گاریس باری
بەشداری مۆندیال ناکات
6

دڵگەش کەرکوکی:
کچانی کورد لەئەوروپاش ڕوبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە
4

مەساژی لەش چییەو بۆچی باشە؟
16

سەرنووسەر: شوان ئارەم ئەیڤەس

نم نم

لە خەڵکەوە بۆ خەڵک

نرخ: 750دینار

2010/5/16 یەکشەممە

ڕۆژنامەیەکی کولتوریی گشتییە

www.Nnmnm.com 24

هەندێ لەبەرپرسانی کورد بازرگانی بەجەستەی کچانو ژنانەوە دەکەن

سەرۆک باندێک: بەرپرس هەیە بەتەلەفۆنێک دوو لەشفرۆشی بۆ دەنێرم

سەرۆک باندێکی لەشفرۆشی کورد کە دانیشتوی شارێکی هەرێمی کوردستانە، باس لەوە دەکات کە نزیکەی ٢٠ کچو ژنی لەشفرۆشی عەرەبو کوردی لەلایەو ڕۆژانە بەکرێ دەیانداتە چەند کەسێکی بەرپرسو دەوڵەمەندو هەندێ کەسی باوەڕپێکراوی خۆی.

شاژن، ناوی خوازراوی ژنێکی تەمەن ٢٧ساڵی باڵابەرزە ناسکو نازدارە کە لەشارێکی گەورەی هەرێمی کوردستانو بەپشتگیری بەرپرسێکی باڵای حیزبیی، سەرۆکایەتی باندێکی گەورەی لەشفرۆشی دەکات.

دوای هەوڵدانێکی زۆر نم نم توانی لەمیانی دیمانەیەکدا لەگەڵ شاژن، هەندێ نهێنی لەبارەی ئەو باندەو چۆنیەتی دروستبوونو گەورەبوونیان لەو شارەی هەرێمی کوردستان بەدەست بخاتو پاش شەنوکەوکردنی زانیارییەکانو بەلەبەرچاوگرتنی ئیتیکی ڕۆژنامەگەریی، پوختەیەکی لێ بڵاودەکاتەوە.

شاژن، ئەگەرچی زۆر بەحەزەرەوە دەدوا، بەڵام ئەوەی نەشاردەوە کە بۆ خۆی بە درێژایی ماوەی پێنج ساڵ کاری لەشفرۆشی کردووەو نزیکەی سێ ساڵیشە لەماڵە گەورەکەی خۆی کەشوهەوایەکی لەباری بۆ ئەو کچو ژنانە ڕەخساندووە کە لەبەرامبەر بڕێک پارەو ئیمتیازاتدا ئامادەن جەستەی خۆیان بفرۆشنو لەگەڵ نێرینەیەک کە داواکارییەکانیان بەدیبهێنن ڕابوێرن، «زۆرێک لەبەرپرسو دەوڵەمەندەکان لەرێگەی منەوە ئافرەتی لەشفرۆشیان دەستدەکەوێت».

3

نم نم وردەکاریی سودمەندبوونی گەنجان لەسندوقی نیشتەجێبوون بڵاودەکاتەوە
2

فەرمانبەرو خوێندکاران داوا دەکەن پەلەبکرێ لەدروستکردنی هێڵی ترامی هەولێرو سلێمانی

بەرزان عەلی حەمە لەهەولێر

وا بڕیارە لەپڕۆژەکانی ئەمساڵی حکومەتی هەرێمدا پڕۆژەی هێڵی ترام لەنێوان هەولێرو سلێمانی جێبەجێبکرێت، بەڵام تائێستا ئەو پڕۆژەیە وەستاوەو ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانیش بێئاگایی خۆی لەو پڕۆژەیە ڕادەگەیەنێت، وەزارەتی گواستنەوەش ڕایدەگەیەنێت کە وەزارەتەکەیان توانای دیزاینکردنی ئەو پڕۆژەیەی نییە.

ئاسۆ عوسمان بەڕێوبەری قوتابخانەیەکی گەڕەکی ئازادی شاری سلێمانییەو باس لەوە دەکات کە هەمیشە بەهۆی خراپی ڕێگاوبانەکانو وەستانی ئێجگار زۆری لەترافیکەکاندا، لەدەوامەکەی دووادەکەوێتو لەکاتی خۆیدا ناگاتە قوتابخانەکەی، «قسەیەکی وا لەئارادایە کۆمپانیایەکی ئەڵمانی هێڵی ترام ڕابکێشێت، بۆیە شتێکی گونجاوە ئەگەر ئەو پڕۆژەیە سەر بگرێت، بەڵام بەدەرەجەی یەکەم من ڕەخنەم لەخاووخلیچکی پڕۆژەکانە، هاووڵاتییەک لەماڵەکەی خۆیدا بەدووسەعات چاڵێک هەڵدەکەنێت، بەڵام ئەگەر ئەوە حکومەت بیکات بەسێ مانگ دەیکات».

کاوە عەبدولا، سەرۆکی ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانی بێئاگایی خۆی لەپڕۆژەی هێڵی ترام لەشاری سلێمانی دەربڕیو ڕەخنەی ئەوەی گرت کە ئەنجومەنەکەی لەهیچ پڕۆژەیەک ئاگادار ناکرێتەوە، «مەفروزە هەموو شتێکو هەموو پڕۆژەیەک ئێمەی لێ ئاگاداربین، بەڵام ئێمە بێئاگاین».

نەوزاد هادی پارێزگاری هەولێر ئاماژە بەوە دەدات کە ئەو هێڵی ترامە جەنجاڵی شارەکان کەم دەکاتەوەو ئەوان داوایان لەوەزارەتی گواستنەوە کردووە کە ئەو پڕۆژەیە بخەنە بەرنامەی کارەوە، «لەقۆناغی یەکەمدا لەشەست مەتریو هێڵی زانکۆ کە لەسەر ڕێی کەرکوکەو جەنجاڵییەکی زۆری لەسەرە لەبەر قوتابیان، جێبەجێ بکرێت، دواتریش ناوچەکانی تریش دەگرێتەوە».

شیلان بەمنداڵیی ون دەبێو بەدوو منداڵەوە دەگەڕێتەوە
3

سەلاحەدین حەسەن: پێویستە خوێندکاران لە پێشو کاتی تاقیکردنەوەکاندا شیرینی بخۆن

لەگەڵ نزیکبوونەوەی وەرزی تاقیکردنەوەکانی دوانزەی ئامادەیی، بەشێکی زۆر لەخوێندکاران دوچاری ترسو دڵەڕاوکێ دەبنەوەو ئەوەش هەندێجار کار دەکاتە سەر ساتەکانی کۆششکردنو چۆنیەتی وەڵامدانەوەیان لەهۆڵی تاقیکردنەوەکان.

سەلاح حەسەن وەک چارەسازێکی دەروونی، نیشانەو هۆکارەکانی ئەو ترسەی خوێندکاران ڕوون دەکاتەوەو ڕێگەچارەی پێویستیش دەخاتەڕوو تا بەدوور لەگوشاری زەینیو جەستەییو بەرۆحیەتێکی ئاسودەوە بەشداری تاقیکردنەوەکان بکەنو نمرەی دڵخوازی خۆیان بەدەست بهێنن.

14

د.جەمیل عەلی: ٩٠٪ بەرەو ژوری خەڵک کلۆری ددانی هەیە

د.جەمیل عەلی بەڕێوبەری گشتی دیوانی وەزارەتی تەندروستی، لەمیانی دیمانەیەکیدا بۆ نم نم، ڕووناکی دەخاتە سەر ژیانی بەکارهێنەرانی ماددە سڕکەرەکانو جەخت لەوە دەکاتەوە کە دەبێ لەدەروەی گرتوخانەکاندا چاودێری بکرێنو وەک نەخۆش تەماشا بکرێن نەک تاوانبار، هاوکات ئاماژە بەوەش دەدات کە ٩٠٪ بەرەو ژووری هاووڵاتیان بەدەست کلۆربوونی ددانەکانیانەوەدەناڵێنن.

17

توانای بیستن بۆ ٦٠ منداڵ دەگەڕێنرێتەوە

بێستون فەتاح لەسلێمانی

بەپێی گرێبەستێکی نێوان کۆمپانیای MSTی کۆریو فەرمانگەی تەندروستی سلێمانی، بۆیەکەمجار لەهەرێمی کوردستان، توانای بیستن بۆنابیستان دەگەڕێنرێتەوەو لەقۆناغی یەکەمی گرێبەستەکەشدا بەهاوکاری ڕێکخراوی منداڵپارێزی کوردستان، چارەسەر بۆ ٦٠ منداڵ دەکرێت.

ڕێکخراوی منداڵپارێزی کوردستان، لەئێستادا ناوی ٨٠منداڵیان بەمەبەستی چارەسەرکردن تۆمارکردووە.

جایم تۆنگ بەڕێوەبەری کۆمپانیای MSTی کۆری لەبارەی شێوازی کارکردنیانەوە ئەوەی ئاشکراکرد کە کۆمپانیاکەیان لەساڵی ١٩٩٦ەوە دەستی بەو کارە کردووەو چارەسەری بیستنی بۆ منداڵانی ٢٠وڵاتی جیهانی کردووەو ئەو پێداویستییە پزیشکانەی لەگوێی منداڵەکەدا دەیچێنن ناویIESە، واتە خۆشگوزەرانی بیستن، بۆئەو مەبەستەش پزیشکێکی پسپۆڕ لەوڵاتی کۆریاوە دێننە سلێمانیو بەهاوکاری پزیشکانو کارمەندانی ئەو شارە نەشتەرگەری بۆگوێی ئەو منداڵانە دەکریت کە ئەو ئامێرانەیان بۆدەچێنرێت، «ئاستی سەرکەوتن لەو منداڵانەدا زۆرترە وەک لەگەورەکان، چونکە هێشتا دەمارەکانی بیستنیان گۆڕانی بەسەردا نەهاتوە یان کزنەبووە».

د.ڕێکەوت حەمەڕەشید بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی سلێمانی لەلێدوانێکیدا بۆ نم نم ئاشکرایکرد کە بەپێی ڕێککەوتنی بەڕێوبەرایەتییەکەیانو کۆمپانیای MSTی کۆری، لەسەرەتادا بەهاوکاری ڕێکخراوی منداڵپارێز ٦٠ منداڵ بەبڕی ٣٠٠٠٠٠دۆلار ئەو چارەسەرەیان بۆدەکرێت، «لەقۆناغی دووەم سەنتەرێک بۆ ئەو چارەسەرکردنە دادەنرێتو پزیشکانی شاری سلێمانی ڕادەهێنرێن لەسەر ئەو جۆرە چارەسەرکردنە بۆمنداڵانی تر».

وەزارەت مەلزەمە قەدەغەدەکاتو خوێندکاران بەکاری دەهێنن
15

ڕۆنی زەیتوون مەترسییەکانی شێرپەنجە کەمدەکاتەوە
17

هەندێ لەبەرپرسانی کورد بازرگانی بەجەستەی کچانو ژنانەوە دەکەن

سەرۆک باندێک: بەرپرس هەیە بەتەلەفۆنێک دوو لەشفرۆشی بۆ دەنێرم

سەرۆک باندێکی لەشفرۆشی کورد کە دانیشتوی شارێکی هەرێمی کوردستانە، باس لەوە دەکات کە نزیکەی ٢٠ کچو ژنی لەشفرۆشی عەرەبو کوردی لەلایەو رۆژانە بەکرێ دەیانداتە چەند کەسێکی بەرپرسو دەوڵەمەندو هەندێ کەسی باوەڕپێکراوی خۆی.

تایبەت بەنم نم

شاژن، ناوی خوازراوی ژنێکی تەمەن ٢٧ساڵی باڵابەرزە ناسکو نازدارە کە لەشارێکی گەورەی هەرێمی کوردستانو بەپشتگیری بەرپرسێکی باڵای حیزبیی، سەرۆکایەتی باندێکی گەورەی لەشفرۆشی دەکات.

دوای هەوڵدانێکی زۆر نم نم توانی لەمیانی دیمانەیەکدا لەگەڵ شاژن، هەندێ نهێنی لەبارەی ئەو باندەو چۆنیەتی دروستبوونو گەورەبوونیان لەو شارەی هەرێمی کوردستان بەدەست بخاتو پاش شەنوکەوکردنی زانیارییەکانو بەلەبەرچاوگرتنی ئیتیکی رۆژنامەگەریی، پوختەیەکی لێ بڵاودەکاتەوە.

شاژن، ئەگەرچی زۆر بەحەزەرەوە دەدوا، بەڵام ئەوەی نەشاردەوە کە بۆ خۆی بە درێژایی ماوەی پێنج ساڵ کاری لەشفرۆشی کردووەو نزیکەی سێ ساڵیشە لەماڵە گەورەکەی خۆی کەشوهەوایەکی لەباری بۆ ئەو کچو ژنانە رەخساندووە کە لەبەرامبەر برێک پارەو ئیمتیازاتدا ئامادەن جەستەی خۆیان بفرۆشنو لەگەڵ نێرینەیەک کە داواکارییەکانیان بەدیبهێنن رابوێرن، "زۆرێک لەبەرپرسو دەوڵەمەندەکان لەرێگەی منەوە ئافرەتی لەشفرۆشیان دەستدەکەوێت".

نم نم: چۆن بوو دەستت بەو کارە کرد؟

شاژن: سەرەتا خۆم بەهۆی کارێکەوە لەگەڵ مەسئولێکدا ـ ناوی ئەو بەرپرسە کە لەئێستادا بەرپرسیارێتی گەورەی حیزبیی هەیە لای نم نم پارێزراوە ـ دەستمکرد بەکاری لەشفرۆشیو دوای سێ ساڵ ئەو مەسئولە چوو بۆدەرەوەی وڵات کە گەڕایەوە بیرۆکەی دانانی شوێنێکی بۆ لەشفرۆشان خستە بەردەستمو وتی: هەموو شتێک لەسەر من، تۆ خەڵک پەیدا بکەو سەرپەرشتیان بکە.

نم نم: چۆن دەستت گەشت بەو کەسانەی کە ئێستا لەلاتن؟

شاژن: کۆمەڵکی زۆر خەڵک ئەو کارە دەکەن، منیش لەگەڵ ئەواندا دەستم تێکەڵ کردوو چەند کەسێکیان پێناساندم، لەشارەکانی عێراقو هەرێم، ئیتر ساڵ بەساڵ خەڵکی زیاترم ناسیو ئێستا دەتوانم لەشفرۆشێکی زۆر کۆبکەمەوە، بەڵام تاڕادەیەکی کەم ترسی ئەوەم هەیە ناوەکەم زۆر بڵاوبێتەوە.

نم نم: ئەم خانووە گەورەی ئەو خەڵکانەی تیا کۆدەکەیتەوە هی خۆتە یان هی مەسئولەکە؟

شاژن: هی خۆمە بەتەنها.

نم نم: تائێستا دەستگیر نەکراویت؟

شاژن: ئەتوانم بڵێم جارێک بۆماوەی ٤٠خولەک لەگەڵ دوو پاسەوانەکەمدا دەستبەسەر کرام، بەڵام دوای ئەوە هەرگیز کەس لێی نەپرسیومەتەوە.

نم نم: ئێستاش هەر پشتت بەو مەسئولە بەستووە کە یەکەمجار بیرۆکەکەیت جێبەجێ کرد یان کەسی تر هەیە پشتو پەنات بێت؟

شاژن: ئەو مەسئولە ئێستا زۆر کۆک نییە لەگەڵمدا، بەڵام کێشەشم بۆ دروست ناکات، ئەتوانم بڵێم کەسی تر هەیە کە پشتی پێببەستم.

نم نم: ئەی تێکەڵاوییت لەگەڵ مەسئولو بەرپرسانی هەرێم چۆنە؟

شاژن: لەگەڵ هەندێک بەرپرسو مەسئولدا زۆرباشم، تا ئەو رادەیەی بەرپرس هەیە بەتەلەفۆنێک دوو لەشفرۆشی بۆ دەنێرم.

نم نم: ئەو مەسئولو هاووڵاتیانەی تۆ کاریان بۆدەکەیت لەچ ئاستێکدان؟

شاژن: ئەو پرسیارە وەڵام نادەمەوە.

نم نم: ئەو کچو ژنانەی لەگەڵ تۆدان لەچ تەمەنێکدانو خەڵکی کوێن؟

شاژن: تەمەنیان لە ١٧ساڵەوە بۆ ٣٢ساڵو زۆربەیان عەرەبنو هەندێکیشیان کوردن.

نم نم: نرخی کڕینو فرۆشی هەموویان وەک یەکە؟

شاژن: نەخێر، لە ٥٠٠دۆلارەوە هەیە بۆ ٢٥٠٠دۆلار، بەپێی کەسەکەو مواسەفاتەکانیەتی.

نم نم: تۆ هێشتا گەنجی، چۆن هیچ ترسێکت لەو کارە نییە کە دەیکەیت؟

شاژن: ترس لەکێ...

نم نم: لەدەستگیرکردن یاخود لەخواو خێزانەکەت یان لەو کارەی کە دەیکەیت؟

شاژن: وەکو وتم تائێستا دەستگیرنەکراوم، بەڵام هەندێجار لەشفرۆشەکانم دەستگیرکراونو دواتر بەکەفالەت ئازادکراون یان چەند مانگێک لەزینداندا بوون. چەند جارێک بیرم لەئایینو خوا کردووەتەوەو پەشیمان بووم، بەڵام جارێ بریاری هیچ شتێکم نەداوە. ئەگەری زۆر هەیە بەتەواوەتی واز لەو کارە بهێنمو بگەڕێمەوە، دیسان ئەوەش نازانم کەی دەبێت. خێزانەکەم دووکەسن دایکمو باوکم لەدەرەوەی وڵاتنو ساڵانە سەریان لێدەدەم، کارەکانیشم هێندە نهێنین کە هەموو کەس بەئاسانی ناتوانن پێم بگەن.

نم نم: ئامادەی کاتێک وازت لەو کارە هێنا لەرێگەی ئەم رۆژنامەیەوە بڵاوی بکەیتەوە؟

شاژن: ناتوانم ناوی خۆم بێنمو نازانم چۆنیش ئێوە دەبینمەوە یان نا، بەڵام ئەگەر لێرە مامەوە بەدڵنیاییەوە لەرێگەی ئێوەوە دەیکەمە هەواڵ، بەمەرجێک هەروەکو ئێستا هەموو شتێک بەنهێنی بێت، چونکە ئەو کاتە منیشو ئێوەش توشی کێشە دەبین.

"سەرەتا خۆم بەهۆی کارێکەوە لەگەڵ مەسئولێکدا دەستمکرد بەکاری لەشفرۆشیو دوای سێ ساڵ ئەو مەسئولە چوو بۆدەرەوەی وڵات کە گەڕایەوە بیرۆکەی دانانی شوێنێکی بۆ لەشفرۆشان خستە بەردەستمو وتی: هەمووشتێک لەسەر من تۆ، خەڵک پەیدا بکەوسەرپەرشتیان بکە"

دوای ١٩ساڵ دابڕان شیلان سەرلەنوێ دەژێتەوە

چیرۆکی ئەو کچە کوردەی بەمنداڵیی ون دەبێو بەدوو منداڵەوە دەگەڕێتەوە باوەشی خێزانەکەی

دوای ١٩ساڵ دابڕان لەخاکو خزمانی، شیلان گەڕایەوە باوەشی خێزانەکەی، بەڵام وەک عەلی هەڵەبجەیی پێشوازی لێنەکرا.

نەوزاد مەحمود لەهەڵەبجە

لەنێو مۆنۆمێنتەکەی هەڵەبجەدا، جیاواز لەو ئاپۆرا گەرمەی هەڵەبجەییەکانو رۆژنامەنووسان کە هەڵپەی گرتنی وێنەیەکی عەلی یان بوو لەدوای ٢٣ساڵ دابڕانی لەدایکی، گەڕایەوە نێو بنەماڵەکەی، شیلان بەتەنیا چاوەڕوانی دەرکەوتنی کەسوکارەکەی بوو.

ئەو کاتەی شیلان حەمەئەمین، ٢٧ساڵ، لەکۆڕەوە ملیۆنییەکەی خەڵکی کوردستان، لەمانگی ئازاری ساڵی ١٩٩١ لەخێزانەکەی دابڕا، تەمەنی تەنیا حەوت ساڵان بوو، بەڵام ئێستا دایکی دوو کوڕە بەنێوەکانی سەلامو فەلاح. بەدرێژایی ئەو ١٩ساڵەی لەبنەماڵەکەی خۆی دووربووەو لەشاری بۆکان ژیاوەو هەر لەوێش بەمێرد دراوە.

لەبارەی ژیانی خۆی، لەنێو ئەو خێزانەی بۆ یەکەمجار ویستیان بەخێوی بکەن، شیلان وتی: "زۆر باش شتەکانم لەبیر نەماوە، بەڵام ئەزانم کاتێک لەدایکم ون بووم ، لەسنوری ئێران پیاوێک منی بردەوە بۆماڵی خۆیان بۆ بۆکان".

رەحمان، ئەو پیاوە بۆکانییە بووە کە شیلان دەباتەوە بۆماڵی خۆی، کەچی بەپێی قسەکانی خۆی لەو ماڵە زۆر ئازار دراوەو لەبارەی هەڵسوکەوتو مامەڵەی رەحمان لەگەڵی، شیلان وتی: "ماڵی رەحمان زۆر خراپبوون لەگەڵم، نەیان ئەهێشت بچمە دەرەوە، وتم بابخوێنم، بەڵام نەیانهێشت".

شیلان، ئەو کچەی دوایی ١٩ ساڵ دابڕان بە دوو منداڵەوە گەڕایەوە

مەینەتییەکانی شیلان لەڕابردوودا، بەباشی لەرووخسارییدا رەنگیداوەتەوە، بەجۆرێک کاتێک لەگەڵ ئەو دادەنیشی وادەزانی لەبەردەم ژنێکی تەمەن ٣٥ساڵیدا دانیشتویت، "بەمنداڵی هیچ هاوڕێیەکم نەبوو، چونکە رێگەیان پێنەئەدام بچمە دەرەوەو لەماڵەوەش دائیمە ئیشیان پێئەکردم".

بەر لەچەند مانگێکو لەرووداوێکی هاوشێوەدا زمناکۆ ئەو کوڕەی بەعەلی هەڵەبجەیی خۆی ناساندەوە بەکەسوکارەکای، پێشوازییەکی گەرمی لەلایەن بەرپرسانی باڵای حکومەتی هەرێمەوە لێکراو گەڕانەوەکەی کرایە بۆنەیەکی سیاسی تا لەرێییەوە سوپاسو ستایشی حکومەتی ئێرانی پێبکەن. کاتێک عەلی، لەنێو هۆڵی مۆنۆمێنتی هەڵەبجە، چاوەڕوانی ئاشکراکردنی خانەوادەکەی بوو، زیاتر پەرۆشی جێهێشتنی ئەو خێزانە ئێرانییە بوو کە ٢٣ساڵ جێگەی دایکو باوکی راستەقینەیان بۆگرتبۆوە، هەر بەڕاستی عەلی بۆجێهێشتنی ئەوانیش دەگریا، کەچی شیلان، هیچ رۆژێکی خۆش شک نابات لەگەڵ خێزانەکەی رەحمان تا بۆی بگری، "ژنی ماڵەکە ناوی نەهین بوو، زۆر توڕەبوو لەگەڵم، یەک کچی تریان هەبوو، کچەکەی خۆیان بەئارەزوی خۆی دەچووە دەرەوەو یاری دەکرد، منیش هەر لەماڵەوە بووم".

دوای بەسەر بردنی حەوت ساڵ لەو ماڵەدا، تەمەنی شیلان پێدەنێتە چواردەساڵیو رۆژێک پرسی بەشوودانی شیلان دێتەگۆڕێ، ئەو هەواڵە بۆ ئەو کچە بێکەسە دەبێتە هەواڵێکی دڵخۆشکەرە، بەڵام بەوتەی خۆی بەپیاوێکی دەدەن کە ٤٠ساڵ گەورەتر بووە لێی، "کە بیستم دەیانەوێ بەکێم بدەن، نارازی بوومو زۆر گریام تا بەو پیاوەم نەدەن، چونکە ئەو زۆر لەخۆم گەورەتر بوو".

"زۆر باش شتەکانم لەبیرنەماوە، بەڵام ئەزانم کاتێک لەدایکم ون بووم ، لەسنوری ئێران پیاوێک منی بردەوە بۆماڵی خۆیان بۆ بۆکان".

نارەزاییو گریانی شیلان بەهانایەوە نایێتو ناچار دەبێ شووەکەی قبوڵ بکات، "ناچار شووم پێکردو ئێستا دوو منداڵم هەیە لەو پیاوە بەناوی سەلامو فەلاح، ئەو پیاوە باشتر بوو لەگەڵم، بەڵام پیر بوو، ئیشوکاری پێنەئەکرا، پێشتر ژنی هەبوو، بەڵام ژنەکەی مردبوو".

ئەگەرچی شیلان ئامادە نەبوو ناوی هاوسەرە پیرەکەی بهێنێ، بەڵام جەختی لەوە دەکردەوە کە خراپ نەبووە لەگەڵی، "کاتێک وتم دەمەوێت بڕۆم کەسوکارم بدۆزمەوە، رێگری لێ نەکردم، بەڵام پێیوتم بەبوونو نەبوون ئاگادارم بکەیتەوە". ئێستا کە شیلان کەسوکاری خۆی دۆزیوەتەوە، بڕیاریداوە هەرگیز نەگەڕێتەوە بۆئێرانو لەگەڵ کەسوکارەکەی بژی.

بەوتەی خۆی، شیلان دوای پێکهێنانی ژیانی هاوسەری لەگەڵ پیاوێکی چل ساڵە، دەتوانێ ئازادییەکی باشتر بەدەست بێنێتو بچێتە دەرەوە، بەڵام چونەدەرەوەی بۆ کارکردنو پەیداکردنی قوتی منداڵەکانیو هاوسەرە پیرەکەی بووە، "دەچومە کرێکاری، بژاری کێڵگەو سێوچنینو هەر جۆرە کرێکارییەکی تر هەبوایە دەمکرد، هەموو ژیانم کوێرەوەریو بەدبەختی بووە".

هەردوو منداڵەکەی شیلان، سەلام حەوت ساڵو فەلاح ٨هەشت ساڵ، ئێستا لەگەڵ دایکیان هاتوونەتەوە بۆ هەڵەبجەو پێناچێ تازە بگەڕێنەوە بۆکوردستانی ئێران.

بەڕێوەبەری بەڕێوەبەرایەتی شەهیدانو جێگری سەرۆکی شارەوانییو بەڕێوەبەری مۆنۆمێنتی هەڵەبجە، سیان لەو کەسانەن کە شیلان نازانێ چۆن سوپاسیان بکات، "بێئەندازە ئەزیەتیان لەگەڵ کێشام، ئەوانە کەسانی زۆر گەورەن".

سەعدون محەممەد، بەڕێوەبەری بەڕێوەبەرایەتی شەهیدانی هەڵەبجە دەیگێڕێتەوە کە سەرەتا وایانزانیوە شیلان ونبوویەکی دیکەی کیمیاییبارانە، بۆیە بردویانەتە سەر مەزاری شەهیدانو لەوێ لەهۆش خۆی چووە، "تا درەنگانێک لەنەخۆشخانە بەدیارییەوە بووین، باری دەروونی تێکچووە، شتەکانی بەروونی بیرنەماوە، جارجار لەهۆش خۆی دەچێت".

سەر لەئێوارەی ٢٠١٠/٥/٩ لەناحیەی سیروانی نزیک هەڵەبجە، شیلان ئەو ماڵەی دۆزییەوە کە ١٩ساڵ لەمەوبەر لێیان ون ببوو.

ئەمیر حەمە ئەمین، برای شیلان لەبارەی یەکەم ساتی بینینی خوشکەکەی وتی: "لەگەڵ بینیم یەکسەر زانیم کە ئەوە خوشکمە، چومە پێشو باوەشم پیاکرد، چونکە لەو کاتەوەی ون بووە، بەردەوام لەسۆراخی شیلان دا بوون، "بەڵام هەموو هەوڵەکانمان بێسوود بوون، ئەو خوشکی سێیەممانەو دەبێت تازە هەر لای خۆمان بمێنێتەوەو رێگەی نادەین بگەڕێتەوە".

جەباری حاجی عەلی، خاڵۆزای شیلانەو باس لەوە دەکات کە شیلان لەئۆردوگای شوشمێی کوردستانی بندەستی ئێران لەدایکی ون بووە، "دایکیشی چەند مانگێک ونبوو، بەڵام دواتر دۆزیمانەوە، لەدوای ونبوونی ئەو کچەوە، حاڵی دایکو براکانی زۆر زۆر خراپ بووە، وامان دەزانی کە مردووەو لەژیان نەماوە".

جەبار، ئەوەش ناشارێتەوە کە لەدوای کیمیابارانی هەڵەبجەوە هاتوونەتە سیروانو ساڵی ١٩٩٠باوکیان مردووە. هەرچەندە شیلان بەردەوام باسی دایکی دەکرد، بەڵام کاتێک گەڕایە ماڵەوە دایکی لەماڵ نەبوو، چونکە بەسەردان چوبووە ماڵی خزمێکیان لەسەر سنور.

لەئێستادا شیلان حەمە ئەمین، لەسفرەوە دەست بەژیان دەکات، بەڵام ژیانێک بەلاوێتیو بەبێ گەڕانەوەی منداڵی، تا لەسێبەری دیوارەکاندا لەگەڵ منداڵانی دراوسێ یاری بکات.

سەلام، کوڕە بچوکەکەی شیلان کۆتایی بەم راپۆرتە هێناو وتی: "زۆرم پێخۆشە هاتوینەتەوە بۆماڵی دایە گەورە، ئێرە زۆر خۆشە".

سندوقی نیشتەجێبوون ژنهێنانی گەنجان خێراتر دەکات

"ئەو رۆژەی گرێبەستی خانووەکەم ئیمزا کرد، بەدوای کچێکدا دەگەڕێم ببێتە خێزانم"

لەسەرەتای مانگی حەوتی ئەمساڵەوە لەهەرێمی کوردستان دەستدەکرێت بەدروستکردنی حەوت هەزار خانوو بەشێوەی قیست دەدرێت بەهاووڵاتیان، ئەوەش دەبێتە هۆی دڵخۆشی ئەو گەنجانەی کە سەرگەرمی پێکەوەنانی ژیانی هاوسەریین.

ژنیار شاخەوان لەسلێمانی

لەگەڵ ئەوەی گەنجان دڵخۆشن بەبڕیاری دروستکردنی ئەو حەوت هەزار خانووە، هاوکات نیگەرانن لەوەی نەبێتە نسیبیانو هەر بەکرێچێتی بمێننەوە.

کامەران عەلی گەنجێکی تەمەن ٣١ساڵەو خاوەنی ژنێکو دوو منداڵە، دڵخۆشە بەو بڕیارەی حکومەتی هەرێمو ئاماژە بەوە دەدات کە پێنج ساڵە خێزانی پێکەوە ناوەو لەخانووی کرێدا ژیان دەگوزەرێنێت، "تائێستا لەخانووی کرێدامو زۆرجار مردنی خۆمم بەئاوات خواستووە، چونکە ماوەیەک زۆر بەدوای خانوودا گەڕاومو دەستم نەکەوتووە"، هەربۆیە باوەڕی بەوە نییە بچێتە خانووی خۆیو لەکرێچێتی دەربازی بێت، "ترسم هەیە ئەو خانوانە بەر ئێمە نەکەوێتو هەر وەکو خۆمان بمێنینەوە، چونکە خانووەکان کەمنو خەڵکی کرێچیش زۆرە".

گەنجان روو لەژنهێنان دەکەن

دوای ئەوەی سندوقی نیشتەجێبوون رێنمایی دووەمی دەرکرد بۆدروستکردنی یەکەی نیشتەجێبوون، گەنجان روو لەژنهێنان دەکەنو بەو ئومێدەی دروستکردنی یەکەی نیشتەجێبوون بۆیان، هەنگاوەکانی پێکەوەنانی ژیانی هاوسەریان خێراتر بکات.

هاوار مەلا کاوە، ٣٦ساڵ، لەبەر نەبوونی شوێنی نیشتەجێبوون تائێستا ژنی نەهێناوە. ئەو، هەشت ساڵە زانکۆی سلێمانی تەواوکردووەو ئێستا بەفەرمانبەرییو بژێنی ژیان دەگوزەرێنێت، "تائێستا چەند کچێکم لەدەستچووە کە بەنیازی هێنانیان بووم، لەبەرئەوەی خانووم نەبووە نەچومەتە پێشەوە، چونکە کێ بەپارەی فەرمانبەریی دەتوانی ژن بهێنێتو خانووش بکرێت"، هەربۆیە دەیەوێت لەرێگەی سندوقی نیشتەجێبوونەوە ببێتە خاوەنی خانوویەکو زووبەزوو ژن بهێنێت، "ئەو رۆژەی گرێبەستی خانووەکەم ئیمزا کرد، بەدوای کچێکدا دەگەڕێم ببێتە خێزانم".

لەلایەکی دیکەوە، نەرمین سالار کە کچێکی تەمەن ٢٧ساڵەو تائێستا نەچوەتە نێو ژیانی هاوسەری، جەخت لەوە دەکاتەوە کە زۆرینەی کوڕان لەبەرئەوەی خانوویان نییە ناتوانن ژن بهێنن، "چونکە کوڕێک خانووی هەبێتو پارەیەکی کەمیشی هەبێت دەتوانێت ژن بهێنێت"، هەربۆیە پێداگری لەسەر ئەوە دەکات کە ئەگەر حکومەت هەنگاوی باش بنێت بۆکردنەوەی خانوو بەشێوەی قیست بۆ هاووڵاتیان بەگشتیو گەنجان بەتایبەتی، گەنجێکی زۆر ژن دەهێنێتو رووناکەنە دەرەوەی وڵات، "ئێستاش زۆرێک لەگەنجان لەبەر نەبوونی دامەزراندنو کارو نەبوونی خانوو روو دەکەنە ئەوروپاو ژن ناهێنن، بەڵام حکومەت دەتوانێت رێگە لەوە بگرێت".

گەنجان سودێکی زۆر لەسندوقی نیشتەجێبوون وەردەگرن

هێرش موحەڕەم سەرۆکی دەستەی وەبەرهێنانی هەرێمی کوردستان ئاماژە بەوە دەدات کە بڕیارەکە هەموو دانیشتوانی هەرێمی کوردستان دەگرێتەوە، تەنها ئەو کەسانە نەبێت کە خانوویان بەناوەوەیە یان پێشتر سودمەند بوون لەپێشینەی خانوبەرەو سندوقی نیشتەجێبوون. ناوبراو باسی لەوەکرد کە بۆئەمساڵ، حکومەتی هەرێمی کوردستان بڕی ١٧٠ملیۆن دۆلاری بۆ دروستکردنی حەوت هەزار یەکەی نیشتەجێبوون تەرخان کردووە، کە ٣٥٠٠یەکەیان شوقە دەبێتو ٣٥٠٠ یەکەکەی تر خانوو دەبێت، ٣٩٠٠یەکەشیان لەپارێزگاکانی هەولێرو دهۆک دروست دەکرێنو ٣١٠٠ یەکەکەی تر لەپارێزگای سلێمانیو ئیدارەی گەرمیان دروست دەکرێن.

سەرۆکی دەستەی وەبەرهێنان ئاماژە بەوە دەدات کە نرخی شوقەکان ٣٦هەزار دۆلار دەبێتو حکومەت ٥٠٪ی پارەی شوقەکان بۆ دانیشتوانی شارەکان دەداتو ١٥٪ش دەکاتە دیاری، تەنها ٣٥٪ی ئەو پارەیان لێ وەردەگرێتەوە، بۆ قەزاو ناحیەکانیش بەهەمان شێوە ٥٠٪ی پارەکە دەداتو تەنها ٣٠٪ی پارەکەیان لێ وەردەگرێتەوە، نرخی خانووەکانیش ٤٤هەزار دۆلارەو بۆناو شارەکان سندوقی نیشتەجێبوون ٥٠٪ی پارەکە دەداتو ١٠٪ی وەردەگیرێتەوە.

هێرش موحەڕەم جەختی لەوەکردەوە کە ئەو بڕیارەیان بەپلەی یەکەم سود بەگەنجان دەگەیێنێت، چونکە لەرێنماییەکانی یەکەمدا گلەیی هەبوو کە ئەو یەکانە بۆچینی هەژارو گەنجان نەبوو، هەرچەندە گەنجێکی زۆر بەشداری کرد، "بەڵام ئەمجارە هەلێکی باشە بۆ گەنجا کە بتوانن بەشداری بکەنو پرۆسەی هاوسەرگیری بکەن". ئەو بەرپرسە ئاماژە بەوە دەدات کە پرۆژەکان دوو مانگی تر دەستپێدەکاتو کۆمپانیاکانی وەبەرهێنانی خانووبەرە پرۆژەکان جێبەجێ دەکەن، ئەرکی دابینکردنی ٥٠٪ی پارەکەی تر دەگرنەئەستۆو بەشێوەیەک لەگەڵ کڕیاراندا رێکدەکەون کە بەشێوەی قیست پارەکە بدەنەوە بەکۆمپانیاکان.

پێویستە چاودێری کوالێتی یەکەکان بکرێت

یاسین مەحمود بەڕێوەبەری کۆمپانیا بەرێز - کۆمپانیایەکی وەبەرهێنەری خانووبەرەو پیشەسازییە - ئاماژە بەوە دەدات کە لەرێنماییەکانی دووەمی سندوقی نیشتەجێبووندا ئاسانکاریی زۆر کراوە بۆ هاووڵاتیان، بەتایبەتی بۆئەو گەنجانەی کە هاوسەرگیریان کردووەو کرێچین یان دەیانەوێت هاوسەرگیری بکەن، "ئێستا جگەلەوەی حکومەت ٥٠٪ی پارەی یەکەکان دەداتو بڕێکی دەکاتە دیاری، کۆمپانیاکانیش بڕەکەی تری دابین دەکەنو بەشێوەی قیستی درێژ لەهاووڵاتیانی وەردەگرنەوە، دوای چەسپانی رێنماییەکان".

ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە دەبێت لەمەودوا ئەو وەبەرهێنەرانە بەشداری دروستکردنی یەکەکان بکەن کە خۆیان خاوەنی سەرمایەیەکی زۆرن، چونکە جاران حکومەت ٥٠٪ی پارەکەی دەداو هاووڵاتیانیش ٥٠٪ی تریان دەدا، کۆمپانیاکان تەنها جێبەجێیان دەکرد، هەربۆیە "دەبێت وەبەرهێنەری راستەقینە کاربکات بۆئەوەی لەماوەیەکی کەمدا، بەکوالیتییەکی باش یەکەکانی دروست بکات، لیژنەیەکی شارەزاش هەبێت بۆ چاودێریکردنی کوالیتی هەموو یەکەکان".

بەڕێوەبەری کۆمپانیا بەرێز، باس لەوە دەکات کە لەئێستادا گرنگە کار لەسەر قەیرانی کرێنشینی بکرێت، نەک قەیرانی نیشتەجێبوون، "پێویستە بەهاوکاری رێکخراوەکانی کرێنشینی، ئەو هاووڵاتیانە سودمەندبن کە هیچ شوێنێک شک نابەنو باری داراییان خراپە، نەک ئەو کەسانەی خانویان هەیەو دەیانەوێت سودمەندبن".

یاسین مەحمود لەبارەی ئەو دەنگۆیەی کە باس لەبەشداری پێنەکردنی کۆمپانیا کۆنەکان دەکرێت، ئاماژەی بەوە دا کە پێویستە ئەو کۆمپانیایانە بەشداری بکەن کە کارەکانی پێشتریان بەکوالیتییەکی باش ئەنجام داوە، چونکە شارەزاییان لەو بوارەدا هەیە، هاوکات جەختی لەوەش کردەوە کە دەستەی وەبەرهێنان، وەبەرهێنەرانی سەرپشک کردووە لەوەی کێ پێشنیازی باشی هەیە پێشکەشی بکات، "ئێمەش کۆمەڵێک پێشنیازمان بۆبەرەوپێشچوونی رێنماییەکان کردووە".

گەنجانی هەولێر نیگەرانن لە بازاری نیشتیمان

گەنجێک: بەهۆی ئەو بازاڕەوە دوو ملیۆن زەرەرم کردووە

شۆفێری پاسەکانی ناوشاری هەولێرو تەڕەفرۆشانی تەنیشت بازاڕی نیشتیمان کە زۆربەیان گەنجن، ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەو بازاڕە بووەتە هۆی ئەوەی داهاتێکی کەمیان هەبێت لەچاو جاراندا و هەندێکیشان تووشی زەرەر ببن.

ئالان ساحیبقران لەهەولێر

ئەو گەنجانەی بەبڕیاری پارێزگارو شارەوانی هەولێر نێردراونەتە بازاڕی نیشتیمان بۆ فرۆشتنی سەوزەو میوە، جەخت لەوە دەکەنەوە کە رۆژانە زیان دەکەن، لەبەرئەوەی خەڵکێکی کەم بۆ کڕینی سەوزەو میوە سەردانیان دەکەن.

نەوزاد سلێمان یەکێکە لەو گەنجانەی کە لەتەنیش بازاڕی نیشتیمانو لەسەر مێزێک سەوزەو میوە دەفرۆشێت، ئاماژەی بەوە دەدا کە لەو رۆژەوەی لەبازاڕی شێخەڵاوە هاتووەتە ئەو بازاڕە فرۆشی رۆژانەی کەمیکردووەو بەوەش توشی زەرەرێکی زۆر بووە، "لەو رۆژەوەی بەزۆر راپێچی ئێرە کراوم، دوو ملیۆن زەرەرم کردووە، ئێمەش لەناچاریدا سەوزەو میوەکانمان دەخەینە سەر عارەبانەوەو دەیبەین بۆبازاڕەکانی تر دەیفرۆشین".

گەنجان داوای چارسەر دەکەن

ئەو هاووڵاتیانەی بەهۆی بازاڕی نیشتیمانەوە بێ بازاڕ بوون، داوای چارەسەرێکی گونجاو لەحکومەتی هەرێم دەکەن.

دلێر سابیر گەنجێکی تەمەن ٣٠ساڵەو باس لەوە دەکات کە بێبازاڕی سەری لێ تێکداونو نازانن پەنا بۆکوێ بەرن، "هیچ کەسێک نایەت بەلامانەوەو کێشەکەمان بۆ چارەسەر بکات، بەرپرسانی حکومەت دەیانەوێت باشترین بازاڕ لێرە پەیدا بکەن، بەڵام ئەوە خەونە، چونکە خەڵکێکی کەم سەردانی ئێرە دەکەن"، هەربۆیە پێیوایە پارێزگاری هەولێر بەدەم ئەوانەوە ناچێو گوێیان پێنادات، "ئەگەر کارمان بۆ دەکەن با مێزەکانمان بۆبەرنە ناو بازاڕی شێخەڵا، چونکە ئەوێ قەرەباڵغەو بازاڕمان دەبێت".

محەمەد سالم هاووڵاتیەکی دانیشتووی شاری هەولێرەو پێیوایە خەڵکێکی کەم بۆکڕینی سەوزەو میوە دەچێتە لایان، "ئەو شوێنەی سەوزەو میوەفرۆشانی لێیە، رێگایەکی بچوکی بەسەرەوەیە، بۆیە خەڵکێکی کەم دەچێت، بەتایبەت ژنان"، هەربۆیە جەخت لەوە دەکاتەوە کە ئەو بازاڕە تەنها لەپشتەوە رێگەی سەردانی خەڵکی هەیەو لەوێشەوە خەڵکێکی کەم هاتوچۆ دەکەن.

شۆفێری پاسەکانو دوکاندادەکان بەگلەیین

شۆفێری پاسەکانی هەولێر کە لەگەراجی بازاڕی نیشتیمان لەگەڵ دوکاندارەکانی ئەو بازاڕە هەمان کێشەی سەوزەفرۆشەکانیان هەیەو خەڵکێکی کەم سەردانیان دەکەن.

شوان سەمەد یەکێکە لەو شۆفێری پاسانەی کە لەو گەراجەدایەو ئاماژە بەوە دەدات کە بەهۆی دووری رێگای پاسەکان لەهاووڵاتیانەوە، خەڵکێکی زۆر بەتەکسیو نەفەرات دەڕۆنەوە، "پێش ئەوەی بێینە گەراجی بازاڕی نیشتیمانەوە، رۆژانە ٦٠-٧٠هەزار دینارمان دەست دەکەوت، بەڵام ئێستا لەبەر بێ نەفەری رۆژانە نزیکەی ٣٠هەزار دینار دەکەوین".

ئەسعەد شێرکۆ خاوەنی دوکانێکە لەبازاڕی نیشتیمان باس لەوە دەکات کە لەو بازاڕەدا شتو مەکی کەم دەفرۆشن، "بەهۆی بێبازاڕییەوە جاری واهەیە بەدوو یان سێ رۆژ جارێ یەک دوو پارچە شتومەک دەفرۆشین".

سەبارەت بەو کێشەیە نم نم، چەند جارێک لەرێگەی تەلەفۆنەوە پەیوەندی بەنەوزاد هادی پارێزگاری هەولێرەوە کرد، بەڵام وەڵامی پەیوەندیەکەی نەدایەوە، لەچەند رێگەیەکی تریشەوە هەوڵیدا وتەی بەرپرسێک لەسەر ئەو کێشەیە وەربگرێت، بەڵام بێ ئەنجام بوو.

گەنجەکی دەزگرا خۆ ب گوللەیەکا ب تنێ کوشت

گەنجەکێ قەزا ئاکرێ بەری چەند رۆژەکان ژ داواتا خۆ ب گوللەیەکا ب تنێ دەزگرا خۆ کوشتو نەبوونە بویکو زاڤا، پشتی کێشە گەهشتیە دادگەها تاوانان، بکوژ سەرباری نە دانپێدانێ ب سێ سالان تێ زیندانکرن.

جەمال حسێن ل بادینان

ژ فایلێن دادگەها تاوانان ل دهۆکێ د ڤان رۆژان دا، هەرسێ دادوەرێن تاوانان دادگەهێ گەنگەشە ل سەر کێشەیەکا عنتیکە کر، چونکو د وێ کێشێ دا گەنجەکێ ٢٤سالی ب گوللەیەکێ د مالا خۆدا دەزگرا خۆ یا ٢١سالی د کوژیت، گەنج د داگەهێ ڤە دانپێدانێ ناکەتو دبێژیت بێ دەستی گوللە ژ دەستێن من دەرکەفتیە، سەرباری ڤێ چەندێ پشکنینان ئەشکرا کریە، بەری ئەو کچە گیانێ خۆ ژ دەست بدەت ب چەند رۆژەکان ژ کچێنییێ هاتیە ئێخستن.

ئەڤیندار بوون

د ڤەگێرانا چیرۆکا کوشتنا وان دا، دەیکا کچێ ب ناڤێ (س) ل دادگەهێ ئامادەبوو و ئێکەم کەس بوو ئەهدەیا خۆ ل سەر ڤێ کێشێ دای، ناڤهاتییێ گۆتە سەرۆکێ دادگەها تاوانان: ئەڤ ماوێ سێ سالان بوو ڤی گەنجێ نها تۆمەتبار د قەفەسا تاوانێ دا حەژ کچا من دکرو چەندین جاران کچا مە دگەل دەرکەفتیە بێ کو ئەم ئاگەهداربینو ئەڤ چەندە ب دلێ کەس ژ مە نەبوو، لێ ئەم نەشیاین ئەڤینا وان ببڕینو وان ژێک دویر بکەین، چونکو گەلەک حەژ هەڤ دکر.

هەروەها دبێژە: بەری بهێت کوشتن ب هەیڤەکێ، رۆژەکێ کچا من هاتە مالو گەلەک دکرە گری، من زانی دگەل دەزگرێ خۆ چوو بوو گەریانەکێ لێ من نەزانی کا چ د ناڤبەرا وان دا چێبوویە، چونکو ئەو ئێکەم جار بوو من ب وی شێوەی دیتیو ئەڤینا وان گەلەک یا ب هێز بوو.

پشتی چەند رۆژەکا ئەو گەنجە دچیتە خازبینیێن دەزگرا خۆو پاشی خێزانا کچێ رازی دبن کو شوی پێ بکەنو مەرج ژی بۆ هاتنە دانان کو ب کوژمێ دەفتەرەکو ٢٠ وەرەقێن دولاری بۆ وێ زێچران بکڕت، کۆری نەرازیبوونا خۆ دیارکربوو کو نەشێت ب وی پارەی زێرا بکڕتو رەوشا وی یا مادی گەلەک یا باش نەبوویە، بەلێ مالا کچێ ل سەر وی کوژمەی د رژد بوون، هەر چەوا بیت رازی بوون چێبوو و پێکهات بوون.

کچا مە مارە نە دکر

بابێ کچێ ل دادگەهێ دبێژیت: پشتی ئەم پێکهاتین پەیوەندی دناڤبەرا وان هەردو کان دا تێکچوون، ماوەیێ هەیڤەکێ بوو خازبینی هاتینو ئەم پێکهاتین لێ زاڤایێ مە نەهاتبوو مارە بکەت، ل رۆژا رویدانێ ل ٢٠٠٩/٨/١ێ ل دەمژێر ١١ سپێدێ خویشکا ڤی تۆمەتباری هاتە مالا مەو گۆت بلا بیکا مە بهێتە مالا مە سەبرا مە ناهێت، تێ زانین مالا مەو یا وان ب رەخ ئێک ڤەیەو ئەو چەندین سال بوو ئەم جیرانێن هەڤ بووین، پشای بوورینا دەمژمێرەکێ ل سەر چوونا کچا مە بۆ مالا وان، دەنگێ گوللەیەکێ هاتو ئێکسەر مە خۆ ل سەر دیواری را هاڤێتو تشتێ مە دیتی کچا مە د خوینێ وەرببوو و رەوشا وێ گەلەک بێ سەروبەر ببوو.

پشتی وی دەمی مە کچا خۆ برە نەخۆشخانێ، بەلێ هەتا مە گەهاندیە دهۆکێ کچا مە برێڤە گیانێ خۆ ژ دەست دا، دەمێ ئەم برێڤە دچووینە نەخۆشخانێ هێشتا رەح د کچا من دا مابوو من گۆتێ کێ گوللە ل تەدایە، بەلێ بەرسڤا من نەدا چونکو د شیانێن وێ دا نەبوو بەرسڤا من بدەت، هەر چەندە ئاخفتو حەزدکر راستیێ بۆ من بێژیت بەلێ نەشیا.

دەفتەرەکا دۆلاری دا بابێ وێ

بابێ کچێ پشتی چیرۆکا کوشتنا کچا خۆ بۆ دادگەهێ ڤەگوهاستی، گۆتە دادوەری ئەز تەنازولێ ژ سکالایا خۆ دکەم چونکو من وەکو حەقێ خوینێ دەفتەرەکا دولاری وەرگرت یەو من نەڤێت چ دی وەربگرم.

د پرسەکا دادوەری دا کو ل دویڤ راپۆرتا پزیشکی کچ بەری حەفتیەکێ ژ کوشتنێ ژ کچینییێ کەفت بوو کا ئەو چ مەسەل بوو، دەیکا کچێ گۆت: کەس ژ مە ئاگەه ژ ڤی تشتی نەبوو. دایکا وێ کچێ بۆ دادگەهێ دیار کر کو ئەو چ ژ کوشتنا کچا خۆ نوزانیتو چ ب چاڤێن خۆ نەدیتە. لێ دیار کر کو تشتێ ئەو دزانیت بەری سێ رۆژان ژ کوشتنێ کچا وێ دگەل بکوژی کو دەزگرێ وێ بوو چوو بوو خۆلەکا خواندنا قوتابخانێ هەر ل وێ دەڤەرێ.

کوشتن بێ دەستی بوو

تۆمەتباری هەمی گۆتن رەتکرن کو وی دەزگرا خۆ ژ قەستا کوشت بیت، بەلکو خۆیاکر کو ل رۆژا رویدانێ ئەم ل مالا خۆ بوو د کلاشینکوفا خۆ د خەبتیو پاقژ دکر، ژ نیشکەکێڤە گوولەیەک ژێ پەشیو ب دەزگرا وی کەفتو گیانێ خۆ ل دەست دا. ئەو ئێکە ژی رەتکر کو وی بەری کوشتنێ حۆ ژلایێ سێکسی ڤە نێزیکی دەزگرا خۆ کربیت.

دادگەهێ پشتی گوهێ خۆ دایە گەنگەشا ڤێ خێزانێ، قەناعەت ئینا کو وی دەزگرا خۆ کوشتیە لێ چ بەلگە نەبوون ب سەلمینن کو ب ئەنقەست دەزگرا خۆ کوشتی یە، لەوما ب تنێ ب سێ سالان هاتە زیندانکرن.

بەری بڕیارا بەردانا هەڤژینا خۆ بدەت پەشیمان بوو

لڤین نێرومی ل بادینان

پشتی دو سالان دگەل هەڤژینا خۆ ب شەرەدەڤ چووی، ژ ئەگەرێ تێکنەگەهشتنێ دناڤبەرا وان دا، زەلامی ل دووماهیکێ هزر د بەردانا هەڤژینا خۆ دا کر، بەلێ بەری بڕیارێ بدەت ڕێڤەبەریا نەهێلانا توندوتیژیا دهۆکێ مایتێکرن تێدا کرو ئەو ژ بڕیاری پاشگەز کر.

جدعان فازل بەرپرسێ سەنتەرێ گوهداریکرنێ ل ڕێڤەبەریا دویڤچوونا توندوتیژیێ ل دهۆکێ دیارکر، د ڤێ حەفتیێ دا ئەم شیاین خێزانەکێ پێک بینین کو ئەڤە ماوەیێ دوو سالان بوو شەر دناڤبەرا وان دا پەیدا دبوو و ل دووماهیکێ بوو ئەگەرێ وێ چەندێ کو ژێک دووربکەڤن.

ژنو زەلام ب ناڤێن هەرمانو وارین پشتی پێکئینانێ بۆ نم نم چیرۆکا خۆ ڤەدگوهێزن، هەرمان دبێژیت: "ل سالا ۲۰۰۸ێ من وارین خواست، هەر چەندە ئەم هەردو نە د خواندەڤان بووین، لێ مە هەردوکان باوەرناما سیێ بنەرەتی هەبوو، بەلێ دویر ژ ڤێ چەندێ هەر ژ هەیڤا ئێکێ ئاریشێن مە یێن خێزانی دەستپێکرنو ئەم دئێک نە گەهشتین، د سەر ڤێ چەندێ خێزانا مامێ من مایتێکرن د نافخۆیا مالا مە دا کرو گەلەک ئاریشە بۆ مە پەیداکرن".

هەرمان ڤێدا دچیتو دبێژیت: "ئاریشێن مە بۆ ماوێ دو سالان ل دویڤ ئێک د بەردەوام بوون، هەر چەند ڕۆژان جارەکێ ئاریشەک دناڤبەرا مە دا پەیدا دبوو و مە هەردوکان ژێ ئاریشە مەزنتر لێ دکرن، خۆ دێ بێژیی کەسەکێ ب مە ڤە خواندن بوو کو هەما هەر ئاریشەو نەخشێ د ناڤبەرا مە دا چێببن. من گەلەک جاران ئەو هزرە د کر کو وارینێ بەردەم، لێ من هەر دگۆت ئەز ترسم ژیانا من نەخۆشتر لێ بهێتو کەس شوی ب من نەکەتو بمیننە بێ ژن".

وارینێ بەردەوامی دا ئاخفتنێن هەرمانێ هەڤژینێ خۆو بۆ نم نم گۆت: من ژی گەلەک جارا هزرا بەردانێ دکر، لێ من پشت بەستن ل سەر وێ گۆتنا مەزنا کر یا دبێژیت بلا دگەل زەلامەکێ خراب بی نە ل کۆلاناو ل سەر جادان بژی لەوما من نەشیا خۆ بدەمە بەردان، "پشتی من زانی ئاریشا مە گەلەک درێژ بوو هەڤژینێ من ڕژد بوو ل سەر بەردانا من، ئەز رابووم من پەیوەندی ب ڕێڤەبەریا دویڤچوونا توندوتیژیێ کر، دا بهێن ئاریشا مە چارەسەربکەنو نەهێلن ئەم ژێک دویر بکەڤین".

هەرمان دبێژیت: ڕۆژەکێ ڕێڤەبەریا ناڤبری پەیوەندی ب من کرو گۆت دڤێت هوین هەردو ل دەڤ مە ئامادەبن بۆ کارەکێ فەر. ئەم چووین و نێزیکی پێنج دەمژمێران بۆ مە ئاخفتنو پاشی قەناعەت بۆ مە چێکر کو باشترە ژێک ڤە نەبین.

ئەفسەر جدعان بۆ نم نم خۆیاکر، شەر دناڤبەرا وان دا پەیدابوو، ژن چوو بوو مالا خۆو گەهشتبوو حالەتێ بەردانێ، ب تایبەت زەلام گەلەک یێ ڕژد بوو ل سەر بەردانا هەڤژینا خۆو گۆت: "مە زەلامو ژن پێکڤە ئینانە ڤێرەو رازی کرن کر ژێک دوور نەبن".

جدعان ئەشکەرا کر، ئەو گەلەک پێڤە ماندی بوون هەتا شیاین هەردوویان پێک بینن‌و ب کەیف و خۆشی ل هەڤ بزڤرنو گۆت ژێ: "پشتی پێک هاتین مە سەرەدانا وان کر، گۆتە مە خۆزی ئەم زووتر هاتباینە دەڤ هەوە".

تۆ متمانەت بەخۆت هەیە؟

ئا: سەوسەن جەلال

ئایا تۆلەو ئافرەتانەی کە متمانەیان بەخۆیان هەیەو هەمیشە ڕێنادەن هیچ شتێک ڕێگەیان بگرێت یان هەمیشە ڕاراو دودڵیت و ترست هەیە لەکاردانەوەی کەسانی تربەرامبەرت؟ ئەگەر پێتخۆشە وەڵامی ئەمەت دەست بکەویت ئەواهەندیک کات وەربگرەو وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

١. ئەگەر تێبینیت کرد هەفتەکەت ناخۆشە چی بەخۆت ئەڵێیت؟

أ) چی بکەم بۆئەوەی ئەمە بگۆڕم؟
ب) ڕۆژە ناخۆشەکان دێن و دەڕۆن، هەفتەی داهاتوو باشتر ئەبم.
ت) ئاساییە، من هیچ کات شتی چاکم بەنسیب نابێت.

٢. کام لەم ڕستانەی خوارەوە وەسفی دۆخی تۆدەکات لەکاتەکانتدا؟

أ) چالاکم، پڕ وزەم، مەعنەویاتم بەرزە.
ب) دڵخۆش، پۆزەتیڤ، کراوە لەگەڵ ئەوانی تردا.
ت) دودڵی، ترس، توڕە.

٣. هاوڕێیەکی نزیکت هەندێک تانەت لێئەدات و تێبینت ئەداتیێ لەسەر کەسێتیت:

أ) موناقەشە ئەکەن لەسەر بابەتەکە.
ب) بەهێمنی پییدەڵییت تانەکانی بێزارت ئەکەن و داوای لێدەکەیت واز لەوە بهێنیت.
ت) ئەپرسیت کە ئایا ئەو لەسەر حەقە یان نا، پێوەی سەرقاڵ دەبیت.

٤. کاتێک بۆیەکەم جار چاوت بەکەسێکی تازە دەکەوێت:

أ) زەردەخەنە دەکەیت، سەیری چاوی دەکەیت و دەستدەکەیت بەباسکردنی خۆت.
ب) زەردەخەنە دەکەیت، سەیری چاوی دەکەیت و پرسیار دەکەیت دەربارەی ئەو.
ت) هەست دەکەیت ئاستی تۆ لەو نزمترە و خۆت بچوک دەکەیتەوە.

٥. کراسێکت کڕیوەو ئەتەویت بیگۆڕیتەوە، بەڵام فرۆشیارەکە هاوکاریت ناکات وعینادە:

أ) دەنگ بەرز دەکەیتەوەو بابەتەکە گەورە دەکەیت و داوای بینینی بەڕێوەبەری فرۆشگاکە دەکەیت.
ب) بابەتەکە جارێکی تر شیدەکەیتەوەو لەسەر ڕای خۆت سوریت هەتا قەناعەتی پێدەکەیت.
ت) داوای لێبوردن دەکەیت و پاشەکشە دەکەیت و ئەچیتە دەرەوە بەبی ئەوەی بیگۆڕیتەوە.

٦. هیچ جۆرە ئارەزوویەکت هەیە؟

أ) مەلە ئەکەم، یاری تۆپی دەست، شانۆ، حەز لەیاری وەرەقە ئەکەم.
ب) کە کاتم هەبیت حەزەکەم شتی تازە فێر ببم.
ت) حەزەکەم زیاتر بچمە دەرەوە، بەڵام ترسم هەیە لەناسین و چاوپێکەوتنی کەسانی نوێ.

ئەنجامەکان:

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت (أ) بوو:

تۆ ئافرەتیکی متمانەی زۆرت بەخۆت هەیە، دڵنیای لەتواناکانت، حەزدەکەیت سەرنجی کەسانی تر بۆخۆت رابکێشیت، بەڵام وریابە سنوری متمانە بەخۆبوون نەبەزێنیت با توشی لوتبەرزی نەبیت، بیرت بیت کەلەنیشانەکانی متمانە بەخۆبوون ئەوەیە کە هۆی ئارامی کەسانی چواردەورت بیت نەک بەپێچەوانەوە.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت (ب) بوو:

لەراستیا تۆ متمانەت بەخۆت هەیە، بەڵام ئەمە نابینیت لەخۆتدا، توانای چونەدەرەوەت هەیە لەبارە قورسەکاندا بەبێ ئەوەی توندوتیژبیت، ئەتوانی متمانەبەخۆبونت چاک بکەیت بەهۆی ناسینی کەسانی نوێو مومارەسە کردنی هیوایەتەکانیت.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت (ج):

ژیان لەدەستت ئەڕوات بەبێئەوەی سودی لیببینیت، هەمیشە دوودڵیت و ترست هەیە ئەمەش وای لیکردویت پیشکەوتنت نەبیت و لەجیگەی خۆتدا بەوەستاوی بمینیتەوە، بۆرزگاربوون لەم دۆخە ئامۆژگاری پسپۆڕیکی دەروونی وەربگرە کە ئەڵیت: کاتیک چاوت بەخەڵکانیکی نوی دەکەویت تەنها زەردەخەنەیەکیان بۆبکەو کەمیک گرنگیان پیبدە ئەوان دوایی داوای بینینت دەکەن.

خۆناسین دەسپێکی خەڵکناسیو خواناسینە

چۆن نینۆکەکانت بەهێزو جوان دەکەیت؟

بۆئەوەی نینۆکەکانت هەمیشە جوان و بەهێزبن پەیرەوی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە بکە:

١. بەبێ دەستکێش هیچ کارێکی شتن ئەنجام مەدە بانینۆکەکانت دووچاری شکاندن نەبێت.

٢. جار جار نینۆکەکانت بەزەیتی زەیتونی سارد بشۆ بۆبەهێزکردنی ئەو مادەیەی نینۆکی لێ پێکهاتووە.

٣. پاش بەکارهێنانی ئەسیتۆن ڕاستەوخۆ نینۆکەکانت بەئاو بشۆ.

٤. پاش حەمام کردن هەرگیز نینۆکەکانت مەکە، چونکە بەهۆی شێدارییانەوەخوارئەبن.

٥. ڕۆژانە ٨-١٢ کوپ ئاو بخۆرەوە چونکە کەمی ئاو لەلەشدا ئەبێتە هۆی لاوازبوون و شکانی نینۆکەکان.

٦. پاش لێکردنەوەی بۆیە لەنینۆکەکانت ڕاستەوخۆ بۆیەی تری لێمەدە با توشی وشکبونەوەی نەکات.

نامەی گەنجێک بۆ هونەرمەند مەزهەری خالقی

خوێنەرانی ئازیز

دەتوانن هەر کەسایەتییەک ـ جا لەهەر بوارو کایەکدا بێت ـ کە ئێوە پێی سەرسامن‌و دەتانەوێ لەنزیکەوە گفتوگۆی لەگەڵ بکەن، لەڕێی نامەوە خواستو ویستی خۆتانی بۆدەربڕنو داواکارییەکانی خۆتانی بۆبنووسنو لە نم نم بڵاوی بکەنەوە، بەو ئومێدەی کەسایەتییەکان وەڵامی نامەو داواکارییەکانی ئێوە بدەنەوەو ئەمەش دەروازەیەک بێت بۆ لێک نزیک کردنەوەی ئێوەی خوێنەرو جەماوەری ئازیز لەو کەسایەتییە جۆربەجۆرانەی هەرێمی کوردستانو خستنەڕووی دەردەدڵو خواستو پرسیارو وەڵامەکانی یەکتری.

هونەرمەندی گەورەی کورد مامۆستا مەزهەری خالقی، ئیحتراماتم قبوڵ بفەرموو، لەکەرکوکی شاری کوردانەوە تاکو شاری سلێمانی پایەتەختی ڕۆشنبیری کوردستان سڵاوت لێ بێت.

بەڕێز خالقی

من یەکێکم لەشەیدایانی دەنگی تۆ، گۆرانییەکانت زۆرجار ئارامی پێبەخشیوم، زۆرجار گریاندومی، لای من گۆرانییەکانی تۆ زیاد لەگرنگیو ئەرکێکی هەیە، بڕوا بفەرموون زۆرجار لەکاتی ماندوبوون یان توڕەبوون یان هەندێ نەخۆشی سوک، گۆرانییەکانی تۆ خەمڕەوێنو ئازارشکێن بوون.

تەقیمی من بۆ گۆرانیەکانی تۆ وەک تەقیمی کوێرێکە بۆ ڕوناکی یان کەڕێک بۆ ئاوەزو موسیقا، بۆیە نامەوێت زیاتر لەسەر ئەوکارانەت بڵێم کەتۆ بۆهەتایە بەزیندوی دەهێڵنەوە.

ئەوەی مایەی نیگەرانیە بێدەنگی ئێوەیە لەم سەردەمی ناشیرینکردنی هونەری گۆرانی کوردییەدا. بێدەنگی تۆ ئێمە ئازار دەدات. چەند ساڵە چاوەڕێی بەرهەمی ناوەزەی جەنابتین. چاوەڕێی ئاوازێکی ڕەسەنی کوردین، چونکە گۆران وتەنی: مەزاجی کوردەواریمان تێکچووە، بۆیە لەبێدەنگی هونەری ڕەسەنی کوردی، هونەری بێگانە دەرخواردی گەنجەکانمان دەدرێت.

بەڕێزم

من وەک شەیدایەکی دەنگو بەرهەمەکانی بەڕێزتان حەزدەکەم لەڕێگای بەرنامەیەکی تەلەڤزیۆنی یان لەڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا زیاتر دەربارەی ژیانی تایبەتی بەڕێزتان بزانم، بۆنمونە من تائێستا نازانم زاوای مام جەلالی یان زاوای مامۆستا ئیبرایم ئەحمەد، من نازانم جگەلەکاری ئنیستیتۆی کورد چ کارێکی تر دەکەن؟ بۆ بەڕێزتان کۆنسێرت ناگێڕن بۆ چالاکی هونەریت نییە بۆ عاشقانی دەنگی خۆت لەکەرکوکی شاری عەلی مەردان؟

بۆ پەیمانگایەک بەپێگەیاندنو دروستکردنی لاوی کورد دانامەزرێنن، تکایە بۆبێدەنگی؟ بێدەنگیت بێزاری کردوین.

بەهیوام وەڵامی ئەم پرسیارانەم بەدەست بگات.

مەریوان باقر
کەرکوک- ئیمام قاسم

گەنجان خاوەنی زۆرترین ورەو وزەن بۆیە چاوەڕوانی زۆرتریان لێدەکرێت

گەنجێتیو ئەوانیدی

چۆمان عەلی لەهەولێر

قۆناغی گەنجێتی لەگرنگترین قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤە، تێدا گەنج هزرو جەستەی پێدەگات، دەبێتە کۆڵگەی ژیانی داهاتووی، لێرەوە ئاسۆی ژیانی بەدەردەکەوێت. بۆئەوەی گەنجەکە رۆڵی خۆی ببینێت دەیەوێت بەڕوی کۆمەڵگا بکرێتەوەو پەیوەندیەکانی بەرفراوان بکات.

لاو، گەورەترین توانای هەیە بۆ تێکەڵبون لەگەڵ کەسانی سیمبولی کۆمەڵایەتیەکانو کەسیاتیە دیارەکانی نێو کۆمەڵگا. لێرەشەوە دەیەوێت لەچوارچێوەی خێزان بێتەدەرەوە تاسەربەخۆیی خۆی بسەلمێنێت، بەردەوام کاردەکات بۆ فراوانکردنی پەیوەندییەکۆمەڵایەتیەکانی.

یەکێکی تر لەسیماکانی ئەم قۆناغە هەوڵدانە بۆدەرچون لەژێر کۆنترۆڵی دایکو باوکو دورکەوتنەوە لێیان، ئەمەش یارمەتیدەرێکی باشە بۆسەربەخۆییو دروستبونی کەسایەتی گەنجەکە لەڕووی دەروونیو بیرکردنەوەو هەڵسو کەوتو هەستو سۆزەوە.

دەبێت بزانرێت گەنج دیەوێت بەتەواوی سەربەخۆ بێتو جیاوازبێت لەخێزانو چواردەوری خۆی، بۆیە هەموو هەوڵێک دەخاتە گەڕ بۆئەوەی بیروبۆچونو خواستەکانی دیوارێکی بەدەوردا بکێشێتو نەهێڵێت بەئاسانی هیچ کەسێک بچێتە ژوورەوە.

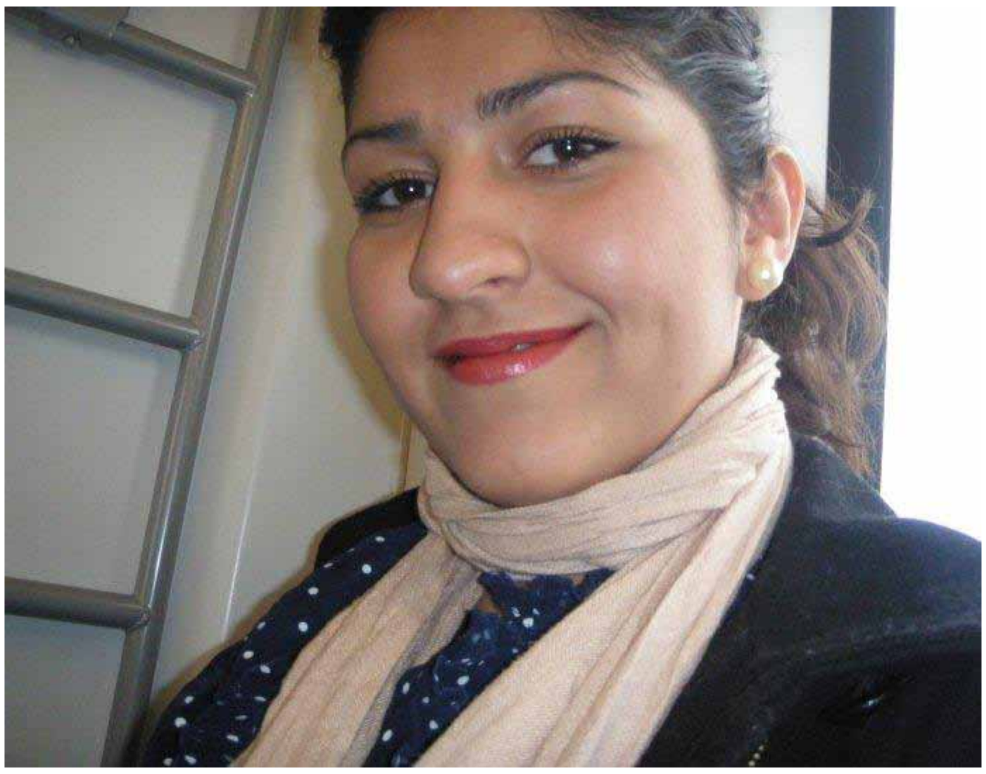
بەرامبەر ئەمە هەڵسوکەوتانە لەلایەن دایکو باوک نیگەرانی دروست دەبێتو دەیانەوێت وەک سەردەمی منالی ئاگاداری هەموو کارو کردەوەیەکی گەورەو بچوکی بن، وەک جاران لەژێر کۆنترۆڵی ئەماندا هەموو هەنگاوێک هەڵبێنێت، ئەمەش سەرەتای ئەو کەلێنەیە کە دەکەوێتە نێوان دایکو باوکو رۆڵەکەیان. بۆپڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە ئەو گەنجە دەیەوێت پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا ببەستێت، بەڵام ئەگەر هاوڕێکانی کەسانی بەئەزمونترو دامەزراوەتربنو خاوەن رۆشنبیریو هەڵسوکەوتی باش بن ئەوە ئەوگەنجە بەئاڕاستەیەکی باشدا هەنگاو دەنێت، بەڵام ئەگەر هاوڕێکانی باش نەبوون ئەوە پاشەڕۆژی ئەمیش ڕوناک نابێت، بۆیە پێویستە لەسەر دایکو باوک ئاگاداری ئەوە بن بەیەک جاری پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەیاندا نەبچڕێننو نەیاندەنە دەست قەدەر.

ئەوەی بەنیسبەت گەنجانیشەوە گرنگە هەوڵدانە لەپێناو بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریو زانیاریو شارەزایی خود، تا ئاگاتە ئەو ئاستەی بەئاسانی لەدەوروبەری تێدەگاتو دەزانێت کۆمەڵگاکەی چی لەو دەوێتو ئەم چی پێدەکرێت.

باشترین ئاماژەی پێگەیشتنو کامڵبوونی گەنج ئەوەیە ئەرکەکانی خۆی بزانێت مافەکانی خۆی دەستەبەربکاتو سەربەخۆی بپارێزێت پاشان ڕێز بگرێت لەبارودۆخی خێزانو ئەو کۆمەڵگایەی تێدا دەژی. دەبێت گەنج هەمیشە ئەوە بزانێت، خێزانو کۆمەڵگا ئامێزی ڕێزو خۆشەویستی بۆ ئەو گەنجانە دەکەنەوە کە خوێندن تەواو دەکەنو پاشان دەیانەوێت سەربەخۆیی گیرفانی خۆیان بەدەست بێننو کار بۆ دروستکردنی ژیانی هاوسەری دەکەن، بەڵام بیرتان نەچێت ئەوکاتەی کە ئێوەش دەبنە خاوەن منداڵو پێدەگەن ئێوەش ڕووبەڕوی هەندێ گیروگرفت دەبنەوە لەگەڵیاندا، بەڵام لەوانەیە لەم گیروگرفتەی ئێوە جیاواز بێت.

دڵگەش کەرکوکی:
کچانی کورد لەئەوروپاش روبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە

بارین سامان



دڵگەش کەرکوکی یەکێک لە کوردە هەڵسوڕاوەکانی ئۆسلۆ، بەردەوام لەکۆڕوکۆبونەوە سیاسیو ئەدەبیو هونەریو کۆمەڵایەتیەکانی کوردانی تاراوگە ئامادەبوونی هەیە، لەوەڵامی چەند کورتە پرسیارێکی نم نم، رووناکی دەخاتەسەر ژیانی کوڕوکچی کورد لەئەوروپا.

سەبارەت بەتێکەڵبوونی گەنجی کورد بەکۆمەڵگای ئەوروپی دڵگەش پێیوایە، گەنجەکان کە دێنە ئەو وڵاتانەوە بێبەرنامەن، بۆیە زۆرجار ون دەبن، "نازانن بۆچی هاتوون یان بڵێین ئەوان بۆئەو وێنە خەیاڵیە هاتوون کە لەمێشکیانداکێشاویانە".

ناوبراو، باس لەوە دەکات کە گەنجی کورد زۆرجار کاتێک رووبەڕووی واقیعی ژیانی ئەوروپی دەبێتەوە هەتا ماوەیەک دەحەپەسێتو نازانێت بەچی ئاڕاستەیەکدا بڕوات، "کێشەکە ئەو گەنجانەن کە نەخوێندەوارن، لەسەرەتاوە بەئاسانی توانای ئیستیعابکردنی ژیانی ئێرە ناکەن، بەڵام پاش چەند ساڵێک کە چاویان دەکرێتەوەو دەبنە خاوەن ئیشو دووپارە لەگەڵ ژیانی ئێرەدا ڕادێن".

دڵگەش کەرکوکی، ئەو ژمارە زۆرەی گەنجی کورد لەئەوروپا بەسەرمایەیەکی باش بۆکوردستان دەزانێتو پێیوایە ئەو سەرمایە ئەگەر کاربەدەستانی هەرێمی کوردستان بەباشی بەکاری بێنن، هەم لەئەوروپاو هەم لەکوردستان دەتوانن سوودی لێ ببین، "لەئەوروپا وەک لۆبیو لەکوردستانیش وەک خەڵکانی خاوەن شەهادەو تەجروبە".

ئەو خاتوونە کوردە لەبارەی کچانی کورد لەئەوروپا دەدوێو ئاماژە بەوە دەدات کە زۆرجار کچان ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە، چونکە خێزانەکان ڕێیان نادەن وەک هەرکچێکی ئەو وڵاتانە هەڵسوکەوت بکەن، بەڵام "بەگشتی کچانیش توانیویانە لەزۆر بواردا بێنە پێشو فرسەت لەبەردەمیانەدا زۆرەو ئیشەکانیان مایەی دڵخۆشییە".

بۆچی وازهێنان لەجگەرەکێشان لای هەرزەکاران سەختە؟

لەئینگلیزیەوە: دیار ئەکرەم

ئاڕادەیەکی زۆر بۆهەر کەسێک سەختە هەوڵ بدات کە واز لەجگەرە کێشان بێنێت، بەڵام بۆ هەرزەکاران سەخترە. جگەرەکێشانی هەرزەکاران کێشەیەکی سەرەکییە ئەمڕۆ لەکۆمەڵگادا دەبینرێت. چەندین هۆکاری جیاواز بەدی دەکرێت. زۆربەی خەڵکی ئاماژە دەدەن بەخێزان یاخود هاوڕێیان کە ڕەنگە کاربکەنە سەر ڕەفتاریان. لەلای گەنجان فشاری هاوتەمەنەکان هۆکارێکی ترە. ئەمەی خوارەوە لیستێکە لەو هۆکارە شیاوانەی بۆچی هەرزەکاران دەست بەجگەرە کێشان دەکەن:

- **دایک وباوک:** منداڵان لەدایکو باوکەوە فێردەبن. تۆ مەبە بەیەکێک لەو دایکو باوکانەی کە دروشمی "ئەوە بکە من دەیڵێم نەک ئەوەی ئەنجامی دەدەم" پیادە دەکەن.
- **فشاری هاوتەمەنەکان:** ساڵانی هەرزەکاری سەختترین کاتی ژیانی هەر کەسێکە. زۆربەی کات منداڵان تەنها دەیانەوێت بگونجێنو پەسەند بکرێن. ئەم فشارە ڕەنگە وایان لێ بکات خووی خراپ لەنموونەی جگەرەکێشان هەڵبژێرن.
- **ریکلامەکان:** زۆرێک لەڕیکلامەکانی جگەرە ڕووەو کەسانی لاو ئاڕاستە دەکرێن. ئەوان کارێکی وا دەکەن جگەرەکێشان وەک کارێکی خۆشو باو دەربکەوێت.
- **فیلم:** زۆرجار لەفیلمەکاندا جگەرەکێشان وەک کارێکی خۆش نیشان دەدرێت.

-بایلۆژی: یەکێ لەدەرئەنجامە خراپەکانی جگەرەکێشان ئەوەیە چێژی خواردن ناهێڵێت. کچانی هەرزەکار هەندێ کات ئەمە دەکەنە هۆکارێک بۆ هاوکاری کردن لەکۆنترۆڵکردنی کێشی جەستەیان.

یەکێ لەدەرئەنجامە خراپەکانی جگەرەکێشان ئەوەیە چێژی خواردن ناهێڵێت

بەبەراورد لەگەڵ کەسانی تر سەختتر دەرئەکەوێت هەرزەکاران قایل بکەین واز لەجگەرە کێشان بێنن، بەڵام چەند شتێک هەیە دەتوانین ئەنجامی بدەین:

دایکو باوکان پێویستە لەگەڵ منداڵەکانیان بدوێن لەبارەی کاریگەرییە زیانبەخشەکانی جگەرەکێشانەوە.

ئەگەر ڕێکەوت دایک یان باوک جگەرەکێش بوون ئەوا پێویستە ئێستا واز لەجگەرە کێشان بێنن. ئەو کارە تەنها نابێتە تەندروستبوونی ناو ماڵ، بەڵکو دەبێتە نموونەیەکی باشیش. ئەمە نیشانی منداڵەکانت دەدات تۆ ئامادەیت پێ بەپێ هەنگاو بنێیتو لەکۆتایدا ئەوان سووپاست دەکەن.

سەرچاوە:
www.ezinearticles.com

لاوانی بەڕێز ... ژیان جوانە، بەخەمو ئازار لە خۆتی تاڵ مەکە

بوفۆن... جاڵجاڵۆکەکەی ئیتاڵیا

گۆڵچی بەناوبانگی هەڵبژاردەی ئیتاڵیاو یانەی یوڤانتۆس جانلویجی بوفۆن لە ١٩٧٨/١/٢٨ لەشاری کاراکرای ئیتاڵیا لە خێزانێکی وەرزشی لە دایک بووە کە دایکی یاریزانی هەڵدانی دیسکو باوکی یاریزانی بەرزکردنەوەی قورساییو دوو خوشکی یاریزانی باڵەو مامی یاریزانی باسکە بوونو برازاکەشی گۆڵچی بووە.

بوفۆن سەرەتای یاریکردنی وەک یاریزانی هێڵی ناوەڕاست دەستپێکرد، بەڵام پاش چەند ساڵێک بڕیاریدا شوێنی یاریکردنی لەهێڵی ناوەڕاستەوە بۆ گۆڵچی بگۆڕێت، ئەو بڕیارەش لای پسپۆڕانی بواری وەرزش بڕیارێکی گونجاو بوو، چونکە دوای چەند ساڵێک کە وەک گۆڵچی یاری کرد، توانی ئاستێکی بەرز پێشکەش بکاتو لە کۆتایشدا بووە ئەو گۆڵچییەی کە لە ئێستادا بە یەکێک لە باشترین گۆڵچییەکانی جیهان دادەنرێتو نازناوی عەنکەبوت واتە جاڵجاڵۆکەی پێ بەخشراوە.

جانلویجی بوفۆن لەتەمەنی ١٦ ساڵییەوە، واتە لە ساڵی ١٩٩٤ وەک گۆڵچی لە یانەی پارمای وڵاتەکەی دەستی بەیارکردن کرد، بەشداری یارییەکانی خولی پلە یەکی ئیتاڵیای کرد، یەکەم یاریشی بەرامبەر یانەی ئەی سی میلان بوو کە تیایدا توانی ئاستێکی بەرز پێشکەش بکاتو ببێتە جێگەی سەرنجی ڕاهێنەری یانەکەی، دوای پێشکەش کردنی ئەو ئاستە بەرزەش ڕاهێنەری ئەو کاتەی هەڵبژاردەی ئیتاڵیا بانگهێشتی ڕیزی هەڵبژاردەی ئیتاڵیای کردو لەیەکەم یاریشدا لە ١٩٩٧/١٠/٢٩ لە جێگەی بالوکای گۆڵچی هەڵبژاردەکە کە تووشی پێکان هاتبوو، وەک گۆڵچی سەرەکی بەرامبەر هەڵبژاردەی ڕوسیا یاریکرد، پاشان لەگەڵ هەڵبژاردەی وڵاتەکەی بۆ شداریکردن لەمۆندیالی ١٩٩٨ ڕووی کردە وڵاتی فەرەنسا کە میوانداری ئەو مۆندیالەی دەکرد، بەڵام بەشداریی هیچ یارییەکی نەکرد، دواتر لەگەڵ هەڵبژاردەی ئیتاڵیا بەشداری یارییەکانی پاڵاوتنی کرد بۆ بەشداریکردن لە پاڵەوانێتی جامی نەتەوەکانی ئەوروپای ٢٠٠٠، بەڵام دوای سەرکەوتنی هەڵبژاردەکەیو نزیکەی هەفتەیەک پێش دەستپێکردنی پاڵەوانێتییەکە، دەستێکی شکاو نەیتوانی بەشداری ئەو پاڵەوانێتیە بکات.

لە ساڵی ٢٠٠١ بەپێی بۆندێکو بەبڕی ٤٥ ملیۆنو ٩٠٠ هەزار دۆلار بوفۆن چووە ڕیزی یانەی یوڤانتۆس، کە گرانترین بۆندی گۆڵچیە لەمێژووی تۆپی پێداو تا ئێساش لەگەڵ ئەو یانەیەدا لەیاریکردن بەردەوامە.

جی جی بوفۆن وەک گۆڵچی سەرەکی هەڵبژاردەی ئیتاڵیا بەشداری یارییەکانی مۆندیالی ٢٠٠٢ی کردو ئاستێکی بەرزیشی پێشکەش کرد، هەرچەندە نەیانتوانی نازناوەکە بەدەست بهێننو کرانە دەرەوەی پاڵەوانێتییەکە، بەڵام لەمۆندیالی ٢٠٠٦دا توانی ئاستێکی بەرز پیشانی هاندەرانی هەڵبژاردەکەی بداتو لەکۆتایشدا جامەکەیان بەرزکردەوەو بوونە پاڵەوانی مۆندیال.

ئەو پاڵەوانێتیو نازناوانەی کە بوفۆن لەگەڵ هەڵبژاردەی ئیتاڵیاو یانەی پارماو یوڤانتۆس بەدەستیهێناوە:

١. بەدەستهێنانی خولی ئیتاڵی دووجار، ٢٠٠٢ . ٢٠٠٣

٢. جامی ئیتاڵیا، ١٩٩٩

٣. جامی سوپەری ئەوروپا سێ جار، ١٩٩٩ . ٢٠٠٢ — ٢٠٠٣

٤. جامی یەکێتی ئەوروپا، ١٩٩٩

٥. پاڵەوانێتی نەتەوەکانی ئەوروپای خوار تەمەن ٢١ ساڵ، ١٩٩٦

٦. جامی جیهانی، ٢٠٠٦

٧. باشترین گۆڵچی جیهان سێ جار، ٢٠٠٣ . ٢٠٠٤ — ٢٠٠٦ کە ژمارەیەکی پێوانییەو تا ئێیتا هیچ گۆڵچیەک نەیتوانیوە سێ جار ئەو خەڵاتە بۆ خۆی مسۆگەر بکات.

٨. باشترین گۆڵچی جامی جیهانی ٢٠٠٦

٩. دووەم باشترین یاریزانی ئەوروپا، ٢٠٠٦

١٠. باشترین گۆڵچی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا، ٢٠٠٣

١١. باشترین یاریزانی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپای ٢٠٠٣ کە خەڵاتێکی مێژووییەو تا ئێستا هیچ گۆڵچیەکی تر لەو خولەدا ئەو نازناوەی بەدەست نەهێناوە.

١٢. باشترین گۆڵچی خولی ئیتاڵیا شەش جار ١٩٩٩ . ٢٠٠١ . ٢٠٠٢ . ٢٠٠٣ . ٢٠٠٤ — ٢٠٠٦

١٣. باشترین یاریزانی لاوی ئەوروپا ١٩٩٩.

ئەنجامە چاوەڕوان نەکراوەکانی ئەوروپا

بەکۆتایی هاتنی وەرزی ٢٠٠٩.٢٠١٠ لەسەرجەم خولەکانی ئەوروپادا، چەند ئەنجامێکی چاوەڕوان نەکراوی بەدی کران، بەتایبەت لە ئەڵمانیاو ئیتاڵیاو ئینگلتەراو فەرەنساو تەنانەت هۆڵنداش. لێرەدا ئەو ئەنجامە چاوەڕوان نەکراوانەی کە پێشبینی لێ نەدەکرا لەم وەرزەدا ڕوویدات دەخەینەڕوو.

لە هۆڵەندا یانەی تڤینتی ئینش کیدە توانی بۆ دووەمین جار لە مێژووی خۆیداو دوای ٨٤ ساڵ، نازناوی خولی تۆپی پێی ئەو وڵاتە بەدەست بهێنێتو پێش یانە بەهێزەکانی وەک ئەیاکس ئیمستردامو فاینۆرد ڕۆتەردامو ئایندهۆڤن بکەوێت، کە ئەمەش بە گەورەترین ئەنجامی چاوەڕوان نەکاروی خولە ناوخۆیەکانی ئەوروپا دادەنرێت.

لە خولی تۆپی پێی ئەڵمانیاش دابەزینی یانەی هێرتا بەرلین لە ڕیزی یانە پلە یەکەکان بۆ خولی پلە دووی وڵاتەکەی، بووە جێگەی سەرسوڕمانی زۆربەی هاندەرانی تۆپی پێ لەناوخۆی ئەڵمانیاو ئەوروپادا، یانەی هێرتا بەرلین سەرەڕای ئەوەی لە وەرزی ڕابردوودا کێبڕکێی بەدەستهێنانی نازناوی خولەکەی دەکردو توانی ٦٣ خاڵ کۆبکاتەوەو پلەی چوارەم دەستەبەر بکاتو تەنها بە شەش خاڵ لەدوای یانەی ڤۆڵفسبۆرگی پێشەنگەوە بوو، بەڵام لەم وەرزەداو لەکۆی سەرجەم یارییەکانی خولی ئەڵمانیا تەنها ٢٤ خاڵی کۆکردەوەو لە کۆتایی ڕیزبەندی یانەکانی ئەڵمانیادا بوو، بەوەش بۆ خولی پلە دووی وڵاتەکەی دابەزی.

لە ئیتاڵیاش دوورکەوتنەوەی یانەی یۆڤانتۆس لەسەرجەم خولەکان ئەنجامێکی چاوەڕوان نەکراو بوو، لەگەڵ دەستپێکردنی یەکەم یاری یۆڤانتۆس لە خولی کاڵچۆ و تەنانەت چەند یارییەکی تریش، زۆربەی ڕۆژنامەکانی ئیتاڵیا ئەو یانەیەیان دەستنیشانکردبوو بۆ بەدەستهێنانی نازناوی خولی تۆپی پێی ئیتاڵیاو تەنانەت خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپاش، بەڵام ئەوەی بینیمان یانەی یۆڤانتۆس نەیتوانی لەم وەرزەدا لەهیچ خولێک یاخود پاڵەوانێتییەک کە بەشداری تیایدا کردبوو، ئەنجامی باش بەدەست بهێنێت، تەنانەت نەیتوانی بۆ وەرزی داهاتووش خۆی بگەیەنێتە خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا، کە ئەم ئەنجامەش بەهیچ شێوەیەک لەو یانەیە چاوەڕوان نەدەکرا، تەنانەت لە جامی ئیتاڵیاو هەروەها لە خولی یانە پاڵەوانەکان و یورۆلیگیش کرایە دەرەوە، ئەم یانەیە لە خولی تۆپی پێی وڵاتەکەیو زۆربەی خولەکانی دیکەی ئەوروپاش مێژوویەکی پرشنگداری هەیەو توانیویەتی ٢٧ جار خولی تۆپی پێی وڵاتەکەی دەستەبەربکات، لە کاتێکدا کە هەریەکە لە یانەکانی ئەی سی میلان و ئەنتەرمیلان تەنها خاوەنی ١٧ نازناون.

لە ئینگلتەراش یانەی لیڤەرپوڵ بەدەر نیە لەوقەیرانەی کە دوچاری یانەی یوڤی بووە، دوای دەستپێکردنی خولی پریمەرلیگ بەچەند یاریەک، یەکێک بوو لەو یانانەی کێبڕکێو ململانێیەکی بەهێزی دەکرد بۆ بەدەستهێنانی نازناوەکەو لەگەڵ ئەوەشدا کە ڕافایل بینیتیز ڕاهێنەرایەتی یانەکەی دەکردو بەیەکێک لە ڕاهێنەرە بەناوبانگەکانی جیهانیش دادەنرێت، بەڵام نەیتوانی هیچ ئەنجامێک بۆ یانەکە بەدەست بهێنێت، بەهەمان شێوەی یانەی یۆڤانتۆس تەنانەت نەیتوانی جێگەیەک لە خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپای وەرزی داهاتوو بۆ خۆی مسۆگەر بکاتو تەنها ٦٢ خاڵی لەخولی کۆپریمەر لیگدا کۆ کردەوەو لە پلەی حەوتەمدا هات، لە وەرزی داهاتووشدا ئەم یانەیە جگە لەخولە ناوخۆییەکانی وڵاتەکەی، تەنها دەتوانێت بەشداری خولی ئەوروپا لیگ بکات، هەر لە ئینگلتەرا سەرکەوتنی یانەی فولهام بۆ یاری کۆتایی خولی ئەوروپا لیگ یەکێکی ترە لەو ئەنجامە چاوەڕوان نەکراوانەی لەم وەرزەداو لەخولەکانی ئەوروپا تۆمارکرا.

لە فەرەنساش یانەی مارسیلیا توانی نازناوی خولی ئەو وڵاتە بەدەست بهێنێت و پێش هەریەکە لە یانەکانی بۆردۆ و لیۆنو مۆناکۆ و پاریس سان جێرمان بکەوت، ئەم یانەیە لە وەرزی ١٩٩١. ١٩٩٢ەوە نەیتوانیوە ئەم نازناوە دەستەبەر بکات.

لە ئەنجامێکی تری چاوەڕوان نەکراوی ئەم وەرزەی خولەکانی ئەوروپادا سەرکەوتنی هەردوو یانەی بایرن میونخی ئەڵمانیو ئەنتەر میلانی ئیتاڵی بوو بۆ یاری کۆتایی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا، لە کاتێکدا هەردوو یانەکە لەقۆناغی یەکەمدا بە دووەمی کۆمەڵەکانیان سەرکەوتن بۆ قۆناغی ١٦و کەم کەسو شارەزای بواری تۆپی پێ هەبوو پێشبینی ئەوە بکات ئەم دوویانەیە بگەنە یاری کۆتایی، لەگەڵ ئەوەی چەندین یانەی بەهێزی وەک بەرشەلۆنەی ئیسپانیو مانچستەر یونایتدو چلسی ئینگلیزی لەخولەکەدا بوون.

ئایا هیگواین ریاڵ بەجێ دەهێڵێت؟

زۆربەی ڕۆژنامە وەرزشیەکانی ئیسپانیا باس لەوە دەکەن کە تائێستا یانەی ریاڵ مەدرید نەگەیشتۆتە ڕێکەوتنێک تا بڕی بۆندەی گۆنزالۆ هیگواینی ئەرژەنتینیو یاریزانی یانە زیاتر بکات، کە ڕەنگە ئەوەش ببێتە هۆی ئەوەی ئەم یاریزانە یانەکە بەجێ بهێڵێت.

ڕۆژنامەی مارکا نووسیویەتی ئەو یاریەی یانەی ریاڵ مەدرید بەرامبەر یانەی ئەتلەتیکۆ بلباو ئەنجامیدا لەچوارچێوەی هەفتەی ٣٧ی خولی یانە پلە یەکەکانی ئیسپانیا، دوای یاری بووە بۆ گۆنزالۆ هیگواین کە لە ناو یاریگای سانتیاگۆ بێرنابیۆی تایبەت بەیانەی ریاڵ یاری بکات، چونکە تا ئێستا چارەنووسی ئەم یاریزانە لەگەڵ یانەکەیدا دیار نیەو بۆندەکەی بۆ نوێ نەکراوەتەوە، هاوکات دوا بەدوای کۆتایی هاتنی یاریەکەش، لەکۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانیدا هیگواین ڕایگەیاند: هەموو لایەک شایەتحاڵی ئەو ڕاستیەن کە لە سەرەتای پەیوەندی کردنم بەیانەی ریاڵ مەدریدەوە ئەوەی لە توانامدا بوویێت پێشکەشی یانەکەم کردووە، هیوادارام لەم یانەیدا بمێنەوە، بەڵام تا ئێستا لێپرسراوانی یانەکە ئەم بابەتەیان یەکلایی نەکردۆتەوەو چارەنووسم لە پایەتختی ئیپانیادا دیار نیە.

ڕۆژنامەی ئاس لەڕاپۆرتێکدا بە مانشێتێکی گەورە نووسیەتی: هیگواین بۆ فرۆشتن، تا ئێستا ریاڵ مەدرید هیچ هەنگاوێکی پێویستی بۆ نوێ کردنەوەی بۆندی ئەم یاریزانە نەناوە، کە ئەوەش ئاماژەیەکی ڕوونی یانەکەیە کە بەنیازی نوێ کردنەوەی بۆندەکەی نیەو دەیەوێت بیفرۆشێت.

لەدرێژەی ڕاپۆرتەکەیدا ڕۆژنامەی ئاس باسی لە سێ یانەی ئنگلیزی کردووە کە چاودێریەکی وردی هیگواین دەکەنو گرنگیەکی زۆری پێ دەدەن، ئەو یانانەش بریتین لە چلسیو مانچستەر یونایتدو مانچستەر ستی.

بەپێی ڕۆژنامەکانی ئیسپانیا نرخی هیگواین لەم وەرزەدا بەشێوەیەکی بەرچاو بەرزبۆتەوە کە بە ٤٠ ملیۆن یۆرۆ مەزەندە دەکرێت، چونکە زۆربەی یانە بەهێزەکانی ئەوروپا گرنگی تەواو بەم یاریزانە دەدەنو هەروەها ئەو ئاستە بەرزەش کە لە وەرزی ئەمساڵی خولی ئیسپانیدا پێکەشی کردو هەردوو یاریزان کەریم بنزیمەو ڕائول گۆنزالسی ناچار کرد لەسەر کورسی یەدەگ دابنیشنو خۆشی بەشێوەیەکی لە پێکهاتەی سەرەکی یانەکەیداو لەهێڵی هێرشبردندا بەشداری یاریەکانی یانەکەی بکات.

شارەزایانی تۆپی پێش لە ئیسپانیا پێیان وایە ئەگەر بێتو یانەی ریاڵ مەدرید دەستبەرداری گۆنزالۆ هیگواینی ئەرژەنتینی ببێت، ئەوا هەڵەیەکی زۆر گەورە دەکاتو دواتر باجەکەی دەدات، چونکە ئەم یاریزانە یاری دوای یاری زیاتر تاواناو بەهرەکانی دەردەکەوێتو بەردەوام لەناو یاریگاشدا تەواوی تواناکانی خۆی دەخاتە گڕو ئاستێکی سەرەنج ڕاکێش پێشکەش دەکات، بۆیە پێویستە لێپرسراوانی یانەکە ئەم ڕاستیەیان لەبەرچاو بێتو بەهەر جۆرێک بێت بۆندەکەی بۆ نوێ بکەنەوە.

ڤان باستن بۆ جێگەی لیۆناردۆ

ڤان باستنی هۆڵەندی نزیکبۆتەوە لەوەرگرتنی پۆستی ڕاهێنەری یانەی ئەی سی میلانی ئیتاڵی.

ڕۆژنامەی تۆتۆ سپۆرتی ئیتاڵی بڵاویکردەوە: بەهۆی ئەو ئەنجامە خراپانەی لەگەڵ یانەکەیدا بەدەستیهێناوە لەوەرزی ئەمساڵدا، ئیدارەی یانەی ئەی سی میلانی ئیتاڵی بڕیاریداوە لیۆناردۆی بەرازیلیو ڕاهێنەری یانەکەیان دووربخەنەوە، بۆ ئەو مەبەستەش مارکۆ ڤان باستنی هۆڵەندی پاڵێوراوی سەرەکیە بۆ وەرگرتنی ئەو ئەرکەو جێگرتنەوەی لیۆناردۆ.

ڤان باستنی تەمەن ٤٥ ساڵ لە ساڵی ١٩٩٢ بەباشترین یاریزانی جیهان دەستنیشانکراو لە ساڵانی ١٩٨٩ . ١٩٩٠ . ١٩٩٢ بووەتە بەباشترین یاریزانی ئەوروپا. بۆیە یانەی میلان دەیەوێت لەوەرزی داهاتوودا ئەرکی ڕاهێنەرایەتی یانەکەی پێ بسپێرێتو پێکهاتەیەکی بەهێز دروست بکات.

گاریس باری بەشداری مۆندیال ناکات

گاریس باری یاریزانی هێڵی ناوەراستی یانەی مانچستەر سیتیو هەڵبژاردەی ئینگلتەرا توشی پێکان هاتو بۆ ماوەی چوار هەفتە لە یاریگاکان دوور دەکەوێتەوە، بەو پێیەش پێناچێت بتوانێت بەشداری یاریەکانی جامی جیهانی ئەفریقیای باشوور بکات.

پزیشکەکانی یانەی مانچستەر سیتی ئەو هەواڵەیان پشتڕاستکردەوەو رایانگەیاند: تا چوار هەفتەی تر ئەو یاریزانە ناتوانێت بگەرێتەوە ناو یاریگاکان، چونکە پێکانەکەی قورسەو رەنگە نەتوانێت لە مۆندیالیشدا بەشداری بکات، هاوکات فابیۆ کاپیلۆی راهێنەری هەڵبژاردەی ئینگلتەرا دڵتەنگیو نیگەرانی خۆی بەرامبەر پێکانەکەی گارس باری دەربڕیو ئاماژەی بەوە کرد: گاریس باری یەکێکە لە باشترین یاریزانەکانی هێڵی ناوەراستو بەنیاز بووم لە یاریەکانی مۆندیالدا بەشێوەیەکی سەرەکی پشتی پێبەستم، ئەمەش وادەکات پێکهاتەی هەڵبژاردەکە بگۆڕمو لە بری ئەو یاریزانە، یاریزانێکی دیکە بانگهێشت بکەم.

یاریزانانی ئەنتەر پاداشت دەکرێن

سەرۆکی یانەی ئەنتەر میلانی ئیتاڵی پاداشتێکی گەورەی بۆ یاریزانانی یانەکەی ئامادە کردووە.

رۆژنامەی لاگازێتا دیلۆ سپۆرتی ئیتاڵی بڵاویکردەوە: ماسیمۆ مۆراتی سەرۆکی یانەی ئەنتەر میلان بڕی ١٢ ملیۆن یۆرۆی وەک پاداشت بۆ یاریزانەکانی تەرخانکردووە کە هەر یەکێکیان ٦٠٠ هەزار یۆرۆی بەر دەکەوێت، ئەگەر هەردوو نازناوی خولی وڵاتەکەیانو خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا بەدەستبهێننو ببێتە خاوەنی سێ نازناو لەوەرزی ئەمساڵدا کە هەفتەی رابردوو توانی جامی ئیتاڵیا بباتەوە. کە ئەمەش بەلای خۆسیە مۆرینیۆی راهێنەرەوە خەونێکی ئاسانەو دەتوانێت بەدی بهێنێت.

١٥٠ ملیۆن یۆرۆ بۆ میسی

یانەی ریاڵ مەدریدی ئیسپانی بۆندێکی گرانبەهای بەبڕی ١٥٠ ملیۆن یۆرۆ بۆ لیۆنێل میسی ئەرژەنتینی ئامادە کردووە.

رۆژنامە وەرزشیەکانی ئیسپانیا بڵاویانکردەوە: بەمەبەستی زیاتر بەهێزکردنی ریزی یانەکەی، ئیدارەی یانەی ریاڵ مەدرید ئامادەیی خۆی پیشانداوە بڕی ١٥٠ ملیۆن یۆرۆ بدات بەیانەی بەرشەلۆنە بۆ ئیمزا کردنی بۆندێک لەگەڵ لیۆنێل میسی ئەرژەنتینیو ئەستێرەی یانەکە، ئەمەش گرانترین بۆندە کە تائێستا یانەی ریاڵ مەدرید لە مێژووی خۆیدا تەرخانی دەکات بۆ کرینی یاریزانان، بەمەش ئەگەر میسی بەو بۆندە خەیاڵیە رازی ببێتو بچێتە یانەی ریاڵ، ئەوا ریکۆردی جیهانی تۆمار دەکات و بەگرانترین بۆند لەمێژووی یاری تۆپی پێدا دەژمێردرێت.

تۆتی سزا درا

لیژنەی ئینزیباتی سەر بەیەکێتی تۆپی پێی ئیتاڵیا فرانچیسکۆ تۆتی بە ڕاگرتنی بۆ چوار یاری سزادا.

دوای ئەوەی لە یاری کۆتایی جامی ئیتاڵیا فرانچیسکۆ تۆتی یاریزانی یانەی رۆما بەتوندی هێریشی کردە سەر ماریۆ بالۆتێلی یاریزانی یانەی ئەنتەرمیلان و لەلایەن ناوبژیوانی یاریەکەشەوە بە کارتی سور کرایە دەرەوە، یەکێتی تۆپی پێ ئیتاڵیا سزای تۆتی دا بە راگرتنی بۆ ٤ یاری لەچوارچێوەی یارییەکانی جامی ئیتاڵیا لە وەرزی داهاتوودا، دوا بەدوای ئەو یاریەش تۆتی دانی بەهەڵەکەیدا ناو داوای لێبوردنی لە بالۆتێلی کرد. جێی باسە یانەی ئەنتەرمیلان توانی یاریەکە بە گۆڵێکی بێ بەرامبەر بباتەوە و جامی ئیتاڵیای ئەم وەرزە بەدەست بهێنێت.

ریدناب بووە باشترین راهێنەر

راهێنەری یانەی تۆتنهامی ئینگلیزی وەک باشترین راهێنەری ئەم وەرزەی خولی تۆپی پێی ئینگلتەرا دەستنیشان کرا.

دوای ئەوەی هاری ریدناب توانی لەگەڵ یانەی تۆتنهام ململانێی یانە بەهێزەکانی ئینگلتەرا بکاتو ئاستێکی بەرزیش لەم وەرزەدا پێشکەش بکاتو چەندین جار لە یانە بەهێزەکان بباتەوەو بۆ وەرزی داهاتووش یانەکەی بگەیەنێتە خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا، هاری ریدنابی راهێنەری یانەی تۆتنهام بووە باشترین راهێنەری خولی ئینگلیزی، ئەمەش دوای ئەوەی کە توانی پێش سێر ئەلێکس فێرگسۆنی راهێنەری یانەی مانچستەر یونایتد بکەوێت کە لە دوو ساڵی رابردووداو لەسەر یەک ئەو نازناوەی بەدەستهێنابوو، ئیدارەی ئیانەی تۆتنهامیش بەنیازە بۆ وەرزی داهاتوو ٥٠ ملیۆن یۆرۆ تەرخان بکات تا یانەکە بەشێوەیەکی باش خۆی بۆ یاریەکانی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا ئامادە بکات و چەند یاریزانێکی نوێ بهێنێتە ریزەکانیەوە.

باشترین ١٠ یاری کۆتایی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا

زۆری ژمارەی بینەرانی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا کە بەردەوام بەرەو زیادبوونیش دەچێت، وای کردووە پسپۆڕانی وەرزشی ئەم خولە وەک یەکێک لە دیاریترینو بەهێزترین خولەکانی جیهان دیاری بکەن، لە سەرەتای خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپاوە تا ئێستا، هەموو یاریەکی کۆتایی ئەم خولە تایبەتمەندی خۆی هەبووە، چونکە کاریگەریەکی زۆری لەسەر هەموو هاندەرانی تۆپی پێ بەگشتیو خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا بەتایبەتی دروستکردووە، لێرەشدا باسی باشترین ١٠ یاری کۆتایی ئەم خولە دەکەین.

١. یاری کۆتایی وەرزی ١٩٥٧, ١٩٥٨ لەنێوان ریاڵ مەدریدی ئیسپانیو ئەی سی میلانی ئیتاڵی:

لەم یاریەدا کە لە یاریگای هیسل لە بەلجیکا بە ئامادەبوونی ٦٧ هەزار هاندەر بەرێوەچوو، بۆ یەکەم جار لەم یاریەدا کاتی زیادکراو بەکار هێنرا، ئەویش دوای ئەوەی لە کاتی یاسایی یاریەکەدا هەردوولا بە دوو گۆڵ یەکسان بوون، لە کۆتایشدا یانەی ڕیاڵ مەدرید توانی لەخولەکی ١٠٧دا گۆڵێک تۆمار بکاتو بەئەنجامی سێ گۆڵ بەرامبەر بە دوو گۆڵ یاریەکە بباتەوە.

٢. وەرزی ١٩٥٩, ١٩٦٠ لەنێوان ریاڵ مەدریدی ئیسپانیو ئینتراخت فرانکفۆرتی ئەڵمانی:

ئەم یاریە لە یاریگای هامبدن پارک لە سکۆتلەندا ئەنجامدراو زیاتر لە ١٣٥ هەزار هاندەر ئامادەی بوون، لەم یاریەدا یانەی ڕیاڵ مەدرید سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەست هێناو توانی بە ئەنجامی حەوت گۆڵ بەرامبەر سێ گۆڵ یاریەکە بباتەوە، هەروەها بۆ یەکەم جار لەمێژوودا هەردوو یاریزانی یانەی ریڵ مەدرید بوشکاش کە توانی چوار گۆڵ تۆمار بکاتو دیستیڤاش سێ گۆڵی تۆمار کرد بوونە یەکەم هاتریکو سۆپەر هاتریک کە لەیەک یاریدا تۆمار کرابنو تا ئێستاش حاڵەتی لەو جۆرە دووبارە نەبۆتەوە.

٣. وەرزی ١٩٦١, ١٩٦٢ لەنێوان بەنفیکای پرتوگالیو ریاڵ مەدریدی ئیسپانی:

ئەم یاریەش بەئامادەبوونی نزیکەی

٦٥ هەزار هاندەر لەیاریگای ئۆڵۆمپی لەهۆڵەندا ئەنجامدرا، کەتیایدا یانەی بەنفیکا توانی بۆ یەکەم جار نازناوەکە بەدەست بهێنێت، دوای ئەوەی بەئەنجامی پێنج گۆڵ بەرامبەر بە سێ گۆڵ یاریەکەی لەڕیاڵ مەدرید.

٤. وەرزی ١٩٦٦, ١٩٦٧ لەنێوان سەڵتیکی سکۆتلەندیو ئەنتەر میلانی ئیتاڵی:

لەیاریەکی بەهێزدا کە لە یاریگای نیشتمانی لەپرتوگال بەرێوەچوو، یانەی سەڵتیکی سکۆتلەندی توانی لەبەردەم زیاتر لە ٤٥ هەزار هاندەر سەرکەوتنێکی گەورە بەدەست بهێنێتو بەئەنجامی دوو گۆڵ بەرامبەر بەگۆڵێک یاریەکە بباتەوەو نازنەوەکە بەدەست بهێنێت.

٥. وەرزی ١٩٧٣, ١٩٧٤ لەنێوان بایرن میونخی ئەڵمانیایو ئەتلەتیکۆ مەدریدی ئیسپانی:

ئەم یاریە لەیاریگای هیسل لەبەلجیکا بەرێوەچوو، تیایدا یانەی بایرن میونخ یاریەکەی بەئەنجامی چوار گۆڵی بێبەرامبەر بردەوە.

٦. وەرزی ١٩٨٣, ١٩٨٤ لەنێوان لیڤەرپولی ئینگلیزیو رۆمای ئیتاڵی:

ئەم یاریەش بە یەکێک لەبەهێزترین یاریەکانی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا دادەنرێت، چونکە بۆ یەکەم جار لەم یاریەدا لێدانی یەکلا کەرەوە (پەناڵتی) بەکارهێنرا، ئەمەش دوای ئەوەی لەکاتی

یاسایی یاریەکەدا هەردوولا بە گۆڵێک یەکسان بوون، دواتر یانەی لیڤەرپول یاریەکەی بردەوەو نازناوی خولەکەی بەدەستهێنا، ئەم یاریەش لە یاریگای ئۆلۆمپی لەئیتاڵیا بەرێوەچوو.

٧. وەرزی ١٩٩١,١٩٩٢ لەنێوان بەرشەلۆنەی ئیسپانیو سامپادۆریای ئیتاڵی:

ئەم یاریەش لەناو یاریگای ویمبڵی لەئینگلتەرا ئەنجامدراو یانەی بەرشەلۆنە بۆ یەکەم جار لەمێژووی خۆیدا نازناوەکەی بەدەستهێنا، ئەمەش دوای بە گۆڵێکی بێبەرامبەر یاریەکەی بردەوە.

٨. وەرزی ١٩٩٣, ١٩٩٤ لەنێوان ئەی سی میلانی ئیتاڵیو بەرشەلەنۆەی ئیسپانی:

لەم یاریەدا کە لەیاریگای ئۆلۆمپی لە یۆنان بەڕێوەچوو، زیاتر لە ٧٠ هەزار هاندەر ئامادەی بوون، تیایدا یانەی میلان بەرشەلۆنەی تووشی شکستێکی گەورە کردو بەئەنجامی چوار گۆڵی بێبەرامبەر یاریەکەی بردەوەو بووە پاڵەوانی خولەکە.

٩. وەرزی ١٩٩٨,١٩٩٩ لەنێوان مانچستەر یونایتدی ئینگلیزیو بایرن میونخی ئەڵمانی:

ئەم یاریە لەهەرێمی کەتەلۆنیاو لەیاریگای کامب نۆ لەشاری بەرشەلۆنەی ئیسپانیا بەئامادەبوونی زیاتر لە ٩٠ هەزار هاندەر بەڕێوەچوو، هەرچەندە یانەی بایرن میونخ لەسەرەتادا گۆڵێک تۆمار بکات، تا گەیشتە ئەوەی بەتەواوی لە بەدەستهێنانی نازناوەکە نزیک بۆوە، بەڵام یانەی شەیتانە سوورەکان توانیان لەخولەکەکانی کۆتایی یاریەکەدا دوو گۆڵ تۆمار بکەنو ببنە پاڵەوانی خولەکە.

١٠. وەرزی ٢٠٠٤, ٢٠٠٥ لیڤەرپولی ئینگلیزیو ئەی سی میلانی ئیتاڵی:

لەریزبەندیدا ئەم یاریە بە دەهەمین باشترین یاری کۆتایی خولی یانە پاڵەوانەکانی ئەوروپا دادەنرێت، یاریەکە لەیاریگای ئەتاتورک لەشاری ئەستەنبوڵی تورکیا بەڕێوەچوو، لەم یاریەدا زیاتر لە ٧٠ هەزار هاندەر ئامادەی بوون، لە کاتی یاساییو زیادکراوی یاریەکەدا هەردوو یانە بەسێ گۆڵ یەکسان بوون، پاشان بەلێدانی پەناڵتی یانەی لیڤەرپول توانی بە ئەنجامی شەش گۆڵ بەرامبەر بە پێنج گۆڵ یاریەکە بباتەوە، نازناوەکە بۆخۆی مسۆگەر بکاتو ببێتە پاڵەوانی خولەکە.

وەرزی تاقیکردنەوەکانەو بۆ ئەوەی یەک ساڵی خوێندنمان بەفیڕۆ نەچێ دەبێ لەبیرمان نەچێ کە:
١ . تەمەڵی، خەوی زیادە، تەلەفزیۆن، پلەیستەیشن، گەڕان، یاری، سەیران، بێپەیوایی قەدەغەیە!
٢ . ئێمە بەورەیین‌و ناترسین! ٣ . ئێمە ئامادەین‌و سەردەکەوین!

زیبکەی مێرمنداڵی چییە؟

یەکێک لەگرفتە باوەکانی تەمەنی مێرمنداڵی زیبکەی دەم‌و چاوە. گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان لەقۆناغی باڵغبوون، دەبێتە هۆی زۆربوونی چالاکیی غودەکان لەپێست دا، ئەم بابەتەش دەبێتە هۆی سەر دەرهێنانی زیبکەکانی تەمەنی مێرمنداڵی. هەندێجار بەم زیبکانە، ئاکەنە یان زیبکەی باڵغبوونیش دەڵێن.
ئەم زیبکانە زیاتر لەدەم وچاو دێن، بەڵام هەندێجار لەسنگ‌و بازوو و پشت کەمریش دێن. ئەم زیبکانە لەمێرمنداڵیدا زۆر باون، بەڵام بەچوونە سەرەوەی تەمەن بۆخۆیان بەرە بەرە لەناو دەچن.

هۆکاری پەیدابوونی زیبکەی مێرمنداڵی چییە؟

زیبکە بەهۆی گۆڕانکاری هۆرمۆنەکانەوە درووست دەبێ‌و گرنگترین هۆرمۆن لەم ناوەدا هۆرمۆنی نێرینەیە، بەتایبەت تیستۆستۆرۆن کە هۆرمۆنێکی نێرانەیە‌و کەمتر لەژناندا دەردەکەوێ. هەندێجار بەهۆی گەشەکردنی لەرادەبەدەری ئەم هۆرمۆنە مێرمنداڵە کچەکان‌و ژنانیش تووشی ئەم زیبکەی دەم‌و چاوە دەبن.
یەکێکی تر لەو هۆرمۆنانەی کە دەبنە هۆی زیبکە، هۆرمۆنی تیرۆئیدە کە بەزۆربوونی چالاکیی غودە تیرۆئیدییەکان دەم‌و چاو و لەش تووشی ئەم زیبکانە دەبێت.
یەکێکی تر لەهۆکارەکانی سەردەرهێنانی ئەم زیبکانە دڵەڕاوکێیە، پێویستە بزانن دەڵەڕاوکێی کاتی تاقیکارییەکان‌و تووڕەبوون‌و خەمۆکی هەمووی ئەوانە لەسەر گەشەی زیبکەی دەم‌و چاو کاریگەرییان هەیە، ئەگەر دەتانەوێ دەم‌و چاوێکی پاک‌و بێ گرێ‌و بێ زبیکەتان هەبێ، هەوڵ بدەن تا ئەو جێگایەی دەتوانن بەشێوازێکی ئاقڵانە کێشە دەروونییەکانتان چارەسەر بکەن‌و هیچ دڵەڕاوکێیەکی دەروونی‌و کێشەیەکی دەروونی لەخۆتاندا رامەگرن.
هەوای شێدارو گەرمیش دەبێتە هۆی درووستبوونی ئەم زیبکانە، خۆتان لەم خاڵەش بپارێزن، جگەلەوەش دەستکاریکردنی جەستەو هەڵکەندن‌و دەستێوەردانی زبیکەکان زیاتر دەکات، بۆیە پێویستە بەگشتی واز لەخوراندن‌و هەڵکەندن‌و ئاوهێنانەدەرەوەی زییکەکانتان بهێنن.
هەندێجار ئەو شتانەی بۆ ئارایشی دەم‌و چاو کەڵکیان لێوەردەگرن دەبنە هۆی چەورتربوونی دەم‌و چاو، ئەوەش دەبێتە هۆی زیبکە، دیارە هۆکاری تریش زۆرن بۆنموونە دەتوانن خۆتان بخەنە ژێر چاودێرییەوە کە بە چ خواردنێک زبیبکەکانتان زیاتر دەبێت‌و بە چ خواردنێک کەمتر دەبێت، ئەوکات دەتوانن لەرێگای کۆنترۆڵی خواردنەوە بەر لەگەشەکردنی ئەو زبیکانە بگرن.
مێرمنداڵەخۆشەویستەکان پێویست ناکات نیگەران بن‌و خەم بخۆن، چونکە ئەو زیبکانە سرووشتی تەمەنتانەو زۆر بەزوویی لەگەڵ گەشەتان لەناو دەچن‌و دواتر هیچ شوێنەوارێکیان نامێنێتەوە.

ئەو باڵندەیەی بێچووەکانی زیندانی دەکات

دەنووک قۆچی، جۆرێک باڵندەیە کە لەناوقەدی دارەکان، واتە لەناو کون‌و کەلێنی درەختەکاندا هێلانە دەکات، هەر لەو کونانەش هێلکە دەکات. دوای‌هێلکەکردنەکەی،نێرەکەی یارمەتی دەدات کە بەیەکەوە دەمی هێلانەکەیان بچووک بکەنەوەو بیگرن، ئەوان تەنها کونێکی زۆر بچووک دەهێڵنەوە بۆ ئەوەی کاتێک بێچووەکانیان لە هێلکە هاتنەدەرێ، بتوانن بەم کونە بچووکەدا کە بەقەد دەنووکی خۆیان دەبێ، خواردن بدەن بەبێچووەکانیان.

ئەو گیانلەبەرە نێرەی دەزێ کامەیە؟

ئەسپی ئاوی، یان هەمان ئەسپ ماسی، کاتی هێلکە کردن، مێیەکەهێلکەکانی خۆی دەخاتە جانتای زگی نێرەکەیەوەو نێرەکەش تا کاتێک کە بێچووەکان سەر لەهێلکە دێننە دەرێ لەناو جانتای زگی خۆیدا رایان دەگرێ.
کاتی بەدنیا هاتن، بەسەدان بێچووە ئەسپی ئاوی بچووک‌و وردیلە لەزگی باوکیان دێنە دەرێ، بەڕواڵەت وا پێدەچێ کە نێرەکە زاوە، بەڵام لەراستیدا وانییە، بەڵکو مێیەکە هێلکەکان دەکات‌و نێرەکە دەیانپارێزێ‌و بێچووەکانیش خۆیان دێنەدەرێ.

خۆماڵە

ئەم وەرزە وەرزی تاقیکردنەوە یان هەمان ئیمتحاناتە، وەرزێکی پڕ لەدڵەڕاوکێ‌و پڕ لەرکەبەرایەتی‌و کێبڕکێیە، بێگومان هەموو ئەم مێرمنداڵە خۆشەویستانەی ئەم گۆشەیە دەخوێننەوە ئێستا لەوپەڕی خۆئامادەکردن‌و خۆ ماندووردندان، خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکانیان‌و خۆماندووکردن بۆ بەدەستهێنانی پلەی یەکەم‌و پێشکەوتن لەهاورێ‌و هاوپۆلەکانیان.
من کە ئێستا ئەم گۆشەیە دەنووسم، شەو درەنگ بووەو هێشتا تاقیکاری سبەی بەیانی خۆم نەخوێندووە، کەچی دانیشتووم‌و بەخەیاڵێکی ئاسوودەوە ئەم گۆشەیە بۆئێوەی مێرمنداڵی خۆشەویست‌و هاورێم ئامادە دەکەم، لەوانەیە بڵێن باشە ئەگەر وایە بۆناچی بخوێنی؟ یان باشە تۆ ناترسی لەوەی سبەی نمرەی کەم بهێنییەوەو بکەوی؟!
ئەم پرسیارانە زۆر بەجێن، راستییەکەی من بەهۆی ئەوەی لەسەری ساڵەوە هیچ غیاب نەبووم‌و هیچ کەمتەرخەمییەکم نەکردووە، هەمووجارێ لەسەر پۆل بەباشی گوێم بەدەرس‌و مامۆستاکەم دابوو و دوای خوێندنی وانەی نوێ هاتبوومەوە ماڵێ‌و خوێندبووم، ئێستا بەپێویستم نەزانی دیسان دانیشم بەوردی بیخوێنمەوە، بەڵکو بەیانی تەنها چاوێکی پێدا دەخشێنم‌و واز لەدەفتەرکەم دەهێنم.
یەکێک لەباشترین شێوازەکانی خوێندن لەدرێژەی ساڵ ئەوەیە بەدرێژایی ساڵ دەرسەکانمان بخوێنین‌و هەمووی بۆشەوی ئیمتحان کۆنەکەینەوەو لەسەریەکیان کەڵەکە نەکەین. بۆیە من بۆ سبەی ناترسم‌و دڵەڕاوکێم نییە لەکاتی چوونە سەر ئیمتحان.
هاورێیانی خۆشەویستم:
لەم وەرزەدا پێویستە هەندێک راستی بیر خۆتان بهێننەوە، ئەویش ئەوەیە، تەمەنی مرۆڤ زۆر پڕ بەهایەو ئێوە هەموو رۆژێ بەیانی یان نیوەڕۆ بەهەزار هیواوە هەستاون‌و چوون بۆ قوتابخانەکانتان، دوای تێپەڕکردنی چەند کاتژمێرێک لەکاتژمێرە بەنرخەکانی رۆژانەی ژیانتان، دوای نزیک بەساڵێک، پێویستە لەشەرمەزاری خۆتان بێنە دەرێ‌و قەرزارباری خۆتان‌و کاتەکانتان‌و تەمەنتان نەبن، دەبێ هەموو وزەو تواناتان کۆبکەنەوەو بەورەیەکی بەرزەوە بەرەو پیری تاقیکارییەکانتان بچن.
لەبیرتان نەچێ خوێندنی ئێوە بۆ دایک‌و باوکتان زۆری خەرج‌و پارە تێچووە، یانی ئەگەر خەمی کات‌و تەمەنیشتان نەبێ دەبێ نەهێڵن ئەو هەموو تێچووەی بۆ ئێوە کراوە بەفیڕۆ بڕوات، دەبێ دوای تاقیکارییەکانیش دەسخۆشانەیەکی زۆرباش لەدایک‌و باوکە ئازیزەکانتان بکەن‌و پێزانینی خۆتانیان پێبسەلمێنن. دوایین قسەی من لەم وەرزی تاقیکاریانەدا ئەوەیە کە تەنها بخوێنن‌و مەترسن‌و دەست لەکارو ئیشی لاوەکی ناپێویست هەڵبگرن، لەم کاتی ئیمتحاناتەدا تەنها بخوێنن‌و بخوێنن‌و بخوێنن!!!

ناسر فەتحی
ئامادەکاری
لاپەڕەکانی منداڵان‌و مێرمنداڵانی نم نم
naser_fathi2004@yahoo.com

مێرمنداڵە خۆشەویستەکان بەرلەوەی تووڕەبن لەداواکاریی بەرامبەرەکانتان تێبگەن

ئاندرۆیدی گووگڵ پێش ئایفۆن ئەپڵ دەکەوێت

لێکۆڵینەوەکان نیشانی دەدەن لەسێ مانگی یەکەمی ئەمساڵدا فرۆشی هاندەکان لەسەر بنەمای ئۆپەریتینگ سیستمی ئاندرۆیدی گووگڵ لەئەمریکا پێش ئایفونی ئەپڵ کەوتووە.

بەپێی راپۆرتی رۆیتەرز، لێکۆڵینەوەکانیNpd نیشانی دەدات ئەو هاندانەی کە لەسەر بنەمای ئادندرۆیید کاردەکەن، 28%ی فرۆشی بازاڕی ئەمریکایان لەسێ مانگی یەکەمی ئەمساڵدا بۆخۆیان دابین کردووە، لەکاتێکدا کە ئەو رێژەیە بۆ ئایفۆن 21% بووە. لەپلەی یەکەمی ریزبەندی ئەو بازاڕەدا هاندەکانی بلەک بێری بە 36% لەسەرووی ئەو ریزبەندییەدان.

بەوتەیNpd هەندێک لەهۆکارەکانی کە بووەتە هۆی ئەو پێشـــکەوتنەی فرۆشی ئاندرۆید، بریتین لەریکلامی باشتر بۆ ئەو ئۆپەریتینگ سیستمەو هەڵبژاردنی ئۆپەریتەری زیاتر.

لەڕاســـتیدا ئایفۆن لەئەمریکا تەنیا لەلایەن ئۆپەریتەری AT&Tیەوە دەخرێتە بەردەست، جگەلەوەش ژمارەی هاندە هۆشمەندەکان کە لەسەر بنەمای ئۆپەرتینگ سیستمی ئاندرۆید درووستکراون، زۆر زیاترو بەربڵاوترە. بەتایبەتی سەرکەوتنی هاندی Droidی مۆتۆریلاو هەندێک لەمۆدێلەکانیHtc کە لەسەر بنەمای ئۆپەریتینگ سیستمی ئاندرۆیدی گووگڵ کاردەکەن، بەشێکی دیکەن لەو هۆکارانە.

بەپێی هەواڵەکان، گووگڵ بەهیوایە لەداهاتوودا ڤێرژنی 2.2ی ئاندرۆید بخاتە بەردەست کە جگەلە کەمتر مەسرەفکردنی وزە، خێرایی ئەنجامدانی کارەکانی زیاترە.

هاندی ئایفۆن پرفرۆشترین هاندی جیهانەو لەکاتی خستنە بەردەستییەوە لەساڵی 2007 تائێستا 51ملیۆن هاندی ئایفۆن فرۆشراوە.

فێربوونی بەرنامەی Photoshop CS

6

ئەحمەدبەرزنجی
دبلۆمی باڵا لەکۆمپیوتەر
Ahmedsh974@yahoo.com

سندوقی ئامرازەکان Tool Box:

ئامرازی حەوتەم: ئامڕازی چاککردنەوە عەیبەکانیو رەنگکردنی وێنەکان

- (Healing Brush Tool)و کورتکـــراوەی ئـــەم ئامڕازە لەکیبۆرد (J)یە: ئەم ئامرازە دادەنرێت بەیەکێک لەئامڕازەکانی زیرەکی بەرنامەی Photo shop CS، بەکاردێت بۆ چاککردنەوە عەیبەکانی وێنەکان بەشێوەیەکی ئاسان، بەتایبەت ئەم وێنانەی کە داخڵی کۆمپیوتەر دەکەین لەرێگای ئامێری (Scanner)و یەک لەو عەیبانە (لۆچی دەموچاو)و بۆ چاککردنەوەی ئەم عەیبە، ئامڕازەکە هەڵدەبژێرین لەسندوقی ئامڕازەکان پاشان دەچینە سەر باشترین شوێن لەدەمو چاو (Alt لای چەپ) لەکیبۆرد دادەگرین (شـــێوەی ماوس دەبێتە شێوازی نیشانکردن)، پاشان کلیک لەســـەر باشترین شـــوێن لەدەمو چاو دەکەین، دواتر دەچینە سەر شوێنی (لۆچەکە)و کلیک دەکەین تا لابردنی ئەم لۆچانە.

لەکاتی بەکارهێنانی (Healing Brush Tool) باشـــترە ئەگەر رێژەی (Hard-ness) (100%) بێ لەئایکونی (Brush) لەشـــریتی ئامڕازی هەڵبژاردنەکان (option tool bar) تایبەت بەئامڕازی Healing Brush Tool.

- (Patch Tool)و کورتکـــراوەی ئەم ئامڕازە لەکیبۆرد (J)یە: بەکاردێت بۆ چاککردنەوەی بەشـــێکی دیاریکراو لەوێنەکە بەهۆی بەکارهێنانی بەشـــێکی تر لەهەمان وێنە یان بەهۆی دروســـتکردنی نمونەیک (Pattern) لەهەمان وێنە یان لەوێنەیەکی تر. لەکاتی هەڵبژاردنی ئامڕازەکە لەسندوقی ئامڕازەکان شێوەی ماوس دەبێتە شێوەی ســـپرینگێکی بازنەییو بۆچاککردنەوەی هەر بەشێک ئامرازەکە هەڵدبژێرینو بەشە بەعەیبەکە دیاری دەکەین. دوایی دەچینە ناو دیاریکردنەکەمان کلیک دەکەین (دەستت هەلمەگرە) رایدەکیشین بۆشوێنە باشەکە لەهەمان وێنەو بە(Ctrl + D) دیاریکردنەکەمان لادەبەین، بەمشێوەیە بەشە خراپەکە چاک دەبێتەوەو دەتوانین کردارێکی پێچەوانە بکەین، واتە بەهۆی بەشـــە باشەکە شوێنە بەعەیبەکە چاک دەکەیـــن، ئەویش بەگۆڕینی (Source) بۆ (Destination) لەشـــریتی ئامڕازی هەڵبژاردنەکان (option tool bar) تایبەت بەئامڕازی Patch Tool.

ئەگەر بمانەوێت چاککردنەوەکەی بەهۆی نمونە بێ، یەکەمجار دیاریکردنێکی بچوک دەکەین بەهۆی Rectangular Marquee Tool (چوارگۆشە) دوای ئەم نمونەیە پێناسە دەکەین لەلیســـتی (Edit) فەرمانی (Define Pattren) هەڵدەبژێرینو لەپەنجەرەی تایبەت بەفەرمانەکە ناوی نمونەکە دەنووسین دوای (Ok)، پاشان بەشە بەعەیبەکە دیاری دەکەین بەهۆی Rectangular Marquee Tool (چوارگۆشە)، واباشترە بەشە دیاریکراوەکەی بچوک بێ پاشان ئامڕازی Patch Tool لەسندوقی ئامڕازەکانو لەئایکونی (Pattern) لەشریتی ئامڕازی هەڵبژاردنەکان (option tool bar) تایبـــەت بەئامرازی Patch Tool دوای ئەو نمونەیە هەڵدەبژێرین کە پێشتر دەستنیشانمان کردو (Use Pattren) دادەگرینو بەوەش بەشە بەعەیبەکە چاک دەبێت.

- (Color Replacement Tool)و کورتکـــراوەی ئەم ئامڕازە لەکیبۆرد (J) یە: یەکێکە لەئامڕازەکانی نێو ئەم ڤێرژنەو بەکاردێت بۆ گۆڕینی رەنگەکانی تایبەت بەوێنەکانو لەهەمان کات پاراستنی شێوەی بنەڕەتی وێنەکە دەکات، بۆنمونە ئەگەر بمانەوێ وێنەیەکی رەشو ســـپی رەنگ بکەین، یەکەمجـــار (Mode)ی وێنەکە لەلیستی (Image) دەگۆڕینو پاشـــان (Mode) دوای (RGB color)، دوای رەنگی پێویست هەڵدەبژێرین لەپەنجەرەی (Swatches win) بۆئەوەی ببێتە ڕەنگی (Foreground color) بۆ ئەو بەشەی کە دەمانەوێ رەنگاو رەنگ بکەین لەوێنەکە. دوای (zoom)کردنی شوێنی مەبەست بەهۆی ئامڕازی (Zoom tool) لەسندوقی ئامڕازەکان، پاشـــان ئامڕازی Color Replacement Tool لەشریتی ئامڕازی هەڵبژاردنەکان تایبـــەت بەئامرازکە هەڵدەبژێرین، لەئایکونی (Brush) تیـــرەی بازنەی ئامرازەکە دیاری دەکەین بۆئەوی رەنگکردنی شوێنی مەبەست لەوێنەکەو (Mode)ەکە لەسەر هەڵبژاردنـــی (color) بەجێدێڵین بۆئـــەوەی بتوانین هەر رەنگێک بەئارزووی خۆمان زیاد بکەین، پاشان دەستدەکەین بەرەنگکردنی شـــوێنی مەبەســـت بەهـــۆی داگرتنی ماوس بەشێوەیەکی بەردەوام.

بۆرەنگکردنی شـــوێنە وردەکانی وێنەکـــە، ئایکونی (Find Edges)ی ئەکتیڤ دەکەین لەشریتی ئامڕازی هەڵبژاردنەکان (option tool bar) تایبـــەت بەئامڕازەکـــە ئینجا کارەکە دەکەین، هەروەها ئەم ئامڕازەش بەکاردێت بۆچاککردنەوەی رەنگی سوور لەگلێنەی چاو لەکاتی گرتنی وێنەدا بەتایبەت لەژووردا.

ئامرازی هەشتەم: ئامڕازی بۆیاخکردن:

- (Brush Tool)و کورتکراوەی ئەم ئامڕازە لەکیبۆرد (B) یە: بەکاردێت بۆرەنگکردنی بەشـــێکی دیاریکراو لەوێنەکە بەشێوەی بۆیاخکردن، ئەم رەنگەی کە بۆیاخی پێدەکەین خۆی رەنگـــی (Foreground color)ە، دەتوانین تیرەی بازنەی ئامڕازی (Bursh tool) لەشـــریتی ئامڕازی هەڵبژاردنەکان تایبەت بەئامڕازەکە بگۆڕین.

- (Pencil Tool)و کورتکراوەی ئەم ئامڕازە لەکیبۆرد (B) یە: بەکاردێت بۆ رەسمکردنی هەر شێوەیەک بەهۆی داگرتنی ماوس بەشێوەکی بەردەوام، ئەم رەنگەی کە رەسمی پێدەکەین خـــۆی رەنگـــی (Foreground color)ەو بەکاردێـــت بۆ چاککردنەوەی شوێنی زۆر ورد.

رۆبۆتێک بۆ چاودێری منداڵان

داهێنەرێکـــی خەڵکی ســـەنگافورە رۆبۆتێکی درووستکردووە کە دەتوانێت لەبەرامبەر مەترسییەکانی ناو ئینتەرنێت بەرگـــری لەمنداڵان بـــکات. بەپێی راپۆرتی نیوساینتیست، ئەو لێکۆڵەرەی زانکۆی ســـەنگافورە ئـــەو رۆبۆتەی کە ناوی "پەتیمۆس"ە هاوشـــێوەی لەعابەیەکی جوان درووســـتکردووە، بـــەڵام تەنیا لەعابەیەکی ســـادە نییە، بەڵکو دەتوانێت لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان هاوڕێ دەدۆزنەوە، لـــە دوو قاڵبی فیزیاییو مەجازیدا تەعامول بکاتو لەبەرامبەر هەر جۆرە مەترسییەکدا بیانپارێزێت.

ئەو رۆبۆتە کە کۆتایی ئەمساڵ دەکەوێتە بەردەســـت، چاودێری منداڵانی 7 تا 10 ســـاڵ دەکاتو منداڵان کاتێک دەتوانن هـــاوڕێ نوێ قبوڵ بکەن کە بەشێوەی فیزیایی پیتمۆس لەمس بکەن. دوای لەمســـی فیزیایی ئـــەو رۆبۆتە لەلایەن منداڵەکـــەوە، دایکو باوکی دەتوانێـــت داواکاری هاورێیەتییەکە ببینێـــتو ئەگەر بەلایانەوە ئاســـایی نەبێـــت دەتوانـــن فیلتـــەری بکەن، بەمشـــێوەیە منـــداڵان دەتوانن تەنیا لەگەڵ ئەو کەسانەی کە رۆبۆتەکە پێی باشە، هاورێیەتی بکەن. ئەو رۆبۆتانە بەتۆڕێکی کۆمەڵایەتی بەناوی "پەتیمۆ-وۆرد"ەوە پەیوەندکراوەو لەرێگەی ئەو تۆڕەوە دەتوانێت وەک کەسایەتییەکی مەجازی خۆی لەجیهانی ئینتەرنێتدا بدۆزێتەوە.

بەپێی ئەو راپۆرتە منداڵەکان دەتوانن بەگوشار خستنەسەر دوگمەکانی سەر قەپاغـــی رۆبۆتی پەتیمۆس، پەیام یان دیارییەکانی خۆیان بۆ هاورێکانیان بنێرن.

تا سێ ساڵی دیکە داونلۆدی پرۆگرام دەگاتە بەرزترین ئاست

دامەزراوەی لێکۆڵینەوەی ABI Re-search پێشبینی کردووە ژمارەی داونلۆددی پرۆگرام تا ساڵی 2013 بگاتە زیاتر لەحەوت ملیار داونلۆد. بەپێی هەواڵێکی ســـایتی سۆفت پیدیا، بەپێی راپۆرتی ABI Re-search، بەلەبەرچاوگرتنـــی زیادبوونـــی فرۆشـــی هانـــدە هۆشمەندەکان چاوەڕوان دەکرێت فرۆشـــی پرۆگـــرام بـــۆ هاندە هۆشمەندەکان تا ساڵی 2013 بگاتە بەرزترین ئاســـتو زیاتر لەحەوت ملیار داونلۆد.

لەســـاڵی رابـــردوودا 2.4ملیار پرۆگرام داونلۆدکراوەو چاوەڕوان دەکرێت تا چەند ساڵی داهاتوو، ئەو ژمارەیە چەند بەرامبەر بێت.

بەپێی ئەو راپۆرتە زۆربەی پرۆگرامە مۆبایلییـــەکان لەفرۆشـــگاکانی پرۆگرامـــەوە داونلۆدکـــراونو پێشـــبینی دەکرێت، فرۆشـــگای پێشـــرەو لەو بوارەدا فرۆشـــگای App Storeی ئەپڵ بێت، هەربۆیە چاوەڕوان دەکرێت فرۆشی پرۆگرام لەرێگەی داونلۆدەوە تا ساڵی 2013 بگاتە حـــەوت ملیارو تا ســـاڵی 2015 بگاتە هەشت ملیار داونلۆد، لەهەمانکاتدا ژمارەی پرۆگرامەکانی کە بەشـــێوەی پێش فەرز لەسەر هاندە هۆشمەندەکان دابەزێنراون، بەتایبەتـــی پرۆگرامەکانـــی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان روو لەزیادبوونە.

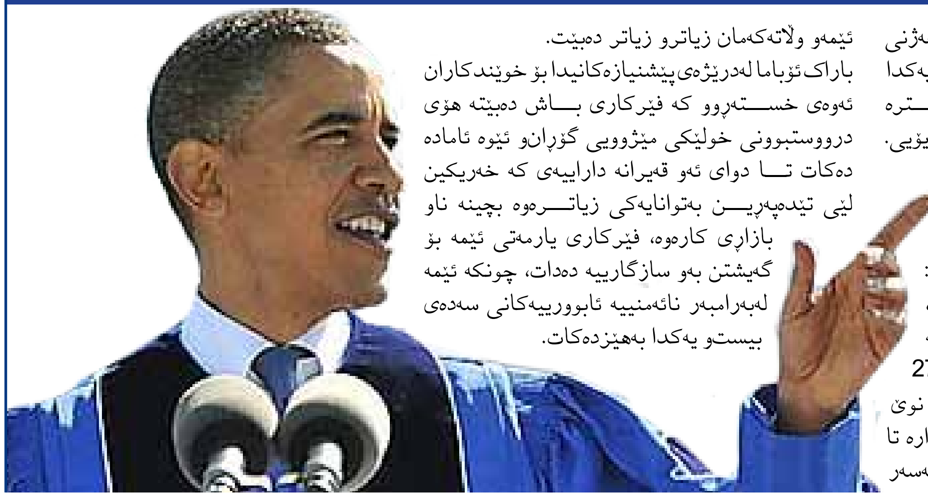
توانایەکی سادە لە ویندۆزی ٧دا

هەروەک دەزانن کاتێک کە گۆڕانێک لەریجســـتریدا ئەنجـــام دەدرێت، بۆئەوەی گۆڕانەکـــە لەو ویندۆزەدا خـــۆی نیشـــان بدات، پێویســـتە سیستمەکە ریســـتارت بکرێتەوە، کە ئـــەوکارە هەندێجـــار کاتتان لێدەگرێت. ئەو کارە لەویندەوزەکانی ڤیستاو 7دا دەتوانێت بەشێوەیەکی خێراترو ئاســـانتر ئەنجام بدرێت، کـــە توانایەکی شـــاراوەیە لەو دوو ویندەوزەدا، بۆ ئەم مەبەستە:

سەرەتا گۆڕانەکانی ناو ریجستری ئەنجام بدەنو ئیدیتۆری ریجستری داخەنەوە. دوای ئەو لەســـەر مینۆی Start کلیک بکەن.

ئێســـتا کلیلەکانـــی Ctrl+Shift بەشێوەی هاوکات بگرنو لەشوێنێکی بۆشـــای لەمینۆی ستارتدا کلیک بکەن. دەبینین لەو مینۆیەدا جگەلە Properties بـــژاردەی Exit Ex-plorerیـــش بەرچاو دەکەوێتو بە هەڵبژاردنی ئـــەو بژاردەیە Win-dows Explorer دادەخرێـــت. دوای ئەوە، بۆ گەڕاندنەوەی Win-dows Explorer، کلیلەکانـــی Ctrl+Alt+Delete پێکەوە لێبدەنو Start Task Manager هەڵبژێرن. دواتر لەمینۆی File لەســـەر New Task کلیـــک بکەنو لەو دایالۆگ بۆکسەدا بنوســـە explorer.exeو ئینتەر لێبدەن، بەمشێوەیە گۆڕانەکان لەریجســـتریدا بەخێرایـــیو بەبێ پێویســـتبوون بەریســـتاتکردنی کۆمپیوتەرەکە، جێبەجێ دەکرێت.

پێشنیازی ئۆباما بۆ خوێندکاران: لەبری یاری بەئایپەد، کۆشش بکەن!



باراک ئۆبامای ســـەرۆکی ئەمریـــکا کە لەجەژنی تەواوکردنی زانکۆی هەزار خوێندکاری زانکۆیەکدا بەشـــداری کردبوو، وتی: دەرس خوێندن باشـــترە لەیاریکردن بە"ئایپەد"و کۆنسولەکانی یاری ڤیدیۆیی.

بەپێی راپۆرتی واشـــینتۆن پۆست، سەرۆکی ئەمریـــکا رۆژی یەکشـــەممەی رابـــردوو لەرێورەســـمی تەواوکردنـــی خوێندنـــی خوێندکارانی زانکۆی هامپتۆن لەڤیرجینیا وتی: بەداخەوەم کـــە ئامێرەکانی وەک ئایپەد، ئایپاد، ئیکس بۆکسو پلەیستیشن فێربوونیان کردووەتە کاتبەســـەر بردن، ئێوە لەتەمەنی نێوان 24 تا 27 ســـاڵیدان، جیهانی ئەمڕۆ ئێمەیـــان بەبابەتی نوێ بۆمبـــاران کردووەو زۆربەی کاتەکان زۆر دژوارە تا بزانین راستییەکان چیین؟ بەمشێوەیە گوشار لەسەر ئێمەو وڵاتەکەمان زیاترو زیاتر دەبێت.

باراک ئۆباما لەدرێژەی پێشنیازەکانیدا بۆ خوێندکاران ئەوەی خســـتەڕوو کە فێرکاری بـــاش دەبێتە هۆی درووستبوونی خولێکی مێژوویی گۆڕانو ئێوە ئامادە دەکات تـــا دوای ئەو قەیرانە داراییەی کە خەریکین لێی تێدەپەڕیـــن بەتوانایەکی زیاتـــرەوە بچینە ناو بازاڕی کارەوە، فێرکاری یارمەتی ئێمە بۆ گەیشتن بەو سازگارییە دەدات، چونکە ئێمە لەبەرامبەر نائەمنییە ئابوورییەکانی سەدەی بیستو یەکدا بەهێزدەکات.

بێزارکردنی هاوڵاتیان لە ڕێگەی مۆبایلەوە سزای یاسایی لە پشتەوە دەبێت بەوریایەوە بەکاری بهێنین

ئەری دەزانن؟

١٧ . لە زمانی عەرەبیدا شمشێر ٨٥٠ ناوی هەیە؟
١٨ . گرانترین پێڵاوی دنیا بەیەک ملیاردو ٧٠٠هەزار دۆلارە؟
١٩ . ئەگەر شـــارە مێروولەکانی گۆی زەوی بەسەر مرۆڤەکانی دنیا دابش بکەین، هەر مرۆڤێک ٢٠٠ملیۆن شارە مێروولەی بەر دەکەوێ؟
٢٠ . قرش بەبیستنی دەنگی ترپەی دڵی، بوونەوەرە دەریاییەکان دەدۆزێتەوەو راویان دەکاتو دەیانخوات؟

کەوی لمی

کەوە لمییـەکان لەناوچە بیابانییەکانـی ئەفریقـا، ئاسیاو باشووری ئەورووپا دەژین، کاتێک وشکەساڵی زۆر دەبـێو ناوچەیەکی زۆر دادەگـرێ، نێرە کـەوەکان بۆ دۆزینەوەی ئاو، بەسەدان کیلۆمەتر لەهێلانەکـەی خۆیـان دوور دەکەونەوەو خۆیان دەگەیەننە ئاو و خـۆ دەخەنە ناو ئاوەوە، باش باش خۆیان تەڕ دەکەنو لەگەڕانەوەدا بێچووەکانیان بەمژینی ئەو ئاوەی لەناو پەڕو باڵەکانیاندا ماوەتەوە تونێتی خۆیان دەشکێننو ئاوی پێویستیان لەو ڕێگایەوە پێدەگات.

ڕەنگم بکەن

هاوڕێیانی نم نم

لەنیا ئیبراهیم، ٨ ساڵ لەپێنجوێن

لیرە ئیبراهیم ٦ مانگ لە پێنجوێن

محەمەد ئیبراهیم ٥ ساڵ لە پێنجوێن

منداڵی میهرەبان منداڵێکە کە دڵی هاوڕێکانی ناڕەنجێنێو هاوڕێکانی خۆشدەوێ

لێکدانەوەی ناوی وڵاتان

٢٠ . ئیسلواکی و ئیسلوونی: مانای ناوی ئەم دوو وڵاتەشمان بەدەست نەگەیشتووە .

٢١ . ئەفغانستان: واتە نیشتمانی خەڵکانی ئەفغان، وشەیەکی فارسی دەرپییە .

٢٢ . ئێکوادۆر: واتە هێڵی دابەشکاری ناوەندی زەوی . ئۆستوا، وشەیەکی ئیسپانییە .

٢٣ . ئەلجەزایر: واتە کۆمەڵێک جەزیرە، جەزیرە یانی دوورگە، وشەیەکی عەرەبییە .

گۆرانی و یاری

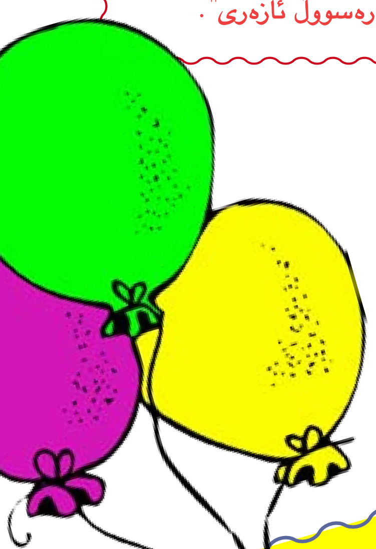
منداڵیینە دەستی یەکتر بگرن، بازنەیەک درووست بکەنو بەدەوری شتێک دا بسوورێنەوەو یەکتان ئەم گۆرانییە بڵێتەوە، ئەوانی تریش بەس بڵێن: "مەممۆ" پێویست ناکات گۆرانیبێژەکەتان "مەممۆ"کەی بڵێت.

سالێکی بوومە گاوان، مەممۆ
گاوانی هۆرپەکەندی، مەمۆ
نانی سالێت بەچەندی، مەممۆ
بەدوو قرانی روەندی، مەممۆ
هەم بوو نەم بوو دوو قۆشە، مەممۆ
دام بە بزنێکی پۆشە، مەممۆ
جا گوتم کابان بیدۆشە، مەممۆ
ماستو رۆنی چەند خۆشە، مەممۆ
پرم دا قوڵە گۆچانی، مەممۆ

بزنم گەیاندە شوانی،
مەممۆ
بەسلامەتیێ
(....) ، مەممۆ
ئەم بۆشاییانە
(...) هەرجارە
بەناوی یەکێک
لەخۆتانـــی پڕ
بکەنەوە بۆنموونە:
بزنم گەیاندە شوانی،
مەممۆ
بەسلامەتیێ (ناسری)، مەممۆ

فولکلۆر ـ گێرانەوەی " رەسووڵ ئازەری" .

مەتەڵ



١ . سەری کەسکەو سەید نییە، مەندیل سپییەو مەلا نییە؟

٢ . ســەری دەبــڕیو بۆی دەگری؟

٣ . خانو مان کچی پاشایە، سیو دوو کراسی لەبەردایە؟

سوپاس بۆ ئەم خۆشەویستانە کە وڵامی درووستیان بۆ ناردبووینەوە:

- چرۆ هۆگر لەچەمچەماڵ
- هانا مەسعود لەخانەقین
- شەماڵ نەبەز لەهەولێر
- گران فەرهاد لەسلێمانی

وڵامی مەتەڵەکانی پێشوو:

١. رەشێنەی چاو.
٢. هەوا.
٣. باران.
٤. سەهۆڵ.
٥. هەردوو چاو.
٦. رووناکی.

وتی: وتم:
وامەڵێ!
وتم: وتت:
وامەڵێ؟
وتی: بەڵێ،
ئەی بۆ دەڵێ:
من گێلم!
وتم: وتی:
تۆ گێلی؟
وتی: وتی:
خۆم گێلم!
وتم: وەی بابە
چەندە سەیرە
کەسێک هەبێ
بەخۆی بڵێ
من گێلم؟!!!

قازە لەخۆباییەکە

ئەو رۆژەی کـــە چووین بۆ گوند بۆ ســـەردان لەناو رووبارێک قازێکی سپی لێبوو، بەتەنها مەلـــەی دەکـــرد، پێوەی دیاربوو زۆر لوت بەرزە. لەکەنار رووبارەکە دانیشـــتم، قازە ســـپییەکە بەلوت بەرزییەوە لەکەنارەکە دوورکەوتەوە، پاش کەمێک ویستم برۆم، داپیرەیەکی رووخۆش پارچە نانێکی خســـتە ناو ئاوەکەوە، قازە سپیەکە سەیرێکی کردینو کە زانی ئێمە سەیری دەکەین، نەچوو پارچە نانەکە بخوات. چاوم لێبوو، کە کەمێـــک دوورکەوتینەوە، پارچە نانەکـــەی خوارد، نزیک بوومـــەوە لێیو کەمێک ئامۆژگاریم کردو بەسەرهاتی لەخۆباییەکەم بۆگێڕایەوە، ئەویش پەشیمان بووەوە بەڵێنی دا هەرگیز لوت بەرز نەبێتو لەگەڵ هەموو کەس رووخۆش بێت.

نوێکار عەبدولڕەحمان

کێشەی تەکنیکی پۆرشەی ئەڵمانی کۆدەکاتەوە

کۆمپانیای ئۆتۆمبێلی پۆرشەی ئەڵمانیا زیاتر لەیازدە هەزار ئۆتۆمبێلی نویی خۆی لەبازاڕدا بەهۆی کێشەی تەکنیکییەوە لەبازاڕەکانەوە کۆ دەکاتەوە.
پۆرشە کە ئۆتۆمبێلەکانی ناوبانگو خۆشەویستییەیەکی یەکجار زۆری لەناو ئەو کەسانەدا هەیە کە حەز بەئۆتۆمبێلی سپۆرت دەکەن، بەهۆی کێشەی تەکنیکی لەسیستمی قایشی خۆبەستنەوەدا کە بەرهەمی خۆیەتی، ناچاربوو داوا لەیازدە هەزار خاوەنی پۆرشەی مۆدێلی پانامرای (porsche panamera) خۆی بکات تا بۆ چارەسەری ئەو کێشە تەکنیکییە سەردانی سەنتەرەکانی خزمەتگوزاری داوی فرۆشی کۆمپانیای پۆرشە بکەن.
پۆرشەی مۆدێلی پانامرا، لەنوێترین مۆدێلەکانی ئۆتۆمبێلی سپۆرتی کۆمپانیای پۆرشەیە کە تەنیا چەند مانگ لەمەوبەر بەریکلامێکی یەکجار زۆرو بەربڵاوی میدیاکانەوە کەوتە بازاڕەوە. خاوەنەکانی کۆمپانیای پۆرشە هیوادداربوون تا پانامرا بتوانێت یارمەتی گەڕانەوەی گەشە بۆناو بازاڕی پیشەسازی ئۆتۆمبێل بدات.
لەیەک ساڵی رابردوودا زۆرێک لەئۆتۆمبێلسازانی جیهان وەک تۆیۆتاو نیسان ناچاربوون سەدان هەزار ئۆتۆمبێلی بەرهەمی خۆیان بەهۆی کێشەی تەکنیکی لەسیستمی ئاسایشی یان ستۆپەکەیدا لەبازاڕ بکشێننەوە.
لەمانگی یەکەمی ساڵی 2010دا تۆیۆتا بۆ چاکسازی لەکێشەی تەکنیکی هەشتو نیو ملیۆن ئۆتۆمبێلی بەرهەمی خۆی لەسەرانسەری جیهانەوە بانگکردەوە. کارگەی ئۆتۆمبێلسازی ئەمریکی جینراڵ مۆتۆرزی لەمانگی مارسی 2010دا خوازیاری گەڕانەوەی 1.3ملیۆن ئۆتۆمبێلی لەبەرهەمە بچوکەکانی خۆی بوو تا کێشە تەکنیکییەکانیان چارەسەر بکات.

فێراری چینی

کۆمپانیای ئۆتۆمبێلی فێراری بۆ مامەڵەکردنی زیاتر لەگەڵ مشتەرییە چینییەکانی، سایتی ئینتەرنێتی خۆی بۆ یەکەمجار بەزمانی چینی خستە بەردەست.
سایتی پێشانگای فێراری تائێستا بەسێ زمان کاری دەکرد کە زمانی چینییش بەزمانەکانی ئەو سایتە زیادکراوە. ئەو کارە نیشانی دەدات بازاڕی ئۆتۆمبێلی چین بۆ فێراری وەک گەورە کۆمپانیاکانی دیکەی ئۆتۆمبێلسازی جیهان، گرنگی تایبەتی هەیەو هەر لەو رێگەیەشدا مامەڵەی زیاتر لەگەڵ مشتەرییە چینییەکان یەکجار پێویستە.
فێراری مۆدێلی gto599ی خۆی لەپێشانگای ئێکسپۆی شانگهای 2010ی نمایشکرد. ئەو ئۆتۆمبێلە چەند رۆژ لەمەوبەر لەپێشانگای ئۆتۆمبێلی پیکەنی 2010ش کەوتە بەردیدەی بینەران.
فێراری یەکەمین ئۆتۆمبێلی لەبەرهەمەکانی خۆی لەساڵی 1993دا لەبازاڕی چین فرۆشتووە. ئەو کۆمپانیایە لەساڵی 2004دا بەرەسمی بەشداری بازرگانی خۆی لەچیندا دەسپێکرد. ساڵی رابردوو فێراری بەفرۆشتنی 200 ئۆتۆمبێل لەبەرهەمەکانی لەبازاڕی چیندا سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا.

بەرزترین موچەی بەڕێوبەرانی کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبێل چەندە؟

ساڵی 2009 بۆ زۆربەی کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبێلی جیهان، ساڵێکی ناخۆشو پڕ لەشکست بوو، داهاتی زۆربەی هەرە زۆریان کەمبوونەوەیەکی بەرچاوی هەبێت، بەڵام لەوناوەدا موچەی گەورە بەڕێوبەرانی ئەو بوارە گۆڕانێکی بەرچاوی بەسەردا نەهاتووە.
ئەوە شتێکی ئاساییە ئەو بەڕێوەبەرانەی کە بە بیرۆکە نوێیەکانیان ئەو رەوتە روو لەشکستەی ساڵی 2009 رابگرن یان خێراییەکەی کەم بکەنەوە یان پێچەوانەی بکەنەوە، هەر شتێک کە بیانەوێت لەخاوەنەکانی کۆمپانیاکەیان داوا بکەن.
ئەگەرچی رێژەی درووستی موچەی بەڕێوەبەرانی کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبێل ئاشکرا نییەو پەیوەستە بەحاڵەتی گشتی داهاتو زیانی کۆمپانیاکە، بەڵام میدیاکان هەمیشە بەدوای دۆزینەوەی بەرزترین موچەکانن لەو بوارەدا.
لێکۆڵینەوەکان لەسەر پیشەسازی لەساڵی 2009دا نیشانی دەدات کە سێرجیۆ مارچیۆنەی بەڕێوەبەری گشتیو سەکەوتوو نەسرەوتی فیات زیاترین داهاتی بۆخۆیو هاوڕێکانی دابینکردووە. مارچیۆنە کە لەو چوار ساڵەی دواییدا توانیویەتی کۆمپانیایەکی خۆی کە قەرزارو روو لە ئیفلاس بوو، بکاتە بەرهەمهێنەرێکی باشو بەهێزو نرخی پشکەکانی بەشێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە، ئێستا زیاترین موچەی لەچاو هاوپەلەکانی لەکۆمپانیاکانی دیکەدا هەیە.
میدیاکانی ئیتاڵیا هەواڵی پێدانی 6.5ملیۆن دۆلار لەلایەن فیاتەوە بەبەڕێوەبەرە تەمەن 57ساڵەکەی بڵاوکردووەتەوە، لەکاتێکدا کە زۆربەی بەڕێوەبەرانی کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبێل خەون بەو بڕە موچەوە دەبینن. کۆی ئەو پارەیەی کە مارچیۆنە لەساڵی 2008دا وەریگرتبوو 3.4ملیۆن یۆرۆ بووەو بۆئەمساڵ بەگەشەیەکی 40%ی گەیشتووەتە 4.8ملیۆن یۆرۆ.
بەشێکی بەرچاو لەزیادبوونی موچە مارچیۆنە دەگەڕێتەوە بۆزیادبوونی کارو بەرپرسیارێتییەکانی. فیات لەساڵی 2009دا بەکڕینی 20% لەتەواوی پشکەکانی کرایسلەر، چارنووسی ئەو برندە ئەمریکییەشی لەئەستۆگرتو وەک چاوەڕوان دەکرا بەڕێوەبردنی کارەکانیشی سپاردە مارچیۆنە، بەمشێوەیە سەرجیۆ مارچیۆنە بووە مشتەری هەمیشەیی گەشتی ئاسمانی تۆرینی ئیتاڵیا بۆ دیترۆیتی ئەمریکاو لەو چەند مانگەی دواییدا بەبەردەوامی خەریکی سەفەرە لەئیتاڵیاوە بۆ ئەمریکاو بەپێچەوانەوە، هەر بۆیە ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کرایسلەر پێنەدانی بڕی 600هەزار دۆلاری بۆ ئەرکەکانی مارچیۆنە پەسەندکرد.
ناوبراو، ئەرکێکی چارەنووسسازو مەترسیداری بۆ زیندووکردنەوەی کرایسلەر لەئەستۆ گرتووە کە بڕیاروایە بەهۆی ئەو ئەرکەوە ئەو کۆمپانیای ئیفلاسکردووەی ئەمریکا تاساڵی 2011 دووبارە بگاتەوە ئاستی قازانجکردن.
موچەی 6.5ملیۆن دۆلاری مارچیۆنە لەکاتێکدا پێیدەدرێت کە کۆمپانیای فیاتیش وەک زۆربەی کۆمپانیاکانی دیکەی ئۆتۆمبێل لەساڵی 2009دا تووشی کەمبوونەوەی قازانج هاتووە. قازانجی فیات لەساڵی رابردوودا 1.2ملیار دۆلار بووە کە هەڵبەتە بەشێکی بەرچاوی ئەو پارەیە دەگەڕێتەوە بۆئەو هاندەرانەی حکومەتی ئیتاڵیا خستییە بەردەستی خەڵک بۆکڕینی ئۆتۆمبێلی نوێ.
سەرجیۆ مارچیۆنە، لەکاتێکدا ئەو پارەیەی وەک موچە وەرگرتووە کە قەبارەی بەرهەمهێنانی فیات لەچاو گەورە کۆمپانیاکانی دیکەی وەک تۆیۆتا، جینراڵ مۆتۆرزو فۆلکس واگۆن کەمترە. ئامارەکان نیشانی دەدەن مارچیۆنە هێشتا نەگەیشتووەتە موچەی ساڵی 2008ی مارتین وینتەرکۆرنی بەڕێوەبەری گشتی گروپی ڤۆلکس واگۆن. وینتەرکۆرن لەساڵی 2008دا یەکێک لەخاڵە ئاڵتونییەکان لەمێژووی فۆلکس واگۆن دێتە ئەژمار، کە نزیکەی 6.1ملیۆن یۆرۆی لەو ساڵەدا وەک موچە وەرگرت.دیتەر زەچە، بەڕێوەبەری گروپی دایملەریش یەکێکی دیکەیە لەبەڕێوەبەرانی جیهانی ئۆتۆمبێل کە موچەی بەرزی هەیە، ئەمە لەکاتێکدایە کە موچەی زەچە لەساڵی 2009 لانیزۆر گەیشتووەتە دوو ملیۆن یۆرۆ.
گرنگترین رکابەری مارچیۆنە لەبواری موچەی ساڵانەدا لەناو دڵی کۆمپانیاکەی خۆی واتە فیات دێتەدەری.لۆکا دی مۆنتە زمۆلوی سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوبردنی ئەو کۆمپانیایە کە ساڵی رابردوو 5.2ملیۆن دۆلار موچەی وەرگرتووە بەلەبەرچاوگرتنی داهاتی باشی فیات لەسەرانسەری جیهاندا زۆر سەیرو نائاسایی نییە. جۆن ئەلکانی بەڕێوبەری گشتی فیاتیش بەوەرگرتنی 631هەزار یۆرۆ لەساڵی 2009دا هێشتا مەودایەکی زۆری لەگەڵ بەڕێوبەری گشتیو سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوبردنی ئەو کۆمپانیایەدا هەیە.

10 پرۆژەی ئەفسانەیی پیشەسازی جیهانی ئۆتۆمبێل

دیزاینی سەرەتایی ئۆتۆمبێلەکان هەلی ریسک کردن دەخاتە بەردەست خاوەنی کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبێلسازی بێئەوەی کێشەی داراییان بۆ درووست بکات. لەهەمانکاتدا ئەو جۆرە ریسکانەیە کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی گەورە یان شکستی گەورە لەپیشەسازی ئۆتۆمبێلدا.
بەپێی راپۆرتێکی گۆڤاری پاپیولار ساین کە تێدا 10 پرۆژەی ئەفسانەیی تێدا باسکراوە بەوێنەکانیانەوە دەبینن، کە لەژمارەکانی پێشوودا دوو پرۆژەمان بڵاوکردەوەو لەم ژمارەیەشدا بەشێکی دیکەی لێ بڵاودەکەینەوە.

(3)

BMW Vision Efficient Dynamics: ئەو گەورە کۆمپانیایەی بواری ئۆتۆمبێلسازی دوای ساڵانێکی زۆر چاوەڕوانیو حەزی بۆ خەڵک بۆ دیتنی کاری نوێی "کریس بینگل"، بەڕێوەبەری بەشی دیزاینی ئەو کۆمپانیایە لەکۆتاییدا پرۆژەی

ئۆتۆمبێلی Efficient Dynamicsی نمایشکرد. ئەو کۆمپانیایە جگەلە دیزاینە کۆنو ناشرینەکان بەمەکینەی V8 و V12ەکانی کە هۆکارەکانی ناوبانگی بوون، دەناسرا، بەڵام بی ئێم دەبلیو لەو پرۆژەیەدا ئەو تایبەتمەندییانەی وەلاناو مەکینەی دیزلی ـ ئەلکتریکی بەکارهێنا تا بەمشێوەیە یارمەتی کەمکردنەوەی مەسرەفی سووتەمەنی بدات.

BMW Gina: لەپرۆژەیەکی دیکەدا کۆمپانیای BMW دیزانێکی دیکەی بەناوی Gina کە بەرهەمی دەستی کریس بینگل بوو زیاتر لەسوبعەت دەچوو تا راستی، خستەڕوو.
پرۆژەی ئۆتۆمبێلی Gina پێکهاتووە لەئیسکلەیەکو قوماشێکی کانزایی کە ئەو حاڵەتە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ئۆتۆمبێلە بتوانێت رواڵەتەکەی بگۆڕێت.

Aurora Safety Car: ئەو ئۆتۆمبێلە لەلایەن قەشەیەکەوە دیزانیکراوەو بودجەکەی لەلایەن کەنیسەوە دابینکراوە. یەکێک لەناشرینترین ئۆتۆمبێلەکانە کە تائێستا لەمێژوودا درووستکرابێت. هەر چەندە زۆر ناشیرینە، بەڵام بەئانقەست وای لێکراوە، دەعامی پێشەوەی لەمادەیەک درووستکراوە کە دەتوانێت ئەو وزەیەی کە بەهۆی دەعمەوە درووست دەبێت، بگرێت، هەروەها بەهۆی بچوکبوونی پێشەوەی لەکاتی دەعمدا کەمتر کەسەکەی کە دەعمی کردووە نارەحەت دەکات. لەهەمانکاتدا جامەکانی پێشەوەی ئەو ئۆتۆمبێلەش بۆ رێگرتن لەشکانی سەری کەساکانی ناو ئۆتۆمبێلەکە لەکاتی دەعمدا بەمشێوەیە دیزاین کراوە.

شۆفێری بەڕێز رێز لە کەمئەندامان بگرەو ئۆتۆمبێلەکەت رامەگرە لەو شوێنانەی بۆ ئەوان تەرخان کراوە

پێکەنین

. دکتۆرێکی بەناوبانگ دەچێ بۆ سەفەر، لەسەر دەگای ماڵەکەی دەنووسێ:
تکایە من لەماڵەوە نیم!
دوای گەڕانەوەی سەیر دەکات لەسەر دەگەی ماڵەکەی لەکاغەزێك نوسراوە:
سوپاس بۆرێنوێنیت دکتۆرگیان ... کۆمەڵێك دز

. نەفەرێك کارەبا دەیگرێ،
دایکی دێ دەڵێ: کوڕم بەری نەدەی، ئەوە بوو باوکتی گرت!

. یەکەسێك دەڵێن رستەیەکی فەلسەفیمان بۆ بڵێ، ئەویش دەڵێ: گەمژەترین کەس ئەو کەسەیە کەباوەڕی سەد لەسەدی بەشتێك هەبێ!
دەڵێن: خۆت باوەڕت بەم قسەیەت هەیە؟ دەڵێ: سەدا سەد!

. یەکێك پارچە سەهۆڵێکی روو بەخۆر راگرتبوو و سەیری دەکرد، وتیان ئەوە چیدەکەی؟ وتی دەمەوێ کونەکەی ببینمەوە بزانم لەکوێوە دڵۆپە دەکات؟!

بەسەرهاتەکانی دوورگە

بەسەرهاتی دەیەم:

"ژیــــرۆ" هیچ کات پێکەنین لەســـەر لێوەکانی ناتۆرێ، هەر دەڵێی لەکاتی لەدایکبوونیشیدا بەپێکەنینەوە لەدایکبووە.
دوورگە دووجار ژیرۆی بینیوە، بەڵام هیچ کات روخســـارە شادو دەم بەپێکەنینەکەی ژیرۆی لەیاد نەکردووە.
دوورگـــە ئاواتەخوازە جارێکی ترو زۆرجاری تریش ژیرۆی دەم بەپێکەنین ببینێتەوە.
ژیــــرۆ هیچ کات پێکەنین لەلێـــوە نازدارەکانی ناتۆرێ، هەر دەڵێی ئەوکاتەی وا لەســـکی دایکیشـــیا بووە، بەپێکەنینەوە مەگیرانیان پێکردووە!
دوورگە دووجار بەرێکەوت چـــاوی بەژیرۆی ژیر کەوتووە، بەڵام هیچ کات حەز ناکات روخسارە شادو دەم بەخەندەکەی ژیرۆی ژیر لەبیر بەرێتەوە.
دوورگە چاوی قووچاندووەو دەســـتی لەســـەر دڵی داناوەو خەریکە لەگەڵ دڵی ئەدوێو بەدڵـــی دەڵێ: خۆزگە! خۆزگە! خۆزگە ئەهـــی دڵی من! دایکی منیـــش برایەکی ژیکەڵانەی وەک ژیرۆی دەم بەخەندەی بۆ سازکربایەم! خۆزگە! خۆزگە! خۆزگە...
ژیرۆ هەمیشە پێئەکەنێ، هیچ کەس ناتوانێ وەک ژیرۆ پێبکەنێ، هەرکەس بتوانێ وەک ژیرۆ پێبکەنێ، خۆزگەم بەخۆی دەبێ!
ژیــــرۆ تەنانەت لەناو خەویشـــا پێئەکەنێ، پێکەنین هیچ کات لەسەر لێوە جوانەکانی ژیرۆ خەوی لێ ناکەوێ.
دوورگـــە دوور ئەڕوانـــێ، زۆر زۆر دوور، کاتێک دوورگە دوور ئەڕوانێت، بیرو هۆشـــی تـــا دوورترینی دوورگەکان ئەڕوات، ئەو دوورگانەی کەوا پڕن لەشـــادی، پڕن لەخۆشی، پڕن لەمیهرەبانی، پڕن لەراستی، لەراستگۆیی، ئەو دوورگانەی کەوا پڕن لەدەنگی نوێ، لەمۆســـیقای نەبیستراو، لەپێکەنینی ژیرانـــە، لەهەڵبەزین، لەدابەزین، ئەو دوورگانەی کەوا دوورن لەدڵەخورپە، لەدزێوی، لەدڵئێشان، لەدڵتەنگی، ئەو دوورگانەی کە بەتاڵن لەخامۆشـــی، بەتاڵن لەناخۆشی، بەتاڵن لەنەخۆشی، بەتاڵن لەهەژاری، بەتاڵن لەخۆبەزلزانی، بەتاڵن لەنامیهرەبانی، بەتاڵن لەشـــەڕو شـــۆڕی نەزانی، بەتاڵن لەترســـنۆکی، ئەو دوورگانـــەی کەوا پڕن لەهیوا، پڕن لەئاواتی رەنگاڵەیی، پڕن لەیەکسانی، پڕن لەئازادی!
دوورگـــە دوور ئەڕوانێ، دوورگـــە زۆر زۆر دوور ئەڕوانێ، دوورگە کاتێ دوور ئەڕوانێ، خۆی لەنێوەڕاســـتی دەریایەکی گەورەو لەناوەندی دوورگەیەکی بچووکتر لەدەریا گەورەکەدا دەبینێتەوە، کە خۆیو ژیرۆی ژیری برای دەســـتی یەکتریان گرتووەو پڕ بە گەروو پێئەکەننو لەقەراخی لمی زەریا، بەپێ خاوسیو بەپێی پەتی بەســـەر لمی دوورگە خۆشەویستەکەی خۆیاندا هەڵدێنو خۆ بەزەویدا دەدەن، هەڵدەســـتنەوەو خۆ بەئاودا دەدەنو دێنەوە دەرێو پشت لە"با" دەکەن.
بەهێزی بازووە بەهێزەکانی "بـــا" هەنگاوەکانیان توندتر دەکەنو بەهەڵاتنەوە دەنگی پێکەنینەکانیان لەگەڵ هاژەی"با" دەخەنە پێشـــبڕکێو قاقاکانیـــان بۆهەمـــوو دوورگەکانی دەورووبـــەرو ئەولاتری خۆشـــیان بەدیاری بـــەڕێ دەکەنو رووەدەکەنەوە "با"و بەرەو رووی "با" هەڵێنو ســـەرو پرچو فۆکلەو کاکۆڵە زێڕینەکانی خۆیان دەخەنە ناو دەستی "با"وەو بەخەنـــدەوە بە"با" دەڵێن: ئەی "با"! ئەی "با"ی میهرەبان! بەدەستی نەرمت سەرو پرچمان وەکو ئاڵایەک، ئاڵایەکی جوان، ئاڵای رزگاریی گشـــت بوونەوەران، بشەکێنەوە! بشەکێنەوە! بشەکێنەوە...

پەیامی ئێمە بۆ ئێوە

پەیامی بیستو چوارەم:

هیـــچ منداڵێـــک نابـــێ لەدەستڕاگەیشـــتنی بەچارەســـەرو چاودێـــریو خزمەتگوزارییـــە پزیشکییەکان بێبەش بێت. لەکاتی نەخۆشی ئێمە مافی ئەوەمان هەیە لەباشـــترین خزمەتگوزارییە تەندرووستیو دەرمانییەکان کەڵک وەربگرین، حکومەتیش دەبێ بۆ گەشـــەپێدانی سیســـتمە چاودێـــرەکان، ناوەندە پزیشـــکیو فێرکارییە گشتییە تەندرووستییەکان هەوڵ بدات.

پەیامی بیستو پێنجەم:

ئەگەر گەورەکردنو سەرپەرشـــتیکردنی منداڵێکی بێباوک لەســـەر داواکاری کەســـانی داواکار درایە ئەو بنەماڵانـــە، ئەرکی حکومەت لەم کاتـــە دا ئەوەیە دوای لێکۆڵینـــەوەی ورد لەســـەر ئەو بنەماڵەنـــەو دۆزینەوەی بنەماڵەیەکی گونجاوو باش بۆمنداڵەکە، ئەو ئەرکە بەلایەنی داواکار بسپێرێو دواتر دەبێ بەشێوەیەکی رێکو پێک بـــەردەوام ئاگاداری ژیانی ئەو منداڵە بێتو بیخاتە ژێر چاودێریو پارێزگارییەوە.

گـــوڵەبـــەرۆژە

رۆژێکیان لەباخێکـــدا دەنگی گریان دەهات. هەموو گوڵو درەختەکان خەمبارو بێتاقەت بـــوون. درەختەکان ســـەریان دانەواندبوو بەهێواشی نوزە نوزیان دەکرد، گوڵەکانیش بەهەمان شێوە بەهێمنی دەگریانو لەبەر خۆیانەوە دەیان وت: "هەتاو... هەتاو دیار نیە ون بووە!".

ئاسمان هەورێکی چڕ گرتبوویو خۆر لەهیچ لایەکەوە دیار نەبوو. گوڵەکان کە چەند رۆژێک بوو هەتاویان نەبینی بوو کەم کەم خەریک بوو سیس دەبوون.
لەکۆتاییـــدا یەکێک لەگوڵـــەکان بڕیاری دا بڕوات بـــەدوای خۆردا بگەڕێت. ماوەیەک

بەدوایدا گەڕا، تا ســـەرەنجام رۆژێک خۆری بینی لەپشتی هەورەکانەوە بوو هەروا بەئاسانی نەدەبینرا، پێیوت: هەموو گوڵو درەختی باخەکە لەچاوەڕوانی ئەودانو بەهۆی دیارنەبوونی ئەوەوە خەمبارو بێتاقەتن.
خۆر بۆ هەواگۆڕین رۆشـــتبوو، ئەو هەرگیز مەبەستی بێتاقەتکردنی ئەوان نەبوو، بۆیە کە حاڵی گوڵەکانی بیســـت بەخێرایی لەپشتی هەورەکانەوە هاتەدەرو دەستیکرد بەدرەوشانەوە.
ئەو گوڵەی کە بۆلای خۆر رۆشت بوو دەستی درێژ کرد بۆسەرەوە بەرەو رووی خۆر، زیاتـــرو زیاتر تا قەدەکەی گەورەتر بـــوو. ئەو گوڵە لەگەڵ گـــەڕانو جۆڵەی خۆر، ئاڕاســـتەی ر و و ە کـــە ی دەگۆڕی. لەبەر ئـــەو هۆیەو لەوکاتـــەوە بەو گوڵە دەڵێن گوڵە بەرۆژە.

مێرمنداڵە خۆشەویستەکان بەردەوام بخوێننەوە تا زانیاریتان زیاتر بێت

وەزارەت مەلزەمە قەدەغەدەکاتو خوێندکاران بەکاری دەهێنن

"ئەم مەلزەمانەی بەدەستمانەوەیە بابەتەکانی وەکو هێلکەی پاککراو ئامادەکردووە، تا مەلزەمە وەستابێت سەیری کتێب ناکەم"

سالآنە وەزارەتی پەروەردە چەندین کتێب بۆ قۆناغەکانی خوێندن چاپ دەکاتو بەبڕیاریش دروستکردنی مەلزەمەی قەدەغە کردووە، بەڵام ئێستا لەبازاڕەکاندا چەندین جۆر مەلزەمەی تازە دەبینرێت کە دروستکراوە بۆ خوێندکاران، بەتایبەت بۆ خوێندکارانی قۆناغی ١٢ی ئامادەیی.

سالمو شیلان لەهەڵەبجە

خوێندکارانی هەرێمی کوردستان لەبری کتێب مەلزەمە بەکاردەهێنن بۆ تاقیکردنەوەکانو جەخت لەوە دەکەنەوە کە مەلزەمەکان کارئاسانی بۆ کردوون. بەڵێن عوسمان خوێندکاری پۆلی ١٢ی ئامادەییەو لەو رۆژەی مۆڵەتیان داون بۆ کۆششکردن ئەو مەلزەمە بەکاردەهێنرێت بۆ لەبەرکردنی وانەکانو پێیوایە مەلزەمەکە ئاسانترە بۆ سەعیکردن، "ئەم مەلزەمانەی کە بەدەستمانەوەیە بابەتەکانی وەکو هێلکەی پاککراو ئامادەکردووەو بەشێوەیەکی کورتو پوخت خستوویەتیە بەردەستی خوێندکار، بۆیە بەدڵنیاییەوە تا مەلزەمە وەستابێت سەیری کتێب ناکەم، بەتایبەتی بۆهەر سێ وانەی فیزیاو کیمیاو بیرکاری". ئەو خوێندکارە جەخت لەوە دەکاتەوە کە ساڵی رابردووش پشتی بەو مەلزەمانە بەستووەو نمرەیەکی باشیشی بەدەستهێناوە بۆ داخڵبوونی بەکالۆری، "زەرەرم لەبەکارهێنانی مەلزەمە نەکردووەو پەشیمانیش نیم لەو کاتەی کە سەعیم تیاکردووە، ئەگەر بتوانم بەتەواوی ئەم مەلزەمانە لەبەر بکەم، نمرەیەکی بەرز بەدەست دێنم".

بۆ تاقیکردنەوەکان قوتابیان زۆرتر پشت بە مەلزەمەکان دەبەستن   فۆتۆ: سۆران نەقشبەندی

بۆچی خوێدکارن مەلزەمە بەکار دەهێنن؟

بەهۆی ئەوەی لەچەند ساڵی رابردوودا زۆرێک لەخوێندکاران بەهۆی سەعیکردن لەمەلزەمەدا، قۆناغەکانی خوێندنیان بڕیووە، خوێندکارانی ئێستاش دەیانەوێت ئەو رێگەیە بگرنەبەر بۆ بەدەستهێنانی نمرە. هێشوو سەعید خوێندکارێکی قۆناغی ئامادەییەو بەکارهێنانی مەلزەمە دەگەڕێنێتەوە بۆبەدەستهێنانی نمرەی بەرز لەلایەن خوێندکارانی پێشووترەوە، "براکەم لەمەلزەمەدا سەعیکرد، لەوانەکاندا ٨٥ی بەدەستهێنا، ئەگەر سەعی لەو مەلزەمانەدا بکەم، دەتوانم نمرەی بەرزتر بەدەست بهێنم"، هەربۆیە جەخت لەوە دەکاتەوە کە مەلزەمەکان بەتەواوی مادەو بەشو خاڵە گرنگەکانی کتێبەکانی بەشێوەیەکی کورت تیا نوسراوە.

هاوکار جەمال یەکێکی ترە لەو خوێندکارانەی لەئێستادا سەرقاڵی خۆئامادەکردنە بۆ تاقیکردنەوەکانی شەشی ئامادەییو ئاماژە بەوە دەدات کە بۆتاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵی بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بەچەند مەلزەمەیەکی دیاریکراو دەبەستێت بۆئەوەی نمرەیەکی بەرز بەدەست بهێنێت، "ئەو مەلزەمانەی بەکاریان دەهێنم لەئامادەکردنی ئەو مامۆستایانەیە کە بەئەزموونو شارەزاییەکی زۆرەوە چەندین ساڵە لەو بوارەدا مامۆستانو ئەو باسو بابەتانەیان هەڵبژاردووە کە گرنگن بۆتاقیکردنەوەکان".

ئەو خوێندکارە باس لەوە دەکات ئەو مامۆستایانەی کە مەلزەمەکان دادەنێن، هەندێکیان لەدانانی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکاندا بەشداری دەکەن، "لەدانانی پرسیارەکاندا زۆرتر پشت بەو زانیاریە کورتو پوختانە دەبەستن کە لەمەلزەمەکانیاندا خستوویانەتەروو بۆخوێندکاران".

کتێب سەرچاوەی سەرەکی کۆششکردنە مامۆستایان ئامادەیی ئاماژە بەوە دەدەن کە کۆششکردن لەکتێبەکاندا گرنگترە لەمەلزەمەکان. بەختیار محەممەد، وەک مامۆستایەکی شارەزاو بەئەزموونی بیرکاری جەخت لەوە دەکاتەوە کە پێویستە خوێندکاران کتێبەکانیان بکەنە سەرچاوەی سەرەکی کۆششکردن بۆتاقیکردنەوەکانی بەکالۆریا، نابێت خوێندکار پشت بەمەلزەمە ببەستێت، "دەبێت کتێبەکانی بکاتە تاکە سەرچاوەی کۆششکردنی، چونکە پرسیاری تاقیکردنەوەکانی بەکالۆریا لەسەر زانیاری وردو درشتی ناو کتێب دادەنرێت نەک مەلزەمە، کە بەداخەوە ئێستە خوێندکاران بەزۆری پشت بەمەلزەمە دەبەستن".

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدات کە لەساڵانی رابردوودا زۆرجار پرسیاری لاوەکی لەکتێبەکاندا هاتونەتەوە، بەڵام خوێندکاران سەعیان تیانەکردووە، "زۆرینەی جار ئەو زانیارییە لاوەکیانە لەمەلزەمەکاندا نییە، بۆیە خوێندکار بەو هۆیەوە نمرەیەکی کەم دەهێنێت".

گۆشەیەکی پەروەردەییە، عەزیز ئالانی دەینوسێت

ئایا

پەروەردە مانای چییە؟

وەک دەزانین، هەرگیانەوەرێک کە دێتە ژیانەوە، کۆمەڵێک هەڵکەوتەو نیشانەو توانای جۆراوجۆری تێدایە، کە بوونەتە کارای یارمەتیدەر بۆخۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەو شێوازی گوزەرانو بەرگریکردن لەمانەوەی خۆیو رەگەزەکەی. ئەوانەش واپێویست دەکەن کە ئەو گیانەوەرە وابەستەی کۆمەڵێک پابەندی بکەن، لەوانەش چاودێریکردنی خۆییو بەچکەکانیو گەڕان بەدوای خۆراکو سەلامەتی لەشو دەروونی، هەروەها فێربوونی بەردەوام دەربارەی ژیانی نوێو رووداوە رۆژانەکانو چۆنیەتی بڕیاردان لەسەر وەڵامدانەوەی وروژێنەرەکانی دەوروبەری بەچەند کردارو رەفتارێک کە لەبەرژەوەندی پاراستنو مانەوەی خۆیو ژینگەکەیدا بێت، کەواتە ژیان پێویستی بەوە هەیە کە بەردەوام گیانلەبەرێکی ژیری وەک مرۆڤو گیانەوەرانی تریش لەهەوڵی ناسینی دەوروبەریانو ئاشنابوونو خۆگونجاندابن بەهۆی فێربوونەوە، وەک فێربوونی ناسینو ناسینەوەی دۆستو دوژمن، خۆراکی باشو خراپ، ئاوخواردنەوەو زۆربوونو راکردنو خۆپاراستن لەدەست مەترسییەکانو دۆزینەوەی نزیکترین رێگە کە کەمترین کاتو وزەی بویّ بۆ گەیشتن بەچاکترین ئامانج کە بەردەوامی گوزەرانو سەلامەتیو ئاسودەیی تێدابێت.

پەروەردە پەڕاوەپێکردنو مەشقو پرۆڤەیە لەسەر چۆنێتی گونجاندنی مرۆڤ لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر لەئیستاو ئایندەدا، دیارە کە دەوترێت ژینگە واتە ژینگەو هەرچی لەژینگەدایەو پەیوەندی بەژینگەو ژیانەوە هەیە لەرووی پێویستییە مادییو مەعنەوییەکانەوە.

پەروەردە چاودێریکردنو ئاڕاستەکردنو پەرەپێدانی توانا جۆراوجۆرەکانی مرۆڤە هەر لەقۆناغی منداڵییەوە تا دواساتەکانی تەمەن بەپێی پرۆگرامو بەرنامەی هەڵگوازراو لەدەستورو یاساو نەریتو کولتورو ئایینی میللەت.

پەروەردە، فێرکردنی مرۆڤە بۆبیرکردنەوەی وردو بەراوردکاریو بەرهەمهێنانی بەسوودو رەفتارگەرایی پەسەندو بەجێو گەشەپێدانی پەیوەندییە مرۆییەکانو فراوانکردنی بازنەی رووناکبیریی مرۆڤو دەستەبەرکردنی پیشەی نوێو هاوچەرخ.

پەروەردە، پرۆسەیەکی مرۆییو جیهانییە کە لەسەر ئاستی تاکو کۆ، خێزانو دامەزراوە مەدەنیو حکومییەکان کۆمەڵگە ئاڕاستە دەکاتو تاک پێدەگەیەنێو گۆشی دەکاتو پێشکەشی بەرەی مرۆیی دەکات، بەچەندەها رێگەو هۆکاری جیاواز.

هەموو منداڵێک زەین تیژە بەمەرجێک...

24 23 22 21 20

ئامادەکردنی: ناسر فەتحی

گەشەی زەینی لەدوو ساڵییەوە تا سێ ساڵی

دووساڵی: لەم تەمەنەدا گەنجینەی وشەکانو ناوەکانو کەرەستەکان لەزەینی منداڵەکەتان دا بەخێرایی روو لەگەشەو زۆربوون دایە. منداڵەکەتان دەتوانێ لەم تەمەنەداتایبەتمەندیی کەرەستەئاشناکانی دەرووبەری خۆی لێک جیابکاتەوەو باسیان لێوەبکاتو بیانناسێتەوە. ئەو، دەتوانێ ئەرکە ئاڵۆزەکان ئەنجامبداتو ئەو شتەی کە پێشتر یاری پێکردووە بدۆزێتەوە. ئەو بەبێ راوەستانو گیرکردن دەتوانێ قسەبکاتو هەندێجاریش پرسیار دەکات.

چۆنێتی یارمەتیدانی:

- پێی نیشان بدەن کە چۆن لەکەرەستەگەلێکی ساکارو بچووکی وەک بێڵو چەکوش کەڵک وەربگرێ.
- منداڵەکەتان بەمنداڵانی تر بناسێنن، بەڵام گوشاری بۆمەهێنن کە یارییان لەگەڵ بکات.
- قەڵەمو کەرەستەی وێنەکێشان بدەنە دەستی منداڵەکەتانو هانی بدەن کە وێنە بکێشێتەوەو شێوەکاری بکات.
- لەم تەمەنەدا دەتوانن چیرۆکەکان تۆزێک درێژتر هەڵبژێرنو بۆی بخوێننەوە، ئەگەر چیرۆکەکان هەندێک ئاڵۆزترو فانتازیش بن باشترە.
- حەزەکانی بۆ کتێبو مۆسیقاو کەرەستە فێرکارییەکانی منداڵان گەشە پێبدەن.

بەکورتی: هۆشی سێ سووچی منداڵەکەتان ببزوێنن، واتە هەندێک بووکەڵەو خانووچکەی بۆ دابین بکەن کە بەچنینیان لەسەر یەکو تەواوکردنیانو لەپەنای یەک دانانیان، مێشکی ببزوێ، یارمەتی بدەن تاکو چوارگۆشەو لاکێشەکان لەجێگای درووستی خۆیان دا بچنێ.

دووساڵو نیوی: لەم تەمەنەدا منداڵەکەتان دەستیکردووە بەزیادکردنی وردەکاریی زیاتر بۆ بابەتو چەمکە گشتییەکان، بۆوێنە جگەلە ناسینی ئەسپ دەڵێ: ئەسپ کلکێکی درێژی هەیە. لەم تەمەنەدا دەتوانێ یەک یان دوو شیعری ساکاری منداڵان لەبەر بکات، ئەگەر لەکتێبەکەی دا پێی نیشان درابێت هەر لەوێشدا بیاندۆزێتەوە، رەنگی زیاتر دەناسێو لەوانەیە بتوانێ تا ژمارە سێو هەندێجار تۆزێک زیاتر لەو ژمارەیە بژمێرێ، ناوی خۆی دەزانێو دەستیکردووە بەوەی زوو زوو بڵێ: "بۆچی؟" هەندێک شتی وەک: "نا"، "نامەوێ"، "ناتوانم" فێربووەو لەناو قسەکانیدا کەڵکیان لێ وەردەگرێ.

چۆنێتی یارمەتیدانی:

- بووکەڵە یان کەرستەیەکی یاریی کە لەبەشی جۆراوجۆر پێکهاتبێ دابین بکەنو بیدەنێ بۆئەوەی مێشکی هان بدرێ بۆ بیرکردنەوە، بۆنموونە ماکێتی کێڵگەیەک کە تێیدا مانگاو مەڕو مریشکی تێدابێ بۆئەوەی بتوانێ بیانژمێرێ.
- هانی بدەن ئەو شتانەی بینویەتیو لەگەڵیان ئاشنا بووە بیانکێشێتەوە، لەسەر شێوەکارییەکانی قسە بکەنو داوای لێبکەن وردەکاری زیاتری بۆ زیاد بکات، لێیگەڕێن تا خۆی بێزار دەبێ بەرەنگو وێنەکێشانەوە خەریک بێ.
- بۆ گەشەدانی بیرگەو مێشکی لەبارەی چۆنێتی ئەو رووداوانەی روویان داوە قسەی بۆ بکەن.

بەکورتی: یاری ژمارەیی زۆر لەگەڵ بکەن، ژمارەکان لەهەر کارێک دا کە ئەنجامی دەدەن بەکاربهێنن، لەکاتی کڕین، جل لەبەرکردن، لەژمارەکان کەڵک وەربگرنو شتی جۆراوجۆر لەگەڵ منداڵەکەتان بژمێرن.

سێ ساڵی: لەم تەمەنەدا منداڵەکەتان بەبێ راوەستان پرسیار دەکات: "چی؟"، "کوێ؟"، "بۆچی؟"، "لەبەرچی؟"، دەتوانێ تا دە بەئاسانی بژمێرێو لەوانەیە زیاتریش، دەتوانێ بەچوارگۆشەکانی دەتوانێ خانووچکەی ئاڵۆزتر لەجاران درووست بکات، دەتوانێ جل لەبەر بووکەڵەکەی بکاتو ئەو یارییانەی لەدنیای راستەقینەدا بوونیان هەیە بەلایەوە سەرنجڕاکێشەو پێی خۆشە، بیرگە یان حافزەیەکی باشی هەیەو باسی رابردوو دەکات، رەگەزی خۆی دەناسێو دەزانێ کوڕە یان کچە.

چۆنێتی یارمەتیدانی:

- بەباسکردن لەبارەی ئەو کارانەی پێشتر ئەنجامتانداون هەوڵ بدەن مێشکی بورووژێننو مێشکی بەهێز بکەن، بۆنموونە بڵێن: "لەبیرتە دوێنێ چووین بۆ بازاڕ میوەمان کڕی؟".
- کاتێک لەئەنجامدای کارێک دا دادەمێنێو بۆئەستەم دەبێت پێی بڵێن: رێگەمان پێبدە یارمەتیت بدەین بۆئەوەی بتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی، دیارە دەبێ چۆنێتیی ئەنجامدانەکەشی نیشان بدەن.
- چیرۆک گەلێکی بۆبگێڕنەوەو لەخۆتانەوە درووستی بکەن کە منداڵەکەتان پاڵەوانی سەرەکی ئەو چیرۆکانە بێت.
- ژمارەی کتێبو گۆڤارو چرۆکەکانی بۆ زۆر بکەنو بەردەوام کتێبو گۆڤاری نوێی بۆبکڕن.

بەکورتی: روانەگەیەکی باش لەخۆتان بۆ ئەو درووست بکەن، هەوڵ بدەن بۆ شتی سەرەتایی رای منداڵەکەتان وەربگرن و بەقسەی بکەن، بەم شێوەیە منداڵەکەتان فێری سەربەخۆیی دەبێ، بۆنموونە هەڵبژاردنی جلو خواردنەکانی.

دایک و باوکی میهرەبان کەشێکی ئارام بۆ سەعیکردنی منداڵەکانتان بڕەخسێنن

سەلاحەدین حەسەن، چارەسازی دەروونی:

پێویستە خوێندکاران لەپێشو کاتی تاقیکردنەوەکاندا شیرینی بخۆن

لەگەڵ نزیکبوونەوەی وەرزی تاقیکردنەوەکانی دوانزەی ئامادەیی، بەشێکی زۆر لەخوێندکاران دوچاری ترسو دڵەڕاوکێ دەبنەوەو ئەوەش هەندێجار کار دەکاتە سەر ساتەکانی کۆششکردنو چۆنیەتی وەڵامدانەوەیان لەهۆڵی تاقیکردنەوەکان.

سەلاح حەسەن

سازدانی بەڕێز عەبدولکەریم

سەلاح حەسەن وەک چارەسازێکی دەروونی، نیشانەو هۆکارەکانی ئەو ترسەی خوێندکاران روون دەکاتەوەو ڕێگەچارەی پێویستیش دەخاتەڕوو تا بەدوور لەگوشاری زەینیو جەستەییو بەرۆحیەتێکی ئاسودەوە بەشداری تاقیکردنەوەکان بکەنو نمرەی دڵخوازی خۆیان بەدەست بهێنن.

بەڕێز: بۆچی خوێندکاران ترسیان لەتاقیکردنەوەکان هەیە؟

سەلاح: لەگەڵ نزیکبوونەوەی کاتی تاقیکردنەوەکان بەتایبەت کۆتایی ساڵ، خوێندکارانی قۆناغە جیاجیاکانی خوێندن بەگشتیو قۆناغی شەشی ئامادەیی بەتایبەتی تووشی ترسو دڵەڕاوکێیەکی زۆر دەبن، ئەم حاڵەتەش پێیدەوترێت ترس لەتاقیکردنەوە یان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، ئەم ترسەش لەئاستی پێویست زیاترەو ئەو کەسە هەست بەدڵەڕاوکێو نائاسودەییو ترسێکی زۆر دەکات بەهۆی هەستکردن بەبێهیواییو پێشبینیکردنی فەشەل لەتاقیکردنەوەکاندا، ئەمەش کاریگەرییەکی بەرچاوی دەبێت لەسەر توانای کۆششکردنو زاکیرەی ئەو خوێندکارەو دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێ نیشانەی جەستەییو دەروونی.

ترسو دڵەڕاوکێی ئاسایی بۆژیانی هەموو تاکێک پێویستە بۆئەوەی بتوانێت کۆشش بکات، خۆی ئامادەبکاتو کارەکانی بەباشی راپەڕێنێت، بەڵام کاتێک ترس لەئاستی ئاسایی لایداو بووە هۆی دروستکردنی گرفتو ئاستەنگ لەبەردەم ئەو کەسەداو کاریگەریی کردە سەر ژیانی رۆژانەی، ئەوکات پێیدەوترێت ترسێکی نائاسایی یان نەخۆشییو پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە، تاکو زووتر هەوڵی چارەسەرکردنی بدرێت ئەنجامەکەی باشتر دەبێت.

بەڕێز: سەرچاوەکانی ترسی خوێندکار لەتاقیکردنەوەکان چینو لەچییەوە سەرچاوە دەگرن؟

سەلاح: بەبڕوای من ئەم ترسە سێ سەرچاوەی سەرەکی هەیە:

١. خودی خوێندکار خۆی: خوێندکار بەشێوەیەکی باش خۆی ئامادە نەکردووە بۆتاقیکردنەوەکان. لەکاتی رۆژانەدا وانەکانی سەیر نەکردۆتەوەو هیچ کۆششێکی نەکردووە، لەکاتی تاقیکردنەوەکەشدا ناتوانێت ماددەکە تەواو بکات، پێشبینی خراپ لەخۆی دەکاتو متمانەی بەخۆی نییە، بڕیاری پێشوەختی دەرنەچوونی بۆخۆی داناوە، منافەسەی خوێندکارێکی تر دەکاتو دەیەوێت نمرە لەو زیاتر بهێنێت، دەیەوێت خۆی بگەیەنێتە ئاستی داواکاریو چاوەڕوانییەکانی دایکو باوکی، ئەگەر خوێدکارێک خۆی کەسایەتییەکی وای هەبێت کە بەترسو دڵەڕاوکێ رووبەڕووی هەڵوێستەکانی ژیان بێتەوە، ئەوا ئەم حاڵەتی ترسی تاقیکردنەوەیان زیاترە لەکەسێکی تر.

٢. دایکو باوک: هەندێک دایکو باوک زیاد لەپێویست باسی داهاتووی منداڵەکەی دەکاتو گرنگی پێدەدات، بەشێوەیەکی وا منداڵەکانی پەروەردە دەکات ترسی تیا دەڕوێنێت لەقوتابخانە بەگشتیو تاقیکردنەوەکان بەتایبەتی، چاوەڕوانییەکی زۆر لەمنداڵەکەیان دەکەن بێ رەچاوکردنی ئەوەی توانای هەیە یان نییەتی، زۆربەی خێزانەکان لەکاتی نزیکبوونەوەی تاقیکردنەوەکان حاڵەتی نائاسایی رادەگەیەنێتو بەشێوەیەک دەرئەکەون ئەڵێی دایکو باوکە تاقیکردنەوەیان لەبەردەمدایە نەک منداڵەکەیان، هەروەها چەندین شتی ژیانی رۆژانەی ناوماڵ قەدەغە دەکەن وەکو سەیرکردنی تەلەڤزیۆن، سەردانکردنی ماڵان، چوونەدەرەوەو سەیران کردن، قسەکردن، یاریکردنی منداڵانو چەندین شتی تر...

٣. قوتابخانە: هەندێ کات مامۆستایان سەرچاوەی ئەم ترسەنو تاقیکردنەوەکانیان بەشێوازێک گەورە کردووە کە جێگەی ترس بێت، هەندێجار مامۆستا هەڕەشە دەکات بەهێنانەوەی پرسیاری قورس، هەڕەشەکردن بەخستنی چەند خوێندکارێک، ئەو جەوەی کە مامۆستایان لەهۆڵەکانی تاقیکردنەوەکاندا دروستی دەکەن وەکو خۆگرژکردنی مامۆستایانو ڕێگەنەدانی پرسیارکردنو سەرهەڵنەبڕینو چەندین رێوشوێنی تری توند.

بەڕێز: نیشانەکانی ترس لەتاقیکردنەوە چیین؟

سەلاح: چەند نیشانەیەکی جەستەییو دەروونی لەسەر خوێندکارەکە دەردەکەون کە ئەتوانین بڵێین زۆربەی نیشانەکانی حاڵەتی دڵەڕاوکێی گشتین وەکو هەستکردن بەنائارامیو دڵەڕاوکێ، تێکچوونی تەرکیزو بیرهاتنەوە، بەئاسانی توڕەبوونو هەڵچوون، بیرکردنەوە بەشێوەیەکی سلبی، کەمبوونەوەی ئارەزوی خواردن، دڵ پەلەپەلکردن، ئارەقکردنەوە، دەم وشکبوون، هەناسەبڕکێ، دڵ تێکهەڵهاتنو رشانەوە، ئازاری سک، زۆر میزکردن، سکچوون، جێ بەخۆنەگرتن، لەرزین...

بەڕێز: ڕێنماییتان چییە بۆ کەمکردنەوەی ترس لەتاقیکرنەوەکان؟

سەلاح: ڕێنماییم بۆ دایکانو باوکان ئەوەیە کە پێشبینی زیاد لەڕادە نەکەن لەمنداڵەکانیان بۆبەدەستهێنانی نمرەی بەرز، ڕێز لەتوانای منداڵەکەیان بگرنوو چاوەڕوانی زۆری لێ نەکەن، چونکە هەر تاکێک لەوی تر جیاوازە، نابێت منداڵەکەیان بەراورد بکەن بەخوێندکارێکی تر، رەخساندنی ژینگەیەکی خێزانی ئارامو ئاسوودە، بەکارنەهێنانی توندوتیژییو چاودێری زیاد لەڕادە، ڕێنماییکردنی خوێندکارەکەیان کە خواردنی باش وەرگرێتو دورکەوێتەوە لەوەرگرتنی بڕێکی زۆر لەوریاکەرەوەکانی وەکو چاو قاوە. کەمکردنەوەی بەرپرسیارێتی ماڵو خێزان لەسەر ئەو خوێندکارە، بێبەشنەکردنیان لەشتەخۆشیبەخشەکان. پێویستە خوێندنگەو مامۆستایان ڕێنمایی خوێندارەکانیان بکەن بەشێوازێکی دوور لەترساندن، یارمەتیدانیان لەخۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکان لەڕێگەی دانانی بەرنامەو دابەشکردنی کات بەپێی وانەکان، بەرزکردنەوەی متمانەی خوێندکاران بەخۆیانو تواناکانیان بۆگەیشتن بەو ئامانجەی مەبەستیانە، فێرکردنی خوێندکار بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قوڵو خاوکردنەوەی جەستە لەپێشو کاتی چوونە ناو تاقیکردنەوە، رەخساندنی جەوێکی ئارامو ئاسودە لەناو هۆڵەکانی تاقیکردنەوەداو دروست نەکردنی فشارو ترس لەسەر خوێندکار، ڕێگەدان بەپرسیارکردن لەکاتی پێویستو ئاوخواردنەوەو چونە توالێت.

بەڕێز: ئەی خوێندکاران پێویستە چییکەن بۆکەمکردنەوەی ترسو دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکان؟

سەلاح: خوێندکار پێویستە بەدڵنیاییەوە کاتو شوێنی تاقیکردنەوەکانی بزانێت نەک ئەو رۆژە بچێت ناوەکەی بدۆزێتەوە. دڵەڕاوکێو نائارامی لەبەرامبەر تاقیکردنەوەکاندا تاکو زیاتر بێت دەبێتە هۆی تێکدانی زیاتری ئاستی تەرکیزکردنو بیرهاتنەوەی خوێندکارەکە، کەواتەپێویستەخوێندکار هەوڵبدات بەئارامیو ئاسوودەیی بچێتە تاقیکردنەوەکانەوە، خواردنی تەواو بخوات، لەپێشو کاتی تاقیکردنەوەدا شیرینی بخوات، شەوی تاقیکردنەوەکە زوو بخەوێت بۆئەوەی خەوێکی تەواوەتی بکات کە لەڕۆژی دواییدا بتوانێت لەزووتردا بەئیسراحەتەوە بەئاگابێت، زۆر زوو یان درەنگ نەچێت بۆ ناوەندی تاقیکردنەوەکەو لەکاتی خۆیدا بچێت، گفتوگۆنەکات لەگەڵ هاوڕێکانی دەربارەی بابەتی تاقیکردنەوەکە: چی گرنگە؟ چی گرنگ نییە؟ چونکە دەبێتە هۆی سەرلێشێوانو تێکچوونی ئەوەی خوێندوێتییەوە.

کە چووە ناو هۆڵی تاقیکردنەوەکان بەهێواشی چەند هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژێتو هێواش هێواش هەناسەکەی بداتەوە، بۆئەوەی بەتەواوەتی ئیسراحەت بێت. لەکاتی دابەشکردنی وەرەقەکان هەوڵبدات هەموو پرسیارەکان بەتەواوەتی چەندجارێک بخوێنێتەوە بۆئەوەی تێگەیشتنی تەواوی بۆ پرسیارەکان هەبێت. دوای خوێندنەوەی پرسیارەکان، دەستبکات بەوەڵامدانەوەی پرسیارەکان، بەڵام بەشێوەیەک دەفتەرەکەی دابەشبکات بۆ پرسیارەکانو لەپرسیارە ئاسانەکانەوە دەستبکات بەوەڵامدانەوە.

لەبارەی وەڵامدانەوەکانەوە هەوڵبدات یەک وەڵام دابنێ کە لێی دڵنیایە. لەکاتی تەواوبوونی پرسیارەکان جارێکیتر سەیری پرسیارەکانو وەڵامەکانیان بکاتەوەو بەووردی پێداچوونەوەی بکات. هەوڵبدات سوود لەهەموو ئەوکاتە وەرگبرێت کە دیاریکراوە نەک لەماوەیەکی زوودا وەڵامبداتەوە.

قوتابی بۆچی قۆپییە دەکات؟

ئارەزوو مەحموودی

هۆکارەکانی قۆپیکردن کامانەن؟ ئەم پرسیارە گەلێک وەڵامی هەیە کە زانینی هەرکام لەم ولامانە بۆ بەرگریکردن پێویستە:

یەکەم: ئەو هۆکارانەی پێوەندیان بە قوتابخانەوە هەیە

لێرە دا باسی قۆپیکردن لەوانەو ئەو ئەرکانەی کە بە قوتابی دەسپێردرێ، بەداخەوە زۆر یێک لە قوتابیان ئەنجامی دەدەن. هەندێک لە هۆکارەکان ئەمانەن:

١. شێوازی وانەگووتنەوەی مامۆستا: جاری وایە شێوازی وانە گووتنەوەی مامۆستا بە جۆرێکە کە قوتابیان لە بابەتی وانەکە تێناگەنو هەر ئەو تێنەگەیشتنەی قوتابی دەبێتە هۆی ئەوەی لە کاتی بەڕێوەبردنی تاقیکاریو بۆئەوەی سەرکەوتن بەدەست بێنێ رووبێنێتە قۆپیکردن.

٢. ئەو مامۆستایانەی نمرەی کەم دەدەن بە قوتابیان.

٣. تۆڵە سەندنەوە لە مامۆستا.

٤. تایکاری دژوار.

٥. چاودێری نەکردنی قوتابیان لە کاتی بەڕێوەبردنی تاقیکاری لە قوتابخانە: زۆرجار نەبوونی چاودێرو بێسەرەو بەرە بوونی پۆلو قوتابخانە ئەو بیرۆکەیە لە لای قوتابیان ساز دەکات کە لە ڕێگەی قۆپیکردن بەئاسانی دەتوانن نمرەی زۆر بەدەست بێنن.

دووەم: ئەو هۆکارانەی پێوەندییان بەبنەماڵەوە هەیە

زۆرجار قۆپیکردنی قوتابیان بەهۆی هەڵوێستو شێوازی هەڵەو نالەباری بنەماڵەکان لەگەڵ منداڵەکانیانە کە لە خوارەوە ئاماژەیان پێدەکەین:

١. چاوەڕوانی بێ جێی دایکو باوکەکان لە منداڵەکایان.

٢. بیرۆکەی دایکو باوکەکان سەبارەت بە سەرکەوتن و وانەو نمرەو...

٣. ترس لە دەرنەچوون.

سێیەم: ئەو هۆکارانەی پێوەندییان بەقوتابی یەوە هەیە

سەبارەت بەقۆپیکردن هەندێک هۆکار هەیە کە پێوەندییان بەتاکەوە هەیە. لەم بارەوە دەتوانین ئاماژە بەچەند خاڵێک بکەین:

١. قوتابی نازانێ قۆپیکردن کردەوەیەکی ناحەزو ناشیرینە.

٢. قوتابی هەست بە بەرپرسیارەتی ناکات.

٣. قوتابی تەمبەڵو تاقەتی خوێندنو خۆ ماندووکردنی نییە.

٤. زەینو مێشکی قوتابی بۆ وەرگرتنی وانە تەواو نییە یان لەیەکێک لە وانەکان بەردەوام (بیرکاری، نووسین، خوێندنەوە،...) تووشی گرفت دەبێتەوە.

٥. قوتابی هەوڵ دەدات بەقۆپیکردن ئابڕووی خۆی بپارێزێ.

٦. ئەو بیرۆکانەی قوتابی بۆ قۆپیکردن هان دەدەن.

٧. قوتابی بۆ گاڵتەو بەسەربردنی کات قۆپی دەکات.

پێویستە بەرگری لە قۆپی کردن بکرێو چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە

چ دڵتەزێنە ئەو منداڵانەی لەسەرەتای بوونیانەوە بنەمای ژیانیان لەسەر درۆو خیانەتو قۆپیکردن دادەمەزرێو تا کۆتایی ژیانیان رەوتی درۆو خیانەت دەگرنە بەر. دەزانین ئەگەر رۆحی قۆپیکردنو دزی لەناخی کەسێک دا سەقامگیربێ، تازە بە لای راستیو پاکی دا نارواو چاک کردنی وەها کەسێک لە داهاتوو دا زۆر دژوارو ئەستەمە.

بەختەوەرانە دەکرێ ئەم دیاردە ناحەزە چاک بکرێتو ڕێگری لێ بکرێتو دایکو باوکەکانو مامۆستایان دەتوانن لەم بارەوە هەنگاوی باش هەڵێننەوە. بەجۆرێک کە قوتابی ڕوو نەکاتە ئەم دیاردەیەو هیچ کات بەزەینی دا نەییە. ئەگەر دایکو باوکەکانو مامۆستایان بتوانن شێوازی ژیانێکی بێ فڕوفێڵو ئینسانی فێری منداڵەکانیان بکەن، ئەستەمە قوتابیان روو بێننە قۆپیکردن. شێوازەکانی ڕێگریکردن لە قۆپیکردن ئەمانەی خوارەوەن:

١. یەکەم هەنگاو بۆ بارهێنانی منداڵ، فێرکردنی یاساو ریتمەکانە. واتا منداڵ هەر کارێک دەکات دەبێ لە باشیو خراپی کارەکەی ئاگادار بێ.

٢. گەورەییو بەنرخ بوونی کاری راستو بێ فڕوفێڵ لەزەینی منداڵەکانمان دا جێگیر بکەین.

٣. دەبێ تا بۆمان دەکرێ نەهێڵین منداڵان بەهیچ شێوەیەک قۆپی بکەنو تەنانەت ئەو دەسکەوتانەی بەرهەمی قۆپیکردنن بێبەهاو سووک سەیریان بکەین. گێڕانەوەی چیرۆکی پەیوەندیدار بەم بابەتەوە دەتوانێ دەورێکی گرنگی هەبێ.

٤. دایکو باوکەکانو مامۆستایان بەدانانی هەندێک هەرێمو سنووری دیاریکراو لەنێوان خۆیانو منداڵان دەتوانن وابکەن منداڵان لەروویان هەڵ نەیە روو بێننە قۆپیکردن.

٥. ئەگەر مامۆستایان بەشێوازێکی باشو درووست وانە بڵێنەوە، هەم ڕێگەی راستو بێ فڕوفێڵ فێری منداڵان دەکەنو هەم فێریان دەکەن چۆن وانەکان بەباشی فێربن.

٦. جاری وایە منداڵان لەبەر هۆکاری جۆراوجۆر لەهەندێک وانە دوادەکەون بۆوێنە منداڵێک بەهۆی نەخۆشی لە وانەکانی دواکەوتووە. مامۆستا دەتوانێ بەهاندانی منداڵەکە بۆ فێربوونی وانەکانی پێشوو، نەهێڵی بیرۆکەی قۆپیکردنی ئەو وانانەی نەیتوانیوە فێریان بێ، لە زەینی دا وێنابێ.

چیم بینی ٢

چەند دیمەنێک، کە لەمیانی گەشتێکدا بۆ وڵاتی تورکیا سەرنجیان راکێشام

پێڵاوی پاژنە بەرز...!!

چۆلی ئەسعەد

توێژینەوەیەکی نوێی فەڕەنسی، کچانو ژنان لەمەترسیەکانی پێڵاوی پاژنە بەرز ئاگاداردەکاتەوە، چونکە دەبێتە هۆی لێکدابڕینی ئێسقانەکانی پێو ئازاری زۆریشی دەبێت.

لەتورکیا، وەک دەڵێن لەئەورووپاش، ژنان زۆر بەکەمی پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێ دەکەن، زۆر بەسەرنجەوە لەو دیاردەیەم دەڕوانی، هەستم دەکرد کە بەپێڵاوی بێ پاژنە، یان پێڵاوی وەرزشی، جوڵەی زیاتر دەکەنو لەرۆشتندا خێراترو لەپەڕینەوەی شەقامەکانیشدا دەستوبردترن.

ژنانو کچان، زۆر بەکەمی گرنگییان بەجۆرو شێوازو جوانی پێڵاوەکانیان دەدەن، چونکە پاژنەی بەرز تەنیا بۆ ئاهەنگو بۆنە تایبەتیەکان لەپێ دەکەن. لای خۆمان کچان هەر کە گەیشتنە سەروو دوانزەساڵی ئیتر پێڵاوی پاژنە بەرز دەکەن بەبەشێک لەژیانی رۆژانەیان، ئەمەش ئەوەندەی دیاردەیەکی لاساییکەرەوەی ناتەندروستە، شتێکی دیکە نییە.

لەوێ، ژنانو پیاوان جیاوازیان نییە لەرێکردنو کارکردندا، لەپەڕینەوەی شەقامەکان، چونکە کچانی لای خۆمان کە لەشەقامەکان دەپەڕنەوە، خۆیان سەغڵەت ناکەن، حەقیان بەسەر قەرەباڵغی شەقامەکانو هۆڕنی ئۆتۆمبێلەکانەوە نییە، کە ئەمە بەشی زۆری هۆیەکەی بۆ لەپێکردنی پێڵاوی پاژنەبەرز دەگەڕێتەوە.

کاتێک ژن پێڵاوی پاژنە بەرز لەپێ دەکات، هاوسەنگیی لەشی لەدەست دەدات، ئەمەش کاردەکاتە سەر ئێسقانەکانی پێی، بەتایبەتی کە بەدرێژایی رۆژ لەپێی بکاتو پێی بڕواتو بەسەر قاڵدرمەدا سەربکەوێتو بەدوای پاسدا رابکات، ئەمە بۆژنانی قەڵەو مەترسیدارترەو کاریش لەمنداڵدانی ژنیش دەکات، بەگوێرەی توێژینەوەیەکی بەریتانیش، ئەو شوفێرە ژنانەی پێڵاوی پاژنەبەرز لەپێدەکەن زۆرترین رووداوی هاتووچۆ درووست دەکەن، چونکە دەبێتە هۆی خلیسکانی پێکانیان.

لەپەروەردەو فێربووندا هەرگیز هیچکات درەنگ نییە بۆ دەستپێکردن

بەڕێوبەری گشتی دیوانی وەزارەتی تەندروستی هەرێم:

٪٩٠ بەرەو ژوری خەڵک کلۆری دانی هەیە

کەمیی‌و لاوازیی هۆشیاری تەندروستی، یەکێکە لەو گرفتە سەرەکیانەی کە هاووڵاتیان بەهۆیەوە ڕوبەڕووی چەندین نەخۆشی‌و گرفتی گەورە دەبنەوە، لایەنە پەیوەندیدارەکانیش پێداگری لەسەر ئەوە دەکەن کە هەوڵی خۆیان لەو بوارەدا خستوەتەگەڕ، بەڵام هاووڵاتیان گوێیان لێناگرن‌و ڕێنماییەکانیان بەهەند وەرناگرن.

سازدانی: بەرزان علی حمە

د.جەمیل علی بەڕێوبەری گشتی دیوانی وەزارەتی تەندروستی، لەمیانی دیمانەیەکیدا بۆ نم نم، ڕووناکی دەخاتە سەر ژیانی بەکارهێنەرانی ماددە سڕکەرەکان‌و جەخت لەوە دەکاتەوە کە دەبێ لەدەرەوەی گرتوخانەکاندا چاودێری بکرێن‌و وەک نەخۆش تەماشا بکرێن نەک تاوانبار، هاوکات ئاماژە بەوەش دەدات کە ٪٩٠ بەرەو ژووری هاووڵاتیان بەدەست کلۆربوونی ددانەکانیانەوەدەناڵێنن.

بەرزان: ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانەی بەشێت ناودەبرێن لەسەر شەقامەکاندان، ئەمە تاچەندە پەیوەندی بەئێوەوە هەیە کە شوێنێکی تایبەتیان بۆ بکەنەوە؟

دجەمیل: سەبارەت بەوانەی ئەقڵیان لەدەستداوە، وەکو تەکبیرێک لەشاری هەولێرو سلێمانیش سەنتەری تایبەتی بۆ چارەسەرکردن هەیە، ئەوەی بەپلەی یەکەم هەیە زیاتر هی ژنانە، بەتایبەت ئەوانەی کە بێدەرەتان‌و ئەقڵیشیان لەدەست داوەو دەبنە ئامانج بۆ کەسانی نەفسنزم کە دەستدرێژییان بکەنەسەر، بۆیە وەزارەتی تەندروستی بیری لەکۆکردنەوەی ئەو کەسانە کردەوە لەو سەنتەرانە بۆچارەسەرکردنیان، لەویش توێژەری کۆمەڵایەتی هەیە بۆ ئامۆژگاری کردنیان. تێبینی کراوە کە لەڕووی دەروونییەوە بەرەو باشتر چوون، ئێمە پێمان باشە ئەو شوێنەی کە بۆ مێینەکان کراوە بۆنێرینەکانیش بکرێت، ڕاستە ژنان پێویستییان زیاترە بەو سەنتەرە، بەڵام لەهەمان کاتیشدا سوکایەتی بەنێرەکانیش دەکرێت.

د.جەمیل علی

بەرزان: پلانتان بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی مامەڵەی نایاسایی بەدەرمانەوە چییە؟

دجەمیل: هەندێک دەرمان هەیە شێوازی نوسینیان‌و شێوازی تەلەفوزکردنیان نزیکە لەیەکەوە، ئەگەر یەکێک زۆر شارەزانەبێت لەدەرمان لەوانەیە بەهەڵە بیدات بەنەخۆشێک، ئێمە بەبەردەوامی ئەو لیستانە دەدەین بەوەزارەتی ناوخۆو دەزگاکانی ئاسایش کە لەلایەن ئێمەوە ڕێگە پێدراون بەمامەڵەکردن بەدەرمانەوە، ئەوەی لەو لیستانەدا نەبێت ئێمە حسابی نایاسایان بۆ دەکەین‌و دەزگاکانی پۆلیس‌و ئاسایش پێیان دادەخات، ساڵ لەدووای ساڵ جۆری لێپرسینەوەکانمان دەگۆڕین، پێشتر مامەڵەمان لەگەڵ دەرمانخانەکاندا دەکرد، دووای ئەوە مامەڵەمان لەگەڵ کۆگاکانی دەرمان کرد، ئێستا مامەڵە لەگەڵ کۆمپانیاکاندا دەکەین، ئەو کۆمپانیایەی کە کوالیتییەکەیان زۆر باش نەبێت ئێمە مامەڵەیان لەگەڵ ناکەین.

بەرزان: لەناو دەزگاکانی ئاسایشدا چەندین کەس دەستگیرکراون کە ئالودەی ماددە سڕکەرەکانن، بەڵام بەهۆی ئەوەی چارەسەرناکرێن دوای ئازادبوونیان دەستدەکەنەوە بەبەکارهێنانی ماددەی سڕکەر، بۆچی ئەوانە چارەسەر ناکرێن؟

دجەمیل: ئەوە یەکێکە لەهەڵەکان، ئەو کەسانەی کە ئالودەبوون‌و ئەوانەی کە بازرگانن وەکو یەک سەیر دەکرێن، لای ئێمە دەکرێن بەدوو بەشەوە، لەگەڵ ئەوەداین کە بازرگانەکان سزای یاسایی بدرێن، بەڵام ئەوانەی کە ئالودەبوون بەماددەکانەوە نابێت وەکو تاوانبار حسابیان بۆ بکرێت، بەڵکو ئێمە وەکو نەخۆش حسابیان بۆ دەکەین، دەبێت ئەوانە چارەسەر بکرێن، چونکە مانەوەی ئەوانە لەزیندانەکاندا ئەوەندەی تر باری دەرونیان خراپتر دەکاتو ئەوەندەی تر بەرەو هەڵدێریان دەبات، بۆیە دەبێت ئەوانە ببرێنە شوێنێکی تایبەتو لەوێ وەکو نەخۆش مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت.

بەرزان: ئێوە ئەوەتان بۆ دەزگاکانی ئاسایش ڕوونکردووەتەوە کە وەکو نەخۆش مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەن نەک وەک تاوانبار؟

دجەمیل: بەڵێ ئێمە ئەوەمان بۆ ڕوونکردوونەتەوە، ئەگەر تێبینی بکەیت ئەو کەسانە جاران ئەگیران، بەڵام ئێستا تەسلیم بەنەخۆشخانەکان دەکرێت، لەهەوڵی ئەوەداین ئەوکەسانە لەزیندانەکاندا نەمێنن‌و ڕەوانەی نەخۆشخانەکان بکرێنەوە. بەپێی ئەو زانیارییەی کە ئێمە هەمانە، دیاردەکە بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات.

بەرزان: کەمترین جار قسە لەسەر نەخۆشییەکانی ددان دەکرێت، ئایا بۆچی خەڵکی کۆمەڵگەی ئێمە هەمووی لەتەمەنێکی دیاریکراودا ددان لەدەمیدا نامێنێت؟

دجەمیل: پێش هەموو شتێک پەیوەندی بەڕۆشنبیری تەندروستی ئەو کەسانەوە هەیە، ئاشکرایە ئاستی ڕۆشنبیری تەندروستی ئەوروپییەکان جیاوازە لەگەڵ وڵاتێکی دواکەوتووی وەکو ئێمە، ئەوەی لەکۆمەڵگەی کوردەواریدا هەیە، خەڵک زیاتر حەزیان لەشتی شیرینی کردووە، بێگومان پاش ماوەیەک کە ددانەکە ناشۆرێت، شیرینییەکە دەمێنێتەوەو ددانەکە دەتوێنێتەوە، ئێمە لەوەزارەت بەشێکمان هەیە بەناوی بەشی پاراستنی تەندروستی ددان، تەندروستی قوتابخانەکانمان هەیە کە بەبەردەوامی ڕێنمایی دەدەنە دایەنگەو باخچەی ساوایان‌و قوتابخانە سەرەتاییەکان، تەنانەت هەندێجار فڵچەو هەویری ددانیان بەسەردا دابەش دەکەین‌و فێریان دەکەین کە چۆن ددانیان بشۆرن، بەڵام بەنسیبەت پیرەکانەوە ئەوان تازە تەمەنی خۆیان تێپەڕاندووەو تازە ددانەکانیان لەدەست داوە.

بەرزان: ئێوە ئامارێک یان ڕێژەیەکتان هەیە کە بزانن چەند کەس ددانی کەوتووەو یاخود نەخۆشی ددانی هەیە؟

دجەمیل: بێگومان، بەتایبەتی کلۆری ددان هیچ کەسێک نییە کە کلۆری ددانی نەبێت، هەرکەسێک بگریت ئەگەر هەمووی نەبێت چەند ددانێکی کلۆرە، ئەوە ڕێژەیەکە کە دەتوانیت بڵێیت ئەگەر لەسەدا سەدیشی نەبێت، لەسەددا نەوەد بەرەو ژوری خەڵک کلۆری ددانی هەیە، بەڕاستیش ئەمە یەکێکە لەنەخۆشییەکانی ئەم چەرخە.

بەرزان: ئەو چارسەرە گەورانە چین کە ئێستا لەکوردستاندا دەکرێن؟

دجەمیل: هەنگاوی زۆر گەورەمان ناوە، بۆ باڵۆن‌و شەبەکەو قەستەرە خەڵک پێش چەند مانگێک دەچوو بۆ ئێران‌و هەندێک وڵاتی تر، بەڵام ئێستا لەسلێمانی‌و هەولێر هەمانە، بەمزووانە نەشتەرگەری کراوەی دڵ دەکرێت، زیاد لەپێنجسەد بۆ شەشسەد حاڵەتی چاندنی گورچیلە کراوە کە جاران نەدەکرا، چاندنی ددان‌و چەندان شتی تر.

بەرزان: ئامبولانس هەیەو ژمارە تەلەفۆنی لەسەرەو کەچی بۆ گواستنەوەی نەخۆش بەکارناهێنرێت، ئەمە بۆچی؟

دجەمیل: ئەوە هەم پەیوەندی بەسیستمی تەندروستییەوە هەیەو هەم پەیوەندی بەوشیاری خەڵکەوە، خەڵک نازانێت شتی کتوپڕ چییە، هەندێک حاڵەت هەیە فیعلەن پێویست دەکات یەکێک تەلەفۆن بکاتو ئامولانس بگاتە سەری، بەڵام ئەگەر ئەو سیستمە لەوڵاتی ئێمەدا پەیڕەو بکرێت، پێموایە یەکێ کە تاقەتی نییە بەرۆژ بچێت بۆ خەستەخانە، شەو تەلەفۆن دەکاتو دەڵێت کاکە ئامبولانسێکم بۆ بنێرن، بەڵام ئێستا ئیش بۆ سیستمەکە دەکەین تاوەکو ئالییەتێکی بۆ بدۆزینەوە، ئەمەش زەمینە خۆشکردنی دەوێت.

تەکاندن

هەر مادە هۆکاری قەیرەبوون‌و ڕەبەن بوون نییە

کەژاڵ ئیسماعیل لە هۆڵەندا

دواکەوتنی فرسەتی هاوسەرگیری لەنێوان کوڕان و کچاندا کێشەیەکی کۆمەڵایەتی هەنووکەیە، بەتەنها لە کۆمەڵگەی ئێمەدا بوونی نییە، بەڵکو لەزۆرینەی کۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکاندا هەیە و بۆتە کێشەیەکی باوو کۆمەڵێک ئاسەوارو کێشەی دی بەدوای خۆیدا هێناوە.

ئەگەرچی کێشەکە تایبەتە بە هەردوو ڕەگەزو تادێت ڕێژەی کچانی قەیرە و کوڕانی ڕەبەن لەهەڵکشانە، بەڵام زۆربەی گەنجان هۆکاری دواکەوتنی گرێبەستی هاوسەرگیری‌و کەمبوونەوەی‌ئەگەڕێننەوە بۆباری ئابووری، واتە کێشەکە لەو حاڵەتەدا ئەبێتە کێشەیەکی مادی، ڕاستە باری دارایی گەنج لەهەندێک وڵاتدا ناگاتە ئەو ئاستەی کە بتوانێت خێزان دروست بکات، بەتایبەت لەم ڕۆژگارە سەختەدا کە گرانی و بێکاری، کەمی مووچە و نەبوونی جێی نیشتەجێبوون، گرانی تێچوونی ژنهێنان... تد، یەخەی گەنجانی گەلێک لەو وڵاتانەی گرتووە، بەڵام بوونی کێشەکە لە وڵاتانی کەنداو وەک کوەیت و سعودییە و قەتەر... تد، ڕوویەکی دیکەی کێشەکەمان نیشان ئەدات لەبەرئەوەی ئەو وڵاتانە خاوەن ئابوورییەکی بەرزن و گەنج توانای هاوسەرگیری هەیە جیاواز لەوڵاتێکی وەک میسر کە ڕێژەی گەنجانی بێ هاوسەر گەیشتۆتە نۆملیۆن، ئەوە لەکاتێکدا گەنجێکی وڵاتی قەتەر یان سعودییە سەفەری ئەوروپا ئەکات، هەزان درهەم و ریال سەرف ئەکات، بەڵام بیر لە مەسەلەی هاوسەرگیری ناکاتەوە!

لێرەدا پرسیارێک دروست ئەبێ کە ئایا بەتەنها داهات و باری ئابووری هۆکارە؟

ئەگەر لەڕوانگەی فیکرییەوە لە مەسەلەی دواکەوتنی گرێبەستی هاوسەری بڕوانیین بەتەنها مادیات هۆکار نییە بۆدواکەوتنی ئەو گرێبەستە و مانەوەی گەنجان بەبێ هاوسەر، بەڵکو کۆمەڵێک لایەنی دیکەی وەک: گرفتی کۆمەڵایەتی، دەروونی، سیاسی، ڕۆشنبیری‌و فیکری، پەروەردەیی، ئابووری، هۆشیاری‌و ... تد، پەیوەندییان بە کێشەکەوە هەیە، کەوابوو باری ئابووری بەتەنها هۆکار نییە، بەڵکو لەئێستاداو لە نێو هەندێ کۆمەڵگەدا بۆتە پاساو.

لایەنی کۆمەڵایەتی کاریگەری زۆری بەسەر کێشەی کەمبوونەوەی ڕێژەی هاوسەرگیری هەیە، بەتایبەت لەم سەردەمەداکەپەیوەندیە کۆمەڵایەتییەکان لەکاڵبوونەوەدان و تەکنەلۆژیا جێی پێلێژ کردوون، وێڕای کەمی هۆشیاری خێزان و ڕێگری بەحوکمی عورف‌و عادات‌و عەشایەرگەری‌و ئایین‌و مەزهەب، ئەوە وێڕای نەبوونی ڕۆڵی ڕێکخراوە مەدەنی‌و کۆمەڵایەتی‌و حکومییەکان لەهۆشیارکردنەوەو دانانی چارەی گونجاو وتایبەت بە بنەماکانی کۆمەڵگە و زاڵبوونی گەنج بەسەر کێشەکانیدا، وێڕای نەبوونی کۆنترۆڵ لەسەر گەنج و ناهۆشیاری لەبەکارهێنانی تەکنەلۆژیا.

پشتگوێخستنی کێشەی گەنجان لەلایەن دەسەڵاتداران و حکومەتی ئەو وڵاتانە بەگشتی هۆکارێکی دیکەیە، بە هەند وەرنەگرتنی مەسەلەی هاوسەرگیری‌و بایەخدان بەماهییەتی مەسەلەی هاوسەرگیری کە بناغەی ئاوەدانی گەشەی کۆمەڵگەیە، گەنجی خستۆتە پەراوێز، دەستەبەرکردن و دابینکردنی فرسەتی کارکردن و شوێنی نیشتەجێبوون وێڕای بەهێزکردنی هەستی ئینتما لای گەنج کاریگەری گرنگی هەیە بۆ هاندانی گەنجان.

جگە لە ڕۆڵی پەروەردە کاریگەری تەواوی هەیە لەسەر گەنجان بەڵام ئایا پەروەردە لەو وڵاتانە گەیشتۆتە ئەو ئاستەی بتوانێت گەنج بگەیەنێتە ئاستێکی باڵای فیکری و هۆشیاری و ڕۆشنبیری؟

لەو باوەڕەدا نیم لەتەنها قۆناغێک لەقۆناغەکانی فێربوون و خوێندنی ئەو وڵاتانە مەنهەج بایەخی بە لایەنی کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی گەنجی دابێت تاوەکو ببێتە ئینسانێکی ڕۆشنفیکری کۆمەڵایەتی و بۆ بونیادنانی دوارۆژ پشت بەو پەروەردەیە ببەستێت، کەوابوو هۆکاری دواکەوتنی فرسەتی هاوسەرگیری و مانەوەی گەنجان بەتەنها لایەنی ئابووری بەرپرس نییە، بەڵکو کێشە کۆمەڵایەتی و کاڵبوونەوەی ئینتماو سیاسەتی دەسەڵات، وێڕای هەژاری و جیاوازی چینایەتی و توێژەکانی نێوکۆمەڵگە، بوونەتە هۆکاری دروستبوونی قەیرانی دەروونی و گەنجیان کردۆتە گەنجێکی یاخی لەگەلیک مەسەلەی هەستیار کە لە هەموویان گرنگتر مەسەلەی کەمبوونەوەی ڕێژەی هاوسەرگیری و زیادبوونی ڕێژەی جیابونەوەی خێزانە.

ڕۆنی زەیتوون مەترسییەکانی شێرپەنجە کەمدەکاتەوە

وەک دەبینرێت ڕێژەی نەخۆشی شێرپەنجە لەباکووری ئەوروپا بەبەراورد بەباشووری لەڕێژەیەکی بەرزتردایە.

لەباشووری ئەوروپا ڕۆنی زەیتوون پێکهاتەیەکی گرنگی ژەمەخۆراکییەکانە.

ئایا هیچ پەیوەندییەک لەنێوان بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتوون‌و کەمی ڕێژەیی نەخۆشی شێرپەنجەدا هەیە؟ گروپێک لەتوێژەرانی نەخۆشخانەی زانکۆی کۆپنهاگن لەدانیمارک بۆ لێکۆڵینەوە لەم باسە توێژینەوەیەکیان ئەنجام دا.

توێژینەوە دانیمارکییەکە 182 پیاوی لەخۆگرتبوو کە تەمەنیان لەنێوان 20 بۆ 60ساڵ دەبوو کە بنەچەیان بۆ پێنج نەتەوەیی جیاوازی ئەوروپی دەگەڕایەوە. لەمیانەی توێژینەوەکەدا توێژەرەکان بۆماوەی دووهەفتە ڕۆنی زەیتوونیان بۆ ژەمە خۆراکی ڕۆژانەی بەشداربووان زیادکرد. ئامانجەکەش بریتی بوو لەپێوانەکردنی هەر کاریگەرییەکی بەرچاو لەئاستی بەرهەمهێنانی ماددەیەک کەبە 8oxodg ناسراوە بەهۆی ئۆکساندنەوە پەیوەندی بەتێکچوونی خانەکانەوە دەبێت.

لەکۆتایی دووهەفتەکەدا بەشداربووانی توێژینەوەکە بینرا کە 8oxodg بەڕێژەی 13% لەمیزەکانیاندا کەمبوونەوەی بەخۆوە بینیووە کەئەمەش پێشنیازی کەمبوونەوەی ئاستی زیانی DNA دەکات ـ زیان گەیشتن بە DNA دەبێتە هۆی زیادبوونی شێرپەنجە ـ لەئەنجامی بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتوونەوە.

مۆزو سودەکانی

ئا: کەژان عەبدولرەحمان

مۆز سودێکی زۆری هەیەو لێرەدا باس لەچەند سودێکی دیارو بەرچاوی دەکەین.

مۆز ڕێژەیەکی زۆر ئاسنی تێدایە کە هاندەرە بۆهیمۆگلۆبینی خوێن‌و ئیشکردن‌و چارەسەرکردنی کێشەی کەم خوری.

ئەم میوەیە، پۆتاسیۆمی بەڕێژەیەکی زۆ زۆر تێدایە لەهەمان کاتدا خوێی کەمە بۆیە خواردنێکی زۆرباشە بۆ ڕێکو پێک کردن‌و دابەزینی پەستانی خوێن. خواردنی مۆز، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەستانی دڵ‌و مێشک‌و یارمەتی قەبزی دەدات‌و وەکو دەرمانی ڕەوانی بەکاردێت. خواردنی ئەم میوەیەو هەر میوەیەکی تر کە پۆتاسیۆمی تێدا بێت دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاستی زیرەکی‌و ورپاکەرەوەیە.

زۆرکەس لەدوای خواردنی مۆز هەست بەئاسودەیی دەکەن، ئەویش بەهۆی بوونی Tryptophan)) تێیدا کە جۆرێکە لەپرۆتین‌و لەش دەیگۆڕێت بۆ (serotonin) ئەمەش وادەکات مرۆڤ هەست بەحەوانەوەی مێشک بکات.

بوونی ڤیتامین B6 تێیدا دەبێتە هۆی ڕێکخستنی ئاستی گلۆکۆزی خوێن ئەمەش کاریگەری باشی لەسەر مێشک هەیە. خواردنی ئەم میوەیە لەنێوان ژەمەکاندا دەبێتە هۆی پاراستنی ئاستی شەکری خوێن بەشێوەیەکی گشتی.

زۆر کەس دوای ئەوەی حەشەرەی وەکو مێشوولە دەیگەزێت لەجیاتی کرێم مۆز دەدات لەشوێنەکەی بۆکەمکردنەوەی ئاوساویی‌و کاریگەرییە لاوەکییەکانی، هاوکات بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین B لەم میوەیەدا دەبێتە هۆی ڕێکخستنی سیستمی دەمارەکانی لەشی مرۆڤ. بۆئەوکەسانەی جگەرەکێشن خواردنی مۆز یارمەتیدەرە بۆیان تا واز لەجگەرەکێشان بهێنن، ئەویش بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆر لەڤیتامین: C, A1, B6, B12 تێیدا لەگەڵ پۆتاسیۆم‌و مەگنسیۆم.

پارێزگاریکردن لە ژینگەی شارەکەت، پارێزگاریکردنە لە تەندروستی خۆت‌و ئازیزەکانت

دەرمانە گیاییەکان جێگە بەدەرمانی کیمیایی لێژ دەکەن؟

"چارەسەری هەردوو دەرمانەکە کاتییە، بەڵام دەرمانە گیاییەکە سودی باشترەو زووتر چاکم دەکاتەوە"

لەنێو دانیشتووی هەرێمی کوردستاندا زۆرێک لەگەنجان بەپەرۆشەوە بەدوای چارەسەدا دەگەڕێن بۆ نەخۆشییەکانی پێستی روخساریانو هەندێکیان جەخت لەوە دەکەنەوە کە دەرمانە گیاییەکان کاریگەریو سودی لەدەرمانە کیمیاییەکان زیاترە، پسپۆڕانی تەندروستیش پێچەوانەی ئەو بۆچوونە دەسەلمێننو جەخت لەوە دەکەنەوە کە بەکارهێنانی دەرمانی گیایی زیانی لەسودی زیاترە.

میهرەبان سلام لەهەڵەبجە

گەنجان لەدەرمانخانە کیمیاییەکانەوە رودەکەنە دەرمانخانە گیاییەکانو بەتاکە فریادەڕەسی چارەسەری پێستیانی دەزانن.

شۆخان عەبدولا، ٢٨ساڵ یەکێک بوو لەو کچانەی لەبەردەم دەرمانخانەیەکی گیاییدا وەستابوو. ئەو، سەرەی گرتبوو بۆئەوەی بچێتە ژوورەوە بۆ چارەسەری پەڵەکانی دەمو چاوی. شۆخان ئاماژەی بەوە دا کە تائێستا چەندین جار چووەتە لای دکتۆرو دەرمانی بۆ نوسیوە، بەڵام تەنها بۆ ماوەیەکی کورت پەڵەکەی نەماوە، "لێزەریشم لەپەڵەکەدا، کەچی هیچ سودێکی نەبوو"، هەربۆیە ئێستا رووی کردوەتە دەرمانخانە گیاییەکانو پێیوایە تەنها بەدەرمانی گیایی سروشتی، چارەسەری پەڵەکانی دەکات.

دەرمانی گیاییو کیمیایی کامیان باشترن؟

هەرچەندە زۆرینەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستان بۆ نەخۆشیو تیماری زامەکانیان سود لەدەرمانە گیاییەکان وەردەگرن، بەڵام هەندێک کەس بۆ هەموو نەخۆشییەک دەرمانی گیایی بەکار دەهێنێت.

کاروان ساڵح، گەنجێکی دانیشتوی هەڵەبجەیەی شەهیدەو بەهۆی دروستبوونی حەساسیەت لەسەر قاچی، زۆرجار قاچەکانی وەکو سوتاوی لێدێتو پێویستی بەتیمارکردن هەیە، "ئەم برینەی من کاتییە لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهاردا وای لێدێت، چونکە کاریگەری کیمیاویەکەیەو برینداری ئەو چەکەم".

ناوبراو، ئاماژە بەوە دەدات کە پێشتر دەرمانی کیمیایی بەکاردەهێنا بۆ نەخۆشییەکەی، بەڵام ئێستا زۆرتر سود لەدەرمانە گیاییەکان وەردەگرێت، "چارەسەری هەردوو دەرمانەکە کاتییە، بەڵام دەرمانە گیاییەکە سودی باشترەو زووتر چاکم دەکاتەوەو کاریگەری خراپ بەجێ ناهێڵێت".

لەلایەکی دیکەوە شنۆ سالاری تەمەن ٢٥ساڵ ئاماژە بەوە دەدات کە دووساڵ لەمەوبەر، پێستی دەمو چاوی بووە بەپەڵەو سەردانی دکتۆرێکی پێستی کردووە، دوای ماوەیەک لەبەکارهێنانی دەرمان پەڵەکانی نەماوە، "بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە دوای دوو مانگ دەمو چاوم هیچ کێشەیەکی نەماو پەڵەکانم چاک بویەوە".

دەرمانی گیایی لەوڵاتانەوە دێتە کوردستان

هەرچەندە هەندێک خەڵک پێیانوایە دەرمانە کیمیاییەکان کاریگەری خراپی بۆ پێست هەیە، بەڵام پسپۆڕانی بواری تەندروستی پێست جەخت لەوە دەکەنەوە کە دەرمانە سروشتییەکان چارەسەری نەخۆشییەکان ناکات.

د.کاروان تالب پزیشکی نەخۆشییەکانی پێست، هەبوونی پەڵەو زۆربوونی لەشاری هەڵەبجە دەگەڕێنێتەوە بۆ پیسبوونو ژەهراوییبوونی هەوای ناوچەکە، بەتایبەت ئەو کەسانەی بەرکەوتەی کیمیابارانەکەن، "کەشو هەوای ناوچەی هەڵەبجە لەوەرزی بەهارو هاویندا وشک هەڵدەگەڕێتو دەبێتە هۆی کەرتبوونی پێست"، بەدەر لەوە ئەو پسپۆڕە ئەوەش ناشارێتەوە کە خواردەمەنییە چەورەکانیش هۆکارێکی تری دروستبوونی پەڵەو زیپکەن.

ناوبراو، جەخت لەوە دەکاتەوە کە دەرمانە گیاییەکان بۆ چارەسەر کاریگەرییان نییەو زۆرجاریش زیانیان هەیە، "ئەوەی جێگەی باسەو لێکۆڵینەوەیە ئەوەیە کە لەسەر دوکانی دەرمانەخانە گیاییەکان نوسراوە دەرمانی کوردەواری، بەڵام هەموو دەرمانەکان لەوڵاتانی دراوسێوە دێنە کوردستان، لەبری سود زۆرجار زیانیان هەیە"، بۆیە بەپێویستی زانی کە خەڵک ئەو جۆرە دەرمانانە بەکارنەهێنن.

هۆشیار ئازاد کە خاوەنی دەرمانخانەیەکی گیایی سروشتییە ئەوە ناشارێتەوە کە هەموو دەرمانەکانیان لەوڵاتانی ئێرانو سوریاو ئەردەنەوە بۆ دێت، "هەموو پێکهاتەکانو مادە سروشتییەکان کوردەوارینو لەکوردستاندا دەست دەکەون، بەڵام ئەوان بەشێوەیەکی جوانترو شارەزایانەتر لەبوارەکەدا دەرمانەکان تێکەڵ دەکەنو دەرمانی تری لێ دروست دەکەن".

بەوتەی هۆشیار، ئەو کەسانەی دەرمانی گیاییان بەکارهێناوە نەخۆشیەکەیان باشبووە، "کەس زیانی لێنەکەوتووە بەهۆی دەرمانی گیاییەوە".

دەزانن بۆ بن باڵتان ئارەق دەکات؟

ڕەنگە بن باڵت بەشێوەیەکی ئاسایی یان بەڕێژەیەکی زۆر ئارەق بکاتەوە.

جۆری یەکەم بریتیە لەشێوازی ڕێکخستنی پلەی گەرمی ناو جەستەت. لەشی تۆ ڕێژەیەکی ئاسایی ئارەق بەرهەمدێنێ تاکو فێنک بێتەوە، بەڵام ئەگەر بەڕێژەیەکی زۆر ئارەقت کردەوە ڕەنگە نیشانەی ئەو حاڵەتە بێت کە بەhyperhidrosis گوزارشت دەکرێت کە دۆخێکی نائاساییە لەجەستەی تۆدا.

ئارەقکردنەوەی بن باڵ بەشێوەیەکی ئاسایی کە پرۆسەیەکی سروشتییە پێویست ناکات ترسو نیگەرانییەکی زۆر بێت.ئارەقکردنەوەبەشێوەیەکی ئاسایی لەئەنجامی ئەم هۆکارانەی خوارەوەیە:

گەرما: بێنە پێش چاوت تۆ لەناوەڕاستی بیابانێک دایت لەکاژێر ١٢ی نیوەڕۆ جلێکی یاری خلیسکانی بەفرت لەبەردایەو شۆرباى کوولاو دەخویت، ئایا بن باڵت ئارەق ناکاتەوە؟ نەک تەنها ئارەقی بن باڵ، بەڵکو هەموو ئینجێکی لەشت ئارەق دەکاتەوە. لەشوێنە گەرمەکاندا حەز بەئارەقکردنەوە دەکەیت، چونکە لەشت فێنکتر دەکاتەوە. ئەمەش بۆدوورکەوتنەوەیە لەگەرمییەکی زۆرو ڕاگرتنی پلەی گەرمی لەشە.

ئارەقی بن باڵ هەندێ کات بەهۆی هەستەکانەوەیە وەک ستریس، شەرمەزاربوون، پەشۆکاوی، نیگەرانی، بەڵام هەندێ کات ئەمانە هۆکاری سەرەکی ئارەقکردنەوە نین، بەڵکو هەندێ لەو فاکتەرانەن کە دۆخەکە خراپتر دەکەن.

بۆئەو کەسانەی دووچاری ئارەقکردنەوەی زۆری بن باڵ بوون، ئەمانە چەند هۆکارێکی شیاوی گرفتەکەن:

- پێدەچێت سیستمی دەماریت گرفتی هەبێت. کۆئەندامی بەسۆزە دەمار تاکە لێپرسراوی هەموو ئەوانەیە.
- ئارەقە ڕژێنەکانت زیاد لەپێویست کاردەکەن. ڕەنگە ئەو مانایە بگەیەنێت تۆ جۆرە خواردنێکی هەڵە دەخۆیت.
- کێشی جەستەیی زیاد لەپێویستو بارودۆخی پزیشکیو دەرمان. لەم دۆخەدا پێویستە داوای ڕێنمایی لەپزیشکەکەت بکەیت لەباری ئەم باسانەوە.
- ئەمە پەیوەندی بەجینەکانەوە هەیە. ناتوانیت هیچ شتێک لەبارەیەوە بکەیت.
- لەخۆراکو شلەمەنیی وەک کحوولو جگەرەو کافین خۆت بەدوور بگرە کەوات لێدەکەن زۆر ئارەق بکەیتەوە.

مەساژی لەش چییەو بۆچی باشە؟

لەئینگلیزییەوە: دیار ئەکرەم

مەساژکردنی سەراپای لەش دەتوانێت چەندین سوودی هەمەجۆر بۆتەندروستیت بەرهەم بهێنێت. ئەم سوودانە مانایەکی زیاتر لەبەسەربردنی کاژێرێک لەپشوودان بەهێمنیو ڕزگاربوون لەڕۆژەکەت دەگەیەنن.

ژمارەیەکی زۆر لەبەڵگەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ستریسو پەشێوییەکان سەرچاوەی زۆر لەدەردو نەخۆشییەکانن، بۆیە ئەگەر توانیت چەند ڕێگەیەک بدۆزیتەوە کە بەهۆیانەوە ستریسەکانت هێورو ئارام بکەیتەوە، ئەوا ڕێگری لەزیادبوونو خراپتربوونی گرفتە تەندروستییەکان دەکەیت.بەردەوامبوون لەمەساژکردنی سەراپای لەش یەکێکە لەنایابترین ڕێگە کەیارمەتیت دەدات ڕووبەڕووی دەمارگرژی ببیتەوە. مەساژکردنی لەش دەبێتە هۆی بزواندن لەبەرهەمهێنانی (ئیندۆرفین)ەکان کە دەبنە هۆی زیادبوونی ئارامییو خەولێکەوتن.

لەکاتی مەساژکردنی هەموو لاشە، سەرو پەنجەو پێیەکانت لەپێشو خستنەسەرو گوشینو کشان لەئەندامە جیاوازەکانی لەشدا بەکاردێت.

ئەگەر نەخۆشیتو دووچاری ئازارو ماندووبوونی بەردەوام بوویت، مەساژکردنی لەشت ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێ لەم چارەسەرەدا. مەساژکردنی سەرتاسەری لەش یارمەتی باشترکردنی سووڕی خوێن دەداتو خوێنیش زۆر بەئاسانتر بۆ ئەندامە گرنگەکانی لەش دەگوازرێتەوە، ئەمەش گرنگە بۆکارکردنی ئەندامە هەناوییەکانی جەستە. وێڕای ئەوەش کاتێ خوێن بەو ناوچانە دەگات پێشتر برینداربوون، ساڕێژبوون و نوێبوونەوەی خانەو شانەکانی لەش زۆر بەئاسانتر ڕوودەدەن. دووبارەکردنەوەی مەساژی لەش سوودی زیاتری دەبێت بۆچاکبوونەوەت ئەگەر لەگەڵ دەرمانە باوەکانو هەندێ چارەسەری بێ دەرمان (Therapy) بەکاربهێنرێت.

خەمۆکی، نەزۆکی، تێکچوونی خۆراکیی، خەیاڵپەرستی (نەخۆشییەکی دەروونییە)، چاکبوونەوەی پاش نەشتەرگەری، شەکرە، پەستانی بەرزی خوێن، ئازاری بەشی خوارەوەی پشت، برینداری بڕبڕەی پشت دیارترینی ئەو نەخۆشیانەن کە مەساژکردنی لەش سوودیان پێدەگەیەنێت، جگەلەباشتربوونی سووڕی خوێن، چەند سوودێکی تر هەیە بەهۆی مەساژکردنی هەموو جەستەوە دەکرێت بێنەدی لەوانە: بزواندنی کۆئەندامی لیمف، بزواندنی سیستمی بەرگری لەش، هێورکردنەوەی ماسوولکەکان، کەمکردنەوەی کۆڵنج، زیادکردنی نەرمی، کەمکردنەوەی ماوەی چاککبوونەوە، دەردانی ئیندۆرفینەکان، کەمکردنەوەی ئازاری سەرئێشە، کەمکردنەوەی خەمۆکی، کەمبوونەوەی ماوەی سکپڕیو منداڵبوون لای هەندێک لەدایکان، کەمکردنەوەی ئاوبەندو قەتماغەی شانەکان لەپاش نەشەرگەری.

تا مەساژی گشتی لەشت یارمەتیدەربێت، لەهەندێ نەخۆشی تایبەتدا پێویستت بەچارەسەر نابێت، نمونەی ئەو نەخۆشیانەش: شێرپەنجەی دیاریکراو، هەندێ حاڵەتی نەخۆشییەکانی دڵ، هەندێ گرفتی پێست، هەندێ نەخۆشی درم.

داراو زارا دەپرسن

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

nmnmpress@yahoo.com

زارا: درکاندنی نهێنییەکانی پێش شووکردن لای مێرد پێویستە؟

نم نم: هەریەک لە کچ و کوڕ پێش گرێبەستی هاوسەری خاوەنی کۆمەڵێک نهێنین و ئەو نهێنیانە ئەچێتە خانەی تایبەتمەندێتی، واتە ژیانی پێش هاوسەرگیری و نهێنییەکانی تایبەتە بەهەریەک لە ژن و پیاو، جا ئەو نهێنیانە هەر جۆرێک بن و لە هەر قۆناغێکی پێش چوونە ناو پرۆسەی هاوسەرگیری ڕوویان دابێت، پاراستنی نهێنییە تایبەتییەکان کە لە وانەیە ببنە هۆی دروستکردنی کێشە و دڵپیسی یان دوودڵی و ڕاڕایی و دروستکردنی بێمتمانەیی، گەلێک چاکترە لە درکاندنی، چونکە هەر کەس شێوازی وەرگرتن و قەبوڵکردنی تایبەتە و لەوانەیە پیاوێک لەپیاوێکی دیکە ئەو بیرکردنەوەیەی جیاواز بێت، ڕاستە ژن و مێرد لەسەرەتای هاوسەرگیرییاندا جۆرە خۆشەویستی و پەیوەندییەک لێکیان گرێئەدات، بەڵام ئەوە زامنی درکاندنی هەموو ڕاستی و نهێنییەک ناکات، بەڵکو دوورنییە لە داهاتودا نەبێتە هۆی دروستبوونی هەندێجار درکاندنی نهێنی و ڕاستوێژی ژن و پیاوی گەیاندۆتە جیابوونەوە، هەندێ نهێنی هەن کە تایبەتن بە باری تەندروستی یان دەروونی یان ئابووری و کۆمەڵایەتی، درکاندنیان ئاساییە.

دارا: گەیشتن بە ئۆرگازیما لای ژن و پیاو وەک یەکە؟
چۆن بزانم ژنەکەم ئەگاتە ئەو حاڵەتە؟

نم نم: کەس ناتوانێت ئەو بڕیارە بدات کە ژن و پیاو وەک یەک یان جیاواز یان کەمتر هەست بە گەیشتن بە ئۆرگازیما (ڕەحەتبوون کە دوا خاڵی کۆتاییهاتنی کرداری سێکسییە) ئەکەن. ژن و پیاو هەردووکیان ئەگەنە حاڵەتی لوتکەی چێژ کە پێیئەوترێت (الرعشە)، هاتنەوەی ئاوی پیاو نیشانەی گەیشتنە بە ئۆرگازیما، ژنیش بە هەمان شێوە ئاو یەت، بەڵام هەندێ ژن ئاوی کەمە یان نییەتی، سووربوونەوە و خێرابوونی هەناسە و لێدانی دڵ. خاڵێکی گرنگ هەیە پێویستە لەکاتی سێکسکردندا ڕەچاو بکرێت ئەویش ئەوەیە پیاو پێویستی بە ماوەیەکی کەمترە لەژن و ژن درەنگتر ئەگاتە ئۆرگازیما، بۆیە پێویستە پیاو پەلە نەکات و لەو بارەیەوە بایەخ بە ژن بدات، مەرجیش نییە هەموو ژنێک بگاتە ئۆرگازیما، هەندێ هۆکار هەن ئەبنە هۆی ساردی ژن و چێژ وەرنەگرتنی و دەرئەنجام هەست بەو خۆشی و ڕەعشەیە ناکەن.

زارا: بچووکی زەکەری پیاو کاریگەری بۆسەر منداڵبوون هەیە؟

نم نم: گریمان زەکەری پیاو بچووک بوو، واتە لە حەجمی ئاسایی خۆی بچوکتر بوو لەوانەیە کاریگەری بۆچێژوەرگرتن هەبێت، لەوانەیە زەکەری پیاو لە ڕێژەی ئاسایی بچوکتربێت کە ئەکاتە ٧-١٢سم، کە هەندێجار لە ٥- ٧- ١٠سم و هیچ کاریگەری نییە لەسەر دروستکردنی منداڵ، چونکە ڕەحمی ژن قەبارەی ئاسایی ٩سم و زەکەری ئاسایی بەسە بۆتێرکردنی و دروستکردنی منداڵ .

دایکی بەڕێز پێش پێدانی شیرو خۆراك بە کۆرپەکەت دەستەکانت بە ئاوو سابون بشۆ

داهێنانێکی نوێ بۆ نابینایان زمانەکانی جیهان دەخاتە سەر رێنووسی برایل

ئا: کاکۆ فەرمیدون

رێکخەرانی "پێشبڕکێی فەڕەنسا بۆ هەڵبژاردنی باشترین داهێنان"، خەڵاتی یەکەمیان بەخشییە ئامێرێک کە بە"تۆپ برای" ناسراوەو هەلی ئەوە دەبەخشێتە نابینایان کە هەموو نوسراوێکی چاپکراو بەهۆی ئەو ئامێرەوە بخوێننەوە.
ئەم ئامێرە نوێیە، کاتێک دەخرێتە سەر نوسراوێک، جا چ رۆژنامە بێت یان گۆڤار، بەخێرایی دەیگۆڕێتە سەر رێنووسی برایل، هەروەها دەشتوانێت نوسراوی چاپکراو بخاتە سەر شێوەی دەقێکی دەنگی.
داهێنەری ئەو ئامێرە، ناوی "راوول بارینتی"یەو ئەندازیاریی خوێندووەو پێشتر مامۆستای بیرکاریی بووە.
ناوبراو وتی خوشکەکەم نابینایەو هەمیشە بیرم دەکردەوە کە ئەبێت رێنووسی برایل چی سوودێکی هەبێت لەکاتێکدا دەقە نووسراوەکان بەم زمانە، زۆر کەمن. لەبەرئەوە بیرمکردەوە ئەم ئامێرە دروستبکەم.
ئەم ئامێرە ئێستا دەتوانێت حەوت زمان بخوێنێتەوە، کە بریتیین لەفەڕەنسیو ئینگلیزیو ئیسپانیو ئیتاڵیو ئەڵمانیو هۆڵەندی.
ئەی ئێف پی.

ئەستێرەی بەخت

هەوڵبدە زاڵببە بەسەر ئەو دڵەڕاوکێیەی لات دروست بووە تابتوانیت بەدروستی بڕیاربدەی، دووربین بە لەو بڕیارەی دەیدەیت تاکو دواتر تووشی کێشە نەبیت.

ئەم هەفتەیە ئاگاداری باری تەندروستی خۆت بە، زۆر خۆت ماندوو مەکە. ئەوانەی هەلێکی باشیان بۆ هاتۆتە پێش چیتر چاوەڕانی باش نییە، دوودڵ مەبن، سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

بەرووخسارو سەرزارەکی ئەوانەی دەورو بەرت فریو مەخۆ، بەڵکو بەباشی لێکۆڵینەوەیان لەبارەوە بکەو ژیرانە هەڵیان بسەنگێنە ئینجا بڕیار بدە. رازی دڵت بۆ هەموو کەس باس مەکە.

هەلی باشت بۆ دەرەخسێت بۆ بەرەو پێشبردنی کارەکانتو ژیانی تایبەتی خۆت، هەوڵبدە لەدەست خۆتی مەدە. رۆژی سێشەممە رۆژێکی باش دەبێت بۆ تۆ.

ئەو کێشە ئابوورییەی بۆتان دروست ببوو کۆتایی پێدێت. لە کۆبوونەوەیەکدا بەشداری دەکەیت هاوڕێی تازە دەناسیت کە لەوانەیە پێویستیان بەتۆ هەبێت لەرووی سۆزدارییەوە رێنماییان بکەیت.

لایانەی سۆزداریت گرنگی زیاتری دەوێت، هەست دەکەیت لەزۆربەی کارەکانتا پێویستت بەکەسێکی واقعییە تا پاڵپشتت بێت. کارەکەت ئاگاداریو وردییەکی زیاترت دەوێ تاکو توشی شکست نەبیت.

لەرووی سۆزدارییەوە پێویستە کەمێک دڵت بخەیتەکارو ئەوندە شتەکان لەخۆت ئاڵۆز نەکەی، کاتی ئەوە هاتووە بیر لەئایندەی خۆت بکەیتەوە.

بەپێی پێویست رێزی بەرامبەرەکەت بگرە. لەلایەنی سۆزدارییەوە هەفتەیەکی باش نابێت بۆت هەوڵبدە خۆڕاگربیت. خۆت یان کەسێکی خێزانەکەت تووشی کێشەی یاسایی دەبێت.

لەدەربڕینی هەستەکانت بوێربەو مەترسە، ئەوەی تۆ درکت پێکردووەو دەیزانی راستییەکەی بۆکەسێکی نزیکت بەراشکاوی باس بکەو داوای یارمەتی لێبکە. ئەو هەستیارییەت وایکردوە زۆربەی کارەکانت بەقورسی بەرێوە بروات.

بەدوای هەلێکی باشدا دەگەڕێیت تاوەکو رەوتی ژیانت بگۆڕی، بەڵام واباشترە بەر لەهەر کارێک لەهەموو لایەنەکانی بەباشی بکۆڵیتەوە. گەش بین بە رۆژانی خۆشتر لەرێتە.

بیرکردنەوە لەرابردوو خراپ نییە، بەڵام مەهێڵە ئەو هەستە بەسەرتدا زاڵبێتو هەموو شتێک بەرابردوو بەراورد بکەیت. ئەو نهێنیانەی دەربارەی ئەوانی تر دەیزانی بیرمەکەرەوە بۆکاری خراپ بەکاریان بهێنیت

بێتاقەتیو بێزارییەکانت کەمێک لای خۆت بهێڵەوە بەزوویی بێزاری دەرمەبڕە، ئەم ماوەیە کەمێک ئاگاداری هەڵچوونەکانت بە. لایەنی ئابووریت روو لەباشی دەبێت، کاتێکی باشە بۆئەوەی کاری لەسەر بکەیت.

سێکس، ئابڕووی بایکاڵی برد

ئابڕووچونێکی سێکسی تورکیای هەژاندو سەری پاڵەوانەکەشی خوارد کە دەنیز بایکاڵی سەرۆکی پارتی گەلی کۆماریی ئۆپۆزسیۆنو ئەندامی پەرلەمانی تورکیا بوو کە ماوەی حەوت ساڵ کاری سێکسیی لەگەڵ کچێکدا کردووە کە بەڕێوەبەری نووسینگەکەیەتی!
سایتێکی تایبەتی ئیسلامیی تورکی، هەواڵی ئابڕووچوونەکەی ئاشکراکرد کە کاسێتێکی ڤیدیۆییەو چەندین گرتەی سێکسیی نێوان بایکاڵو بەڕێوەبەری نووسینگەکەی تێدایە. ئەوەش بووە مایەی ئابڕووچوونی بایکاڵو حزبە توندڕەوە شۆڤێنییەکەیو خودی نەسرین بایتوکی دۆستی کە ئێستا جێگری سەرۆکی پارتەکەیەتی!
لە سەرەتای بڵاوبوونەوەی هەواڵەکەدا پەرلەمانتارانی پارتی گەلی کۆماری نکۆڵییان کردو رایانگەیاند کە ئەوکارە تەنها پڕوپاگەندەیەو بۆ شێواندنی کەسێتی بایکاڵو پارتەکەی ئەنجامدراوە لەلایەن پارتەکەی ئەردۆغانەوە. هاوکات خودی بایکاڵ ئەو کارەی ئیدانەکردو داوای لە پارێزەرانی پارتەکەی کرد کە بەدواداچوون بۆ ئەو مەسەلەیە بکەن، بەڵام هێندەی نەبرد بایکاڵ دەستلەکارخێشانەوەی خۆی لە پۆستی سەرۆکایەتی حزبەکەی راگەیاند!!

ناوی ئۆباماو کچەکانی زۆر دەبێت

چەند بەیانێکی حکومیی ئەمریکی ئاشکرایانکرد کە ناوی هەردوو کچەکەی ئۆباما بەشێوەیەکی زۆر خێرا بڵاوبوونتەوەو ناوی زۆرترین منداڵی تازە لەدایکبووی ئەو وڵاتەیان لێنراوە.
بەگوێرەی هەواڵ، ناوی مالیا کە کچە گەورەکەی ئۆبامایە لە زۆرترین منداڵی نوێ نراوە. بەدوای ئەویشدا ناوی کچەکەی تری کە ساشایە. دوای ئەوانیش خودی باراک ئۆباما بووەتە وێردی سەرزمانی زۆربەی ئەوانەی کە کوڕیان دەبێتو لەخۆشەویستیی ئەودا ناوی باراک لەکوڕەکانیان دەنێن!

وەزیر، لەتەلەفۆنی شەوان بێزارە

ئەحمەد ئەبولغەیت وەزیری دەرەوەی میسر سکاڵایەکی بەرزکردەوە بۆ داواکاری گشتیو تێیدا بێزاریی خۆی دەربڕی لەبارەی ئەو تەلەفۆنانەی کە لەنیوەشەودا بێزاری دەکەن!
دوای لێکۆڵینەوە دەرکەوت کە دوو ژمارە زۆرترین جار بێزاریان کردووە، ئەوانیش: یەکەمیان پیرەژنێکی تەمەن ٦٦ساڵی دانیشتووی پارێزگای ئەلمنیای باشووری قاهیرەیەو خوێندەواریی نییە. بەوتەی کوڕی ئەو پیرەژنە، دایکی هیچ شتێک لەبەکارهێنانی تەلەفۆن نازانێت، "تەنها بۆزانینی هەواڵی دایکم لەوکاتانەی خۆم لەسەر کارم، ئەو تەلەفۆنەم بۆی کڕیوە".
دواجار لێکۆڵەران گەیشتنە ئەو باوەڕی کە کەسێکی نزیکی ئەو پیرەژنە تەلەفۆنەکەی بەکارهێناوە بۆ بێزارکردنی وەزیر!!
کەسی دووەمیش پیاوێکی تەمەن ٣٣ساڵی دانیشتووی شاری شەشی ئۆکتۆبەری خۆرئاوای قاهیرەیەو لەکارگەیەکدا کاردەکات، ئەویش روونیکردەوە کە ماوەیەکی کەمە ئەو هێڵەی لەکەسێک کڕیوە.
دوای لێکۆڵینەوە دەرکەوت خاوەنی یەکەمی هێڵەکە کەسێکە چەندینجار لەسەر بێزارکردنی بەرپرسان لێپرسینەوەی لەگەڵدا کراوە!!
دواجار لایەنی پەیوەندیدار بڕیاریدا بەلێخۆشبوون لەهەردوولایانو بەردەوامبوون لەسەر گەڕان بەدوای ریشەی کێشەکەو هۆکارەکانیدا.

مێرکڵ چاوی لەزیادەی مووچەکەیەتی!

رۆژنامەکانی بەرلین بڵاویانکردەوە ئەنگێلا مێرکڵی راوێژکاری ئەڵمانیا چاوەڕێی زیادکردنی مووچەی مانگانەکەیەتی کە بڕی زیادکردنەکە ٣٤٠یۆریەو بڕیارە لەمانگی ئابی ساڵی داهاتوودا ئەو پارەیەی بۆ زیادبکرێت!
ئەو زیادکردنە کە بڕەکەی ٢,١٪ تەنها مووچەکەی مێرکڵ ناگرێتەوە، بەڵکو وەزیرەکانی حکومەتەکەیشی بەهەمانشێوە چاوەڕێی زیادبوونی مووچەکەیانن، بەڵام زیادکردنی مووچەکەی ئەوان کەمترەو تەنها ٢٧٠ یۆرۆی دەچێتەسەر.
بەگوێرەی زانیاریی میدیاکانی ئەڵمانیا موچەی مانگانەی مێرکڵ نزیکەی ١٥٨٠یۆرۆیە، لەکاتێکدا مووچەی هەر وەزیرێک ١٢٨٦٠یۆرۆیە.

کۆندۆلیزا رایسو چیرۆکی سەرکەوتنی

نوسینی: ئەنتۆنیا فیلیکس
وەرگێڕانی بۆ عەرەبی: سەعید ئەلحسنیە
وەرگێڕانی بۆ کوردی: رێباز زەنگەنە

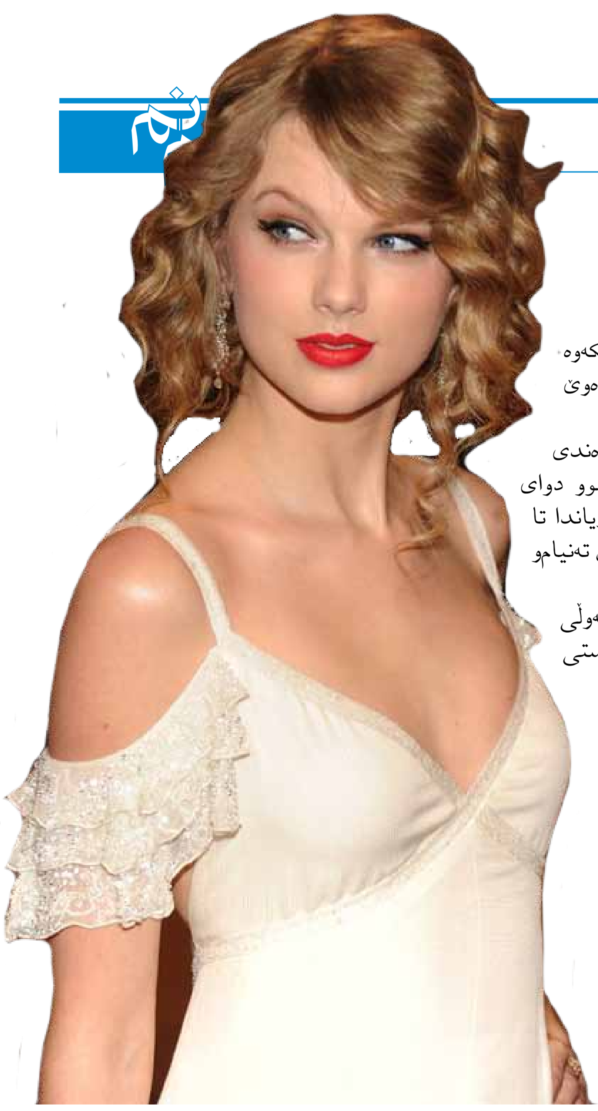
2

کۆندۆلیزا رایس: خوا بۆ ئەوە دروستی نەکردووم خەفەت بخۆم

کۆندۆلیزا رایس لەژیانیدا هەڵوەدای دوو شت بوو: میوزیکو رووسیا.
ئەم کتێبە رەگو ریشەی میوزیکیانەی خێزانەکەی ئاشکرا دەکات، کە یارمەتیدەربوو لەپێکهێنانی ناوی ئەو و ئەو ئامانجەی خستبوویە بەر چاوی خۆی، بۆئەوەی ببێتە ژەنیاری پیانۆ.
ئەو گۆرانکارییە کتوپڕە لەسەردەمی ژیانی هەرزەکارییدا روویدا، کاتێک گەیشتە ئەو بڕیارەی، تواناو ئامادەیی پێویستی ئەوتۆی نییە کە رێگەی پێبدا جێگەیەکی شیاو لەجیهانی میوزیکدا بەدەست بهێنێت. کۆندی ئەو بڕیارە یەکلاکەرەوەی سەبارەت بەگۆڕینی ئاراستەی پسپۆڕییەکەی کاتێک دا، کە گوێی لەموحازەرەیەکی مامۆستا بەناوبانگەکەی زانکۆی (باوکی مادلین ئۆلبرایت وەزیری پیشووتری دەرەوە) بوو دەربارەی یەکێتی سۆڤیەت، لەو کاتەوە کۆندی چووە ئەو بوارە ناباو ـەوەو هەرگیز پاشەکشەی لێنەکرد.
پایەکان چیرۆکی کۆندۆلیزا رایس لەسەر میراتو کەلەپورێکی خێزانیی هەژێن رادەوەستێت، هەر لەسەرەتای منداڵییەوە لەبێرمینگهام، ئالاباما، کە لەپەنجاکانو شەستەکاندا بەیەکێک لەو شارانە دەژمێردرا کە بەشێوەیەکی شێتانە جیاکاری رەگەزیی تێدا دەکراو بەخاڵیکی سەرەکی بزووتنەوەی مافە مەدەنییەکان دادەنرا، تا دەگاتە هەڵکشانی کۆندی بەپلیکانەی سەرکەوتندا، کاتێک گرنگترین پۆستە حکومییەکانی دەبڕیی.
کۆندی شانازی بەوەوە دەکات کچی هەردوو بنەماڵەی رایسو رای-یە، کەهەردووکیان لەو بنەماڵانەن، تاکەکانیان ژیانی خۆیان بۆ خوێندنو بەدیهێنانی دەستکەوت تەرخان دەکەن. دەتوانین بڵێین کۆندی بەڕاستی کچی باوکیەتی، واتە کچی ئەو ئامۆژگاریکەرەیە کە ژیانی خۆی بۆ هەمان ئەو پرسانە تەرخانکرد. کۆندی هەمان کەسایەتی باوکی هەیەو پشتیوانی لەهەمان ئەو باوەڕەوە وەردەگرێت کە ئەو هەیەتی.
ئەم چیرۆکە بەدوای گەشتەکەی کۆندی-وەیە لەکاروانەکەیدا بەرەو بەرزترین پلەکان، لەبوارێکدا کە پیاو کونترۆڵی کردووە، هاوەڵەکانی واباسیدەکەن کە شێوازێکی توندو یەکلاییکەرەوەی هەیە، بەڵام دۆستانە. لەرۆژنامەی ناشیونال ریڤیۆدا هاتووە: "هەمووان کۆکن لەسەر ئەوەی کۆندی کەسێکی زۆر سەرنجڕاکێشو لەسەرخۆو دڵڕفێنو زیرەکو بێفیزە، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا دەستبەرداری سروشتە باشوورییەکەی خۆی نەبووە، دوای بەسەربردنی ئەو هەموو ساڵەیش لەشوێنە جیاجیاکاندا".
زۆرێک لەوانەی لەمیانی ئامادەکردنی ئەم کتێبەدا چاوپێکەوتنم لەگەڵیان ئەنجامدا ستایشی زۆریی زانیارییەکانی کۆندی-یان دەکرد، ئاماژەیان بەوە دەدا توانای باوەڕپێهێنانی هەیە. کارین فیست-ی مامۆستای لەزانکۆی دنڤەر دەڵێت: "کۆندی لەمرۆڤە خاوەن بەختەکانەو لایەنی خەمناک لەژیانیدا نییە، یان لانیکەم، من بوونی ئەو لایەنە نازانم". کۆندی لەباسکردنی خۆیدا سەبارەت بەدەرکەوتنی بەو جۆرە دەڵێت: "من کەسێکم باوەڕێکی راستەقینەم هەیەو بڕوام وایە خوا لەم جیهانەدا بۆئەوە دروستی نەکردووم کە خەمناکو دڵتەنگ بم، بەوجۆرە من هەمیشە بەگەشبینییەوە لەشتەکان دەڕوانم".
ئەگەرچی کۆندی دەستکەوتەکانی ناشارێتەوە، بەڵام هاوکات زێدەڕۆیی ناکات لەستایشکردنی خۆیداو لەو بوارەدا دەڵێت: "پێموایە من لەسەرەوەی تێکڕام، بەڵام نەک بەپلەی گەورە، چونکە کاتێک مامۆستاو بەرێوەبەرێکی گەورەبیت لەزانکۆی ستانفۆرد، لێهاتوویی راستەقینە دەناسیت، من لێهاتووییم بینیو لەخۆمیدا نابینم".
رەنگە جۆرج بوش-ی کوڕ ئەم رایەی لاپەسەند نەبێت. پێشتریش باوکی سەرسامی کۆندی بوو، کاتێک لەسەردەمی دەسەڵاتی خۆیدا لەژێر سەرپەرشتی برنت سکۆکرۆفت-ی راوێژکاری کاروباری ئاسایشی نەتەوەییدا کاری دەکرد، بوش-ی باوک زیرەکیو دڵسۆزییەکی زۆرو زەوەندی تێدا بەدیکردو هەرزوو رایکێشایە نێو بازنەی نێوخۆیی خێزانەکەیەوە.

تایلەر سویفت، ئەستێرە تەنیاکە

و: لەنیا



تایلەر سویفت لەگەڵ ئەوەی جوانو قەشەنگە، بەڵام ئەم ئەستێرەیە تائێستاش تەنیایەو هیچ کەسێکی هەڵنەبژاردووە بۆهاوبەشی ژیانی.
هەرچەندە تایلەر پێشتر لەگەڵ گۆرانیبێژ جۆ جۆناس پەیوەندی خۆشەویستی هەبوو، بەڵام تائێستا تەنیایەو لەگەڵ میوزیک چەقی بەستووە، لەگەڵ ئەوەشدا تایلەر هاوڕێی کەمەو هاوڕێکانی خۆشیان ناوێت، هەروەک چۆن تایلەر دەڵێت: هاوڕێکانم هەوڵ دەدەن چالم بۆهەڵبکەنن، پێموایە هەر لەبەرئەوەیە کە زۆر خۆم بەمیوزیکەوە بەستووەتەوە تەنها یەک هاوڕێم خۆشدەوێ کە پێنج ساڵە هاوڕێمە.
تایلەر ئاشکرایکرد کە یەکەم پەیوەندی خۆشەویستیی لەتەمەنی ١٥ساڵیدا بوو دوای جیابوونەوەیان هەردووکیان بڕیاریاندا تا ساڵێک تەنیا بین، بەڵام "من تائێستاش تەنیام‌و لەگەڵ تەنیایی کێشەم نییە".
لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا تایلەر هەوڵی دروستکردنی پەیوەندییەکی خۆشەویستی ڕاستەقینە دەدات.

سبەینێ پێشانگای شێوەکاریی بۆ زاماو ئاڤان دەکرێتەوە

"کریستاڵ"ی چۆپیو "شێوەی تۆ"ی میرە بڵاودەکرێنەوە

ئا. لایەن سدیق

بۆ یەکەمجار شانێڵ موزیک هەردوو ئەلبومی میراو چۆپی فەتاح بەئاوازەکانی هونەرمەند هەڵکەوت زاهیر بەیەکەوە بڵاودەکاتەوە.
دەرباز یونس بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی کارە هونەرییەکانی هونەرمەند هەڵکەوت زاهیر لەلێدوانێکیدا بۆ نم نم ڕایگەیاند کە ئەلبومەکەی میرا بە ناوی شێوەی تۆ، لە ١١ تڕاک پێکهاتووە، تێسکتەکانی لەلایەن د.ئاراس عەبدولکەریم، د.فەرەیدون عەبدول بەرزنجی، حەمەسەعیر ئیبراهیم، هەڵکەوت زاهیر، ئەدیب چلکی، دەرباز یونس دانراون هاوکات دوو گۆرانی بەشێوەی دوێت لەگەڵ هونەرمەندان دەشنێو لۆکە هەیە .
سەبارەت بە ئەلبومەکەی"چۆپی فەتاح، دەرباز یونس ئاشکرایکرد کە ئەلبومەکەی چۆپی لەهەشت تڕاک پێکهاتووە بەناوی کریستال، تێکستەکانیش لەلایەن حەمە سەعید ئیبراهیم، د.ئاراس عەبدولکەریم، ئەدیب چلکی، ڕەنج سەنگاوی، ئەکرەم ئەمین، مەهاباد قەرەداغی نووسراون . ئاوازی هەردوو ئەلبومەکە لەلایەن هونەرمەندی موزیکژەن هەڵکەوت زاهیر ئامادەکراوەو هێمن حوسێن وەک دابەشکاری موزیکو کاوە شێخ وەک تۆمارکەری دەنگ لەهەردوو ئەلبومەکە کاریان کردووە.

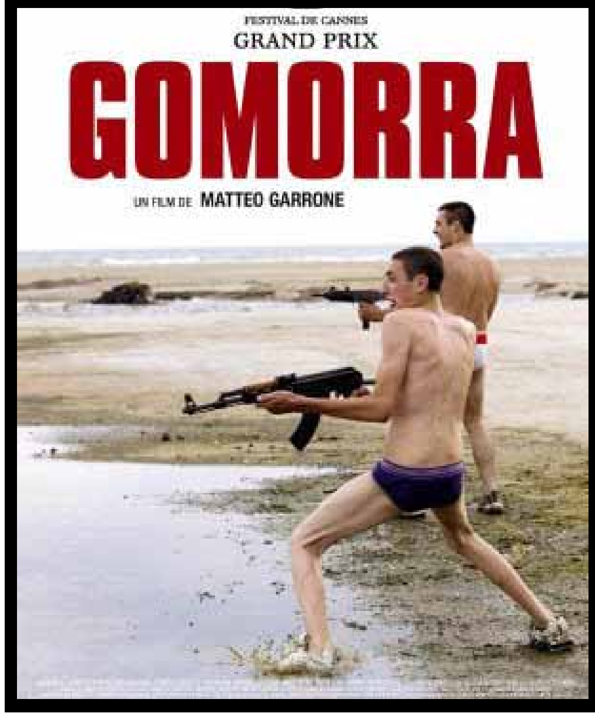
گۆمۆرا
GOMORRA

ئا: بێساران فەیرۆز حەسەن

دەرهێنەر: ماتێۆ گارۆنێ
فیلمنامە: مائۆریزۆ برائۆچی، ئۆگۆ چیتی، جیانی دی گریگۆریۆ، ماتێۆ گارۆنێ، ماسیمۆ گائۆ دیۆسۆ، ڕۆبێرتۆ ساڤیانۆ
ئەکتەرەکان:سالڤاتۆرێ ئابێروتزێس، سیمۆنێ ساچێتینۆ، سالڤاتۆرێ ڕۆکۆ، ڤینچێنزۆ فابریسیانۆ و...
بەرهەمی ئیتالیا ٢٠٠٨

گۆمۆرا (نازناوی مافیای ناپۆل)لەسەر بنەمای کتێبێک بە هەمان ناونیشان لەنووسینی ڕۆبێرتۆ ساڤیانۆ دروستکراوە کە تائێستا بۆ پتر لە ٣٠زمانی زیندووی جیهان وەرگێڕدراوەو بڵاوبوونەوەی ئەم کتێبە ژیانی نووسەرەکەی خستە مەترسییەوە.
فیلمی گۆمۆرا تیشک دەخاتە سەر دیاردە دزێوەکانو کەتنە داڕێژراوەکانو خوازیاری مێردمنداڵو گەنجەکان بۆ پراکتیزەکردنی ئەو دیاردە دزێوانە! دەکرێت ئەم فیلمە بەجۆرێک لەبەسەرهاتی سێ لاو (تۆتۆ، مارکۆ، چیرۆ) بزانین، بەڵام هاوکات لەتەک ئەم گەنجانەدا چەند کەسانێکی گەورەو بەساڵداچوو ئامادەییان هەیە کە یان هەڕەشە دەکەن یاخود هەڕەشەیان لێدەکرێت.
گۆمۆرا کە نزیکەی ٤٠ساڵە مۆڵگەی مافیاو گەورە تاوانبارانەو ناوێکی تۆقێنەرە لەلای ئیتاڵییەکان، ئەم فیلمە بیانوویەکە بۆ تاووتوێکردنی ژیانی ئیتالییەکانی ئەمڕۆو چەند بڕگەیەک لەژیانی مرۆڤە جیاوازەکان کە بەشێوازێکی نزیک لەبەڵگەنامەیی بەبەرهەم هاتووە، کۆکردنەوەی دیاردە دزێوەکانی ناو فیلمەکە بەرهەمی هەوڵو لێکۆڵینەوەی بەردەوامی هەر شەش لەسێناریستەکانی ئەم فیلمەیە.
ماتێۆ گارۆنێ، لەدایکبووی ١٩٦٨ (ڕۆما) بەفیلمی (نیشتمانی دەروشانەوە) لەساڵی ١٩٩٦ داپێی خسووەتە نێو گۆڕەپانی هونەری سینەماو تائێستا توانیویەتی چەندین خەڵات بەدەست بهێنێت، فیلمی گۆمۆرا هەشتەمین بەرهەمی گارۆنێیە کە نوێنەری سینەمای ئیتالیا بوو لەمەراسیمی ئۆسکاری ئەمساڵ.
گارۆنێ، بۆوێنەگرتنی دیمەنی نێو فیلمەکانی زیاتر سوود لەتەکنیکی کامێرای سەرشان وەردەگرێتو بۆ چیرۆکی فیلمەکانی زیاتر گرنگی بەدرامای کەسێتی یان کۆمەڵایەتی هاوچەرخ دەدات.
بەبڕوای ڕەخنەگران فیلمی گۆمۆرا یەکێکە لەفیلمە زۆر سەرکەوتووەکانی چەند ساڵی ڕابردووی ئیتاڵیا.

خەڵاتەکان:
خاوەنی نزیکەی ١٧خەڵاتە، لەوانە: خەڵاتی گەورەی فێستیڤاڵی کان بۆ باشترین دەرهێنان ٢٠٠٨، خەڵاتی هوگۆی زیوین لەفێستیڤاڵی نێودەوڵەتی فیلمی شیکاگۆ ٢٠٠٨، خەڵاتی دەیڤید لەمەراسیمی دەیڤید دۆناتێللۆ٢٠٠٩، دە خەڵات لەمەراسیمی فیلمە ئەوروپییەکان بۆباشترین ئەکتەر - باشترین سینەماتۆگرافەر - باشترین دەرهێنەر - باشترین فیلمو...٢٠٠٨، خەڵاتی ئارری زێیس بۆ ماتێۆ گارونێ لەفێستیڤاڵی میونیخ٢٠٠٨و...، پاڵێوراو بۆ خەڵاتی پەلکە خورمای زێڕین بۆماتێۆ گارونێ لەفێستیڤاڵی کان ٢٠٠٨، پاڵێوراو بۆخەڵاتی بافتا بۆباشترین فیلمی نائینگلیزی ٢٠٠٩و پاڵێوراو بۆ هەشت خەڵاتی تر.



گەلەری سەردەم فیلمی triage نمایش دەکات

ئا: کاوە حەسەن

بۆیەکەمین جارە هۆلیوود، سنووری کوردستانی گەورەو هەڵەبجەو عومەری خاوەر بەبینەرانی جیهان ئەناسێنێت.
سەرەتا دەبێت لەناوی فیلمەکەوە دەست پێبکەین کە کەمێک ئاڵوزە بۆ هەر کەسێک کە زمانی ئینگلیزی نەزانێت، ئەم وشەیە بەواتای گواستنەوەی بریندارانی بەکۆمەڵ دێت، بەڵام ئەگەر ئەم وشەیە بکەینە کوردی بەواتای ئەنفال دێت، چونکە فیلمەکە باس لەساڵی **١٩٨٨** دەکات.
ڕووداوەکانی ئەم فیلمە باس لەرۆژنامەنووسێک ئەکات کە بۆئاشکراکردنی ڕاستییەکانو ڕوومالکردنی ڕووداوەکان بەهەموو دنیادا دەگەڕێت، بۆنموونە دەچێتە ئەفەریقاو ژنێکی داماو وێنەیەکی خێزانەکەی دەداتە دەستو پێیدەڵێت تکایە لەناو ئەو هەموو کەلە سەرەدا منداڵەکانم بۆ بدۆزەرەوە، ئەویش ناچارە گەر بەدرۆش بێت چەند کەلە سەرێکی بۆ دەدۆزێتەوە.
ئەوەی کە گرنگە لەم فیلمەدا ئەوەیە بۆ یەکەم جارە هۆلیوود سنووری کوردستانی گەورەو ناوی هەڵەبجەو عومەری خاوەر بخاتەروو بەخەڵکی بناسێنێت، ئەویش لەڕێگای دوو ڕۆژنامەنووسەوە کە لەڕێگای تورکیاوە دێنە کوردستانی عێراقو وردەکارییەکانی کوردو پێشمەرگە بەجیهان دەناسێنن.
کۆنیڵ فارێڵ کە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەم فیلمەدا لەساڵی **١٩٧٦** لەوڵاتی ئیرلەندا لەدایکبووەو لەساڵی **١٩٩٦**وە هاتۆتە جیهانی سینەماو توانی هەشت خەڵاتی جیهانی دەستەبەر بکات، لەوانە خەڵاتی گۆڵدن گلۆبو بۆستۆنو ئیرلەنداو لەندەن.
فیلمی triage لەدەرهێنانی دانیس تنۆڤیک-ەو ساڵی ٢٠٠٩ لەئەمەریکا بەرهەمهێنراوەو کۆنیڵ فارێڵو چەند ئەکتەری لێهاتوو ڕۆڵی تێدا دەبینن‌و ماوەکەی ٨٨خولەکە.

خوێنەرانی بەڕێزی نم نمو هەر بینەرێکی دیکە کە دەیەوێت ئەم فیلمە ببینێت، دەتوانن کاژێر ٤:٣٠خولەکی ئێوارەی شەممەی داهاتوو ٢٠١٠/٥/٢٢ لەگەلەری سەردەم لەسلێمانی نمایشدەکرێت.

ئایا هیگواین ڕیاڵ بەجێ دەهێڵێت؟
7

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

Reklam

تارا حەقیقی دەبێتە گۆرانیبێژ

ئا. لایەن سدیق

تارا حەقیقی سەرەتا بە کاری ڕاگەیاندن لە بەرنامەی "سیما ئیفێکت" لە کەناڵی کۆرەک هاتە ناساندن، بەڵام ئێستاش خەریکی بەرهەمهێنانی ئەلبومێکی گۆرانییە کە سەرجەم ئاوازەکانی لە لایەن هونەرمەندی ئاوازدانەر هەڵکەوت زاهیر بۆ ئامادە دەکرێت و جارێ ناو و ژمارەی تراکی ئەلبومەکەی بە تەواوی دیاری نەکراوە .

دەرباز یونس بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی کارە هونەرییەکانی هەڵکەوت زاهیر لەلێدوانێکی تایبەتدا بۆ نم نم ئەوەی ئاشکراکرد کە ئێستا خەریکی ئامادەکردنی ئەلبومێکی گۆرانین بۆ کچە گۆرانیبێژێکی تازە بەناوی "تارا حەقیقی" کە زیاتر لە ستایلی ڕۆمانسی و گۆرانی خاو بە دیاردەکەوێت .

لەلایەکی دیکەوە تارا حەقیقی لە لێدوانێکیدا وتی: "زۆر خۆشحاڵم کە شەنسی کارکردنم لەگەڵ هونەرمەند هەڵکەوت زاهیر بەدەستهێنا، دڵنیام وەکو هونەرمەندەکانی تر سەرکەوتن بەدەست دەهێنم، ئەوەی زۆر هاوکاریم دەکات و دەبێ سوپاسی بکەم هونەرمەند دەشنێ موراده".

بۆ خوێندنەوەی هەواڵ و زانیاری نوێ سەردانی ماڵپەڕی نم نم بکەن