۆڤە بچووکەکان دەوترێ منداڵ. کەوابوو نابێ منداڵە خۆشەویستەکان لەوەی کە پێیاندەوترێ منداڵ نارەحەت بن، بەڵکو دەبێ شانازیش بەو وشە جوان و ڕێک و پێکە بکەن.
ئەی منداڵە خۆشەویستەکانی جیهان وشەی منداڵتان لێ پیرۆز بێ، چونکە هەر خۆتانن کە ڕێزی ئەو وشە جوانە و پڕ ناوەڕۆک و پیرۆزە ڕادەگرن و دەیپارێزن. جارێکی دیکەش پیرۆزباییتان لێدەکەینەوە، پیرۆزتان بێ، پیرۆز.

خۆمانە

دانیشتبووم بیرم لەوە دەکردەوە بۆ ئەم ژمارەیەی خۆمان چی بۆ مێرمنداڵە خۆشەویستەکانی هاوڕێم بنووسم، لەو بیرو خەیاڵانەدا بووم کە کوتووپڕ یەکێک لەچیرۆکەکانی چەند ساڵ لەوەپێشی خۆم بیرکەوتەوە، هەر بۆیە بەخۆمم وت: بەڵێ، یەکێک لەکێشەو گرفتەکانی منداڵانو مێرمنداڵانی کۆمەڵگای ئێمە ئەوەیە کە ئەگەر کەسێک پێیان بڵێ: منداڵ، پێیان ناخۆش دەبێ، هەوڵ دەدەن خۆیان گەورە نیشان بدەن، بەڵام نابێ وابێ، نابێ هیچ منداڵو مێرمنداڵێک نکۆڵی لەتەمەنی خۆی بکات، بەڵکو دەبێ دانی پێدا بنێتو لێی هەڵنەیەت، شانازیشی پێوەبکاتو بەپێی تەمەنی خۆی شادیو یاریو جموجۆڵ بکات.
هیچ تەمەنێک لەتەمەنێکی دیکە باشترو پیرۆزتر نییە، بەڵکو هەموو تەمەنەکان باشیو پیرۆزی تایبەت بەخۆیان هەیە. جا هەر بۆیە منداڵانو مێرمنداڵانی ئێمەش دەبێ هەروەک هەموو منداڵانو مێرمنداڵانی جیهان سوود لەو تەمەنە وەربگرن کە تێیدان.
لەبیرتان نەچێ هەروەک لەچیرۆکەکەشدا ئاماژەم پێداوە: منداڵ لەیەکەم ڕۆژی لەدایکبوونییەوە تا دەگاتە هەژدەساڵ هەر بەمنداڵ دێتە ئەژمار. ئەم ئەژماردنەش پێناسەیەکی جیهانییەو هەموو منداڵانی جیهانیش پەسەندیان کردووە، منداڵانی کوردستانیش دەبێ پەسەندی بکەنو بڕوای پێبکەنو بەباشی ئەو قۆناغە تەمەنییەیان بەڕێوەی بەرن.
ئێستاش حەزدەکەم دوای خوێندنەوەی ئەم "خۆمانە"یە بچن ئەو چیرۆکە بخوێننەوە کە لایەنە جوانەکانی تەمەنی منداڵیتان بۆ دەردەخات. حەتمەن چیرۆکی: "پیرەکان داوای وشەی منداڵ دەکەن" بخوێننەوە!

کۆمپیوتەرمکەت بناسە

وانەی دووەم:

ڤایرۆسەکان چۆن دروست دەبن؟

ڤایرۆسەکان هەروەک تەواوی پڕۆگرامە کۆمپیوتەرییەکانی تر لەلایەن پڕۆگرامسازەکانو شارەزایانەوە پڕۆگرامە کۆمپیوتەرییەکان دروست دەکرێن.
سەیرە وانییە؟
بەبڕوای ئێوە پڕۆگرامسازێک بۆچی دەبێ هەوڵی دروستکردنی پڕۆگرامێکی تێکدەر بدات؟
پڕۆگرامسازەکان بەکۆمەڵێک هۆکاری جۆراوجۆر هەوڵی دروستکردنی ڤایرۆس دەدەن.
هەندێکیان بۆ بەدەستهێنانی پارە ئەم پڕۆگرامانە دروست دەکەن. ئەو کەسو کۆمپانیایانەی ئەم کارە بۆ پارە دەکەن، ئەو ڤایرۆسەی دروستیان کردووە لەپانتایی جیهانی ئینتەرنێتدا بڵاویدەکەنەوەو بەمشێوەیە کۆمپیوتەرێکی زۆر تووش دەکەنو تێکیان دەدەنو لەکاریان دەخەن.
دواتر هەر ئەو کەسو کۆمپانیایانە دێن دژە ڤایرۆسەکەی ئەو ڤایرۆسە سازدەکەنو بەبێ ئەوەی بهێڵن کەس بزانێ کە هەر خۆیان بوون ئەم ڤایرۆسەیان سازکردووە، ڕیکلامی بۆ دەکەنو بەخۆشحاڵییەوە دەڵێن: ئێمە دژەڤایرۆسێکی وەها باشمان دروستکردووە کە بێوێنەیەو وایەو وایەو ... وەرن بیکڕن با کۆمپیوتەرەکانتان بەم بەرهەمە نایابەی ئێمە چاک بێتەوە! ئیدی بەوشێوەیە ئەو کەسانە پارەیەکی زۆریان لەفرۆشتنی ئەم دژەڤایرۆسانە دەستدەکەوێ.
هەندێکی تر لەپڕۆگرامسازەکان بەهۆکاری سیاسی یان ئابووری، بەمەبەستی لەناوبردنی کۆمپیوتەرەکانی بنکەیەکی گەورەی ئابووری یان سەربازیو بۆلەناوبردنی زانیارییەکانی ئەوان ڤایرۆس دروستدەکەنو دەینێرنە بنکەکانیانو هەموو شتێکیان لێ تێک دەدەن.
هەندێکی تر لەپڕۆگرام نووسەکان بەهۆی ئەو نەخۆشییە دەروونیو گرێ دەروونییانەی کە هەیانە ئەم پڕۆگرامانە دروستدەکەنو بڵاوی دەکەنەوە بۆئەوەی خەڵکی پێ ئازار بدەن.
بەکورتی ئەوەی کە هۆکاری زۆر هەیە بۆ دروستکردنی ڤایرۆس.

منداڵان فێری ڕێزگرتن بکە

کارۆخ محەمەد

کۆمەڵێک شێوازی هەمەچەشنە هەن کە پسپۆڕانی بواری پەروەردەکردنی منداڵ دەستنیشانیان کردووە تا لەو ڕێگەیەوە فێری منداڵان بکەین کە چۆن ڕێز لەیەکترو ئەوانیتر بگرن. دایکوباوک دابونەریتیان وایە کە هەموو شتێک بەشێوەی فەرمان بەمنداڵەکانیان بڵێن: "بەهەمانشێوەی کە من دەڵێم دەبێ وا ڕەفتار بکەیت، دەبێ ڕێز لەدایکت بگریت"و..هتد.

لەڕاستیدا، دایکوباوک دەکرێ فەرمانەکانی خۆیان بەسەر منداڵاندا بسەپێنن، بەڵام ناتوانن ئەوان وا لەمنداڵان بکەن ڕێز لەیەکتر بگرن. ئێمە دەتوانین وا فێری منداڵان بکەین تا بەوچەشنەی دەمانەوێ ڕەفتار بکەن، بەڵام ناتوانین ناچاریان بکەین ڕێز لەئێمەو خەڵک بگرن.

ڕێزگرتن تەنها بەباشو میهرەبانێتی بەدەستنایەت، هەڵبەتە باشێتی هیچ گرفتێکی نییە، بەڵام باوک یان دایکێک کەبەباشیو میهرەبانێتییەکی زۆرەوە لەگەڵ منداڵەکانیدا ڕەفتار بکات، بەدڵنیاییەوە منداڵێکی کەلەڕەق بەرهەم دەهێنێت. ڕێزگرتن پێویستی بەسیفاتی زیاتر لەباشیو میهرەبانێتی هەیە.

ڕێزگرتن لەمنداڵ، فێرکردنی ڕێزە

منداڵان پێیانوایە هیچ پێویستییەکیان بەپەندو ئامۆژگاری نییە، بەڵام ئەگەر ئەم ئامۆژگارییانە لەچوارچێوەی پەیوەندییەکی خۆشەویستیانەدا بێت، دەتوانرێ منداڵان بۆ فێربوونی ڕەفتاری گونجاو و باش ببزوێنرێت. منداڵان پێویستیشیان بەسنوورداریێتی هەیە، بەڵام ئەم سنوورداریێتیانەش دەتوانرێ بەنەرمی، میهرەبانیو ڕێزگرتن لەمنداڵاندا بچەسپێندرێت. لەلایەکیترەوە، باوک یان دایکی تێگەیشتوو دەتوانن سنوورێک بۆ منداڵەکانیان دروست بکەن، بەڵام پێویستە ئەم کارە بەبێ لێدانو ئازاردانی منداڵەکە ئەنجام بدەن.

منداڵان کاتێ فێردەبن ڕێز لەکەسانی تر بگرن کە ئەو کەسانەی بەلایەوە گرنگن، مۆدیلێک باشی ڕێزگرتن بن. ئەگەر منداڵان ئەوە ببینن کە ئێمە نزیکترین کەسی ئەوانین، ڕێز لەخەڵکو بەهاکانیان دەگرین، ئەوا ئەوانیش فێری ڕێزگرتن دەکات.

باشترین ڕێگای نیشاندانی ڕێزگرتن چییە؟

دایکوباوک نابێ خراپی تەندروستی خۆیان بۆ منداڵان دەرببڕن، چونکە زۆر پێی نیگەران دەبن، کەواتە واباشترە دوای ئەوە بڵێین: ئەگەر چەند کاژێرێک پشووبدەم، بارودۆخم باشتر دەبێتو هەموو کارەکانم پێ ئەنجام دەدرێت.

شێوازەکانی بنەبڕکردنی کێشە دەروونییەکان

هەموو مامەڵەو کارێکی سەرکەوتوو، پێویستییەکی تەواوی بەباوەڕبەخۆبوون هەیە، ئەم کارە ڕاستەوخۆ پەیوەندی لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی تۆدا هەیە. لێرەشدا چەند ڕێگایەک دەخەینەڕوو تا بەپشت بەستن بەو خاڵانە، بتوانی بەشێوەیەک بیربکەیتەوەو مامەڵە بکەیت کە بەسەر هەموو کێشە دەروونییەکانیشتدا زاڵ ببیت:

ئیرادەت هەبێت: هەوڵ بدە هەموو بیرکردنەوەکانت لەنیگەتیڤەوە بگۆڕیت بۆ پۆزەتیڤ.

بەرەو باشترین بارودۆخ بڕۆ: هەوڵ بدە هەرجۆرە گلەییو شکاتێک بگۆڕیت بۆ پرسیار. گلەییو گازانەدەکانت دەبنە مایەی شکستو لەمپەر لەبەردەم پێشکەوتنی تۆدا دروست دەکەن. لەلایەکترەوە پرسیارکردن، هێزو ئیرادەت بۆ دەگێڕێتەوەو وات لێدەکات کە ئارەزوومەندانە بەدوای ڕێگاچارەسەرێکتدا بگەڕێیت.

پەند لەڕابردووت وەربگرە: بەتایبەتی لەوکاتانەی کە مەنەلۆگ یاخود قسە لەگەڵ خۆتدا دەکەیت، هەوڵ بدە پەند لەشکستەکانی ڕابردووت وەربگریت، کۆڵ مەدە لەدۆزینەوەی ڕێگاچارەسەری نوێ.

واز لەبچوککردنەوەی خۆت بهێنە: لەڕووداوە دەروونییەکانی ئایندەدا کاتێک ویستت کارێک تاقی بکەیتەوە، بەڵام هەستێک لەدەروونتەوە ڕێگەی لەئەنجامدانی کارەکە گرت، بەیەک پرسیار ئەو هەستە دەروونییە کۆنترۆڵ بکە: "بۆچی ئەنجامی نەدەم؟" ئەگەر هەستە دەروونییەکەت وتی:"ئەمە کارێکی ڕەوشتدارانە نییە؟" ئەوا سەرجەم لایەنەکانی مەسەلەکە تاوتوێ بکەو هەوڵ بدە باشترین ڕێگا هەڵببژێرێت، ئەگەرنا بەدڵنیاییەوە تۆ لەبری پەیڕەوی لەیاساکانی خۆت، سەرقاڵی پیادەکردنی ئەو یاسایانەیت کە خەڵک بۆ تۆی داناوە. واز لەبچوککردنەوەی خۆت بهێنەو درێژە بەو ڕێگە ڕاستە بدە کە هێزە دەروونییەکانت بەرەو ئەو ئاراستەیەت دەبەن. لیستێک بۆ دەستنیشانکردنی ئاستی لایەنە باشو خراپەکانی ئەو کارانە ئامادە بکە کە دەتەوێ بە ئەنجامیان بگەیەنیت.

ڕێزت بەرزتر بکەرەوە: ئەگەر دەتەوێ کەسێکی لەبەرچاو و جێگەی بایەخ بیت، هەمیشە هەوڵی گەشەکردن بدەو چێژ لەژیان ببینە. هەموو ڕۆژێک بەرستەیەک دەست بەژیانێکی نوێ بکەو بڵێ: "من ئامادەم، هۆشیارو زرنگم" بەچەشنێک پێناسەی خۆتان بکە کە هەمیشە بەگژ سەرجەم کارە گرانەکاندا بچیتەوە، چونکە بڕیاری سەرکەوتن دەبێ سەرەتا لەناختانەوە دەست پێبکات، هەر بەم چەشنەش دەتوانیت بەسەر هەموو نەخۆشییە دەروونییە جۆراوجۆرەکاندا زاڵ ببیت.

منداڵان هەمیشە چاو لەگەورەکانی خۆیان دەکەن

هەموو منداڵێک زەین تیژە بەمەرجێک...

17 16 15 14 13 12

ئامادەکردنی: ناسر فەتحی

پەیژەکان و پلانەکانی گەشە

بۆئەوەی دایکو باوکەکان پلانێکی ڕێنوێنیی دروستیان لەمەڕ ئەوەی منداڵەکانیان چۆن دەگەنە ئاستی تواناییە تایبەتەکانی وەک بەڕێگەدا ڕۆیشتن، قسەکردن، بەکۆمەڵایەتی بوونو کۆنترۆڵی میزو پیسایی، بەدەستەوەبێ لەم زەنجیرەیەدا کۆمەڵێک پەیژەو پلانی تایبەت بەم مەبەستە ئامادەکراوەو داوا لەدایکو باوکو خوێنەرانی ئەم زنجیرەیە دەکەین لەمەبەدوا هەوڵ بدەن هەموو بەشەکانی ئەم زنجیرەیە بخوێننەوە، چونکە جار لەگەڵ جار لەم زنجیرەیەدا بابەتەکان زیاتر لەجاران یەکتر تەواوکەر دادەبەزێندرێن.

لەبیرتان نەچێ تەنها یەک شت لەپلانەکانو پەیژەکانمان بۆهەموو منداڵێک وەک یەک وایە ئەویش، پەیژەی ئاڵووگۆڕە پێوەندیدارەکانی گەشەیە کە لەکاتی بەدەستهاتنی هەر چەشنە توانایییەکی تایبەت دا دەردەکەوێ. خێراییو ئاسانی بەدەستهێنانی هەر چەشنە توانایییەک، لەمنداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە جیاوازی هەیە، هەربۆیە هەموو ئەو کاتو تەمەنانەی لەدرێژەی زنجیرەکەدا باسیان لێوەدەکەین دەبێ تەنها بەرێنوێنییەکی گریمانەییبیبینن.

لەراستیدا دکتۆرەکان زۆربەی کاتەکان لەژمارە رێژەییەکان (mean) کەڵک وەردەگرن، لەکاتێکدا ژمارە رێژەییەکان بوونی دەرەکییان نییە، چونکە لەڕێگەی لێکدانەوە بیرکارییەکانەوە بەدەستدێن، نەک بەلێکۆڵینەوەی ورد، هەربۆیە ئەگەری ئەوەی منداڵەکەتان هەر کارێک لەکاتو ساتی ئاماژە پێکراو ئەنجام بدات زۆر کەمە، تا رادەیەکی زۆر دەتوانن دڵنیابن کە منداڵەکەتان ئەو کارانە یان زووتر یان درەنگتر ئەنجام دەدات.

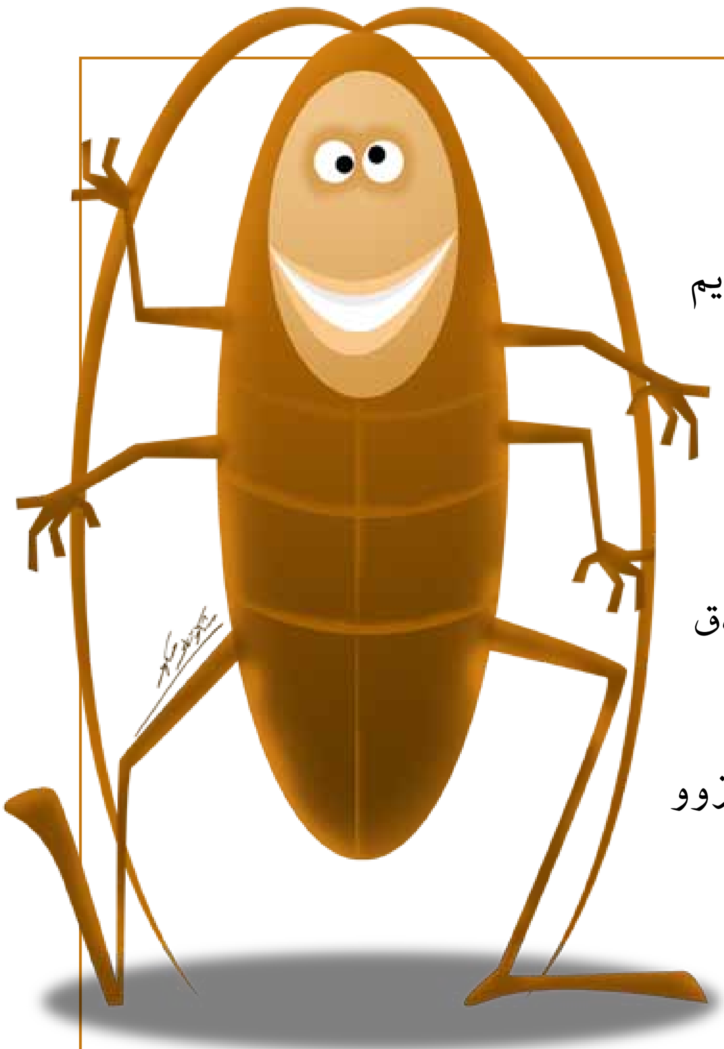
بۆئەوەی بتوانن یارمەتییەکی باش بەمنداڵەکەتان بکەن کە لەکاتو ساتی گونجاودا بەلانی کەمی توانایییە تایبەتەکانی خۆی بگات، دەبێ هەوڵەکانتان لەو ئاراستەیە دا هاوئاهەنگ وەگەڕ بخەن کە تەبابێ لەگەڵ ئەو دۆخە گەشە سرووشتییەی تێیدایە. لەم پێوەندییەدا لەدرێژەی زنجیرەکەدا یەکێک لەخاڵە گرنگەکان کە بەردەوام بۆتان دووپات دەکەینەوە ئەو پێشنیازە کاریگەرانن کە بەئێوە وەک ڕاهێنەرو پەروەرێنەر دەدرێ. ئەم پێشنیازانە زۆر ساکارو عەمەلینو زۆربەشیان پێویست بەوە ناکات هیچ خۆیان پێوە ماندوو بکەن.

لەراستیدا ئەم کارانە هەمان ئەو کارانەن کە دایکو باوکە دڵسۆزەکان بەبێ گوشار هێنان بۆخۆیان پێی دەگەنو ئەنجامی دەدەن. ئامانجی ئەم پێشنیازانەو ئەو کارانەی دایکو باوکە دڵسۆزەکان ئەنجامی دەدەن، پەروەردەکردنی منداڵ گەلێکی شاد، میهرەبانو دروستکردنی منداڵ گەلێکە کە دڵنیان لەوەی پێویستیان بەسۆزی بنەماڵە هەیە. پێویست بەدیاریکردنی کاتو ساتی دیاریکراو نییە بۆئەوەی لەمنداڵەکانتان نزیک ببنەوە، هەربۆیە هەموو کاتو ساتێک بۆ یاری کردنو موحیبەت کردن بەمنداڵەکەتان گونجاوەو بێتاقەت بوونی منداڵەکەشتان ئاماژەیە بەکاتی کۆتاییهاتنی ئەو کارو یاریو موحیبەتانە.

لێرەدا دەتوانین بڵێین، ڕۆژانە چوار تا پێنج جار، ئەویش هەر جارەو سێ یان چوار خولەک، لانیکەمی بەڕێوەبردنی ئەو پێشنیازانەیە کە لەدرێژەی زنجیرەکەدا بۆتانی باس دەکەین. مەبەست لەم کارانە ئەوە نییە چاوەڕوانی زیادەتان لەمنداڵەکەتان هەبێ، بەڵکو ئەوە بەو مانایەیە کە ئێوە چاوەدێریی سروشتیی منداڵەکەتان بکەنو لەلایەنی ڕۆحی نزیک بن، چونکە منداڵ لەسەرەتاکانی ژیانیو بەر لەچوونی بۆ قوتابخانە زیاترین زانیاری فێر دەبێ، پێویستە دایکو باوکەکان زیاترین ماندووبنو گرنگی بەپەروەردەی منداڵەکەیان بدەن لەو تەمەنەیان دا.

تکایە، هەروەک لەیەکەم بەشی ئەم زنجیرەیەدا ئاماژەمان پێدابوو، تا ئەو جێگایەی دەتوانن لەگەڵ هەموو بەشەکانی ئەم زنجیرەیەدا بچنە پێشیو بینەری ڕاستەقینەی گەشەی منداڵەکەتان بنو ئەم ئەزموونانەش بەڕێوەبەرنو بیشیان گوازنەوە بۆ دەوروبەرەکانتان.

مندالّی جنێوفرۆش کەس خۆشی ناوێ
نم نم بەو مندالّانەی جنێو دەدەن دەلّێت:
جنێودان زۆر شتێکی ناشیرنە، جنێومەدەن.



پیرەوەری

قالۆنچە

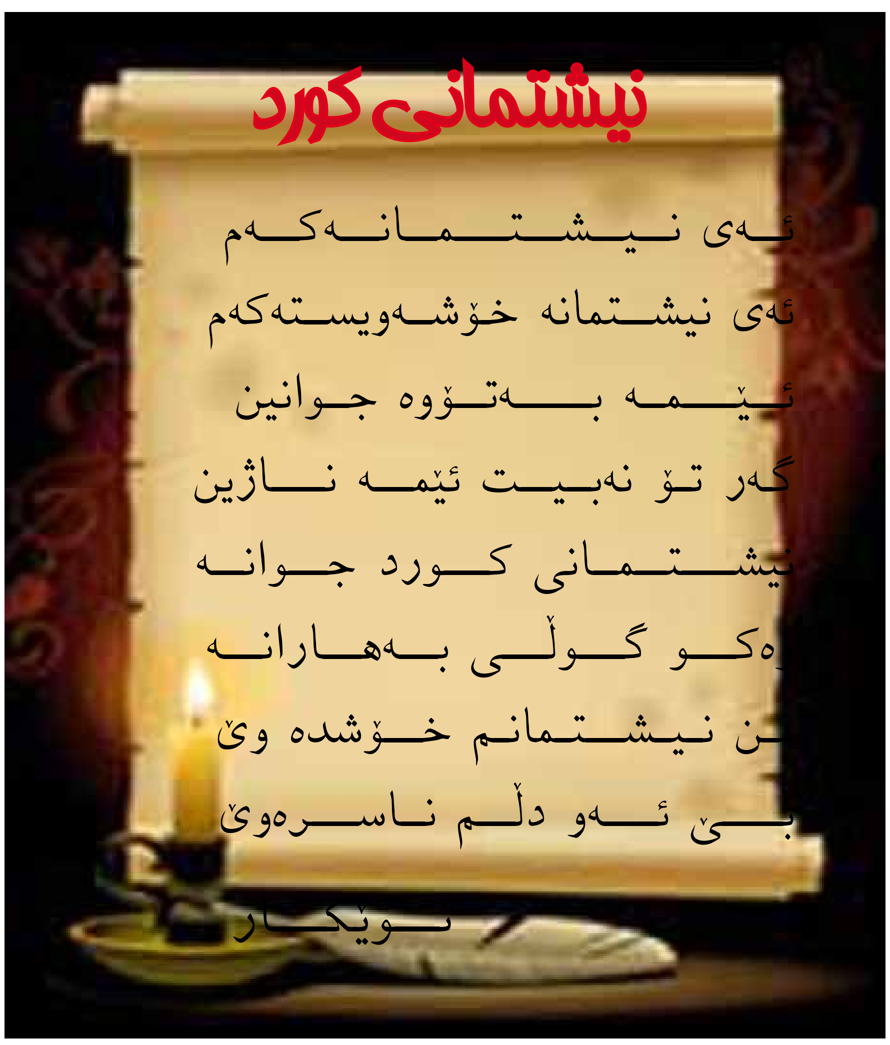
شەوێک لەماڵی داپیرەم بووین. من خەریک بووم بەمۆبایلەکەی داپیرەم یاریم دەکرد، لەپڕ چاوم بەقالۆنچەیەکی زۆر گەورە کەوت، هاتبووە سەر مۆبلەکە، منیش چونکە زۆر لەقالۆنچە دەترسم، دەستم بەدەممەوە گرتو بەتووندی هاوارم کرد.

هەموو بنەماڵە بەتایبەت دایکمو باوکمو داپیرەمو مامم هەڵبەزینەوەو چاویان زەق کردو روویان کردە من.

منیش بەخێرایی هەڵاتمە پشت پوورم خۆم شاردەوە. دایکم بەحەپەساوی زوو زوو لێی دەپرسیم: چی بووە؟ چی بووە؟ ها!؟

ئاخرییەکەی توانیم بەفسەزمانییەوە بڵێم: ق ق ق... قا قا قا... قالۆنچە! ئەوانیش زانیانو قالۆنچەکەیان دۆزییەوەو فڕێیاندایە دەرەوە.

مەتین

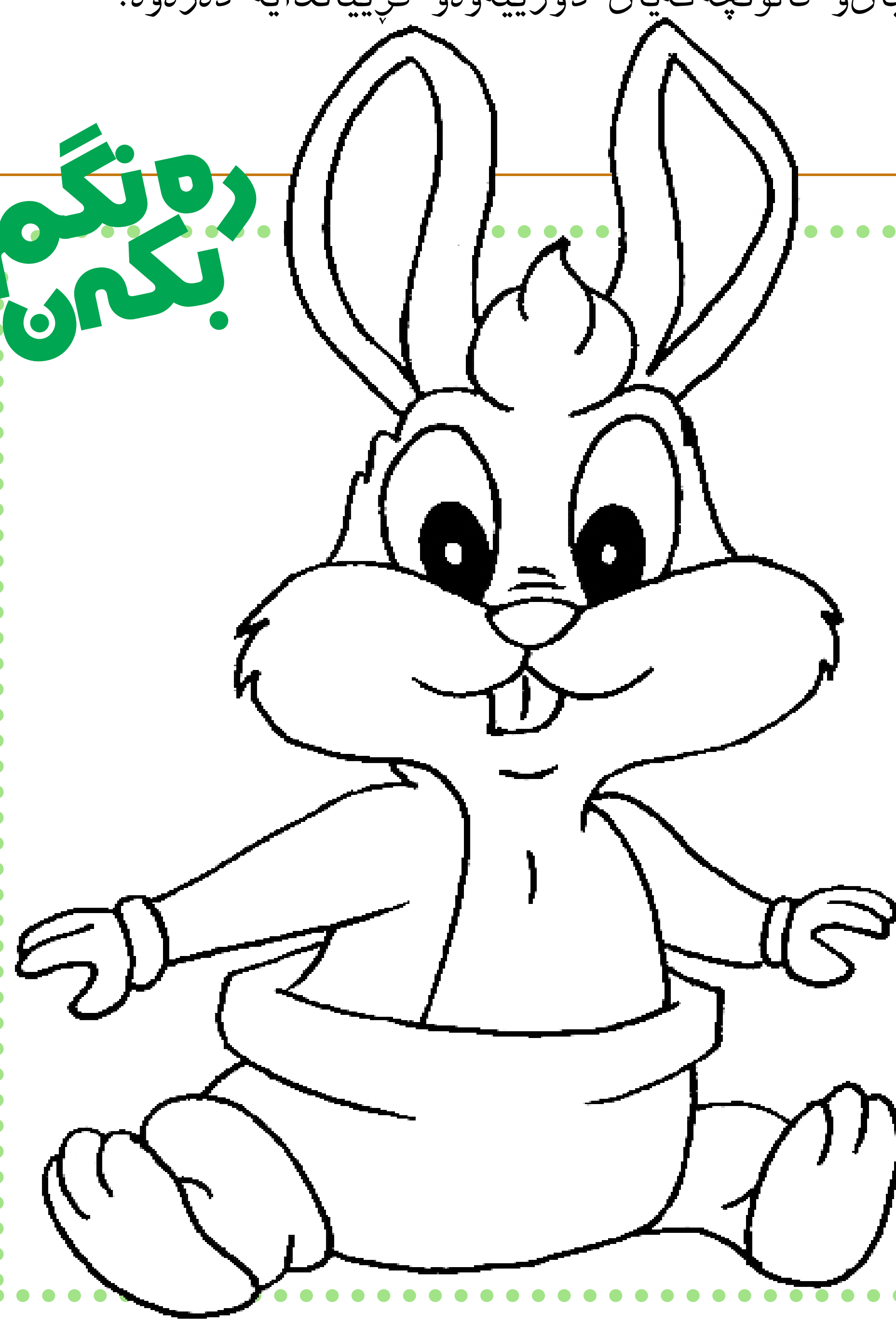


نیشتمانی کورد

ئەی نیشتمانەکەم
ئەی نیشتمانە خۆشەویستەکەم
ئێمە بەتۆوە جوانین
گەر تۆ نەبیت ئێمە ناژین
نیشتمانی کورد جوانە
ەکو گوڵی بەهارانە
ـن نیشتمانم خۆشدەوێ
بێ ئەو دڵم ناسرەوێ

ـویکار

ڕەنگم بکەن



نم نم

ئەو منداڵانەی خۆشەویستن کە بووکە شووشەو یارییەکانیان بەباشی رادەگرن و خراپیان ناکەن.

مەتەڵ

١ . هەڵۆترو مەڵۆتر، سینگ سپیەی مل کۆتر، لەهەموو زەوی یان دە گۆتر؟

٢ . ئاڵەم باڵەم، شەش پێی دووســـم، پۆپیتەی دەگرم، ئەگەر نەی زانی ناتناسم؟

٣ . دارێکم هەیە لەنێو داران، دەنگـــی دێ وەک بـــزن و کاران؟

سوپاس بۆ ئەم خۆشەویستانە کە وڵامی درووستیان بۆ ناردبووینەوە:

- کەژان عەدنان لەهەولێر
- گۆنا بانەیی لەسلێمانی
- مارتیا لەکەرکوک

وڵامی مەتەڵەکانی پێشوو:

١ . شقارتە

٢ . گسک

٣ . هێڵەک

چیرۆک و مامۆستا

- بابە دەزانی مامۆستاکەمان دوێنێ چی پێ وتین؟

* چی پێوتن گیانەکەم؟

- وتی کێ دەتوانێ بۆ سبەی لەسەر کەم خواردن و زۆر خواردن چیرۆکێک بنووســـێ؟ دایە بڵێی بتوانم؟!

+ ئەی بۆچی ناتوانی ماڵەکەم؟

* بۆ قسەکانی ئێستا نانووسییەوە؟

- بەڕاستە بابە؟!

+ بابـــت راســـت دەکات رۆڵە گیان بۆچی نایان نووسییەوە؟

- یانی دایە تۆش پێتوایە ئەوقسانە دەبنە چیرۆک؟

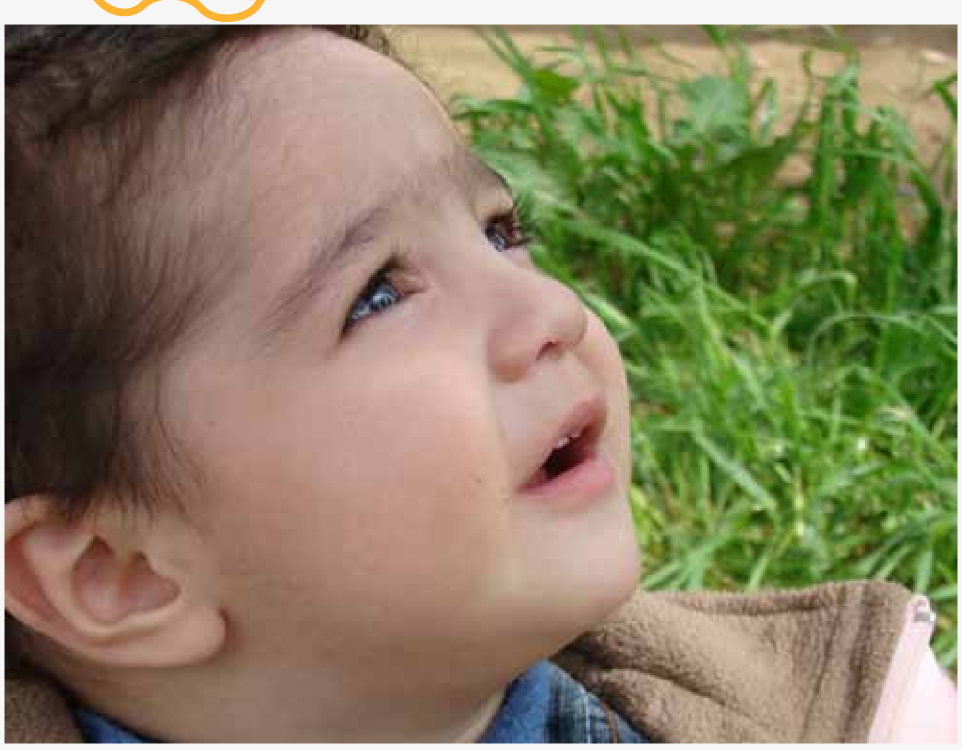
+ ئەی بۆ نا گوڵەکەم؟

- ئەگەر هەر ئێستا هەمووی ئەم قسانەی ئێستامان بنووسمەوە بڵێی مامۆستاکەمان بەدڵی بێ؟

* بۆ مامۆســـتاکەتان دڵفراوان نییە؟

- بۆ کەس هەیە هێندی مامۆستای ئێمە دڵی فـــراوان و میهرەبان بێ؟!

هاوڕێیانی نم نم



ژۆنیار شاخەوان لەسلێمانی

ژیلوان عەدنان لەورمێ

بەڵێ... پارە خۆشبەختیت بۆ دەکڕێت !

لەلایەن: جۆن تیێرنی
لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

پارە خۆشبەختیت بۆ دەکڕێت، بەڵام نەک بەو جۆرەی لەبیری تۆدایە. بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی تیمی دەروونناسەکۆمەڵایەتیەکانلەبابەتێکی زانستیی نوێدا، خەرجکردنی پارە لەخۆتدا ڕەنگە کاریگەری زۆری بۆسەر ڕۆحت نەبێت، بەڵام سەرفکردنی لەکەسانی تردا زیاتر دڵخۆشت دەکات.

توێژەرەوەکان لەسێ خاڵدا خۆشی پارە بەخشینیان دووپاتکردەوە.

یەکەم: لەڕاپرسیەکی نموونەیدا کە زیاتر لە ٦٠٠کەسی ئەمەریکی لەخۆ گرت. ئەوان بۆیان دەرکەوت کە پارە خەرجکردنێکی زیاتر لەدیاریی‌و کاری خێرخوازیدا بەخۆشییەکی زیاترەوە گرێدراوە، ئەوە لەکاتێکدا کە خەرجکردنی ئەو پارەیە لەخۆدا بەو جۆرە نییە. پاش وردبوونەوە لەشانزە کرێکار لەپێش‌و پاش ئەوەی بڕی قانزانجی کاریان پێدرا، توێژەرەوەکان ئەوەیان بەدیکرد کە ئەو کرێکارانەی پارەی زیاتریان بەخشیبوو زیاتر دڵخۆشبوون وەک لەوانەی کە لەخۆیاندا خەرجیان کردبوو. لەڕاستیدا شێوازی خەرجکردنی پارەکە نیشانەیەکی باشتری دڵخۆشی بوو نەک بڕەکەی.

نمونەی کۆتایی بەڵگەکە لەو تاقیکردنەوەوە سەرچاوەی گرت کە تیایدا ٤٦خوێندکار بڕی ٥ یان ٢٠ دۆلاریان پێدرا بەو مەبەستەی تا کۆتایی ڕۆژ خەرجی بکەن. ئەوانەیان کە ڕێنمایی کرابوون کە پارەیەکی زیاتر لەخەڵکیدا سەرف بکەن ـ یاری منداڵانیان بۆ خوشک‌و براکانیان کڕی، خواردنیان بۆ هاوڕێکانیان کڕی، پیتاکیان کرد بۆ ئاوارەکان ـ لەکۆتایی ڕۆژدا لەوانی تر دڵخۆشتر بوون.

توێژەرەوەکان دەڵێن دەرئەنجامی ئەم تاقیکردنەوانە پشتیوانییەکی ڕاستەوخۆیە بۆ ئەو مشتومڕە نارەسمییانەی ئێمە سەبارەت بەوەی خەرجکردنی پارە لەکەسانی تردا دڵخۆشییەکی زیاتر بەرپا دەکات وەک لەخەرجکردنی پارە لەخوودی مرۆڤدا.

توێژەرە دەروونناسەکانی وەک ئیلیزابێس دون‌و لارا ئاکنین لەزانکۆی کۆڵۆمبیای بەریتانی‌و زانکۆی ڤانکوڤەر دەڵێن کە ئەو میتۆدەی خەڵکان لەبەکارهێنانی پارەدا بەکاری دێنن کەمترین گرنگیی هەیە لەچاو ئەو شێوازەی ئەوان پارە پەیدا دەکەن.

من پرسیارم لەدکتۆر دون کرد سەبارەت بەوەی ئامۆژگاری هەبێت بۆ ئەو کەسانەی پارە لەخەڵکانی تردا سەرف بکەن، ئەو بەمجۆرە وەڵامی دایەوە:

"پێموایە تەنانەت گۆڕانکارییەکی کەم لەخووی پارە سەرفکردندا جیاوازی بەرپا دەکات.لەمیانەی توێژینەوەکەمان لەگەڵ خوێندکارانی کۆلێژدا، بۆمان دەرکەوت سەرفکردنی تەنها پێنج دۆلار بەمەبەستی کۆمەڵایەتی لەکۆتایی ڕۆژدا کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر خۆشحاڵی ئەوان دروستکرد، بەڵام ناتوانم بڵێم بڕێکی دیاریکراوی پارە هەیە کە پێویستە هەموو کەس لەخەڵکانی دیکەدا سەرفی بکەن.لەبری ئەوە ڕەنگە باشترین کار بۆ کەسانی دی ئەوە بێت بیربکەنەوە لەوەی کە بتوانن هانی خۆیان بدەن تا بڕێکی زیاتر بەکەسانی دی ببەخشن"، بەڵام خەڵکی بۆ لەئێستاوە ئەو کارە بەئەنجام ناگەیەنن؟ بەگوێرەی وتەکانی دکتۆر دون‌و خوێندکاران بێت، چونکە خەڵکی لەبواری خێرخوازیدا درکیان بەسوودی کەسێتی نەکردووە.کاتێ توێژەرەکان تاقیکردنەوەیان لەگەڵ گروپێکی تر لەخوێندکاران ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت زۆر لەوەڵامەکان پێشبینی ئەوە دەکەن خەرجکردنی پارە لەخۆدا زیاتر خۆشحاڵیان دەکات وەک لەخەرجکردنی لەکەسانی دیکەدا.

ڕەنگە ئەوە گۆڕانکاری بەسەر بێت هەروەک ئەو وشانەی ئەزموونەکان بۆمان ڕوون دەکاتەوە، بەڵام ئەوە پرسیارێکی دی دەوروژێنێ هەروەک من لە دکتۆر دونم پرسی: ئەگەر خەڵکان دەستیانکرد بەبەخشینی پارە بەو ئومێدەی زیاتر خۆیان دڵخۆش بکەن (نەک بەو مەبەستەی یارمەتی کەسانی تر بدەن) ئایا هەمان خۆشحاڵی بەدەستدێنن؟

ئەو وەڵامی دایەوە "ئەمە پرسیارێکی سەرنجڕاکێشە، من هیوادارم زانیاری دان بەخەڵکی لەبارەی سوودە سۆزدارییەکانی پارە خەرجکردن پتەوکردنی لایەنی کۆمەڵایەتی بەتەواوی ئەم سوودانە نەسڕێتەوە. پێمخۆش نییە لێپرسراوبم لەبارەی کەمبوونەوەی خۆشحاڵی ئەو ڕەفتارانەی بەمەبەستی پتەوکردنی لایەنی کۆمەڵایەتی ئەنجام دەدرێت".

سەرچاوە:
The New York Times

بەرنامە بۆ کارو ژیانت دابنێ!

کاردۆ محەمەد

مرۆڤ لەقۆناغی گەنجێتیدا، پێویستی بەکارو پەیداکردنی سەرچاوەی داهات‌و بژێوی هەیە. ڕەنگە لەزۆربەی ئەو کارانەی کە دەستت بەئەنجامدانیان کردووە، هەست بەماندووبوون بکەیت‌و تەنانەت هەوڵی وازهێنان بدەیت، لەکاتێکدا ئەم کارە سەرچاوەی داهاتتە. لێرەدا چەند پێشنیازێک دەخەینە بەردەمتان تا بەرنامە بۆ کارو ژیانت دابنێیت‌و خۆتان لەماندووبوون دووربخەنەوە.

١. **ڕۆژانە کارەکانت تۆمار بکە:** هەموو ئەو کارانەی دەبێ ئەنجامیان بدەیت، تۆماریان بکە. لەگەڵ ئەنجامدانی هەرکارێکدا، لەبەرامبەریدا بنوسە: ئەنجام درا!. بەمشێوەیە کارەکانت خێراتر تێدەپەڕن‌و تۆش بەباشی ئاگاداری ئەو کارانە دەبی کە ئەنجامت داون.

٢. **داوای زۆرترین کار بکە:** لەگەڵ بەرپرسەکەتدا ڕاشکاو بەو داوای کاری زیاتری لێبکەو ئەرکەکانی خۆت زیاتر بکە، هەمیشە ئاگاداری ئەوە بە کە هاوکارەکانت ئەرکەکانی خۆیان نەخەنە ئەستۆی تۆو بەخراپ سودت لێوەربگرن، بەدڵنیاییەوە لەم ساتانەدا بەرپرسی کارەکەت ئاگادار بکەرەوە.

٣. **توانستەکانت پێشکەش بکە:** بەشداری لەدامەزراوە کۆمەڵایەتیانەدا بکە تا بەشداری لەکارە باشەکاندا بکەیت، لەهەر بوارێکدا فرسەتت بۆ ڕەخسا، هەوڵی دەرخستنی توانستەکانت بدە.

٤. **کارەکانت بنرخێنە:** بەبەرپرسی کارەکەت نیشان بدە کە چەند بەتوانایت. بۆ ئەم مەبەستە کاری زیادەی دامەزراوەکەش بەئەنجام بگەیەنە، بەڵام ئەم کارانە بەبێ ئاگاداری کەسە هاوکارەکانت بکەو تەنها بەرپرسەکەت ئاگادار بێت. بەم شێوازە دەتوانی تواناکانت بەرز بکەیتەوەو ماندووبوون‌و نائارامیش لەخۆت دوور بخەیتەوە.

٥. **دەستپێشخەری کاری تازە بکە:** هەوڵ بدە دەستپێشخەر بیت، پێشنیاز بۆ کارو پرۆژەی نوێ بکەو لەگەڵ بەرپرسانی کاردا تاوتوێ بکە، بەڵام مەهێڵە دەوروبەر بەچاوێکی خراپەوە بنۆڕنە تۆو پێیانوابێ تۆ بەم کارانە حەز بەخۆدەرخستن دەکەیت.

٦. **ئاڵوگۆڕ لەبۆچوونتدا بکە:** لەهەر پۆستێکدا کار دەکەیت، هەوڵ بدە بۆچوونێکی باشتان بۆ کارەکە هەبێت‌و خۆت بەکەم مەزانە، خۆت بەیەکێک لەکەسایەتییە کاریگەرەکان بزانە کە سەرنجی چواردەورت ڕاکێشاوەو ڕۆڵت لەبەرەوپێشبردنی ئامانجەکانی دامەزراوەکەتدا بەکاریگەر بزانە.

٧. **سود لەپشووەکانت وەربگرە:** ئەگەر پێتوایە کارەکانت ماندوویان کردوویت، کەمێ پشوو بدە. زۆرترین سود لەساتەکانی پشوو وەربگرە تا بەتەواوەتی ماندووبوونتان دەڕەوێتەوەو سەرلەنوێ وزەی کارکردن لەجەستەتدا ببوژێتەوە.

٨. **زیاتر بزانە:** هەوڵ بدە زانیارییەکی زۆر لەبارەی شوێنی کارەکەت‌و پەیوەندییەکانییەوە کۆبکەیتەوە، پرسیار لەهاوکارەکانت بکە، ئاگاداری سیاسەت‌و ستراتیژی دامەزراوەکەت بە.

٩. **پسپۆڕی پەیدا بکە:** هەمیشە لەدۆخێکی وەستاودا مەمێنەوەو زانیارییەکانت لەبواری پیشەکەتدا بەرزتر بکەرەوە، هەوڵ بدە نرخ بۆ کات دابنێیت‌و زانیاریی‌و زانست لەو کارانەتدا زیاتر بکە کە دەتەوێ ئەنجامیان بدەی.

١٠. **با ڕێپیشاندەرت هەبێ:** لەهەموو قۆناغێکی کاردا، واباشە ڕێپیشاندەرو مامۆستایەک بۆ خۆت پەیدا بکەیت‌و لەئەنجامدانی کارەکانتدا ڕێنمایت بکات، چونکە دەتوانێ هاریکاریت بکات تا باشتر لەپیشەکەت تێبگەیت‌و لەکارەکانت سەرکەوتوتر بیت.

هەستی توڕەبوونت کۆنترۆڵ بکە

ئا: سامان حەمە عوسمان

بۆ ئەوەی ببیتە مرۆڤێکی تەندروست‌و سەرکەوتوو لەژیانی ڕۆژانەی خۆتدا، هەوڵ بدە فێری کۆنترۆڵکردنی توڕەیی ببیت‌و خوێن ساردی‌و ئارامییەکەت بپارێزیت.

یەکێک لەگەورەترین لەمپەرەکانی بەردەم ڕێگەی بەدیهێنانی ئامانجەکانی هەموو مرۆڤێک، دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی توانای کۆنترۆڵکردنی خود، بەجۆرێک لەچەندین ڕووەوە زەرەرمەند دەبین، ئەو زیانانەش بریتین لە:

١.توڕەیی توانستەکانمان بۆ بەختەوەریی لەدەست دەدات، چونکە توڕەیی‌و بەختەوەریی دوو مەسەلەی دژبەیەکن لەناخی هەموو مرۆڤێکدا.

٢. توڕەیی دەبێتەمایەی تێکچوونی پەیوەندییە خێزانییەکان‌و سەرجەم پەیوەندییەکانیترت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا، هەروەها بەهۆی توڕەییەوە، توانستە کۆمەڵایەتییەکان‌و ئاستی سازش‌و گفتوگۆی ژیانت دەخاتە مەترسییەوە.

٣. توڕەیی لەڕوانگەی سایکۆلۆژییەوە مایەی لەدەستدانی کارەکەتە، چونکە دەبێتەهۆی تێکچوونی ئەو پەیوەندیانەی کارکردنەکەی بۆ دابین کردوویت.

٤. توڕەیی هۆکارێکی کاریگەرە بۆ زیادبوونی ئاستی گوشاری دەروونی، دڵەڕاوکێ‌و بەشێوەیەکی تەواوەتی لەهەستی بەختەوەربوونی دەروونی دوورت دەخاتەوە. بەجۆرێک کە ئەم توڕەبوونە زۆرجار دەبێتەمایەی هەڵەی زۆر گەورەو کێشەی گەورەترمان بۆ دروست دەکات.

هەموو مرۆڤێک لەماوەی ژیانی ڕۆژانەیدا دووچاری ئەم حاڵەتە دەبێت، هەربۆیە بەرلەوەی بکەوینە ئەو حاڵەتەوە دەبێ هەوڵی فێربوونی ئارامی‌و خۆدوورخستنەوە لەو حاڵەتە خراپە دەروونییە بدەین.

چۆن کۆنترۆڵی توڕەبوون دەکەیت؟

ئەو کەسانەی کە بڕوایانوایە کۆنترۆڵکردنی توڕەیی‌و دەمارگیریی کارێکی سەخت‌و دژوارە، پێویستیان بەبەرنامەیەکی دەروونی هەیە هەتاوەکو ئەو توڕەبوونە کۆنترۆڵ بکەن. ئەم خاڵانەی خوارەوە کە لەلایەن کۆمەڵێک پسپۆڕو دەروونناسەوە داندراون، دەتوانن هاریکاریی هەموو مرۆڤێک بکەن بۆ پاراستنی ئارامی.

١. ئەم پرسیارە لە خۆت بپرسە: "ئایا ئەم مەسەلەیە لە ١٠ساڵیتریشدا هەر بەلامەوە گرنگە؟" بەلێکۆڵینەوەو بیرکردنەوە لەئەنجامی ئەم پرسیارە، دەتخاتە ئەو دۆخەوە کە ئارامتر بنۆڕیتە ئەو مەسەلەیەی کە بۆتە مایەی توڕەبوونت.

٢. لەخۆت بپرسە: "خراپترین دەرەنجامی ئەم توڕەبوونەم چییە؟"

ئەگەر لەبەردەم فرۆشگاکەتدا فرۆشیارێک کرێی پتری بەو سندوقە میوەیە دا کە دەتویست بیکڕیت، ئەوا تێپەڕبوونی چەند خولەکێک دوای کڕینەکە ئەو ڕاستییەت بۆ دەردەخات کە مەسەلەکە هێندە گرنگ نییە تا توڕە ببیت.

٣. وابهێنەرە بەرچاوت ئەو کارەی بۆتەمایەی توڕەبوونت، تۆش لەبەرامبەر کەسێکیتردا ئەنجامی دەدەیت، ئایا هەمان توڕەبوونیشت لەبەرامبەر هەڵسوکەوتی خۆتدا هەیە؟ کەواتە هەوڵ بدە لەمبارەیەوە لێبوردەو ئارام بیت.

٤. لەخۆت بپرسە: "ئایا کەسی بەرامبەر بەئانقەست ئەو کارەی لەبەرامبەر تۆدا کردووە یاخود نا؟" زۆرجاریش ئەگەر ئارام بگرین، دەگەینە ئەو دەرەنجامەی کە مەسەلەکە هێندە گرنگ نییە تا هەستی توڕەیت تیادا دروست بکات.

٥. هەوڵ بدە بەرلەهەر توڕەبوونێک تا ژمارە ١٠ بژمێریت، ئەنجامی ئەم کارە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی لەگەڵ هەستی توڕەبووندا نییە، بەڵام ئاستی زیانەکانی توڕەبوونت کەمتر دەکاتەوە. پاشان هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە تا ئەو ساتەی کەمێ هەست بەئاسودەیی دەکەیت.

٦. هەوڵ بدە گوڵی ئارامی‌و هێدیبوون لەناختدا بچێنیت، دوای ئەوەی چێژی ئارامیت کرد ئەوا هەرگیز بیر لەتوڕەبوون ناکەیتەوە.

پێکەنین

یەکێک لەموسافیرەکانی شەمەندەفەرێک چوو بۆ ئاودەستی شەمەندەفەرەکە. لەگەڵ ئەوەی دەرگای ئاودەستەکەی کردەوە وێنەی خۆی لەناو ئاوێنەکەدا بینی. خێرا دەرگاکەی پێوەدایەو وتی: خاڵە ببورە! ماوەیەک چاوەڕوان بوو، بەڵام کەس لەئاودەستەکە نەهاتە دەرێ، هەربۆیە چووە لای بەڕێوەبەری شەمەندەفەرو وتی: بەڕێوەبەری بەڕێز نەفەرێک یەک سەعاتە چۆتە ناو ئاودەستەکەوەو نایەتە دەرێ!

بەڕێوەبەریش بەتووڕەییەوە بەرەو ئاودەستەکە چوو، هەرکە دەرگای کردەوە وێنەی خۆی لەناو ئاوێنەکەدا بینی، خێرا دەگاکەی پێوەدایەوەو بەموسافیرەکەی وت: گێلە! ئەوەی لەناو ئاودەستە بەڕێوەبەری شەمەندەفەرە، نەگبەت!

نەفەرێک بزمارێکی سەراوبن لەسەر دیوار دانابوو و دەیەویست بەقوونەکەی لەدیواری دابکوتێ، بەڵام هەرچی هەوڵی دا بۆی جێبەجێ نەبوو. لەوەدابوو کە هاوڕێکەی هاتو وتی: ئەوە شێت بووی؛ ئەو بزمارە خۆ نووکەکەی لەولایەو هی ئەم دیوارە نییەو هی دیوارەکەی ئەوبەرییە.

بەسەرهاتەکانی دوورگە

بەسەرهاتی سێیەم:

دوورگە وتی: دایەگیان دەترسم!
ئەوە یەکەمجارە کە دوورگە باسی ترس دەکا.
دایکی وتی: زۆر سەیرە! قەت ئەو قسەیە لە تۆ نەبیستبوو! بۆ دەترسی دوورگەگیان؟! لەچی دەترسی ماڵەکەم؟!
دوورگە لە دڵی خۆیدا وتی: ئەگەر زوو دایکم لە مەبەستەکەی خۆم تێنەگەیەنم، لەوانەیە وا بیربکاتەوە کە من فێری ترسەنۆکی بووم!
بۆئەوەی دایکی بە هەڵە بیرنەکاتەوە، درێژە بە قسەکانی دەدا و دەڵێ: دەترسم لەوەی زوو گەورە نەبم، دەترسم لەوەی تا کاتێک کە گەورە دەبم هەموو دوورگە نەدۆزراوەکانیش بدۆزرێنەوەو هیچ دوورگەیەک نەمێنێ بۆئەوەی من بیدۆزمەوە.
دایکی دوورگە باش لەو قسەیەی دوورگە تێنەگەیشت.
نا.. نا.. هەر تێنەگەیشت!
هەر نەشیزانی مەبەستی دوورگە چییە، چونکە دایکی دوورگە خۆ نەیدەزانی، دوورگە بەهیوایە ئەگەر گەورە بوو، بچێ بەدوای دوورگەکەی خۆیدا بگەڕێ!
ئاخر رازی گەڕان بەدوای دوورگە، یەکێک لە رازەکانی دوورگەیە، کە تەنیا بۆ رۆژانی باسکردووە.
خۆ دوورگە ئەم رازەی بۆ دیکی باسنەکردرووە!
دایکی دوورگە، بەو قسەیەی دوورگە، چاوەکانی زەق زەق دەبێتەوەو چاو دەبڕێتە چاوی دوورگە، بەڵام نازانێ بڵێ چی!؟ یانی نازانێ چ وەڵامێکی بداتەوە؟!
دوورگە لەڕێوە زانیی کە قسەکەی پێشووی هەڵەیەکی تێدا بووە، ئاخر ئەو نەدەبوو لە لای دایکی باسی دۆزینەوەی دوورگەی بکردایە! چونکە خۆ قەرار نەبوو ئەو رازە جگە لەرۆژان کەسێکی دیکە بیزانێ! هەر بۆیە دوورگە زۆر فێڵەزانانە قسەکەی پێشووی خۆی دەگۆڕێ و دەڵێ: ئەرێ دایەگیان! بۆچی گەورەکان لەهیچ ناترسن، بەڵام بچووکەکان لە شوێنی تاریک و بێدەنگ و دوور دەترسن؟!
دوورگە بۆ خۆی نە لەشوێنی تاریک دەترسێ، نە لەجێگای بێدەنگ دەترسێ، نە لەشوێنی دووریش دەترسێ! ئەو پرسیارە فێڵەزانانەیەشی لەبەر ئەوە کرد تا دایکی قسەکەی پێشووی لەبیر بچێتەوە، بەڵام دایکی دوورگەش زۆر زیرەک و وریایە، هەربۆیە لەدڵی خۆیدا، لەڕێوە زانیی کە دوورگەی فێڵزان شتێکی لێشاردەوە، بەڵام دایکی دوورگە حەزی نەکرد لەدوورگە بپرسێ: ئەو شتە چییە!؟
ئاخر ئەگەر لە دوورگەی بپرسیبایە: ئەو قسەیە چی بوو لێتشاردمەوەوە و مەبەستت لەدۆزینەوەی دوورگە چییە؟!
ئەوکات ئیتر، چونکە دوورگەش خووی بە راستبێژی گرتووە، ناچار دەبوو کە رازەکەی خۆی بە دایکی بڵێ، بەڵام دایکی دەیزانی کە دوورگە زۆر رازی خۆش خۆشی هەیە و هەمووشیانی خۆشدەوێ و حەزیش ناکات بیاندرکێنێ، یانی نایەوێ بۆ کەسی دیکەی باس بکات. هەربۆیە دایکی پرسیاری لێنەکرد، بۆ ئەوەی دوورگە ناچار نەبێ رازەکەی خۆی بە نابەدڵی پێبڵێ، ئیتر لێی گەڕا تا دوورگە رازە خۆشەویستەکەی خۆی لەدڵی خۆیدا رابگرێ.
لەوەڵامی ئەو پرسیارەی دوورگەدا، کە وتی: بۆچی گەورەکان لەهیچ ناترسن، بەڵام بچوکەکان لە تاریکی و بێدەنگی و شوێنی دوور دەترسن؟!
دایکی دوورگە وتی:
دوورگە گیان حەزدەکەم جوان گوێ بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەت رابگری، چونکە ئەمجارەیان وەڵامی ئەو پرسیارەیانت بۆ من زۆر سەخت و گرانە!
دوورگەگیان ترس لە دڵی هەموو بوونەوەرێک دا بوونی هەیە. هەموو بوونەوەرێک لەهەندێک شت دەترسێ. مرۆڤیش یەکێک لەو بوونەوەرانەیە کە ترسی لەدڵی دا هەیە، یانی لەهەندێک شت دەترسێ، جا کارمان بەوەی نییە ئەو بوونەوەرە گەوریە یان بچووکە، چونکە بوونەوەرەکان لەهەر قەبارە و ئەندازەیەک دابن، یان لەهەر تەمەنێک دابن، ترسیان لەدڵدا هەیە! ماڵەکەم دوورگە گیان! خۆ ترس هەمیشە شتێکی خراپ نییە! جارجارە ترسان لە نەترسان زۆر زۆر باشترە، بەتایبەت ترسێک کە گیانی بوونەوەرەکان دەپارێزێ زۆر ترسێکی باشە، بەڵام بەگشتی نەترسان لەهەمووی باشترە، بۆ وێنە: مشک لە مرۆڤ و لە پشیلە دەترسێ، پشیلەش لە سەگ دەترسێ، پەلەوەرەکانیش لە راوچییەکان دەترسێن.
مرۆڤ یەک شتی لە بوونەوەرەکانی دیکە باشترە، ئەویش ئەوەیە: مرۆڤ لە نەزانین و نەخوێندەواریش دەترسێ.
مشک هەم لە مرۆڤ هەم لە پشیلە دەترسێ، ئەگەر مشکەکە خۆی فریوبدات و بە خۆی بڵێ: من لەهیچ ناترسم! ئەوە قسەیەکی راست نییە! بەڵکو ئەوە فێڵ لەخۆکردنە! فێڵ لەخۆکردنیش باش نییە! چونکە ئەگەر مشک نەترسێ و رانەکاتە ناو کونەکەی خۆیەوە، یان وەبن پێی مرۆڤەکان دەکەوێ، یا پشیلەیەکی وەک پشیلەکەی ناو فیلمکارتۆنەکانی تۆم و جیریی لێ پەیدا دەبێ و تا باش باش ماندووی دەکات، شوێنی دەکەوێت، بەڵام مشک یەک شتی باشە، ئەویش ئەوەیە، تەنیا لەوشتانە دەترسێ کە دەبێ لێیان بترسێ، دەنا خۆ مشک لەتاریکی و لەبێدەنگی و لەشوێنی دوور هەر ناشترسێ!
مشک زۆرتر لە تاریکی و بێدەنگیدا دەچێ بۆ دۆزینەوەی خواردنەکانی خۆی.
مشک نە لە تاریکی دەترسێ، نە لە بێدەنگی، تەنیا لە مرۆڤ و لە پشیلە دەترسێ، ئەگەر ئەوانیش ئازاریان نەدابایە لەوانیش نەدەترسا، بەڵام دوور گەگیان! سەبارەت بەوەی کە بۆچی گەورەکان لە هیچ شتێک ناترسن، بەڵام بچوکەکان لە هەندێک شت دەترسن؟! دەبێ بڵێم: شتی وانییە، گەورەکانیش وەک بچوکەکان لەهەندێک شت دەترسن، بەڵام بەڕووی خۆیانی ناهێنن.
بەگشتی گەورەکان لەنەزانین دەترسن، بۆیە هەمیشە هەوڵ دەدەن کە منداڵەکانیان فێری زانیاری بکەن، بەڵام لێرەدا بچوکەکان یەک شتیان لەگەورەکان باشترە، ئەویش ئەوەیە: ئەوان وەک گەورەکان نین، یانی ئەگەر گەورەکان بشترسن بەڕووی خۆیانی ناهێنن، بەڵام منداڵەکان ناتوانن بەڕووی خۆیانی نەهێنن، ئاخر منداڵەکان زۆر دڵپاکن و ناتوانن وەک گەورەکان فێڵ لەخۆیان بکەن، ئەوان وەک گەورەکان نازانن لە کاتی ترسان دا خۆیان وانیشان بدەن کە نەترساون. دیارە هەندێجار ئەم حاڵەتە باشە، بەڵام بەگشتی باش نییە.
ئافەریم بۆ بچوکەکان!
ئافەریم بۆ ئەوکەسانەی یەک روویان هەیە! ئەویش رووی راستگۆیی و راستەقینەیە!
دوورگە ماندوو بووە، دوورگە وتی: دایەگیان زۆر سوپاس! جارێ راوەستە، ئیتر تاقەتم تەواو بوو، حەزدەکەم درێژەی قسەکانمان هەڵبگرین بۆ کاتێکی تر، ئێستا خەوم دێ، دەبێ بڕۆم بخەوم.
شەوخۆش دایەگیان! شەو خۆش!
دایکی دوورگەش شەوشادی بەدوورگە وت و دەستی دایە کتێبێک.
دایکی دوورگە خەریکی کتێب خوێندنەوەیە.

ئەرێ دەزانن تەمەنی درەختەکان چۆن دیاری دەکەن؟

کاتێک درەختێک گەورەتر دەبێ، توێ یان کۆمەڵێک توێژی نوێ بەقەبارەی درەختەکە لەژێر توێکڵەکەی زیاد دەبێ. رەنگی ئەو توێژەی کە لەهاوین دا دروست دەبێ لەگەڵ رەنگی ئەو توێژەی لەزستاندا دروست دەبێ جیاوازی هەیە.
توێژێکی کاڵو توێژێکی تۆخ بەیەکەوە یەک ساڵ لەتەمەنی درەختێک نیشان دەدەن.
هەربۆیە ئەگەر توێژە تۆخەکان بژمێرین بۆمان دەردەکەوێ تەمەنی ئەو درەختە چەندە بووە، دیارە جیاوازی نییە، ئەگەر توێژە کاڵەکانیش بژمێرین هەر دەردەکەوێت کە تەمەنی ئەو درەختە چەندە بووە.
بەڵام هەروەک هەموومان باش دەزانین، بۆ دیاریکردنی تەمەنی درەختێک باش نییە کە ئەو درەختە ببڕینەوە،

هەربۆیە ئەگەر ویستمان تەمەنی درەختێک بزانین تەنیا با سەیری ئەستووریو ناوقەدەکەی بکەینو بەخۆمان دەڵێن: ئەگەر ناوقەدو قەبارەی درەختێک ئەستوور بوو ئەوە یانی ئەو دەرختە تەمەنی زۆرەو ئەگەر لاوازیش بوو ئەوە دەڵێن ئەم درەختە تەمەنی کەمە.
کێ دەزانێ ئەو توێژە کاڵو تۆخەی کە وتمان بۆ دیاریکردنی تەمەنی درەخت پێویستە، تۆخەکەی لەچ وەرزێکدا دروست دەبێو کاڵەکەی لەچ وەرزێک دروست دەبێ؟

پەیامی ئێمە بۆ ئێوە

پەیامی دەیەم:

ئەگەر منداڵێک دوور لەدایکو باوکی بوو، مافی ئەوەی هەیە بۆ پەیوەست بوونەوەی بەبنەماڵەکەی لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە بچێت، ئەگەر لەوڵاتێکی دیکەش بوو دەتوانێ بگەڕێتەوە وڵاتەکەی خۆی.

پەیامی یازدەیەم:

دەسەڵات دەبێ پێش بەو دایکو باوکو کەسانە بگرێ کە منداڵ بەشێوەی نایاسایی لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە دەبەن.

سوڵتانی تۆپی پێ کێیە؟

هیوا محەمەد

کریستانو نۆڤیرۆ سانتۆداس رونالدۆ ناسراو بەکریستانۆ رۆناڵدۆ، بەر لە ٢٥ساڵ لەمەوپێش لەبنەماڵیەکی هەژاری شاری مادێرای وڵاتی پورتوگاڵ لەدایکبووەو هەر لەمنداڵییەوە حەزی لەیاری دووگۆڵی بووە، خەونی گەورەی ئەوە بووە کە ببێتە یاریزانێکی باشو وەک ئەستێرەیەک دەربکەوێت.

کریس تاقانەیەو دووخوشکی لەخۆی گەورەتری هەیە، ئەوانیش هەر لەمنداڵیەوە کریستیانۆیان بەناوی یاریزانی پاتریک کلایڤەرتی هوڵەندیەوە بانگ دەکرد.

رونالدۆ لەتەمەنی ١٥ساڵییەوە لەگەڵ خێزانەکەی چوونەتە شاری لیسبۆنی پرتوگاڵو ئەوەش یەکێک بووە لەهۆکارە سەرەکییەکانی پێشکەوتنی لەبواری وەرزشی، چونکە لەرێی یاریکردن لەتیپی ئینتەرنا سیۆنالی لیسبوندا پەرەی بەتوانا وەرزشییەکانی خۆی دا.

ئەو یاریزانە کە ئەمرۆ لەگرانترین یاریزانەکانی جیهانەو لەیانەی ریاڵ مەدریدی ئیسپانی یاری دەکات، زۆر حەزی لەیاری رۆناڵدۆی بەرازیلییەو تیری هانری فەرەنسیو دیاگۆ ئەرماندۆ مارادۆنای خۆشدەوێتو بەو ئومێدەوە ژیاوە کە رۆژێک بێت بتوانێت وەک ئەو یاریزانانە یاری بکات، بەڵام بەوتەی بەرپرسانی فیفا یەکێکە لەیاریزانە بەناوبانگەکانی جیهان.

رۆناڵدۆ زۆر حەزی لەئوتومبێلو شۆفێرییەو هیوایەتی ئۆتۆمبێلی پورشەیە کە خۆی دانەیەکی خۆڵەمێشی هەیە، ئەوە بەدەر لەئۆتۆمبێلەکانی دیکەی.

ناوبراو، یەکەم ئەستێرەی پرتوگالە کە بەپارەیەکی زۆر تیپەکانی دەگۆرێت، وەکو مانچستەرو دواتریش چووەتە ریال مەدرید کە ئێستا هەر لەو یانەیە یاری دەکات.

رۆناڵدۆ کە بینایەکی جوانی لەشاری چشایز ئینگلتەرا هەیەو زیاتر لە١,٥ملیۆن یۆرۆی تێدا خەرجکردوە، هاوکات کەسێکی خێرخوازە لەیارمەتیدانی هەژاراندا، بۆنمونە لەساڵی ٢٠٠٦داو بەهۆی بومەلەرزەو لافاوی تایلاندو چەند وڵاتێکی ترەوە، یەکێک بوو لەوانەی هاوکارییەکی زۆری هەژارانی ئەو وڵاتانەی کرد.

بەوتەی خۆی ناخۆشترینو تاڵترین رووداو بۆ ئەو لەدەستدانی باوکی بوو لەساڵی ٢٠٠٥، دواتریش دزینی ئوتومبێلو نازناوەکانی لەساڵی ٢٠٠٦ کە ئوتومبێلەکەی لەپودلسکی وەرگرتبوو، بەناوی باشترین یاریزانی ئەو ساڵە.

رۆناڵدۆ، زۆر حەزی لەسینەماو گوێگرتن لەمۆسیقاو پیاسەکردنە لەکاتی بێئیشیو پشوودا ئاماژە بەوە دەدات کە زۆر حەزی لەرۆڵەکانی ئەنجیلینا جۆلیو جان کلودو ڤاندامەو لەمۆسیقاشدا حەزی لەئۆپێراو مۆسیقای پۆپە.

ئەو یاریزانە زۆر حەزی لەرەنگی سپیەو درێژی باڵای ١٨٤سمو کێشی ٧٨کیلۆگرامەو نازناوی سوڵتانی هونەری دووگۆڵی لەئەوروپا بەدەستهێناوە.

بەپێی پێشبینی ماڵپەری finance futebol، رۆناڵدۆ لەساڵی ٢٠٠٩ ـ ٢٠١٠ بڕی ١٣ملیۆن یۆرۆ داهاتی هەبووەو بەوەش بووەتە دەوڵەمەندترین یاریزانی ساڵی ٢٠١٠.

بەرشەلۆنەو ریاڵ رکابەری یەکترن

یانەی بەرشەلۆنە کە یانەیەکی ئیسپانییەو ناسراوە بەشینو هەنارییەکان، لەشاری بەرشەلۆنەی هەرێمی کاتایۆنیای ئیسپانیا لە ١٨٩٩/١١/١٩ لەلایەن چەند کەسێکی سویسرییو ئینگلتەرییو ئیسپانییەوە بەسەرپەرشتی خوان گمپر دامەزرا.

بەرشەلۆنە لە نۆزدە پاڵەوانێتی خولی ئیسپانی لالیگاو ٢٥ پاڵەوانێتی جامی مەلیکو حەوت پاڵەوانێتی سوپر کاپو دوو لیگ کاپ بەشدارییکردووە. ئەم یانەیە لەبردنەوەی جامی پاڵەوانێتیدا لەدوای ریاڵ مەدرید دێتو تاکە تیپە کە توانیویەتی سێ جامە ئیسپانییەکە لەیەک ساڵدا بۆخۆی بەرێت.

بەرشەلۆنە، یەکێکە لەو یانانەی کە بەپڕ هەوادارترین یانە لەجیهاندا دەژمێردرێت کە بەپێی راپۆرتی فیفا ٢٥,٧٪ خەڵکی ئیسپانیاو ٤٤,٢ملیۆن کەس لەئەوروپادا هەواداری ئەو یانەیەن، بەوەش بووە بەپڕ هەوادارترینی یانە لەئەوروپادا.

ئەو یانەیە لەرووی بۆندی ئابورییەوە خاوەنی داهاتێکی زۆرە، کە بەتەنها داهاتی نێوان ساڵانی ٢٠٠٧ ـ ٢٠٠٨، زیاتر لە ٣,٨ملیۆن یۆرۆ بووەو لەو ساڵەشدا بەهۆی ئەو پارە زۆرەوە بووە بەسێیەمی جیهان.

بەرشە، یاریگایەکی گەورەی هەیە بەناوی new cemp کە ٩٨هەزارو ٧٧٢ میوانو بینەر لەخۆدەگرێتو هەر لەرێی ئەو یاریگایەشییەوە بەرشەلۆنە داهاتێکی زۆری بۆدەگەرێتەوە، هاوکات جگەلەیاریگاکەی خۆی، خاوەنی یاریگایەکی ١٠هەزار کەسیو یاریگایەکی دیکەی ٦٠هەزار کەسییە.

لەسەرەتای ساڵی ٢٠٠٤دا، ئەو یانەیە رووبەرووی شکستێکی گەورە بویەوەو بەو هۆیەوە زۆرینەی هەوادارانی لەدەست دا، بەڵام بەداهاتی خوان لاپورتا بەرێوبەری گشتی، کە تازە دەستبەکاربوو لەگەڵ هێنانی راهێنەری گەنج فرانک رایکاردی هۆڵەندی، یانەی ناوبراو جارێکی تر کەوتەوە یاریکردنو پاڵەوانێتییەکانی خولی ئیسپانیو ئەوروپای بردەوە، بەوەش سەرلەنوێ هەوادارانی بۆ لای خۆی راکێشایەوە، ئەوەش بووە هاندەرێک بۆئەوەی لەو کاتەدا بەرشە چەند یاریزانێک بۆ یانەکەی بکرێ لەوانە رونالدینۆ، لارسن، دیکو، ئیتۆ، پویولو چەندانی تر.

مەلەکردن و سودەکانی

بروسک مەحمود

ئەگەر هەموو هەفتەیەک سێ جار مەلە نەکەین ئەوە هەستت بۆ ئاو لەدەست دەدەیتو تەکنیکی مەلەکردنەکانت بەرەو خراپبوون دەرۆن.

ئەگەر بۆ ئەوە مەلە دەکەیت کە ئەو پەستانەی رۆژانە لەسەرتەو رووبەروت دەبێتەوە نەمێنێت ئەوا هەروەک ئەوەی کە خۆت دەتەوێت رێگایەکی باشە.

ئاگاداربە لەوەی کە هەموو رۆژێک بەخێرایی مەلە نەکەیت یان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ، چونکە پێدەچێت توشی پێکانی ماسولکە ببیت.

لەهەفتەیەکدا پێویستە مەلەوانێک چەندجار مەلە بکات؟

یەکەم شت کە پێویستە مەلەوانێک بیکات بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە ئەوەیە کە پرسیار لەیەکێکی دیکە بکات کە بۆچی مەلە دەکات؟ هۆکاری سەرەکی یاخود ئامانجی سەرەتایی مەلەوان چییە کاتێک لەئاودایە: بۆئارامبوونەوە مەلە دەکەیت؟ یان بۆلەشجوانی؟ لەوانەیە بۆمەبەستی زیاتر وەک تەنها لەشجوانی مەلە بکەیت، پێدەچێت بۆپێشبرکێ ئارەزووی مەلەکردنت هەبێت، گرنگ ئەوەیە بەشێوەیەکی دروستی ئەنجامی بدەیت تاوەکو توشی گرژیو پێکانی ماسولکە نەبیت.

هۆکارەکانی پێکان لەیاری تۆپی پێ دا

لەئینگلیزییەوە: ئاری جەزا

ئایا تۆ هەرگیز ئەم پرسیارەت لەخۆت کردووە: هۆکارە سەرەکییەکانی پێکان لەتۆپی پێ دا چییە؟ نیگەران مەبە، تۆ تەنها نیت. منیش بۆماوەیەکی زۆر بیرم لەوە دەکردەوە. لەکاتێکدا کارم لەماڵپەرەکەمدا دەکرد ئەوەم بەبیردا هات وتارێک لەسەر ئەم بابەتە بنووسمو ئەمەش ئەنجامەکەیە. ئێستا باسەرنج لەهۆکارەکانی پێکان لەیاری تۆپی پێ بدەین.

١. لەوە نەترسیت لەگەڵ یاریزانی بەرامبەردا بکەویتە رووبەڕوو بوونەوەی جەستەیی. لەهەلومەرجێکی لەم جۆرەدا پێویستە بەتوانای تەواوەوە رووبەڕوو ببیتەوە، چونکە ئەمە تاکە رێگەیە کە پارێزگاری لەتۆ بکات. ئەگەر تۆ دوودڵ بیت ئەوا من دڵنیات دەکەم ئازارت زیاتر دەبێتو زوو بێت یان درەنگ دووچاری پێکان دەبیت.

٢. لەکاتی رووبەڕووبوونەوەی لێدانی سەر لەگەڵ یاریزانی بەرامبەر پێویستە هەوڵ بدەیت دەستێکت لەپێش دەمو چاوت دابنێیت. بەهۆی ئەم کارەوە تۆ رێگری لەوە دەکەیت سەری یاریزانی بەرامبەر بەر دەموچاوت بکەوێت. ئەم هەنگاوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی شکانی شەویلگە، لووت، ددانو زیاتریش.

٣. پێویستە زمانی جەستەی یاریزانی بەرامبەر بخوێنیتەوە. لەئەنجامی ئەمەوە تۆ دەتوانیت پێشبینی هەنگاوی یاریزانی بەرامبەر بکەیت، بۆنموونە یاریزانی بەرامبەر دەیەوێت تۆپت لێ دەربکات بەخێرایی رادەکاتو دواتر خۆی دەدات بەلایەکی زەویدا، ئەو پێیەی شەق لەتۆپەکە دەدات ئاراستەکەی رووەو تۆپەکە دەبێت. بۆئەوەی رێگر لەمە بکەیت، دەبێت خێراییەکەت زیاد بکەیت یان هێواش ببیتەوە. لێگەرێ یاریزانی بەرامبەر لایەک هەڵبژێت.

٤. بەرلەوەی پێڵاو بەکاربێنی پێویستە گۆرەپانەکە تاقی بکەیتەوە، بۆنموونە پێڵاوی بن برغو بۆ یاریگای تەڕ زۆرباشە، بەڵام بەکارهێنانی لەیاریگای زبردا بیرۆکەیەکی خراپە، چونکە رەنگە ببنەهۆی پێ هەڵکەوتنتو شکاندنی ئێسک بەندی ئەژنۆت. پێکانێکی لەمجۆرە لەوانەیە بۆماوەی شەش مانگ یان زیاتر تۆ لەیاریگاکان دابیرێت، ئەگەر دەتەوێت لە پێکانی مەترسیدار بەدوور بیت، هەڵبژاردنی جووتێک پێڵاوی وەرزشی گونجاو زۆر گرنگە.

٥. یەکێکی تر لەهۆکارەکانی تووشبوون بەپێکان لەیاری تۆپی پێدا بوونی جەستەی لاوازە. دەشێت تۆ ئەمە بەراورد بکەیت بەتاقیکردنەوەیەک بێئەوەی زانیاریت دەربارەی بابەتەکە هەبێت. دەرئەنجامەکە تەواو ئاشکرایە، تێدەگەیت؟ کەواتە ئەگەر دەتەوێت لەپێکان بەدووربیت بوونی جەستەیەکی باش پێویستە.

٦. وەک یاریزانێکی تۆپی پێ هەمیشە دەبێت گوێ بۆ جەستەت شل بکەیت. ئەگەر هەستت بەجۆرە ئازارێک کرد، پێویستە بەئاگاییەوە رەچاوی ئەوە بکەیت، تاکو دڵنیابیت لەوەی دەتوانیت یاری بکەیت یان نا. لەیادت بێت باشترە بۆ ماوەی هەفتەیەک پشوو بدەیت نەک دووچاری پێکانێک بیت بۆماوەی چەند مانگێک لەیاریگاکان دوورت بخاتەوە.

٧. لەپێکردنی پێڵاوی نەگونجاو هۆکاری پێکانی مەترسیداریشە. پێشتر وتم پێویستە بەر لەبەکارهێنانی پێڵاوە وەرزشییەکانت دەبێت یاریگاکە تاقی بکەیتەوە هەروەها ئەوەش گرنگە باشترین جۆری (ئێسقان) ببەستیت. هەندێ کات یاریزانان دەبینیت ئێسقانی کورت دەبەستن، چونکە کاتێ ئێسقانی گەورە دەبەستن هەست بەخاوو خلیچکی دەکەن تۆش هەمان هەڵە دووبارە مەکەوە، چونکە زوو بێت یان درەنگ ئەو یاریزانانە بەسەختی تووشی پێکان دەبن، هەمیشە دڵنیابە لەوەی ئێسقانەکانت وەک پێویست پارێزگاریت لێدەکاتو لەلایەن یانەکەتەوە پەسەندکراوە.

٨. گەڕانەوەی زۆر زوو بۆ یاری یەکێکە لەبڵاوترین هۆکارەکانی تووشبوون بەپێکان. دەزانم راوەستانو سەیرکردنی یارییەک لەو کاتەی تۆ پێکانت هەیە ناخۆشترین شتە کەتۆ وەک یاریزانێکی تۆپی پێ ئەزموونی دەکەیت. هەڵەی گەورەی زۆرێک لەیاریزانان لێرەوەیە، کە ئەویش زوو گەڕانەوەیە بۆ یاریگاکان. چاکبوونەوەی ناتەواو وەک داواکردنی گرفتی زیاتر وایە، هەربۆیە ماوەیەک بۆ چاکبوونەوەی دروست پێویستە ئەگەر تۆ خوازیاریت لەم پێکانە رزگارت بێت.

سەرچاوە:

www.soccer-training-guide.com

بۆفۆن باشترین گۆڵچی جیهانە

دیدەن جەماڵ

بەپێی وتەی بەرپرسانی یەکێتی تۆپی پێی جیهان ـ فیفا ـ تائێستا بۆفۆن باشترین گۆڵچییە لەسەر ئاستی جیهان.

جان لوئەی جی بۆفۆن کەناسراوە بە بۆفۆن تەمەن ٣٢ساڵ، دایکو باوکی سەرقاڵی وەرزشنو دوو خوشکیشی یاریزانی بالەن. باوکو دایکی بۆفۆن ئاماژە بەوە دەدەن کە کوڕەکەیان لەمنداڵییەوە لەخوێندن زۆر زیرەک بووەو چاوەڕێی ئەوەیان لێکردووە کە ببێتە یەکێک لەناودارانی جیهان.

ئەو گۆڵچییە لەتەمەنی ١٤ساڵیدا لەهێڵی ناوەڕاست یاری دەکرد، بەڵام لە ١٥ساڵیدا لەسەر داوای ڕاهێنەرەکەی بوو بەگۆڵچی. بۆفۆن کە بەگرانترین گۆڵچی ناسراوە لەجیهاندا، نازناوی ٣٠ملیۆن پۆندی دراوەتێ، لەبەرئەوەی یانەی ناوبراو بەبڕی ٣٠ملیۆن دۆلار کڕیو ئێستاش هەر لەو یانەیەدا درێژە بەچالاکییە وەرزشییەکانی دەداتو وەک خۆی دەڵێت: "من تا ئەو ڕۆژەی یاری دەکەم، هەر لەیۆڤانتوس دەمێنمەوە، چونکە لەبیری ناکەم، ئەوسا کێ بووم‌و ئێستا کێم".

بۆفۆن درێژی باڵای ١٩١سم، کێشی ٨٣کگم، بەکورتکراوەی jj ناسراوە.

٣٠٪ی پشکەکانی ریاڵ بۆ نادال

رافائێل نادال باریرا، دەبێتە خاوەنی ٣٠٪ی پشکەکانی یانەی ریاڵ مەدریدی ئیسپانیاو بەوەش بوویە شانزەیەمین دەوڵەمەندی ئیسپانیا.

رافائیلی تەمەن ٢٤ساڵ کە لەگوندێکی ئیسپانیا بەناوی مانکور لەدایکبووە، هەر لەهەرەتی لاوییدا توانیویەتی چەندین نازناو لەپاڵەوانێتییە جۆربەجۆرەکانی تێنسی سەرزەوی بەدەست بهێنێت، بەجۆرێک تائێستا براوەی ٢٢ پاڵەوانێتییەو کێشی ٨٥کیلۆگرامو بەرزی باڵای ١٨٥سانتیمەترەو یەکێکە لەهاندەرە دیارەکانی یانەی ریاڵ مەدرید.

ناوبراو لەتەمەنی دوانزە ساڵییەوە دەستیکردووە بەیاری تێنسی سەرزەوی‌و تا ئەمڕۆ تاکە یاریزانە کە ٨١ یاری لەسەر یەک بردبێتەوەو نەدۆڕابێت. رافائیل هەموو ئیشوکارەکانی بەدەستی راست رادەپەڕێنێت، بەتەنها یاری تێنس نەبێت کە بەدەستی چەپ ئەنجام دەداتو بۆیەکەمجار لەتەمەنی ١٥ساڵیدا نازناوی یەکێک لەپاڵەوانێتەکانی بەدەستهێناوە.

پێنج بیانوو بۆ ڕێگریکردن لەبەجێهێنانی ڕاهێنانە وەرزشییەکان

لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

لەهەندێ کۆڕو کۆبوونەوەدا کاتێ بابەتی جەستە ڕێکیو ڕاهێنانە وەرزشییەکان باس دەکرێت دەستبەجێ گوێ بیستی چەند پاساوێک دەبیت کە بۆچی خەڵکی ناتوانن بەشێوەیەکی بەردەوام بەشداری لەمەشقە وەرزشییەکاندا بکەن، بەڵام ئەگەر کەمێک سەرنج لەو بیانووانە بدەیت ئەوا بۆت دەردەکەوێت هەموویان بێبنەمان.

تۆ هەمیشە دەتوانیت بارودۆخی جیاواز بدۆزیتەوە. لەگەڵ ژمارەی زۆری ئەو سوودانەی بەژن ڕێکی پێمان دەبەخشێت، جێگەی شەرمەزارییە کە ژمارەیەک لەخەڵکی ڕاهێنانی وەرزشی ئەنجام نادەن. ئایا تۆ تاوانباریت لەبەکارهێنانی هیچکام لەو بیانووانە؟

١. کاتم نیە ڕاهێنان بکەم

کار، ماڵ، خێزان، خوێندنگە. هەمیشە شتێک لەئارادایە لەکاتی تۆ بگرێت. بەسوود وەرگرتنت لەچەند خولەکێکی کەم نەک تەنها تەندروستی جەستەیت، بەڵکو تەندروستی دەروونیشت باشتر دەکەیت. ئەم چەند خولەکەی کە لەڕاهێنانی خۆتدا بەسەری دەبەیت، توانات پێدەبەخشێت بیر بکەیتەوەو کاتت بۆ خۆت هەبێت. ڕەنگە بەدرێژایی ڕۆژ تەنها ئەو مەشقانە بە"کاتی خۆت" هەژمار بکرێت.

٢. پارەم نییە

مەشقکردن زۆر چێژبەخشە، چونکە هیچ جیاوازییەک لەنێوان دەوڵەمەندو هەژاردا ناکات. پیاسەکردنێکی سادەی ڕۆژانە لەگەڵ هەندێ ڕاهێنانی جەستەیی دەتوانن لەکەسێکی تەمەڵەوە بگۆڕن بۆ کەسێکی چالاک زیندووی تەندروست. هەموو ئەوەی تۆ پێویستت پێیەتی جوتێ کالەی باشە.

٣. زۆر ماندووم تا ڕاهێنان ئەنجام بدەم

ژیان پڕە لەچالاکی. هەستە سەرپێ. بڕۆ سەر کارەکەت. کاری زیادە ئەنجام بدە. پاشان بەپەلە بگەڕێوە ماڵو هەوڵ بدە پشوو بدەیت. ڕۆژی دواتر هەموو ئەمانە دووبارە بکەورەوە. وادەردەکەوێت هیچ وزەیەک بۆ شتێکی تری وەک ڕاهێنان نەمابێتەوە. جێگەی خۆشحاڵییە کە هاوکێشەکە تەواو بەپێچەوانەوە کار دەکات. بەئەنجامدانی ڕاهێنانی بەردەوام وزەی تۆ زیاد دەکات. لەئەنجامی ئەو وزەی بەم زووانە دەستتکەوتووە، تەنانەت لەوانەیە شەوانە خەریکی پاککردنەوەی ماڵەکەت بیت.

٤. ئەمڕۆ نەمتوانی مەشق بکەم، چونکە کارێک هاتە پێش

ئەگەر تۆ بەتەواوی پەیوەست نیت بەپلانی مەشقکردنەوە، ئەوا هەمیشە بیانوو دەدۆزیتەوە. بیانووەکان دەورو خولی هەموو شتێک دەدەن. ئەوەی بیانووەکان دەیکەن دەرچوونە لەکارێک، بەڵام تۆ بەڕاستی حەزی پێناکەیت. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم ئارەزووەدا دەست بکە بەمەشقکردنو هەرکات زانیت دەتوانی ئەنجامی بدەیت.

٥. من ڕقم لەمەشقکردنە

هەموو کەس دەتوانێت جۆرە ڕاهێنانێک بدۆزێتەوە کە حەزی پێنەکات هەروەک چۆن دەتوانێت ئەو ڕاهێنانەش جێبەجێ بکات کە چێژی لێوەردەگرێت. بەردەوام بە لەگەڕان تاکو ئەو جۆرەیان دەدۆزیتەوە نەک تەنها چێژی لێوەردەگریت، بەڵکو دەبێتە خۆشییەکی تەواو.

هەر چالاکییەک بەجێ دێنی، شتێک بەدی بکە بەهۆیەوە بەردەوامیت پێ ببەخشێت. ئەزموونە جیاوازەکان تاقیبکەوە تا دەگەیت بەوەیان پەسەندی دەکەیت، دواتر بەردەوام بە لەسەری‌و تاکو تیایدا باش دەبیت. ڕاهێنانەکان لەلات خۆشەویست دەبن‌و پاشان بەتێپەڕ بوونی مانگەکان باشتر دەردەکەویت.

مەشق نەکردن .. هۆکارە یان بەهانەیە؟

بەکورتی زۆرینەی ڕاهێنانەکان هۆکاری ڕاستەقینە نین سەبارەت بەئەنجامنەدانیان لەلایەن خەڵکییەوە. ئەوان تەنها بەرگری لەمیکانیزمەکان دەکەن. جێگەی داخە لەو بڕوایەدا بیت زۆرینەی تێڕوانینی باو لەبارەی ڕاهێنانەوە ـ کە بەڕاستی کانیاوی لاوێتی تۆیە ـ بەو جۆرە خراپ بێت. لەیادت بێت کە مەشقکردن جووڵەی جەستە نەبێت هیچی تر نییە، پێویستە هەستێکی خۆشت لا دروست بکات.

هێشتا هەر شوماخەر یەکەمە

ئومێد عەلی

مایکڵ شوماخەر کە ناسراوترین شوفێری پێشبڕکێی شۆفێرییە لەجیهاندا لە ١٩٦٩/١/٣ لەشاری هورتی وڵاتی ئەڵمانیا لەدایکبووەو ناسراوە بەشومی‌و بارانی سور، لەنێو جیهانی فرمۆلی یەک(F:١) .

مایکل زۆر حەزی لەیاری دووگۆڵی‌و باسکەو پایسکیلسوارییەو لەخواردنەوەشدا زیاتر شەربەتی لیمۆ دەخواتەوەو حەزی لەخواردنە ئیتاڵییەکانە، زۆرجار گوێ لەمۆسیقای ڕۆک دەگرێتو کاتەکانی خۆی زۆرتر بۆ شۆفێریی تەرخانکردووە، بۆ پشودانیش هەر ڕوودەکاتە ماڵەوە نەک شوێنە گەشتیارییەکان.

مایکڵ، زیاتر لە٢٥٠ پێشبڕکێی شۆفێریی بۆF:١ هەبووەو تائێستاش ٩١جار بووە بەپاڵەوانو ١٣٦٩خاڵی بۆخۆی کۆکردۆتەوە، لەتەمەنی چوارساڵییەوە بووە بەخاوەنی ئۆتومبیلێکی تایبەت بەمنداڵانو هەر بەو ئۆتومبێلەوە لەتەمەنی شەش ساڵی دا، یەکەم پاڵەوانێتی بەدەستهێناوە.

شوماخەر، خوێندکارێکی زیرەک بووەو زیاتر حەزی لەبیرکاری‌و ئینگلیزی بووە، پێش ئەوەی دەست بەشۆفێریی F:١ بکات، لەوەرزشی جۆدۆ یاری دەکرد، پاش ئەوەی بوو بەسێیەم، وازی لێهێناو دەستیدایە یاری شوفێریی F:١، هەروەک خۆی دەڵێت: "یەکەم پێکدادانم بەئۆتۆمبێل لەتەمەنی چوارساڵییدا بوو کە کێشام بەعەمودێکدا".

مایکڵ، لەتەمەنی ١٥ ـ ١٦ساڵی دا، دوو پاڵەوانێتی گەورەی جیهانی بەدەستهێناوە، ئەوەش بووە بەهۆی ئەوەی زۆر سەرنجڕاکێش بێت لەدنیای شۆفێرییدا.

لەساڵی ١٩٨٩ بوو بەشۆفێری فۆرمولی سێ f٣ لەوڵاتەکەی خۆی، پاش ئەوەی چەند ساڵێک بەردەوام سەرقاڵی بەدەستهێنانی نازناوی پاڵەوانی دەبێتو جارێکی تر لەساڵی ١٩٩١ دەگەڕێتەوە بۆ شۆفێریی F:١، دواتر لەساڵی ١٩٩٥دا، لەگەڵ کورینا ژیانی هاوسەریی پێکدێنێت.

ناوبراو، لەساڵی ٢٠٠٥دا لەڕێی پرۆگرامێکی تەلەڤزیۆنی ZDF ئەڵمانیا بڕی دە ملیۆن دۆلاری بەخشییە ماڵوێرانانی بوومەلەرزەکەی ساڵی ٢٠٠٤ی ئۆقیانوسی هندی. مایکڵ لەساڵی ٢٠٠٦ بۆماوەی سێ ساڵ وازی لەیاری هێنا، بەڵام لەساڵی ٢٠٠٩ گەڕایەوە بۆ یاری‌و ئەمجارە لەتیپی مارسیدسی ئەڵمانی‌و ئەمساڵیش لەوڵاتی بەحرەین بوو بەپاڵەوانی یەکەمی دووبارەی F:١.

ئۆتۆمبێلێکی درع

لەشکر سامی

ئەو ئۆتۆمبێلە درعە کە وێنەکەی لێرەدا هاتووە بەنرخی 310 هەزار دۆلار لەئەمریکا دەفرۆشرێت. بۆ کۆمەڵەی یەکەم تەنیا 100 ئامێر دروستدەکرێتو دروستکردنی هەر یەک دانەی ئەو ئۆتۆمبێلە کە بەتەواوەتی بەدەست ئەنجام دەدرێت، نزیکەی 1500کاژێر کاتی پێویستە.

ئەو ئۆتۆمبێلە بەشێوەی درعو زۆر تایبەت دروستکراوە، واتە بەپێچەوانەی زۆرێک لەئۆتۆمبێلەکانی درع کە دوای کڕین چاکسازی لەسەر دەکرێت، ئەو ئۆتۆمبێلە خۆی هەر لەسەرەتاوە بەشێوەی درعو بەتوانای ئاسایشی بەرزەوە لەو مادانە دروستکراوە کە لەئامێرو کەرەستە سەربازییەکاندا بەکاردەهێنرێنو ڕێژەی چاکسازیو بەهێزکردن تێدا بەپێی خواستی مشتەری دەبێت.

ڕاپۆرتێکی وێنەیی لە ئەکتیڤ هایبریدی بی ئێم

داهێن حەسەن

کۆمپانیای بی ئێم دەبلیو کۆمەڵێک وێنەو وردەکاریو زانیاری زیاتری سەبارەت بەمۆدیلێکی چەمکی خۆی بڵاوکردەوە. ئەو کۆمپانیا ئەڵمانییە ئۆتۆمبێلسازە لەپیشانگای ئۆتۆمبێلی جینیفی 2010دا مۆدیلی نوێی خۆی بەناوی ئەکتیڤ هایبریدی کە مۆدیلیکی چەمکییە خستە بەردیدەی هەمووان.

ئەو مۆدێلە نوێیە سێیەمین مۆدیلی هایبریدی بی ئێم دەبلیۆ دێتە ئەژمار کە تێدا سیستمی هایبریدی کۆمەڵەی حەوتی تێدا بەکارهاتووە. ئەو ئۆتۆمبێلە بڕیاروایە لەماوەی دووساڵی داهاتوودا بگاتە ئاستی بەرهەمهێنان لەکارگەدا.

هەڵبەت مەکینەی ئەلکتریکی ئەو ئۆتۆمبێلە لەمۆدیلەکانی پێشووی بێ ئێم دەبلیو گەورەترەو تواناکەی نزیکەی 40کیلۆواتە.

ئۆتۆمبێلێکی سێ تایەیی هۆندا

ئاران بەهمەن

هوندا ئۆتۆمبێلێکی تایبەتی سێ تایەی خۆی لەپیشانگای ئۆتۆمبێلی جینیفی 2010 دا نمایشکرد.

ئەو کۆمپانیایە کە هەمیشە لەبواری خستنە بەردەستی ئۆتۆمبێلو ئامێرە سەیرو سەمەرەکانی لەجیهاندا کۆمپانیایەکی پێشڕەو دێتە ئەژمار، ئەمجارەیان ئەو ئۆتۆمبێلێکی سێ تایەیە سەیرو سەمەرەیەی لەو پیشانگایەدا نمایشکرد کە لەخوارەوەدا وێنەکەی دەبینن.

ئەو ئۆتۆمبێلە نوێیە ناوی R-C3یە تەنیا یەک کەسی جێگە دەبێتەوە. ئەو ئامێرە سەیرو سەمەرەیە مەکینەیەکی ئەلکتریکی لەسەرەو بەباشی ئاسایشی کەسەکەی کە لێدەخورێت دابین دەکات.

کۆمپانیای هۆندا ئەو ئامێرەی بەیارمەتی دیزاینەرەئەورپییەکان لەناوەندی لێکۆڵینەوەو گەشەی خۆی لەمیلانی ئیتاڵیادا بەرهەم هێناوە.

فەراریەکی بەهێز

جوان ئیحسان

کۆمپانیای ویمەری ئەڵمانی، فەراری f430ی سکۆدریا سپایدەری لەرواڵەتێکی نوێو بەتوانای زیادکراو بۆ خوازیارانی ئەو ئۆتۆمبێلە خستووەتە بەردەست.

سەنتەری نوێی کۆنترۆڵی مەکینەو کاتالیزۆر لەو ئۆتۆمبێلە نوێیەدا دەبێتە هۆی زیادکردنی توانای ئەو مودێلە تایبەتەی ئۆتۆمبێلی فەراریو ئەو کۆمپانیای ئەڵمانییە توانیویەتی بەو گۆڕانانە لە 3.84 چرکەدا خێراییەکەی لەسفرەوە بگەیەنێتە 100کیلۆمەترو لەماوەی 11.03چرکەدا خێراییەکەی بگەیەنێتە 200کیلۆمەترو بۆئەوەی خێراییەکەی لەسفرەوە بگاتە 300کیلۆمەتر لەچرکەیەکدا 35چرکە کاتی پێویستەو لانی زۆری خێراییەکەیشی 321کیلۆمەتر لەکاژێرێکدایە.

سیستمی گۆڕینی بەرزایی kw تا 45میلی مەتر بەو کۆمەڵە توانایە زیاد دەکرێتو رینگەکانیشی bbsiو لەسایزی 20ئینجن، کە تێکڕا ئۆتۆمبێلێکی جوانو خێرا پێشکەشی شۆفێرەکەی دەکات.

رواڵەتێکی نوێ لە بی ئێم دەبلیو

کۆمپانیای att توانیویەتی بەدانانی مەکینەیەکی هەشت سلیندەریو 4.2لیتری لەسەر ئۆتۆمبێلێکی بی ئێم دەبلیویی کۆمەڵەی 3و ئەنجامدانی چەندین گۆڕان لەکۆمپریسۆر، سیستمی سالنس 0او ecuدا، ئەو بەرهەمە دەسکاریکراوە وەک ئۆتۆمبێلێکی سپۆرت بە نرخی 11هەزارو 400یۆرۆ بیخاتە بەردەست.

ئەو کۆمپانیایە هێزی ئەو ئۆتۆمبێلەی 80ئەسب زیادکردووەو گەیاندوویەتە 500ئەسپ. دوای ئەویش دوو دەبڵی دووهەزار یۆرۆیی خستووەتە ژێر ئەو ئۆتۆمبێلەوە.

ئەو کۆمپانیایە کە کارەکەی تیونینگ کردنی ئۆتۆمبێلەو زۆریش بەناوبانگ نییە، بێئەوەی کە دەست لە قەپاغی ئۆتۆمبێلەکە بدات، چووەتە ناوەوەی ئەو ئۆتۆمبێلەوە لەفایبەری کاربۆنی لەگەڵ کریستالیswarovski بۆ جوانکردنی ئەو ئۆتۆمبێلە جوانو بەهێزە سوودی وەرگرتووە.

رینۆڵتو دایملەر تێکەڵاو دەبن؟

شارەزایان، ئەگەری پێکهاتنی یەکێتییەکی ئۆتۆمبێلی لەنێوان کۆمپانیاکانی "رینۆڵت نیسانو دایملەر"یان بڵاوکردەوە.

شیکارانی دامەزراوەی ستەنفۆرد رایانگەیاند کارلۆس گۆن، بەڕێوەبەری رینۆڵت نیسان داوای لەدیتەر زیچ، بەڕێوەبەری کۆمپانیای ئۆتۆمبێلسازی ئەڵمانی دایملەر کردووە کە پیشکەکانی ئەو کۆمپانیایە بکرێتەوە.

دانووستانەکان لەنێوان رینۆڵتو دایملەر لەوبوارەدا درێژەی هەیە، هەر چەندە تائێستا وردەکاری زیاتر لەو دانووستانانە لەلایەن هەردوو لاوە بڵاو نەکراوەتەوە، ئەوە لەکاتێکدایە کە هەندێک لەپسپۆرانی بواری پیشەسازی ئۆتۆمبێل ئەگەری یەکگرتنی رینۆڵتو دایملەر بەکەم دەزانن.

بەپێی راپۆرتی سایتی بلۆمبەرگ رینۆڵتو دایملەر 17ی دیسمبەری ساڵی رابردوو هەواڵی هەندێک دانووستانی نێوان خۆیان بۆ دابەشکردنی تەکنۆلۆژیای بەرهەمهێنانی ئۆتۆمبێلی بچوک لەگەڵ ئۆتۆمبێلی گەورە، بڵاوکردەوە.

مۆدێلی "CLIO EXTRÊME"؛ بەرهەمێکی نوێی رینۆڵت

لارا نەوزاد

کۆمپانیای رینۆڵت بەمدواییانە مۆدێلێک لەڕیزبەندی clio بەناوی "extrême" لەژمارەیەکی سنووردار دەخاتە بازاڕەوە. ئەو مۆدیلە نرخێکی باشو شیاو دیزاینێکی سەرنجڕاکێشی هەیە:

1. مۆدێلی clio extrême لەسەر بنەمای ئاستی تایبەتمەندی authen-tique بەرهەمهێنراوەو هەندێک جوانکاری تایبەتیشی تێدا ئەنجام دراوە تا رواڵەتێکی جوانتری هەبێت. ئەو جوانکارییانە لەکۆمەڵی look pack دا دەخرێنە بەردەست کە پێکهاتووە لەجامی قەراغ رەش، ئاوێنەی قەراغ لەڕەنگی قەپاغی سەیارەکەو جوانکاریو وردەکاری لەناو ئۆتۆمبێلەکەدا. نیشانەی extrême لەسەر ستوونەکانی قەراغدا نووسراون.

2. لەدیزاینی ناوەوەدا هەر لەو شێوەیە سوود وەرگیراوەو جوانکارییەکەی پێکهاتووە لەجوانکاری چەرم، کۆنسولی ناوەڕاست بەڕەنگی رەشی درەوشاوە بەجوانکاری کرۆمەوەو هەندێک دیزاینی جوان بۆنمونە لەسەر دەلاقەی هەوای تەبریدی ئۆتۆمبێلەکە.

3. بەکارهێنەران دەتوانن مۆدێلی clio extrême لەحەوت رەنگو هەر بەو مەکینەیەی ریزبەندی authentiqueەوە داوا بکەن.

فرۆشی مۆدێلی clio extrême لەمانگی ئاپریلەوە لەهەندێک لەوڵاتانی ئەورپا ـ میدیتەرانە (تورکیا، مەغریب، رۆمانیا)، کۆماری چیک، سلۆڤیکیا، پۆڵەندا دەست بەفرۆشی دەکرێت.

مۆدیلی clio extrême لەبەرهەمهێنانی سنووردار دا:

مۆدیلی clio extrême جگەلەو ئاستەی تایبەتمەندەی authen-tique، لەگەڵ ئەو تایبەتمەندییانەی خوارەوەش دەخرێتە بەردەست.

دیزاینی دەرەکی:

* کۆمەڵەی look pack: پەرژینەکانی قەراغی سەیارەکە لەرەنگی خودی سەیارەکە، جامی قەراغ رەش، تەمێکی رەش لەسەر لایتەکان، دەستەگیرە بەرەنگێکی جوان، ئاوێنەی قەراغی کارەبایی لەڕەنگی خودی سەیارەکە، پەراوێزێکی جوان لەسەر ژمارەی دواوەی ئۆتۆمبێلەکە لە جۆری کرۆم.
* رینگی 15ئینجی جۆری taranis.
* شریتی جوانکاری رەش لەسەر ستونەکانی قەراغی پێشەوە.
* مۆدیلی clio estate.

دیزاینی ناوەکی:

* کۆنسولی ناوەڕاستو جوانکاری لەسەر داشبولەکە بەڕەنگی رەش.
* کەناڵی هاتنە ناوەوەی هەواو قەراغەکانی شاشەکەو دەستەگیرەی دەرگاکان لەجۆری کرۆم.
* سۆکانو دەستەی گێڕ بە جوانکاری چەرمەوە.

رەنگی قەپاغ:

میتالیک: رەساسی، رەساسی تۆخ، رەش، سووری، شین ـ رەساسی.

غەیری میتالیک: سپی بەفریو سووری زیندوو.

هاندی سادە بۆ بەساڵاچووان

خۆر فەرهاد

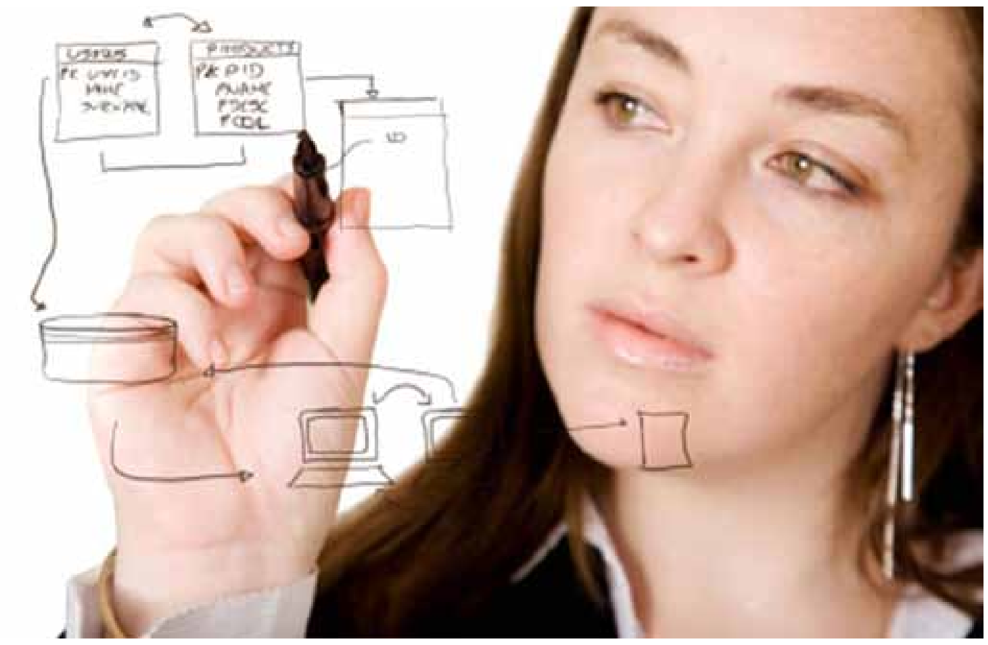
کۆمپانیای IBM لەدوو ساڵ لەمەوبەرەوە دروستکردنی هاندێکی لەسەر بنەمای بەکارهێنانی ئاسانو راحەتی مۆبایل بۆ توێژە کەم خوێندەوار یان نەخوێندەوارو بەســاڵاچووان، دەستپێکردووە، ئێستا خستوویەتە بەردەست.

بازارە گەشەسەندووەکان وەک ئەوروپا، ژاپــۆنو ویلایەتــە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەپیشەســازی وایەرلەســدا زیاتر جەخت لەکەســانی بەتەمەن یان نەخوێنــدەوار دەکەنــەوە، هەرچەندە تائێســتا بۆچوونەکان لەسەر ئەوە بوو کە ئەو کەسانە بەبێ مۆبایلیش دەتوانن ژیان بەسەر بەرنو لەهەوڵدان یارمەتی ئەو بەکارهێنەرانە بدەن تا بتوانن سوود لەتەکنۆلۆژیاکانی وایەرلەس وەربگرن، هــەر بۆ ئــەم مەبەســتە کۆمپانیای IBM لەهەوڵی خســتنە بەردەســتی پرۆگرامێکدایە کە لەسەر پلەتفۆرمەکانی ئۆپێن سۆرس دادەبەزێنرێت.

تائێستا بۆ ئەم مەبەستە بەرهەمهێنەرانی وەک نۆکیاو سامســۆنگ کۆمەڵێک هاندیان بەکلیلی گەورەو دیزاینی سادە بەرهەمهێناوە، بەڵام ئەو هاندە تەنیا بۆ بەکارهێنانی بەساڵاچووان دروستکراوە، لەئێستادا کۆمپانیاکانی وەک Empo-riaو Doro هەستاون بەدروستکردنی کۆمەڵێک هاندی تایبەت بەکەســانی سەروو 65ساڵ کە لەبازارەکانی وڵاتانی روولەگەشەدا دەیخەنە بەردەست.

کۆمپیوتەرێک کە بیرت دەخوێنێتەوە!!

شایان عەلی



لێکۆڵەرانی زانکــۆی کۆلیجی لەندەن ســەرکەوتن بەســەر دروســتکردنی کۆمپیوتەرێــک کــە دەتوانێت بیری مرۆڤەکان بەدیقەتــی 50%ی خۆی بخوێنێتەوەو بیرەوەرییەکانی کەســەکە بگۆڕێت.

بەپێی راپۆرتی تیلگراف شــارەزایانی زانکۆی کۆلیجی لەندەن بەدروستکردنی کۆمپیۆتەرێــک کــە دەتوانێت بیری مرۆڤەکان بخوێنێتەوە، توانای تەلەپاتی کە هەمیشە ئاواتێک بۆ مرۆڤایەتی بووە یەک هەنگاو لەواقیع نزیک دەکەنەوە.

ئەو سیســتمە کۆمپیوتەرییە دەتوانێت پێکهاتەی بیرکردنەوەی مرۆڤەکان درک بکاتو بەسوودوەرگرتن لەسکانکردنی مێشک بیرۆکەکانی مرۆڤە جیاوازەکان دەربخات.

ئــەو داهێنانــە گەورەیــە دوابەدوای لێکۆڵینەوەکانی ساڵی رابردووی ئەو تیمە کە سوودیان لەتەکنیکێکی هاوشێوە بۆ بەدواداچوونی بیرکردنەوەی مرۆڤەکان لەنزیک ژوورێکی وێناکراودا بینیبوو، خرایە بەردەســت. ئامێــری تەلەپاتی دەتوانێت توانای ئامێرەکانی دۆزینەوەی درۆ زیاتر بــکاتو تەنانەت دەتوانێت بیرەوەرییەکانی کەسەکانیش بگۆڕێت.

لەدوایەمیــن تاقیکردنەوەکانــی کــە ئەنجامدراوە، لیکۆڵەران لەسەر ئەو ئامێرە ســێ پارچە فیلمی حەوت چرکەییان پێشــانی 10 کــەس داوە کە خۆیان داخوازبوون لەو لێکۆڵینەوەیەدا بەشداربن.

لەو فیلمەدا ژنێک خەریکی ئەنجامدانی کاری ئاسایی رۆژانەیە وەک خواردنەوەی قاوە یان پۆستکردنی نامەیەک. دوای ئەوە داوا لەو کەســانە کراوە لەکاتێکدا کە لەناو "سکانەری ئێم ئاری ئای"دا بوون، ئەو شتانە وەبیر بهێننەوە تا لێکۆڵەران بتوانن لەکاتی بیرهێنانــەوەدا رێژەی چالاکییەکانی مێشــکی کەسەکان کە بەیارمەتی گۆڕانەکان لەگوشاری خوێنی مێشکدا روودەدات، بپێون.

دوای ئەو ئەلگۆریتمە کۆمپیوتەرییەکە، نمونــەی ئەلکتریکییەکانــی کــە بەدەستیهێناوە لێکدەداتەوەو بەدیقەتی 50%ی رایدەگەیەنێت کە ئەو کەسانە کام فیلمییان بیرهێناوەتەوە.

پســپۆران لەلێکۆڵینەوەکانی پێشتری خۆیاندا سوودیان لەتەکنیکێکی هاوشێوە وەرگرتــووە تا بتوانن شــوێنی چوار پیاو کە خەریکی دۆزینەوەی رێگەیەک لەژوورێکی مەجازیدا بوون، بدۆزنەوە. نمونەی چالاکییەکانی مێشک بۆ هەر یەکە لەو کەسانەی کە لەو تاقیکردنەوە بەشــدارییان کردووە، جیــاواز بووەو ئەو جیاوازییە یارمەتی لێکۆڵەرانیدا تا شوێنی ئەو کەسانە لەژوورەکەدا دیاری بکەن.

هاوین بڕیار لەسەر دومەینی .xxx دەدرێت

هامنۆ جەلال

دامــەزراوەی چاودێــری ئینتەرنێت، جارێکــی دیکــە بڕیاردانی لەســەر بەکارهێنانــی دومەینــی XXX کــە تایبەتن بەوێب سایتەکانی کە سەبارەت بەسێکسن، دواخست بۆ هاوینی ئەمساڵ.

ئایکان - ئەو دامەزراوەیەی کە ئەرکی چاودێری ناوو ژمارەکانی ئینتەرنێتی لەئەستۆیە - بڕیاریدانی بۆ دروستکردنی دۆمەینی تیریپڵ ئێکــس (XXX) تا مانگی جون دواخست.

ئەندامانی ئەنجومەنی ئایکان رەوتێکی 70رۆژەی بۆ راوێژ سەبارەت بەدەنگدان لەسەر ناوی ئەو دومەینە دەستپێکردووە، هەڵبەت بەکارهێنانی ئــەو دومەینە بۆ سایتەکانی بواری ســێکس بەشێوەی داخوازیانە دەبێت. ئەوانەی کە پشتیوانی لەو دومەینە دەکەن، بەرێگەیەکی دەزانن کە بەمەبەستی رێکخستنی چالاکییەکانی ئەو بوارە، لەکاتێکدا کە سایتەکانی ئەو بوارە ترسیان لەوەیە کە ناچار بکرێن ئەو دومەینە بەکاربهێنن، ئەمە لەکاتێکدایە کە گروپــە ئاینییەکان نیگەرانن لەوەی کە کاری ئەو سایتانە حاڵەتێکی یاسایی بەخۆیەوە بگرێت. ئەو دومەینە ســەرەتا لەســاڵی 2005دا قبوڵ کــرا، بەڵام دامەزراوە حکومییەکان وەک حکومەتی ئەمریــکا دژی ئەو دومەینــە بوونو ئایکانیش لەو کاتەوە تا ئێستا چەندینجار پێشــنیازەی دانانــی ئــەو دومەینەی کردووەتەوە. ئــەو ئەگەرە لەئارادایە کە ئایکان بڕیار بدات بەهیچ شــێوەیەک دەنــگ نەداتە ئەو دوومینــە، چونکە بەوتەی راد بەنگ ســترام، بەڕێوەبەری جێبەجێکاری ئەو دامەزراوەیە، دژایەتی گشــتی لەگەڵ ناوی ئەو دومەینە هەر بەشێوەیەکی قورس بەردەوامە.

شاشە بە کواڵیتی بەرز لە نەوەی نوێی ئۆتۆمبێلە پێشکەوتووەکاندا

شاگوڵ مەعروف

کۆمپانیای ئێڵ جی بەهاوکاری کۆمپانیای continental ag، گرێبەســتێکی لەگەڵ کۆمپانیای ئۆتۆمبێلسازی مارسیدس بێنز ئیمزا کردووە کە بەپێی ئەو گرێبەستە شاشەگەلێکی پێشکەوتوو و بەکواڵیتی بەرزی کۆمپانیای ئێل جی لەسەر نەوەی نوێی ئۆتۆمبێلەکانی مارسیدس دادەنرێت.

بەپێی ئەو گرێبەســتە کۆمپانیای ئێل جی 30 هەزار شاشەی 5.8و 7.3 ئینجی LCD دەفرۆشێتە کۆمپانیای مارسیدس تا لەمودێلە نوێیەکانی ئۆتۆمبێلەکانی بەرهەمی خۆیدا دایبنێت.

بەپێی هەواڵەکان بڕیاروایە ئەو شاشــانە بەهەستەوەری تیشکی پێشــکەوتووەوە لەمۆدێلە نوێیەکانــی ئۆتۆمبێلی کۆمەڵەی E مارسیدسدا بەکاردەهێنرێن.

شاشــەکانی 5.8 ئینچــی لەئۆتۆمبێلەکانــی هــەرزان نرخــی کۆمەڵــەیE دا دادەنرێــنو شاشــەکانی 7.3 ئینچیش لەئۆتۆمبێلەکانی لۆکسو گران نرخی ئەو کۆمەڵەیەدا بەکاردەهێنرێن.

ئەو شاشانە جگەلە بڵاوکردنەوەی فایلە دەنگیو رەنگییەکان، لەسیستمی ناوەندی کۆمپیوتەری ئۆتۆمبێلەکە پەیوەند دەکرێن تا شۆفێرەکە ئاگاداری دوایەمین زانیارییەکان سەبارەت بەئۆتۆمبێلەکەی خۆی بێت.

گۆرینی قەبارەی وێنەکان بەهۆی بەرنامەی Paintی ویندەوز

رەنگین جەلال

رەنگە هەندێکجار پێویســت بێت قەبارەی وێنەیەک گەورە یان بچوک بکەنەوە، بەڵام بەرنامەی فۆتۆشۆپتان لەبەردەســت نەبێت، بەڵام لەبیرتان نەچێت کە دەتوانن بەشێوەی خێراو بەبێ کێشــە لەناو ویندەوزدا ئەو کارە بکەن، بۆنمونە دەتوانن لەرێگەی بەرنامــەی Paintی ویندەوزەوە دەتوانن ئەو کارە ئەنجام بدەن.

بۆ ئەم مەبەستە:

لەمینــۆی Startەوە بچــۆ ناو All Programs > Accessories وەوە لەســەر Paint کلیک بکە تا بکرێتەوە.

دوای ئەو لەمینۆی Fileەوە Open بکەنەوە، وێنەکــە لەناو بەرنامەکەدا بکەنەوە.

ئێستا لەمینۆی Imageەوە بژاردەی Stretch/Skew هەڵبژێرن.

لەو پەنجــەرە کراوەیەدا لەبەشــی Stretchو دوو بەشــی- Horizon-tal و Vertical دا ژمــارەی 100 دەبینن.

ئێســتا کەمکردن یان زیادکردنی ئەو ژمارەیە لەهەر دوو بەش زیادو کەم بکەنو بەکلیک کردن لەسەر OK دەتوانن وێنەکەدا بەو رێژەیەی کە حەزدەکەن گــەورە یان بچوک بکەنەوە.

لەکۆتاییدا بەسوودوەرگرتن لە File> Save asدا وێنەکە بەو فۆرماتەی کە حەزدەکەن، خەزن بکەن.

پرۆگرامێک بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئیدمان بە ئینتەرنێت

لانە سۆران

کۆریای باکور لەســاڵی داهاتووەوە بەرنامەیەکــی بێبەرامبــەر دەداتــە بەکارهێنەرانــی یارییــە ئینتەرنێتەییەکانو ئەو کەسانەی کە بەئینتەرنێت ئالودەبوون، تا ئەو کاتەی کە لەئینتەرنێتدا یان لەسەر کۆمپیوتەرو یاری تێپەڕی دەکەن، سنووردار بکەن.

حکومەتــی کۆریــا کــە لەهەڵسەنگاندنەکاندا بۆی دەرکەوتووە ئەو وڵاتە بەپێشکەوتنەکانی تەکنۆلۆژیا، نزیکەی دوو ملیۆن ئالودەی ئینتەرنێتی هەیە، دووجۆر پرۆگرامی خستووەتە بەردەست کە یەکیان ناوی "کوژاندنەوە بەرێککەوتن"ەو بەرنامەکەی دیکە ناوی "هیلاکی ئینتەرنێتی"یە.

بەرنامەی کوژاندنــەوە بەرێککەوتن بەپێی کاتێک کە خودی بەکارهێنەر یان چاودێرەکەی دیاری دەکات، کاتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت ســنووردار دەکاتەوە. لەکاتێکــدا کە بەرنامەی هیلاکی ئینتەرنێتی بەتێپەڕبوونی کات یارییەکە سەختتر دەکات تا یاریزانەکە هیلاک بێت. ئەو بەرنامەیە بەشــێکە لەپرۆژەیەک کــە لەلایەن فەرمانگەی گشتیو ئاسایشــی بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ ئالودەبوون بەئینتەرنێت.

بەپێی راگەیاندنی حکومەتی کۆریای باکــور 8.8%ی بەکارهێنەرانــی ئینتەرنێت تووشــی ئالودەبوون بەو دیاردە تەکنۆلۆژیاییە بوونو ئەو وڵاتە هیوداری ئەو رێژەیە تا ساڵی 2012 بۆ 5% کەم بێتەوە.

بەپێی خەمڵاندنی دامەزراوەی "ژیانی کۆمپیوتەری کوریا" یەک لەسەر سێی گەورە تەمەنەکانو نزیکەی یەک لەسەر چواری هەرزەکارانی ئەو وڵاتە بەیاری کۆمپیوتەری ئالودەبوون.

ژمارە سریاڵێکی جادویی بۆ ویندەوزی XP

محەمەد رەسوڵ

ئایا تائێســتا تووشی ئەو حاڵەتە بووی کە لەکاتی دابەزاندنی ویندەوزی XP، ژمارە سریاڵتان پێ نەبێت؟ یان ژمارە ســریاڵەکەتان لەبیر چووبێتەوە؟ یان تەنانەت ژمارە سریاڵێکی ویندەوزی XP تان دەستکەوێت، بەڵام کاری پێنەکات؟ لەو بابەتــە کورتەدا بەهیــوام ژمارە ســریاڵێکتان فێر بکەم کە دەتوانن بۆ ئینستۆڵ کردنی هەموو ویندەوزێکی XP بــەکاری بهێنــن! گرنگ نییە ویندەوزەکەتان چ ڤێرژنێکەو بەرهەمی چ ساڵێکە، ئەو سریاڵە بۆ هەموو ڤێرژنەکان کار دەکات. ئەگــەر ئەو ژمارەیە لەبەر بکــەی، دەتوانی هەمیشــەو لەهەموو کاتێکداو بۆ هەموو ڤێرژنێک بەکاری بهێنی.

بۆ ئەم مەبەســتە لەسەرەتای ئینستۆڵی ویندەوزی ئێکس پی ئەگەر داوای ژمارە سریاڵی کرد ئەو ســریاڵەی خوارەوە بنووسە:

Jbc46-q42fd-pggmc-kp38y-6mqd8

ئەستێرەی بەخت

ئەگەر ئارادەیەکی زیاتر ئاگاداری لایەنی تەندروستی خۆت بێت تووشی هیچ گرفتێک نابێت. باشترین رۆژی هەفتە بۆ تۆ سێشەممەیە.

لەرووی داراییەوە گۆڕانێکی بەرچاو بەخۆتەوە دەبینیت، هەوڵ بدە پلانت بۆ داهاتوو هەبێت. باشترین رۆژی هەفتە بۆ تۆ پێنجشەممەیە.

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

لەرووی سۆزدارییەوە هەلێکی باشت بۆ دەرەخسێت هەوڵ بدە بەباشی بیری لێبکەیتەوە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

گۆڕانکارییە خێراکانی ژیانت دڵخۆشت دەکاتو بەگوڕوتینێکی بەهێزەوە بەرەو کارەکەت دەچیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆپێنجشەممەیە.

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

ئێستا باشترین کاتە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارو چالاکیانەی بەنیازیت ئەنجامی بدەیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

خۆشترین رۆژەکانی ژیانت بەڕێ ئەکەیت، هەوڵ بدە سوود لەهەموو لایەنێک وەربگریت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ شەممەیە.

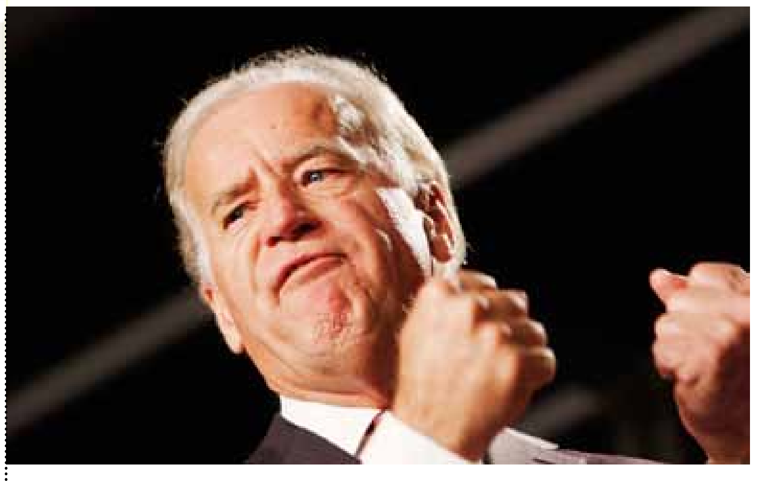
بەهۆی گیروگرفتی خێزانییەوە باری دەروونیت لەماوەی ئەم هەفتەیەدا بەرەو خراپبوون دەچێت، هەوڵبدە زیاتر گرنگی بەتەندروستی خۆت بدەیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ یەکشەممەیە.

ئەگەر لەئێستادا پێتوایە قورسایکی زۆرت لەسەر شانەو ئەمە رەوتی ژیانی تۆیە دڵنیابە کە هەڵە دەکەیت. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ هەینییە.

هەوڵ بدە زیاتر گوێڕایەڵی قسەی گەورەکانت بیتو گرنگی زیاتریان پێبدە، چونکە ئەوان زیاتر لەتۆ ئەزموونیان هەیە. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆپێنجشەممەیە.

هەوڵ بدە زیاتر سوود لەو کاتانە وەربگریت کە تێیدا هەست بەئارامی دەکەیتو خۆت بەدوور بگرە لەئەنجامدانی کاری زۆر. باشترین رۆژی هەفتە بۆتۆ چوارشەممەیە.

بایدن تێکەوت!



جارێکی تر جۆ بایدن جێگری سەرۆکی ئەمریکا زمانی تێک هەڵاتو لەبەردەم سەرۆک وەزیرانی ئیرلەندا تووشی هەڵوێستێکی سەیر بوو کاتێک سەرەخۆشی لەناوبراو کرد بەهۆی کۆچیدوایی دایکیەوە کە هێشتا زیندووە!!
لەمیانەی ئاهەنگێکدا کە بەبۆنەی جەژنی سان پاتریک لەکۆشکی سپی بەڕێوەچوو، جۆ بایدن جێگری سەرۆکی ئەمریکا ناوی دایکی براین کراونی سەرۆک وەزیرانی بەریتانیای هێناو لەگەڵیدا وتی: "خوا لێی خۆش بێت"، بەڵام دەستبەجێ خۆی گرتەوەو هەڵەکەی خۆی راستکردەوە، چونکە لەڕاستیدا باوکی کراون مردووەو هێشتا دایکی لەژیاندایە! بۆیە بایدن روویکردە کراونو وتی: ببورە دایکت هێشتا.. هێشتا ماوە، لەراستیدا باوکت وەفاتی کردووە. خوا لێی خۆشبێت!

لەچێشتخانەدا شوویکرد!

یەکێک لەکوڕەزاکانی میخائیل گۆرباچۆڤی دواسەرۆکی یەکێتی سۆڤیەت کەشێکی ئارامو تایبەتی هەڵبژارد بۆ ئەنجامدانی مەراسیمی شووکردنەکەی کە ئەویش چێشتخانەیەکی روسیا بوو!
ئاناستیا ڤیرکانزکاشیای تەمەن **٢٣**ساڵی کوڕەزای گۆرباچۆڤ کە وەکو رۆژنامەنووسێکی مەشقکار لەناو چێشتخانەیەکدا کاردەکات شووی بەکوڕێکی تەمەن **٢٤**ساڵ کرد کە ئەویش لەبواری پەیوەندییە گشتییەکاندا کاردەکات. لەو مەراسیمەدا گۆرباچۆڤی باپیرە کە خاوەن خەڵاتی نۆبڵە بۆ ئاشتی، لەگەڵ پاسەوانەکانیدا ئامادەبوون، دوای دوو کاژێریش ئاهەنگەکەیان بەجێهێشت کە کەمتر لە **٢٥**هەزار یۆرۆی تێچوو!

خانمی یەکەم نموونەیە

✎ لاوێن کەریم

گۆڤاری ڤیتنسی ئەمریکی، میشال ئۆباما خانمی یەکەمی ئەمریکای وەک نمونەی ئەو ژنانەی ئەمریکا دەستنیشانکرد کە بایەخ بەژیانی خۆیو وەرزشو خواردنی رێکوپێک دەدات لەناو ئەمریکادا.
میشال رایگەیاند شتێک کە لەمدواییانەدا ژیانی گۆڕیون ئەوەیە کە وەک خێزانێک پێکەوە دادەنیشنو ژەمەکان دەخۆن، زیاتر لەو کاتانەدا حەز بەخواردنی باشو تەندروست دەکەین کە هەموومان پێکەوە لەسەر سفرەیەک دادەنیشین، لەوشەوە گفتوگۆیەکی باش دەکەین، ئەگەر بەشێوەیەکی باشو تەندروست بخۆیتو نمونەی باش پێشکەشی منداڵەکەت بکەیت بێگومان باشترین رێگەت هەڵبژاردووە".

بەشیر: دادگای نێودەوڵەتی ناوبانگی پێبەخشیم

عومەر بەشیری سەرۆکی سودان رایگەیاند بڕیاری دادگای نێودەوڵەتی ناوبانگێکی ئەوتۆی پێبەخشیم کە پێشتر خەونیشم پێوە نەدەبینی!
بەشیر کە لەلایەن دادگای نێودەوڵەتی تاوانەکان بەتۆمەتی کۆمەڵکوژیو تاوانی دژەمرۆڤایەتی لەدارفۆر داوای دەستگیرکردنی کراوە، بەرۆژنامەی دیرشپیگڵی ئەڵمانیی وت: لەدوای بڕیارەکەی دادگاوە ئاستی جەماوەرو لایەنگرەکانم لەناوخۆو تەنانەت دەرەوەیشدا بەشێوەیەک زیادیکردووە کە پێشبینی ناکرێت.
بەشیر لەساڵی **١٩٨٩** بەکودەتایەک دەسەڵاتی گرتەدەستو ساڵی **١٩٩٣** بەرەسمی وەک سەرۆکی سودان ناسێنرا. لەوکاتەوە سەرۆکایەتی وڵاتێک دەکات کە چەندین کێشەی سیاسیو ئەتنیو جوگرافیی هەیە لەگەڵ هەرێمی دارفۆرو باشووری سوداندا.
چاودێران پێشبینی دەکەن لەهەڵبژاردنەکانی مانگی نیسانی ئەمساڵدا کە یەکەم هەڵبژاردنی فرەییە لەسودان، بەشیر ببێتەوە بەسەرۆکی وڵات.

نەیانهێشت سەرۆک خۆی کاندید بکاتەوە!

دادگای دەستووریی کۆڵۆمبیا نەیهێشت ئەلڤارۆ ئۆریبی سەرۆکی وڵاتەکە بۆ جاری سێیەم خۆی بۆ پۆستی سەرۆکایەتی کاندید بکاتەوە، دوای ئەوەی کە دادگاکە رەتیکردەوە راپرسییەکی گشتی ئەنجامبدرێت لەسەر هەمواركردنی دەستوور لەقازانجی سەرۆک تا رێگەی پێبدرێت بۆجاری سێیەم خۆی کاندید بکاتەوە.
بەگوێرەی ئاژانسی هەواڵی ئەسۆشێتدپرێس، بڕیارەکەی دادگای دەستووری بواری تێهەڵچوونەوەی تێدانییەو بەوەش بەتەواوی دەرگا بەڕووی ئۆریبیدا داخراوە بۆ هەڵبژاردنە سەرۆکایەتییەکانی ئایاری داهاتوو، لای خۆیشیەوە ئۆریبی رایگەیاند: رێز لەبڕیاری دادگای دەستووری دەگرمو قبوڵیشی دەکەم.
جێی سەرنجە لەماوەی سەرۆکایەتی ئۆریبیدا، کۆنترین بزوتنەوەی یاخیبووی ئەمریکای لاتین پاشەکشەی کردو وەبەرهێنانی بیانییش بەلێشاو روویکردە وڵاتەکە.
ئۆریبی لەساڵی **٢٠٠٦**دا بۆ جاری دووەم لەسەر یەک بە سەرۆکی وڵات هەڵبژێردرایەوەو مانگی داهاتوو کۆتایی بەماوەی سەرۆکایەتیی دێت. خوان مانوێل وەزیری پێشووی بەرگریی ئەو وڵاتە بەهێزترین کاندیدە بۆ جێگرتنەوەی.

مێرکڵ، سەندویچی گران کرد!

بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت، ئەنگێلا مێرکڵی راوێژکاری ئەڵمانیا بووە هۆی ئەوەی نرخی سەندویچەکانی دوکانی گەنجێکی تورکی بەشێوەیەکی بەرچاو بەرزبێتەوە.
ئەوەش دوای ئەوە هات کە گەنجە تورکەکە ـ موراد دۆغانی تەمەن **٢٦**ساڵ ـ وێنەیەکی مێرکڵ کە ساڵی **٢٠٠٩** گرتوویەتی، سەرنجی راکێشاو بەکۆمپیوتەر وایلێکرد کە وادەرکەوێت مێرکڵ بەچەقۆیەکەوە سەرقاڵی بڕینی چەند پارچەیەکی شاورمەیەکی گەورەیە، دواجار وێنەکەی گەورە کردەوەو لەلایەکی دیواری دوکانەکەی هەڵیواسی.
دانانی ئەو وێنەیەی مێرکڵ بووە هۆی زیادبوونی رێژەی کڕیارەکانی ئەو دوکانە، بەجۆرێک بەبەراورد لەگەڵ جاراندا **٢٠**٪ی ژمارەی کڕیارەکانی زیادیکردووە!

SMS

پێشنیاز دەکەم لاپەڕەیەکی تایبەت بەمۆدێلاتو کەلوپەلی ناوماڵ لەرۆژنامەکەتان بکەنەوە.

کچە فەرمانبەرێک

بابەتەکانی رۆژنامەکەتان گەنجانەیە، بەڵام دیزاینی لاپەڕەکانی زۆر جدییەو لەگەڵ ناوەرۆکی بابەتەکاندا یەک ناگرێتەوە، ئەگەر بتوانن دیزاینێکی ناسکترو سەرنجڕاکێشتری لاپەڕەکان بکەن جوانتر دەبێت، چونکە من زمانی کوردیی نازانم، بەڵام بەدیزاینەکەتاندا دەزانم کە گەنجانە نییە.

راهێنەرێکی هۆڵەندی لەبواری رۆژنامەوانی

ئەگەرچی نرخی رۆژنامەکەتان دابەزاند، بەڵام ژمارەی لاپەڕە رەنگاورەنگەکانیتان کەمکردوەتەوە، خۆزگە پانتایی رەنگاورەنگی لاپەڕەکانتان بەرفراوانتر بکردایە نەک کەمتان بکردایەتەوە، چونکە هەندێ لاپەڕەی وەک هونەریو وەرزشی ئەگەر رەنگاو رەنگ نەبێت زۆر سەرنجڕاکێش نابێت.

ئاری باقی لەهەولێر

دیزاینی نوێی ماڵپەڕی نم نم زۆر جوانە، هیوادارم سەرکەتوو بەردەوام بنو بتوانن تازەگەریی نوێتر لەرۆژنامەکەشتاندا بکەن، بەتایبەت لەرووی دیزاینەوە.

شۆڕش کەریم لەهەڵەبجە

"ژەنیاری بەتوانا لەسلێمانی زۆر کەمە"

گۆران کامیل

هونەرمەندی موزیسیان گۆران کامیل ئاماژە بەوە دەدات کە ژەنیارەکانی هەرێمی کوردستان لەگەڵ یەک کۆنابنەوەو گیانی یەکتر قبوڵکردن لەنێوانیاندا کەمە، هاوکات جەخت لەوەش دەکاتەوە کە پێویستە پرۆگرامەکانی خوێندنی موزیک لەسەرجەم زانکۆو پەیمانگاکانی کوردستان یەکبخرێن، چونکە ئەوەی بەدیکردووە ژەنیاری بەتواناو بەهرەمەند لەهەولێرو دهۆک زۆرن، بەڵام لەسلێمانی کەمنو ناشزانرێ هۆکاری ئەوە چییە.

شاخەوان مەحمود لەسلێمانی

سەبارەت بەپرۆگرامی خوێندن لەپەیمانگای هونەرە جوانەکان، باس لەوە دەکات ئەگەر هەر ئەو پلانە بێت کە ئەو پێشتر خوێندویەتی، ئەوە لەجیهاندا کۆنەو خوێندکاران ناتوانن بەو پلانە بەشێوازێکی نوێو باش فێری موزیک ببن، "ئێمە لەوڵاتێکی رۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا دەژین، دەتوانین سودێکی زۆر لەموزیکی رۆژئاوایی ببینین لەڕوی زانستیەوە، نەک دەست بدەینە موزیکی رۆژئاوایی‌و هەر ئەوە بژەنین، چونکە گوێگری ئێمە رۆژهەڵاتین‌و کەم کەس هەیە حەزی لەرۆژئاوایی بێت".

گۆران، جەخت لەوە دەکاتەوە کە تائێستا لەباشوری کوردستان ئەو ژەنیارە باشانەی نەدیوە کە وەکو ژەنیارەکانی فارس‌و تورک‌و عەرەب‌و موزیک بژەنن، "دیارە ئەوان پرۆگرامێکی تری خوێندنیان هەیە، کە من زۆرجار ئاگاداری شێوازی خوێندنیان بووم"، بۆیە لای ئەو، ژەنیارێکی رۆژئاوایی ناتوانێت موزیکی رۆژهەڵاتی بەتامو چێژو مەقامی رۆژهەڵاتییەکان بژەنێت، "لێرەش چەند بکەین ناتوانین وەکو کەسێکی رۆژئاوایی موزیک بژەنین‌و حەقی خۆی بدەینێ، چونکە لەگەڵیدا نەژیاوین‌و هەڵقوڵاوی ناخی خۆمان نییە، ئەگەر کەسێک لەمنداڵییەوە گوێی بەو جۆرە موزیکە رابێت‌و مامۆستاو دکتۆری شارەزای رۆژئاوایی هەبێت، دەتوانم بڵێم رەنگە وەکو رۆژئاواییەکان موزیک بژەنێت".

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدات کە پێویستە پرۆگرامەکانی خوێندنی هەموو پەیمانگای هونەرەجواکانی کوردستان یەک پرۆگرامی خوێندنی یەکگرتویان هەبێت، "لەبەرئەوەی یەک ناویان هەیەو هەمویان سەر بەیەک شوێنن، پێویستە یەک پرۆگرامیشیان هەبێت، ئەگەرنا لەوڵاتان چەندین جۆری پەیمانگاو خوێندنگەی موزیکی جۆربەجۆر هەیە".

ژەنیاری بەتوانا کەمە

دەربارەی کارکردنی گۆرانیبێژانو موزیکژەنان لەدەرەوەی وڵات، ئەو موزیکژەنە جەختی لەوە کردەوە کە کاریگەری راستەوخۆی لەسەر موزیک هەیە، "هەروەکو ئەوە وایە کەبابێکی سلێمانی بخۆیت‌و بچیتە تورکیاش کەبابێکی ئەوێ بخۆیت، جیاوازیەکی زۆری هەیە"، هەربۆیە ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر لەخواردنێکدا ئەو جیاوازییە زۆرە هەبێت، ئەوا لەموزیکدا جیاوازی زۆرتر دەبێت، چونکە موزیک لەهەستەوە دێتە دەرەوە.

سەبارەت بەبردنەدەرەوەی کاری هونەرمەندان چیرۆکێکی خۆی دەگێڕێتەوە کە هاتوەتەوە بۆکوردستان‌ویستویەتی لەسلێمانییەوە کۆمەڵێک ژەنیاری بەتوانا کۆبکاتەوە بۆئەوەی چەند کارێکی کوردی جوان پێشکەش بکەن، "کەچی ئەو ژەنیارانەم دەستنەکەون کە لەرۆژهەڵاتیدا زیرەک بن‌و توانای نۆتە خوێندنەوەیەکی خێرایان هەبێت، واتە لێرە ژەنیاری بەتوانا زۆر کەمە".

ناوبراو، ئەوەی نەشاردەوە کە لەشاری هەولێرو دهۆکدا چەندین ژەنیاری باشی بەدیکردووە، "نازانم ئەوان پرۆگرامی خوێندیان باشترە یان مامۆستاکانیان، ئەگینا من شارێکی وەکو سلێمانی ئەوەندە بەدواکەوتوو نازانم کە سێ بۆ چوار کەمانچەژەنی باشی تێدابێت، ئەمە کارەساتەو دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی فێربوون".

مۆزیکژەنەکان بۆچی لەدەرەوەن؟

ئەو موزیسیانە باس لەوە دەکات کە زۆرێک لەمۆزیکژەکانی سلێمانی‌و شارەکانی تریش لەوڵاتانی تردا دەژین، بۆیە بەپێویستی زانی کە دەزگاو رێکخراوە حکومی‌و ناحکومیەکان کاربکەن بۆ گەڕانەوەی ئەو کەسانە بۆئەوەی لەشوێنێکی هەرێمدا نیشتەجێ ببنەوەو خزمەت بکەن، "من دەزانم زۆر شتی تر هەیە کە لەپێشتر وەکو ئومێدەواریشم لەهەموو بوارەکانی هونەردا کار بکرێت بۆئەوەی بەرەو پێشەوە بچین".

گۆران، پێیوایە شاری سلێمانی، گیانی یەکترقبوڵکردنیان کەم بێت‌و ئەوەش یەکێک بێت لەهۆکارەکانی ئەوەی لەوشارەدا موزیکژەنی بەتوانا کەم بن، "موزیک بەخۆشەویستییەوە دەژەنرێت، ئەگەر خۆشەویستی لەنێوان ژەنیارەکاندا هەبێت‌و بەژەنیارێک بڵێین ئەو ژەنینە بەو جۆرە نییەو بەجۆرێکی ترە، لای ئاساییە، بەڵام کە خۆشەویستی نەبوو، هەر شتێک بەژەنیارەکان بڵێن رەنگە ئامێرەکەیان کۆبکەنەوە وازبهێنن لەکارەکە، نازانم ئەمە تاچەند وایە، بەڵام رەنگە هۆکارێکی ئەو دواکەوتوویەبێت".

گۆران خۆی یەکلایی نەکردوەتەوە

ئەو هونەرمەندە باس لەوە دەکات کە تائێستا خۆی یەکلایی نەکردوەتەوە کە بەتەواوی بگەڕێتەوە بۆ کوردستان یان هەر لەئەوروپا بمێنێتەوە، "من نامەوێت وەکو هەندێ هونەرمەند کە هێشتا لەئەوروپا نەگەڕاونەتەوە، بانگەشەی ئەوە دەکەن کە بەیەکجاری دەگەڕێنەوە کوردستان، دوای چەند مانگێکیش دەگەڕێنەوە بۆ ئەوروپا، لێرە خزمەت دەکەم‌و لەوێش کار دەکەم تا ئەوکاتەی بڕیاری یەکجاری دەدەم، زۆر حەز دەکەم‌و شانازییە کە مردنەکەم لەکاتی موزیکژەندندا بێت یان لەسەر تەختەی شانۆ".

ناوبراو، ئاشکرای دەکات کە زۆر هونەرمەند گەڕاونەتەوە بۆ کوردستان‌و کاری جوانیان کردووە، بەڵام کە سەیریان کردووە هیچ نرخێکیان نازانرێت ناچار گەڕاونەتەوە بۆ ئەوروپا، "چەند ژەنیارێکی چاک کە لەوڵاتانی دەرەوە بڕوانامەیان بەدەستهێناو گەڕاونەتەوە بۆ خزمەتکردن، لێرە زۆر پێشوازیان لێ نەکردوون بەبیانووی نزمی بڕوانامەکەیان‌و هەندێ شتی تر، کە من ئەوە بەکارێکی باش نازانم".

گۆران، جەخت لەوە دەکاتەوە کە پێویستە ئەو کەسانەی لەشوێنە هونەرییەکان بەرپرسن، خاوەنی بڕوانامەی بەرزو شارەزایی زۆربن، "ئەگەر ئەو کەسانە شارەزا نەبن‌و لەبواری هونەردا بڕیاربدەن کارەکان بەشێوەیەکی رێک‌و پێک ناڕۆن بەرێوە".

ژیاننامە

گۆران کامیل لەدایکبووی سلێمانیەو ساڵی **١٩٨٣** چووەتە پەیمانگای هونەرەکانی سلێمان‌و ساڵی **١٩٨٧** تەواوکردووە، پاشان لەساڵی **١٩٩٣** چووتە کۆلێجی هونەرەجوانەکانی بەغداو بەهۆی کوردبونەیەوە ئەو کۆلیجەی تەواونەکردووەو گەڕاوەتەوە کوردستان، لەساڵی **١٩٩٤ ـ ١٩٩٧** مامۆستای‌پەیمانگای‌هونەرەجوانەکانی سلێمانی بووە. بەهۆی ناهەمواری بارودۆخیی کوردستان‌و بەمەبەستی درێژەدان بەخوێندنی موزیک، لەساڵی **١٩٩٧** چوەتە دەرەوەی وڵات.

لەساڵی **١٩٨٦**ەوە، دەستیکردووە بەکاری هونەریی‌و موزیکی بۆ زۆرینەی هونەرمەندانی چوار پارچەکەی کوردستان داناوەو ئێستاش لەوڵاتی هۆڵەندا دەژی‌و بەسەردان گەڕاوەتەوە کوردستان بۆکارکردن لەچەند گۆرانییەکی هونەرمەندان.

فیلمی the boxer نمایش دەکرێت

ئا: کاوە حەسەن

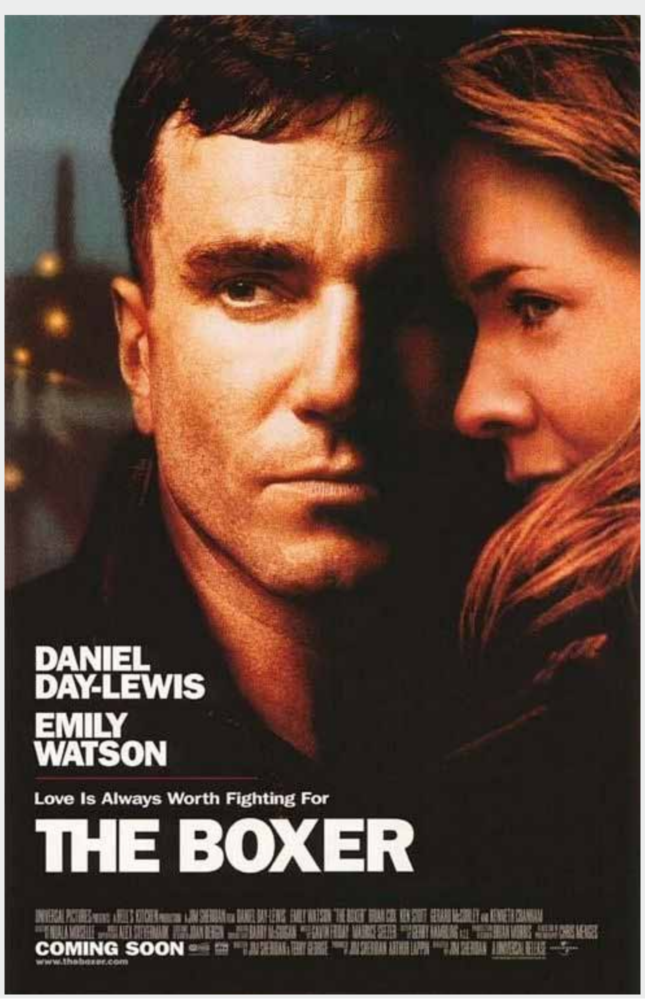
فیلمی the boxer لەدەرهێنانی جیم شێردان ـەو ساڵی **١٩٩٧** لەئیرلەندا بەرهەمهێنراوەو دانیاڵ دی لویس‌و ئیمێڵی واتسۆن‌و برایان کۆکس رۆڵی سەرەکی تێدا دەبینن‌و ماوەکەی **١٠٨**خولەکە.

دەرهێنەری ئەم فیلمە ساڵی **١٩٤٩** لەوڵاتی ئیرلەندا لەدایکبووەو خاوەنی دەیان فیلمە وەک دەرهێنان، بۆ دەیان فیلمی تر نووسین‌و سیناریۆی ئامادەکردووەو بۆ شەش جار پاڵێوراوە بۆخەڵاتی ئۆسکار، توانی **٢٢**خەڵاتی جیهانی دەستەبەر بکات، لەوانە خەڵاتی بەرلین-گۆیا-ئیندیبندیت-ئیرلەندا-بانکۆک، زۆربەی فیلمەکانی شێردان لەسەر وڵاتی ئیرلەندا ئەدوێت‌و بۆتە مەسەلەیەکی جەوهەری لەلای بەتایبەت لەسەر کەساییەتیە لاوازەکانی وڵاتی ئیرلەندا کار ئەکات، لاواز بەو مانایە نا کە مرۆڤەکان خۆیان لاوازبن، بەڵکو ئایین‌و کۆمەڵگەو خێزان‌و شەڕی تایەفەگەری لاوازی کردوون، هەرچۆنێک بێت ئەخوازن وەک مرۆڤەکانی تری جیهان ژیانێکی کامەران بگوزەرێنن.

ئەم دەرهێنەرە جگەلەم فیلمە بەدوو فیلمی تر ناوبانگی خۆی بۆ جیهانی سینەما ناساندووە یەکەمیان My Left Foot کە ساڵی **١٩٨٩** کاری دەرهێنانی بۆ کردووە کە باس لەنووسەرو شێوەکارێک ئەکات بەس قاچی چەپی کارئەکات‌و ئەیەوێت تەحەدای ژیان‌و دەوروبەری بکات، دوومیان فیلمی In the Name of the Father کە ساڵی **١٩٩٣** دەریهێناوەو باس لەخێزانێکی ئیرلەندی ئەکات لەساڵی **١٩٧٤** هەر هەموویان بەبێتاوان راپێچی زیندان ئەکرێن.

ئەم فیلمە خاوەنی یەک خەڵاتی ئۆسکارە بۆباشترین فیلم کە بەزمانی ئینگلیزی نادوێت، هەروەها خەڵاتی فینیسیاو نیویورک‌و ئیتاڵیای پێبەخشراوە، بۆ ئەم دوو فیلمەش پەنای بردۆتە بەر ئەکتەری بەناوبانگی ئیرلەندی دانیاڵ دی لویس کە لەم فیلمەی ئەمڕۆشمان رۆڵی سەرەکی دەبینێت کە باس لەبۆکسێنەرێکی ئیرلەندی ئەکات **١٤**ساڵ زیندانی ئەکرێت، کە ئازاد ئەکرێت بەر کۆمەڵگایەکی رەق‌و حیزبێکی توندڕەوو تایەفەیەکی بێبەزەیی دەکەوێت. یاری بۆکسێن لەم فیلمەدا جگەلەوەی وەک وەرزش لەناو فیلمکەدا هاتووە، بەڵام لەهەمان کاتدا وەک مەسەلەیەکی مرۆڤدۆستانە جێگەی خۆی کردۆتەوەو ئەم فیلمەش پاڵێوراوە بۆ سێ خەڵاتی گۆڵدن گڵوب.

خوێنەرانی بەڕێزی نم نمو هەر بینەرێکی دیکە کە دیەوێت ئەم فیلمە ببینێت، دەتوانن سەعات سێی ئێوارەی شەممەی داهاتوو ٢٠١٠/٤/٣ لەگەلەری سەردەم لەسلێمانی‌ببینێت.



دەوەن نەوزاد لەنواندنەوە بۆ کاری دەرهێنان

لاین سدیق

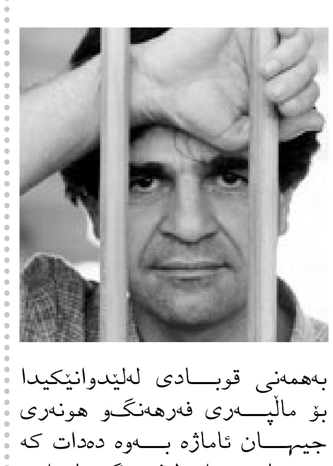
خانمە ئەکتەری لاو دەوەن نەوزاد کە ماوەی هەشت ساڵە لەبواری نواندن‌و ئارایشتدا کاردەکات، ئێستا سەرقاڵی کورتەفیلمێکە بەناوی ژن، کە لەسیناریۆو دەرهێنانی خۆیەتی‌و باس لەو ژنانە دەکات کە لەکۆمەڵگەدا دەتوانن بەئازادی جل‌و بەرگ بپۆشن.

دەوەن، جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەو کارە یەکەم ئەزمونیەتی لەبواری دەرهێناندا‌و مەبەستییەتی ئەوە بسسەلمێنێت کە ئەگەر هاوکاری ئافرەتان بکرێت، دەتوانن لەپیاو باشتر کاربکەن، ئاماژەش بەوە دەدات کە چیرۆکی فیلمەکەی باس لەکێشە کۆمەڵایەتیەکانی ناو هەرێمی کوردستان دەکات، "زیاتر باسەکە لەسەر ئەو ژنانەیە کە ئازادن لەهەڵسوکەوتی رۆژانەیانداو لەسەر شێوازی مۆدێرن جل‌و بەرگ دەپۆشن، کەچی هەمیشە کۆمەڵگا بەتێڕوانینێکی هەڵەوە سەیریان دەکەن".

لەو فیلمەدا جگەلەدەهێنەر هەریەک لە هەڤاڵ عومەر، هەڵاڵە محەمەد، ئاڵان محەمەدو رێبین فەرهاد دەوریان تیابینیوەو لەلایەن هاوکار فەرهادەوە بەکامێرای hdp2 کاری وێنەگرتنی بۆ کراوەو ئەحمەد ناتق کاری موزیکی کردووەو هەردی عوسمانیش مۆنتاژی کردووە.

سینەمای ئێران لەژێر گوشاردایە

هیوا محەمەد



بەهمەنی قوبادی لەلێدوانێکیدا بۆ ماڵپەری فەرهەنگ‌و هونەری جیهان ئاماژە بەوە دەدات کە سینەمای ئێران لەژێر گوشاردایەو هەرکەسێک بیەوێت کارێکی سینەمایی بەئازادی بکات دەخرێتە زیندانێکی بچوک لەو زیندانەی تیایەتی.

ناوبراو زیندانیکردنی دەرهێنەری بەناوبانگی ئێران جەعفەی پەناهی بەکارێکی نارەوا دەزانێت، کە لەدوو هەفتەی رابردوودا لەسەر کاری ئازادی سینەما دەستگیرکراوەو دەڵێت: شتێکی گرنگ روی نەداوەو بابەتەکە گۆڕاوە، ئەویش گواستنەوەی ئەو دەرهێنەرەیە لەزیندانێکی گەورەوە بۆ زیندانێکی بچوکتر.

ئەو دەرهێنەرە کوردە کە ئێستا لەدەرەوەی ئێران دەژی جەخت لەوە دەکاتەوە کە دەرهێنەرەکان ناتوانن لەئێراندا سینەمایەکی تازەی ژێرزەمینی دروست بکەن، چونکە روبەڕووی کێشە دەبنەوە.

پیرەکان داوای وشەی منداڵ دەکەن
9

بۆچی بەسەدان کەس گوێ لە مەلا دەگرن؟
4

نەوەی نوێ کلکو گوێی جلی کوردی دەکات
3

نمنم

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

Reklam

هەلی کار لەکۆمپانیای گۆران نێت

گۆران نێت پێویستی بەکارمەندی پسپۆڕ هەیە لە بواری IT بەم مەرجانەی خوارەوە:

* زانیاری تەواوی هەبێت لەبواری Routing, Networkingو بەکارهێنانی ئامێرەکانی Huawei, Cisco.
* توانای هەبێت لەبەکارهێنانی سیستمی Microsoft Windowsو سیستمەکانی Linux.
* توانای هەبێت لەچارەسەرکردنی کێشەکانی Troubleshooting بۆ سەرجەم ئەو سیستمانەی باسکراوە.
* توانای قسەکردنی هەبێت بەزمانەکانی کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی.

خوازیار تا ڕۆژی ٢٠١٠/٤/١٠، دەتوانێت CV پێشکەش بەگۆران نێت بکات لەرێی ئەم ناونیشانانەوە:

گەڕەکی شۆڕش ـ نزیک ئوتێل ئاشتی، یان بەئیمەیلی careers@gorannet.net

خاوەنی ئیمتیاز: کۆمپانیای ڕووداو ناونیشان: سلێمانی شارێی سالم تەلاری سلێمانی مۆڵ - نهۆمی دووەم بۆ پەیوەندی: 07710268004 - 07480151705 - 3186176 Nmnmpress@yahoo.com

سنگی کچانو ژنان دەکرێتە ئامانج

ئا: هەرێز ئەنوەر

بەپێی سەرچاوەکانی هەواڵی ئینگلتەرا، بەرپرسانی هەواڵگری ئینگلتەرا ئاشکرایان کردووە کە شێوازێکی نوێی ڕێکخراوی قاعیدەیان بۆ کردەوە خۆکوژییەکان ئاشکراکردووە، کە لەلایەن ئافرەتانەوە ئەنجامدەدرێن، ئەویش دانانی بۆمبە لەناو سنگی ئافرەتدا، هاوشێوەی دانانی سلیکۆنی گەورەکردنو جوانکاری سنگی ئافرەتان.

شارەزایانیش لەوبارەیەوە دەڵێن، ئەو پزیشکانەی ئەو نەشتەرگەرییە ئەنجامدەدەن، شارەزاییەکی تەواویان هەیە لەو بوارەدا، چونکە لەنەخۆشخانەکانی وڵاتی ئینگلتەرا وانەیان خوێندووەو لەسەر چۆنیەتی ئەو جۆرە نەشتەرگەیانە فێرکراون، بەڵام ئەو پسپۆرانە لەکاتی گەڕانەوەیان بۆوڵاتەکانیان بەشێوەیەکی دیکە سوود لەو ئەزموونانە دەبینن کە خوێندویانە، ئەویش لەجێگەی دانانی سلیکۆن بۆجوانکردنو گەورەکردنی سنگی ئافرەتان، بۆمبی خۆکوژیان بۆ دادەنێن، هەروەها پسپۆڕانی ئەو بوارە ڕایانگەیاندووە، پیاوانیش لەرێگەی دانانی سلیکۆنی سمتەوە ئەو کارە خۆکوژییە ئەنجامدەدەن کە ئاشکراکردنی لەلایەن ئامێری ئاشکراکردنی تەقەمەنییەکانەوەزۆر ئەستەمە.

4

سەرنوسەری سیخورمە: هەموو دەقەیەک بۆدواوە دەگەڕێینەوە

بەرزان عەلی حەمە لەسلێمانی

سەرنوسەری گۆڤاری سیخورمەو ئامادەکاری بەرنامەی بەرنامەی کەناڵی کوردساتو ئەندامی ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانی د.شێرکۆ عەبدوڵا لەبارەی ئەو تەقو تۆقەی بەبۆنەی سەرکەوتنی لیستە سەرکەوتووەکانی هەڵبژاردنی حەوتی ئادار دەکرێن، ناهەقی هاووڵاتیانی بەشەرەفی کوردستان ناگرێت، چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی زانستی سەیری دانیشتوانی هەرێمی کوردستان بکرێت، ڕەنگە کەرەستەیەکی تر نەبێت بۆدەربڕینی خۆشی، «یەکێک لەو شتە حازربەدەستانە هەڵپەڕکێیە کە یان لەژنهێناندایە یان لەئاهەنگی سەرکەوتندا، ئەمەش دووبارەکردنەوەی ئەو نەریتەیە کە هەزاران ساڵە لەناو کورددا هەیە، واتە تەقسێکی کۆمەڵایەتییە، وەکو دانسەکانی ئەوروپانیە کە تازەگەری تیادەکەن».

د.شێرکۆ کە بەپیاوە هەمەکارەکە ناسراوەو سەر بەقوتوی هەموو عەتارێکدا دەکات، ئەوە ناشارێتەوە کە ئەگەر کۆمەڵگەی کوردی

د.شێرکۆ عەبدوڵا

لەڕیزی پێشی پێشەوەی کاروانی بەشدارییەتدا بێت، هەموو دەقیقەیەک ئامادەیی ئەوەی تێدایە بەرەو دواوە بگەڕێتەوە، چونکە «ئێمە بەرەوپێشچوونەکەمان پرۆسەیەکی سروشتی نەبووە، لەبەرئەوە تەقەکردن گەڕانەوەیە بۆدوواوە، تەقەکردن ژیاندنەوەی ڕابردووە، ئێمە تائێستاش لەزەمانی هەڵپەڕکێو ڕەشبەڵەکو تەقەی خۆشیداین».

ناوبراو جەخت لەوە دەکاتەوە کە لەزرۆبەی کۆمەڵگەکاندا ئەو شتانە هەیە، «هەموو کۆمەڵگەیەک ئەو شەیتانییەی تێدایە، وڵاتی شیلی لەپێشکەوتندا وڵاتانی جیهانی سێیەمی بەجێهێشت، بەڵام کاتێک بومەلەرزەکە بوو خەڵک شارەکەی تاڵان کرد».

د.شێرکۆ عەبدوڵا لەبارەی ئەو دیاردەی چەکدارییەی کە لەهەرێمی کوردستاندا هەیەو حکومەت دوای نزیکەی بیست ساڵ لەئەزموونی حوکمداریی نەیتوانییوە کۆنترۆڵی بکات، باس لەوە دەکات کە دەستەڵاتی ئەوجۆرە وڵاتانە لەیەمنەوە تاوەکو هەرێمی کوردستان، بەدوای ئاسانترینو خێراترین ڕێگادا دەگەڕێن بۆ ڕازیکردنی خەڵک، «من کەسێکم حەزدەکەم دەمانچەم پێبێت، ئەو یاسایەکم بۆ دەردەکاتو دەتوانم دەمانچەم هەبێت».

چی دەقەومێت؟

دیار ئەکرەم

لەو باوەڕەدام یەکێک لەهۆکارە سەرەکیانەی وازهێنان لەجگەرەکێشان سەختتر دەکەن ئەوەیە هەموو سوودەکانی وازهێنان لەجگەرەکێشانو هەموو ئەو مەترسیانەی لەئەنجامی جگەرەکێشانەوە پەیدادەبن لەئێمەوە دوور دەبینرێت.

ئەم زانیاریانەی خوارەوە کاریگەرییە ڕاستەوخۆکانی وازهێنان لەجگەرەکێشان دەردەخەنو ئەوەش نیشان دەدەن کە چۆن هەرئێستا کاریگەری بۆ جەستەی تۆ دەبێت:

لەدوای بیست خولەکدا پەستانی خوێنت دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لەدوای هەشت کاژێر ڕێژەی گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لەتەوژمی خوێندا دەبێتەنیوهێندە، ڕێژەی ئۆکسجینیش دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

5

چۆن دڵی کچان بەدەست دەهێنیت؟

ئاسۆ مەحمود

زۆربەی پیاوان ڕۆژانە لەململانێی تەماشاکردنی خۆشەویستی ژیانیاندان، لەگەڵ هاوڕێکانیاندا خوازیاری ئەوەن کە بزانن تۆ ئەو کەسەیت کە بەتەواوەتی ئەو کچەی خۆشتدەوێت، بەغیلیو ڕقو هەستی لەدەستدان لەم کاتەدا دروستدەبێت، بەڵام ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە دڵی ئەو کەسە بەدەست بهێنیت.

هەنگاوەکان:

ئازابە:زۆربەی کچان ئەو کوڕانەیان بەدڵە کە متمانەیان بەخۆیانە، نەک خەیاڵ. تەنها لەبەرەو ڕووی برۆو دەست بکە بەگفتوگۆیەکی سادە.

بیسەلمێنە کە بەڕاستی خۆشتدەوێت نەک ئەوەی کە بەسادەیی حەزت لێیەتی یاخود حەزی سێکسیت بۆی هەیە. دەربارەی خۆی پرسیاری لێ بکەو گفتوگۆی لەگەڵ بکە، تەنها بۆ ماچێک لەگەڵی مەبە، بەڕاستی گوێی لێبگرەو سەیری چاوەکانی بکە.

6

پارە خۆشبەختیت بۆ دەکڕێت!

دیار ئەکرەم

پارە خۆشبەختیت بۆ دەکڕێت، بەڵام نەک بەو جۆرەی لەبیری تۆدایە. بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی تیمی دەروونناسە کۆمەڵایەتیەکان لەبابەتێکی زانستیی نوێدا، خەرجکردنی پارە لەخۆتدا ڕەنگە کاریگەری زۆری بۆسەر ڕۆحت نەبێت، بەڵام سەرفکردنی لەکەسانی تردا زیاتر دڵخۆشت دەکات.

تویژەرەوەکان لەسێ خاڵدا خۆشی پارە بەخشینیان دووپاتکردەوە.

13

پێنج هەنگاو بۆ چارەسەری کێشە خێزانییەکانت

د.جۆنسۆن ڕۆلف

ئایا هەمیشە تۆو هاوسەرەکەت لەبارەی هەموو مەسەلەکانی وەک چوونە دەرەوە بۆ نانخواردن، کەلوپەل کڕین یاخود پەروەردەکردنی منداڵەکانتان مشتومڕ دەکەن؟

لەڕێگەی پێنج هەنگاوەوە ڕێنمایت دەکەین کە فێری ئەوە ببی چۆن پەیوەندییەکی باشتر لەگەڵ هاوسەرەکەتدا دروست بکەیت. ئەم بنەمایانەی خوارەوە کۆمەڵێک خێزانی لەمەترسی هەڵوەشانەوە ڕزگار کردووە:

هەنگاوی یەکەم: یەکەمین قۆناغ بریتییە لەدانوستاندن.دەبێ خۆت لەهاوارکردنو سەرزەنشتکردن دووربخەیتەوە، ڕێز لەبۆچوونو بیروباوەڕەکانی یەکتر بگرن. قۆناغی دووەم: بەر لەدەستپێکی هەر باسوخواسێک کێشەکەت بناسە.

هەنگاوی دووەم: مشتومڕی زۆر لەسەر هەڵەی یەکتر مەکەن. بەداخەوە ئەمە یەکێکە لەو کێشە بەربڵاوانەی زۆرینەی هاوسەرەکان ئەنجامی دەدەن.

7