هونەرمەندان: لە کاتی دەنگداندا لوت شکاندنی دوژمنتان لە بیر بێت لە پردێ و سحێلا

پارتی دیموکراتی کوردستان بە لیستی ژمارە (١٨٤) بەشدارە هەڵبژاردنەکانی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، بۆ ئەم مەبەستەش ژمارەیەک کەسایەتی ئەکادیمی و پسپۆر و دیاری کوردستان لەو لیستەدا پاڵێوراون بۆ ئەوەی ببنە نوێنەری خەڵکی کوردستان لە بەغدا و لە ئاست قورسایی و گەورەیی ناوی پارتی و ڕێبازی پیرۆزی بارزانی نەمر بن.وداکۆکی کارێکی سەرسەختی مافە نەتەوایەتیەکانی ئەو میللەتە بن بە سەربەخۆییشەوە.

هونەرمەندانی کوردستان بەم شێوەیە رای خۆیان سەبارەت بە گرنگی هەڵبژاردنی و دەنگدان لە لیستی پارتی دیموکراتی کوردستان دەربڕی.

هونەرمەند هیوا سوعاد:

با هەمووومان کەسی شیاو هەڵبژێرن

بەرای من دەنگدان لە هەڵبژاردنەکانی پەرلەمانی عێراق گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ ئێمە، چونکە زۆر لە کێشە چارەنووس سازەکان لە وێ یەکلا دەکرێنەوە... خۆزگە کورد یەك دەنگ دەبوون ل بەغدا، یەکدەنگی و یەکریزی کورد زامنی پاراستنی دەستکەوتەکانە، لە هەمان کاتدا بەرامبەرەکەشمان کە حیسباب بۆ دەنگی کورد و نوێنەرەکانیان بکات.

لە بەرامبەریشدا دەبێ دەنگدەر بزانی دەنگ بە کێ دەدات و چارەنووسی خۆی تەسلیم بە کێ دەدەکات، پێویستە هەموومان بەشدار بین لە هەڵبژاردن و بەرچاو روونی بدەینە یەکتر کە کێ شایستەیە و کێ دەتوانێت ببیتە نوێنەری راستەقینە، بۆیە با هەموومان کەسی شیاو هەڵبژێرن ئەگەر لە هۆزی خۆمان یان خزمی خۆیشمان نەبێت، بەڵام گرنگ ئەوەیە جێگای متمانە بێت، دووبارەی دەکەمەوە بەشداری کردنی کاریگەرانە، زۆر گرنگ و ئەرکێکی نیشتمانییە.

عینایەت نامق براخاس

کاندیدی ژمارە ٣٠
لە لیستی ١٨٤ی پارتی دیموکراتی کوردستان

دەنگدان بە پارتی دیموکراتی کوردستان و لیستی ١٨٤ دەنگدانە بە بووژانەوەی هەست و بیری نەتەوەیی و هەوڵدانە بۆ بەدەستهێنانی سەربەخۆیی.

لوقمان غەریب:

پارتی لە پردێ و سحێلا لوتی دوژمنان و گرێگرتەکانی شکاند، بۆیە دەنگ بە لیستی ژمارە ١٨٤ ی پارتی دیموکراتی کوردستان بدەن

بۆ ئەوەی ئامانجەکانی ریفراندۆم و سەربەخۆیی کوردستان بێتەدی و گەلی کوردستان بە ماف و داخوازییە مێژووییەکانی خۆی بگات، پێویستە خەڵکی کوردستان زۆر بەفراوانی بەشداریی پرۆسەی دەنگدان لە هەڵبژاردنەکانی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراقدا بکەن وە دەنگیش بە لیست و کاندیدەکانی پارتی دیموکراتی کوردستان بدەن .

لە ئێستادا و پاش هەڵە دوژمناکارییەکانی عێراق و پەلامارەکانی دوژمنان لە دوای خیانەتی ١٦ ئۆکتۆبەر و گەلەکۆمەکێ و دژایەتی لایەنە بەرژەوەندخوازەکانی تری کوردستان بۆ هەنگاوەکانی سەربەخۆیی و ریفراندۆم و سازش و ملکەچکردنییان بۆ دوژمنان و دەسەڵاتی شیعە و حکومەتی تایەفەگەری عیراق و دوژمنانی کورد بە گشتی . ئێستا و ئەمرۆ تەنها پارتی تاکە هێزە کە لەسەنگەری بەرگریی و داکوکیکردن لە مافەکانی خەلکی کوردستاندا مابێت، ئەمرۆ پارتی دیموکراتی کوردستان هێزێکی گەورە و

کاریگەر و توکمە و خاوەن ئیرادە و یەکگرتووە لە ناو سەرجەم لایەن و حیزبەکانی تری کوردستاندا.

ئەم حیزبە ئەتوانێت داکۆکیکارێی بەهێز و کاریگەر بێت لە هەمبەر هەوڵی دوژمنکارانە و عینادییەکانی شۆڤینیزمانی عەرەب و دەسەڵاتدارە تایفییەکانی بەغدا . من پێم وایە گەورەیی و توانا و یەکگرتووی پارتی وەك هێزی یەکەم و خاوەن ئیرادە و جەماوەر و خاوەن نفوز نەك تەنها لە باشوری کوردستان بگرە لە جیهان و ناوچەکە و دەوروبەریشدا، دەکارێت پارێزەرێکی سەرسەختی مافە دەستورییەکانی گەلی کوردستان بێت لە بەغدا و هەنگاوە تەواوکارییەکانی گەیشتن بە ئامانجەکانی ریفراندۆم و سەربەخۆیی بگەیەنێتە دوا مەنزڵ . من بەش بەحاڵی خۆم لە ئێستا جگە لە پارتی، حیزب و قەوارە و لایەنێك نابینم کە لە ئاستی ئەوادا بێت دەنگدەری کوردستان متمانەی خۆی پێ بدات و چاوەرێی ئەوەی لێبکات کە ئامانج و داواکارییەکانی بۆ بێنێتە دی . بۆیە لەو بڕوایەدام کە ئەم هێزە گەورەیە پارتی بەهۆی داکۆکیکردنی سەرسەختانە و قوربانیدان و سوور بوون لەسەر ئامەنجەکانی خۆی و گەلی کوردستان، لە دوای ئەو هەموو کارەسات و پاشقول گرتنانەی حیزب و لایەنە عێراقچی و دەستەمۆکانی تری کوردستان و پەلامار گەلەکۆمەکێ و پیلانی قێزەوونی دوژمنان و هاوکارەکانی لە حیزبە هەڵوەشاو و هەڵتۆقیو و بێ ڕابردووکان، وەك هێزی یەکەم و تاکە هێزی گەورەی کوردستان دەمێنێتەوە و تاگەیشتنیش بەو ئامانجە پیرۆزانە لە خەبات و قوربانیدان بەردەوام و سەرکەوتوو دەبێت، نمونەش دوای گەورەترین گەلەکۆمەکێ و پەلاماری فراوانی هێزی میلیشیایی عێراقی و ئیقلیمی، پارتی توانی وەك تاکە هێزی خاوەن ئیرادە و یەکگرتوو، بەرگریی لە قەوارە و سنووری هەرێمی کوردستان بکات و لە پردێ و سحێلا لوتی دوژمنان و گرێگرتەکانی بشکێنی و پاشەکشە بە پیلان و مەرامی گڵاوییان بکات، بۆیە من داوا لە هەموو دەنگێکی ئازاد و خاوەن ئامانج و ئیرادە دەکەم کە دەنگ بە لیستی ژمارە ١٨٤ ی پارتی دیموکراتی کوردستان و کاندیداکایان بدەن ..

جەمیلە سەید عەبدولڕەحمان

کاندیدی ژمارە ١٩
لیستی ژمارە ١٨٤ی پارتی:

کارکردن وەک نوێنەری گەل و پەرلەمانتار، کارێکی زۆر هەستیارەو پڕە لە بەرپرسیاریەتی و ئەرکی جددی، بۆیە لە هەموو بارودۆخێکدا داکۆکیکارێکی سەرسەختی مافەکانی نەتەوەیی گەلی کورد دەبم لە دەستووری هەمیشەیی عێراق و هەوڵی جێگیرکردنی لە سەدا (١٧)ی بودجەی هەرێمی کوردستان و شایستە داراییەکان دەدەم.

دەبێت کاری جددی بکەین بۆ باشترکردنی بژێوی ژیانی هاووڵاتیانی کوردستان و گەڕانەوەی ناوچە کێشە لەسەرەکانی دەرەوەی ئیدارەی هەرێمی کوردستان، ئەویش لە ڕێگای جێبەجێکردنی ماددەی ١٤٠ی دەستوورەوە.

دەبێت گەڕان بە دوای پێشمەرگە بێسەروشوێنەکانی شەڕی داعش و قەرەبووکردنەوەی خێزانەکانیان هەروەها قەرەبووکردنەوەی خانەوادەی ئەنفالکراوان و شەهیدان و گەڕانەوەی رووفاتی پیرۆزی ئەنفالکراوان ببێتە بەرنامەی کارمان.

فەرهەنگ غەفور:

بەشداریکردنی کورد لە هەڵبژاردنی پەرلەمانی عێراق

بەشداریی زۆر و بەرچاوی کورد لە پەرلەمانی عێراق پێویستە تا ئەو ڕۆژەی کوردستان لەگەڵ عێراق بە فیدراڵی دەمێنێتەوە و دەستوورێک لەنێوانماندا هەیە کە دەنگی ئێمە و ئەوانی لەسەر دراوە، واتە بەپێی ئەو دەستوورە و لەسەر بنەمای فیدراڵیی کوردستان لەگەڵ عێراقدا ماوەتەوە، کەوابوو دەبێ مانەوەکەیشی بە سەنگ و قورسایی زۆرەوە بێ:

١- بۆ ئەوەی زەمانەتی هەموو مافە نەتەوەییەکانی گەلی کوردستان بکرێ، لەناو ئەو چوارچێوە داڕێژراوەی عێراق کە فیدراڵی، دەستووری، پەرلەمانییە.

٢- بۆ ئەوەی کوردستان پارێزگاریی لە دەسکەوتە بەدیهاتووەکانی خۆی بکات، کە بە قوربانیی زۆرەوە دەستی کەوتوون.

٣- بۆ ئەوەی کار بۆ وەدەستهێنانی مافەکانی دیکەیشی بکات، کە هێشتا کێشەی زۆریان لەسەرە و وەدەست نەهاتوون.

٤- بۆ ئەوەی بنەماکانی دیموکراسی لە عێراق جێگیر بکا و لە دوارۆژدا کوردستان ببێتە دراوسێی دەوڵەتێکی دیموکرات نەک خوێنڕێژ و دیکتاتۆر و داگیرکەر.

٥- بۆ ئەوەی بنەمای شەراکەتی راستەقینە پیادە بکرێ و هیچ کەسێک بەهۆکاری رەگەزی و نەتەوەیی و مەزهەبی فەرامۆش نەکرێ و نەسڕدرێتەوە.

٦- بۆ ئەوەی پێکەوەژیان و ئاشتیی کۆمەڵایەتی بۆ نەتەوە و کەمینە و مەزهەبەکان لە عێراقدا بکرێتە سەنگی مەحەک.

٧- بۆ ئەوەی دەوڵەت پابەندی و بەرپرسیاریی بەرامبەر هەموو پێکهاتەکان وەک یەک و بە یەک چاو لەبەرچاو بگرێ.

٨- بۆ ئەوەی دەوڵەت پابەندبوونی خۆی بە تەواوی بڕگە و مادەکانی دەستوور دەرببڕێ.

٩- بۆ ئەوەی دەوڵەت بەرپرسیار بێ لە ژیان و قووتی خەڵک و ئێستا و داهاتووی رۆڵەکان فەراهەم بکات.

١٠- بۆ ئەوەی دەوڵەت پانەدبوون و بەرپرسیاریی

خۆی بەرامبەر بەو تاوانانەی دەرهەق بە گەلی کورد کراون لە کیمیاباران و ئەنفال و جینۆساید رابگەیەنێ و قەرەبووی مادی و مەعنەویی کەسوکاری قوربانیان و ناوچە زیانلێکەوتووەکان بکا و بە فەرمی داوای لێبوردن لە گەلی کوردستان و حکومەتی هەرێمی کوردستان بکات.

١١ - ئەمە و دەیان داوا و داخوازی و ئەرک و بەرپرسیاریی دیکە، وا دەخوازێ ئێستا کورد (مادام هەر لەو دەوڵەتی عێراقی فیدراڵییەدا ماوەتەوە) بەوپەڕی قورسایی و تواناوە یەک دەنگ و یەک رەنگ و یەک بڕیار بەشداریی لە هەڵبژاردندا بکا، بۆ ئەمەش پێویستەکە:

١- تێکڕای خەڵک (ئەوەی مافی دەنگدانی هەیە) بچێتە سەر سندووقی دەنگدان و نوێنەری خۆی وەک نوێنەری کوردستان هەڵبژێرێ.

٢- پرۆسەکە (بە بانگەشە و بە هەڵبژاردنەوە) بەو پەڕی پاکی و مەدەنییەتەوە بەرێوە ببا.

٣- دەنگدەر بە ویژدانەوە بڕوانێتە بەرنامە و هەڵوێستی ئێستا و رابردووی قەوارەکان و کاندیدەکانی و قوربانیدان و هەڵوێستە نەتەوەیی و کوردستانییەکانی قەوارە و کاندیدەکان لەبەرچاو بگرێ و دەنگیان پێ بدا، نەک لەسەر بنەمای عاتیفە و کینە.

٤- دەنگ بداتە ئەو قەوارەیەی گەلی کوردستانی لە شۆڕشی پڕ قوربانی گەیاندە ئەورۆ و بردییە ئاستی نەتەوەوە و دەوڵەتان (ئەگەرچی دەوڵەتیشی نییە).

٥- دەنگ بدا بەو قەوارەیەی کە خۆی لەبەر چەندین شەڕ و قەیراندا راگرت و کوردستانی پاراست و ئارامیی و ئاسایشی بۆ گەل و وڵات بەرقەرار کرد.

٦- دەنگ بداتە قەوارەیەک کە حزبەکەی لە باسکردن و کارکردن بۆ فیدراڵی و سەربەخۆیی لە هەرەشەکان نەترساوە و بە دەنگی دلێر و بە کردەوە کاری بۆ کردووە.

٧- دەنگ بداتە قەوارەیەک کە رابەر و کاریزمایەکی کوردپەروەر و سەربەخۆییخوازی هەیە و لە هەر دەرفەتێکدا کە گونجا دەوڵەتی کوردستانی رابگەیەنێ.

٨- دواتر هەموو قەوارە سەرکەوتووەکانی کوردستان (یەک لست، یان هاوپەیمانییەتێکی یەکگرتووی کوردستانی) دروست بکەن و یەک دەنگ و یەک بڕیار بچنە ناو ململانێی پەرلەمانی لەگەڵ بەغدا و بە هەق ببنە نوێنەر راستەقینەی داوا و داخوازییەکانی کوردستان لە دەوڵەتی عێراقدا.

موحسین یوسف تەمەر

کاندیدی ژمارە ٤٩

لە لیستی ١٨٤ی پارتی دیموکراتی کوردستان

بۆ گێڕانەوەی پێگەی بەهێزی کوردستان، دەنگ بە پارتی دیموکراتی کوردستان دەدین، چونکە داکۆکیکارانی راستەقینەی مافەکانی گەلی کوردو کوردستانن، هاوکات بوونی تیمێکی بەهێزی پارتی لە پەرلەمانی بەغدا زامنی وەدەستهێنانەوەی مافە زەوتکراوەکانمانە.

دەنگی گەل بۆ پارتی دیموکراتی کوردستان و پارێزەری دەستکەوتە نەتەوەییەکانە

مێژووی خەباتی پڕسەروەریی پارتی دیموکراتی کوردستان، لێوانلێوە لە قوربانیدان لە پێناوی ئامانجە نەتەوەییەکانی کورد و بەرەودان بە ئاشتەوایی و پێکەوەژیانی فرەئایینی و نەتەوەیی و هەمیشە وەك قەڵغانێك بەرگری لە سنوور و دەستکەوتەکانی دوای ڕاپەڕین کردووە و تاکە حیزبە کە پەرەی بە سیستەمکردنی دامودەزگاکانی حکومەت داوەو هەمیشە کار دەکات بۆ دروستکردنی حکومەتێکی بەهێز و کاریگەر، کە ئاوات و خەونی هاووڵاتیان بەدی بهێنێت. هەڵبژاردنی ئەمجارەی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، هەڵبژاردنێکی چارەنووسسازە و یەکلاییکەرەوەی ناکۆکییەکانی نێوان هەرێمی کوردستان و حکومەتی ناوەندە، بۆیە دەنگدان بە پارتی دەنگدانە بە داهاتوویەکی گەش بۆ کوردستانیان، هەر لەو بارەیەوە ژمارەیەك لە هاووڵاتیان ڕاوسەرنجی خۆیان بۆ گوڵان دەخەنەڕوو.

هونەر ئیبراهیم:

پارتی شێرەسواری مەیدانی کوردایەتی و کۆڵنەدانە

پارتی شێرەسواری مەیدانی کوردایەتی و کۆڵنەدانە، هیوای ڕوونی ئاسۆی گەشی بەرخۆدانە، هەمووکاتێك پارێزەری دۆزی ڕەوای گەلێکی چەوساوەی بێدەوڵەت بووە، لە هەناوی ناسیۆنالیزم و خەباتی نەتەوایەتیدا پێشڕەو بووە، لە کارنامەی کرداردا داهێنەر و کارسازو لێزان و وردبین و بەبڕشت بووە و تێکۆشاوە، دەستی پارتی هەم هێزی بونیاد و هەم بازووی بەرگری بووە، سەرکەوتنی پارتی سەرکەوتنی دۆزی دەوڵەت و ئامرازی پێشکەوتن و چارەسازی ژانی هەناوی جەماوەرێکی ستەمدیدە بووە، بۆ ئایندەش ئاڵاهەڵگری ئاشتی و زوبانی دۆستایەتی و میکانیزمی یەکگرتنی دەنگی ئازادیخوازانەی کوردستان دەبێت. شکۆی پارتی شکۆی بەرهەمی خەبات و خوێن و شۆڕش بووە و دیاریی دەستی خزمەتی بونیادی دەوڵەتداری و گیانی سەروەریی جەماوەری کوردستانە، هیوادارم کاندیدەکان و لیستی پارتی سەرلوتکەی تۆماری سەرکەوتن بن و ١٨٤ ببێتە لیستی ئۆقرەیی و دڵنیایی و متمانەی دەروونی دەنگدەرانی سەربەخۆخواز و گیانفیداکار و تێکۆشەرانی کوردستان.

سەفین ئەحمەد:

بۆ نەهێشتنی برسیکردن و سزای بەکۆمەڵی خەڵکی کوردستان دەنگم بۆ پارتییە

بۆ نەهێشتنی برسیکردن و سزای بەکۆمەڵی خەڵکی کوردستان، بۆ بەرگری لە مافە ڕەواکانی خەڵکی کوردستان لە بەغدا، دەنگ بە لیست و کاندیدە دلێر و کوردپەروەرەکانی پارتی دەدەم. بۆ ریفۆرمێکی ئابووری و دارایی بنەڕەتی کە عێراق و کوردستان لە داڕووخانی ئابووری قوتار بکات، دەنگ بە لیستی (١٨٤) دەدەم. هەتا پارتی بەهێز بێت، پێگەی کورد لە وڵاتاندا بەهێزتر دەبێت، بۆیە دەنگی من و زۆربەی خەڵك بۆ لیستەکەی پارتی و بارزانی-یە و بێگومانیشم پلەی یەکەم بەدەست دەهێنێت و زۆرترین دەنگەکان کۆدەکاتەوە، وەکو ساڵانی پێشوو، بەهۆی ئەوەی جەماوەری کوردستان، پارتە پاك و ڕەوانەکەی خۆی دەناسێت.

سوعاد ئەحمەد گەردی

کاندیدی ژمارە ٢٤
لیستی ژمارە ١٨٤ی پارتی

پارتی دیموکراتی کوردستان خاوەنی باشترین رابردووی سیاسی و خزمەتی نەتەوەییە، بۆیە وەکو کاندیدی پارتی دیموکراتی کوردستان پابەند دەبم بەو بەرنامە و هەڵبژاردنەی کە حزبەکەم دایدەڕێژێ، وەکو یاساناسێکیش داکۆکیکارێکی جددی دەبم لە مافە ڕەواکانی میللەتی خۆم کە لە دەستووردا چەسپاوە و لەلایەن ڕژێمە یەک لە دوای یەکی بەغداوە پێشێل کراوە.
پێشمەرگە لە سەنگەر خەبات دەکات، ئێمەش دەبێت خەباتمان لە پەرلەمان دیار بێت و قورسایەتیی کورد پیشانی هەموو دنیا بدەین. منیش زمانحاڵی هەموو چین و توێژە جیاجیاکانی میللەتەکەم (پێشمەرگە، جووتیار، ئافرەت، منداڵ و پیر و پەککەوتە و خاوەن پێداویستیی تایبەت و ...هتد) دەبم و هەوڵ دەدەم لەگەڵ هاوڕێیەکانم لە ناو پەرلەمان دەستکەوتی زیاتر بۆ میللەتەکەمان دەستەبەر بکەین.

غەفور سابیر ئیسماعیل، دانیشتووی ناوچەکانی قەراج و کەندێناوە:

جەماوەری پارتی لە نێو هەموو ئایین و نەتەوەکانی کوردستاندا خوڵقاوە

سەرەتای دامەزراندنی پارتی دیموکراتی کوردستان دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٤٦، کە پارتێکی جەماوەرییە لە هەموو پێکهاتەکانی کوردستان رەنگی داوەتەوە، هەروەها جەماوەری لە نێو هەموو ئایین و نەتەوەکانی کوردستان پێکهاتووە. پارتی دیموکراتی کوردستان پارتێکی هەڵقوڵاوی جەماوەری کوردستانە، داکۆکی لە بست بە بستی خاکی کوردستان دەکات و بۆ دەرخستنی کارەکانی ئەم دواییە و پێداگریکردن لەسەر ئەنجامدانی ریفراندۆمی٢٠١٧ /٩/٢٥ لە سەرتاسەری کوردستان و بەشداری ٧٢٪ی خەڵکی کوردستان کە ٩٢,٨٪ی دەنگی بەڵێی بۆ سەربەخۆیی بە دەست هێنا، ئەمەش بە هەوڵ و تێکۆشانی جەنابی سەرۆك بارزانی بوو، کە یەکێکە لە دەستکەوتە هەرە گەورەکانی کوردستان. سەرەتا بە دڵ و گیانەوە دەنگمان بۆ لیستی ١٨٤ی پارتی دیموکراتی کوردستانە و هەروەها وەك خەڵکی دەڤەری کەندێناوە و قەراج، پاڵپشتی لە بەڕێز عەبدوڵا تاهیر مەحەمەد، دەکەین کە کاندیدی پارتی بە ژمارە ١٨لە لیستی ژمارە ١٨٤ و دانیشتووی شارۆچکەی مەخمورە و بە بە (مامۆستا عەبدوڵا) و ناسراوە و خاوەن کەسایيەتیەکی بەرزە و هەروەها جێگای متمانەی خەڵکی قەراج و کەندێناوەیە، کە خۆی لە بنەماڵەیەکی هەژار و کوردپەروەردا درەوشاوەتەوە. داوا لە خەڵکی سنوورەکە دەکەم دەنگی پێ بدەن، چونکە جێگای متمانە و هەروەها داوا لە سەرۆکایەتی پارتی دیموکراتی کوردستان و گشت کاندیدەکان دەکەین، کاربکەن بۆ گەڕانەوەی ناوچە دابڕاوەکانی دەرەوەی ئیدارەی کوردستان و گرنگیدان بە کێشەی جووتیارەکان لەپێشینەی هەموو کارەکان بێت، هیواداریشین وەکو کاندیدەکانی تر نەبێت و جێگای متمانەی خەڵکی مەخمور و قەراج و دیبەگە و گوێڕ بێت، بە هیوای سەرکەوتن.

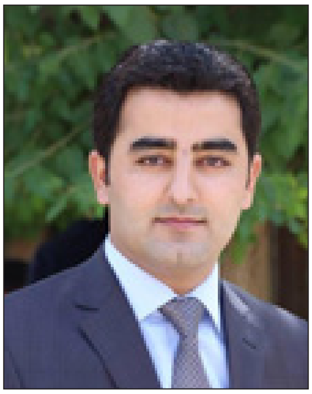
شێخەڵا کاکە خان:

تەنیا پارتییە بێ فێڵ کردن و جیابوونەوە و زیادکردنی لیستی دیکە بەشداری هەڵبژاردنەکان دەکات

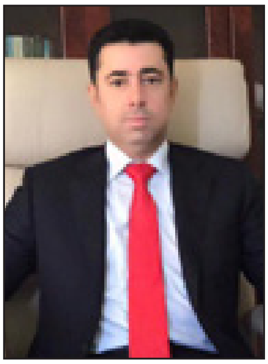
دەنگدانی ئەم جارە سەنگی مەحەکە بۆ کوردستان و پارتیمان، چونکە بۆ هەموو کورد روون و ئاشکرا بووە کە تاکە هێزێك بە دڵسۆزی و خەمخۆری بۆ کورد کاربکات و پێداگری لە مافەکانی کورد بکات، هەر پارتییە. ئاشکراترین نموونە بایکۆتی پارتیمانە لە شاری کەرکووك، کە دەبینین چۆن لایەنەکانی دیکە بەم زەلیلییە بەشدارن لەم هەڵبژاردنە کە نابێت ئاڵای کوردستان هەڵکەن و باسی دەوڵەتی کوردی بکەن و.. هتد. تەنیا پارتییە بێ فێڵ کردن و جیابوونەوە و زیادکردنی لیستی دیکە بە یەك لیست بەشداری کردووە، بۆیە من زۆر گەشبینم بە سەرکەوتنی پارتیمان و پێویستە لەسەر هەموومان بە دڵسۆزییەوە کار بکەین بۆ کۆکردنەوەی دەنگ و بەشدار بین لەسەرخستنی پرۆسەکەو لیستی ١٨٤، پارتی دەنگی یەکەم دەهێنێت.

سیروان میناخان:

پارتی تاکە هێزی نەتەوەیی و پێشکەوتووخوازە



پارتی دیموکراتی کوردستان، تاکە هێزی نەتەوەیی و پێشکەوتووخوازە لە تەواوی کوردستاندا، لەم سۆنگەیەوە لە پێناوی بە ئامانج گەیشتنی ئومێدی نەتەوەیی و نیشتمانیمان، لە پێناوی پارێزراوی ئاسایشی نەتەوەیی و پاراستنی خاك و شوناسی نیشتمانیمان، لە پێناوی ئابوورییەکی سەربەخۆ و نمایندەیەکی ئاسۆ روون، لە پێناوی پاراستن و زامنکردنی مافی تەواوی پێکهاتەکان و مافی کەمە نەتەوایەتییەکان، هەموومان پێکەوە دەنگ دەدەین بە پارتیمان، پارتی دیموکراتی کوردستان، بۆیە دەنگی من و خانەوادەکەم بۆ لیستی پارتی و بارزانی-یە، کە خاوەن پێگەیەکی بەرزی کوردایەتی و پارتێکی نەتەوەیی کوردستانە، مێژووەکەی دەیسەلمێنێت کە خاوەن پڕهەژموونترین ئامانجی کوردایەتی و خەباتی سیاسی و نییەتپاکی و قوربانیدانە، سەرکەوتن بۆ پارتی دیموکراتی کوردستانە و جێگەی گومان نییە و دڵنیاین زۆرترین دەنگ بە دەست دەهێنێت.



هیوا مەنتک:

پارتی خاوەنی دەستکەوتە گەورەکانی کوردستانە و هەڵبژاردنی ئەمجارەش چارەنووسسازە

لە دوای ئەنجامدانی ریفراندۆم و خیانەتی١٦ی ئۆکتۆبەر هیچ حزبێك سەنگ و پێگەی جەماوەریی خۆی نازانێت، بەتایبەت لە زۆنی سەوز و نیللی کۆن، کە رەنگە ئەمجارە رەنگی دیکە تێکەڵاوی سەوز و نیللی ببێت و دەنگەکان زیاتر دابەش ببن، تەنیا پارت لە عێراق بە گشتی و لەکوردستان بەتایبەتی کە پێگەی جەماوەرییەکەی نەگۆڕابێت، پارتی دیموکراتی کوردستانە، چونکە هەم حزبێکە لە رووی جەماوەر و تەنزیم زۆر رێکخراو و نەگۆڕە، هەمیش خاوەنی دەستکەوتە گەورەکانی کوردستانە، بۆیە بە بۆچوونی من رەنگە کوتلەی پارتی دیموکراتی کوردستان لە کوتلە گەورەکانی عێراق بێت.

سالم دەرویش جدعان

کاندیدی ژمارە ٣
لە لیستی ١٨٤ی پارتی دیموکراتی کوردستان

بۆ پاراستنی ماف و بەرژەوەندییەکانی گەلی کورد و هەموو پێکهاتەکانی کوردستان و دەستکەوتەکانی ٧٠ ساڵ لە خەبات و گەیشتن بە چارەسەری راست لەگەڵ بەغدا و وەرگرتنی مافەکانی کوردستانییان لە نەوت و غاز و جێبەجێکردنی دەستوور و ماددەی ١٤٠ و گەڕاندنەوەی کەرکووکی داگیرکراو، دەنگ بە لیستی ١٨٤ی پارتی دیموکراتی کوردستان بدەن .

حەسنا لەعکوبی:

دەرفەت بە گەنجەکان نادەن، بۆیە دراما تورکییەکان کەناڵەکانیان داگیر کردووە

حەسنا ، یەکێکە لەو کچانەی کە زۆر بەجددی هەنگاو دەنێ بۆ ئەوەی لە بواری هونەریدا بە ئامانجەکانی بگات، دەربارەی کارەکانی رابردووی و جیاوازیی نێوان مۆدێل و ئەکتەر و چەند پرسێکی دیکە، دیمانەیەکمان لەگەڵی ساز کرد و بەم شێوەیە وەڵامی داینەوە.

*** چۆن بوو هاتیتە نێو بواری نواندن؟**

- نواندن لای من هەر لە منداڵییەوە وەك بەهرەیەك بوو، هەروەها خۆشەویستیشم بۆ نواندن هەبوو، لەبەر ئەوە پەیوەندیم بە پەیمانگاوە کرد و بۆ ماوەی حەوت ساڵ لە بواری شانۆی درامیم خوێند.

*** ئەی سەبارەت بە نمایشکاری جلوبەرگ و مۆدێل، چۆن بوو رووت لەو بوارە کرد؟**

- لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا لە بواری نمایشکاری جلوبەرگ کارم کرد و لەو بوارەوە بەردەوام بووم، تا ئێستاشی لەگەڵدا بێت بەردەوامم، هۆکاری ئەوەش بۆ باڵام دەگەڕێتەوە کە ئەو بوارەم زیاتر بۆ دەڕەخسێنێت و هەر ئەو بەهرە خواییەش بوو کە دەرگاکانی بواری نمایشکاری جلوبەرگی لە بەردەمم کردەوە.

*** چی وایکردووە کە تۆ لە بواری نواندن و نمایشکاریی جلوبەرگدا بەردەوام بی لە کارکردن و ئایا هیچ پەیوەندییەك لە نێوانیاندا هەیە؟**

- ئەوەی کە دەرفەتی بۆ من رەخساندووە لە بواری نواندن و نمایشکاری جلوبەرگدا کار بکەم زیاتر روخسار و شێوەیە، چونکە روخسار بەشێکی سەرەکییە و پێویستی بە کەسێکە کە لەشی زیاد و کەم نەبێت، و اتە پڕ بێت، منیش باڵا و بەژنم یارمەتیم دەدەن کە لە بواری مۆدێل و ریکلامدا کار

بکەم، ئەمەش کارێکی ئاساییە و یارمەتی ئەکتەر دەدات بۆ ئەوەی ناوبانگی زیاتر بێت و دەرکەوێت.

*** خۆت زیاتر حەزت لە کام بوارە، نواندن، یان مۆدێل و نمایشکاری جلوبەرگ؟**

- ئەوەی ڕاستی بێت، زیاتر حەز لە بواری نواندن و شانۆ دەکەم، بەڵام بەداخەوە تا ئێستا لە وڵاتانی عەرەبی ئەو دەرفەتەم بۆ نەڕەخساوە کە من شایەنیم، واتە مافی خۆم پێ نەدراوە، تا ئێستا ئەو دەرفەتەی خەونی پێوە دەبینم، بۆم نەهاتۆتەدی، سەرەڕای ئەمەش حەز دەکەم لە ریکلامەکاندا نواندن بکەم، بۆ ئەوەی زیاتر بناسرێم و هەوڵ بدەم تواناکانم پێش بخەم و بگەمە ئەو ئاستەی کە خۆم دەمەوێ پێی بگەم.

*** پەیامت چییە بۆ ئەو گەنجانەی کە دەیانەوێ لە بواری نواندن و مۆدێل کار بکەن؟**

- پەیامی من بۆ گەنجانەی کە خەون و ئاواتیان هەیە، ئەوەیە کە پێویستە دەست بە خەونەکانیانەوە بگرن، بۆ ئەوەی پێی بگەن و هەوڵ بدەن و ئارام بن بۆ گەیشتن بە خەونەکانیان سەرەڕای سەختی بارودۆخی ژیان.

*** جەماوەر ئێستا پێویستی بە چییە؟**

- جەماوەری وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بە گشتی حەز لە کار و هونەرمەندی گەنج دەکەن، بەڵام گرفتەکەیان ئەوەیە کە دەرفەتی زۆر بە ئەکتەرە گەنجەکان نادەن، بۆیە دەبینین کە دراما تورکییەکان گشت کەناڵەکانیان داگیرکردووە بەتایبەتی کەناڵە عەرەبییەکان، چونکە جەماوەری وڵاتانی عەرەبی حەز دەکەن، دەموچاوی نوێ ببینن کە چاویان پێیان نەکەوتبێت، بۆیە پێویستە کەناڵە عەرەبییەکان دەرفەت بە گەنجان بدەن لە هەمان کاتدا وەك دراما تورکییەکان دیمەنی جوانی شوێنەکانیش زیاتر نمایش بکەن.

*** ئەو ئەکتەرانە کێن کە تۆ حەز دەکەی لەگەڵیان کار بکەی؟**

- بێگومان زیاتر ئەو ئەکتەرانەی کە حەز دەکەم کاریان لەگەڵدا بکەم، میسرین، بەتایبەتی ئەوانەی کە خاوەن جەماوەری زۆرن، وەك هونەرمەندی گەورە عادل ئیمام، محەمەد ڕەمەزان، محەمەد هێندی کە هونەرمەندی زۆر گەورەن لە بواری کۆمیدیا.

*** دوایین کاری هونەریت چییە؟**

- ئێستا پاڵێوراوم بۆ بەشداریکردن لە کارێکی سینەمایی لە میسر کە دوای مانگی ڕەمەزان دەست پێدەکات، بەڵام تا ئێستا دیار نییە کێن ئەوانەی لەگەڵمدا بەشداری دەکەن، لەلایەکی دیکەوە خۆم ئامادە دەکەم بۆ بەرنامەی (عراب ستایل) لەگەڵ کۆمپانیایەکی دابەشکردنی بەرهەمی هونەری و بڕیار وایە ئەم بەرنامەیە لە چەند کەناڵێك نمایش بکرێت، چونکە تایبەتە بە جلوبەرگی ڕەسەنی گەلان و لە (١٠) وڵاتیش نمایش دەکرێت، هەروەها بەرنامەیەکی دیکەشم تۆمار کردووە سەبارەت بەو کەسانەی لە تاراوگە دەژین، هیوادارم ئەم بەرنامەیە بە دڵی جەماوەر بێت و ببێتە هۆکارێك بۆ زیاتر دەرکەوتنم و سەرکەوتنم لە بواری پێشکەش کردنی بەرنامەی هونەری لە کەناڵە تەلەفزیۆکان، هەروەها پرۆژەیەکی هونەریی گرنگم لەبەر دەستە لە بەرهەمهێنانی موفید مەرعی و دەرهێنەری ناسراوی لوبنانی سەعید ماروق.

*** بۆچی زۆربەی کاتت لە میسر بەسەر دەبەی؟**

- من بەشێوەیەکی کاتی لە میسر نیشتەجێم، چونکە دەمەوێ وەك ئەکتەر لە میسرەوە دەربکەوم، بۆیە پێویستم بەوەیە شێوەزاری میسری باش فێر بم و زیاتر ناوەندەکانی هونەری لەو وڵاتە بناسم، هەروەها دەرفەتی کارکردنی هونەری و ڕاگەیاندنیش لەو وڵاتە زۆرە، جگە لەمانە لە بواری کاری گەشتیاری و ریکلامیش لە میسر دەرفەتی زیاتر هەیە.

*** بڕیار وابوو سەردانی کوردستان بکەی، بۆچی ئەو سەردانەت ئەنجام نەدا؟**

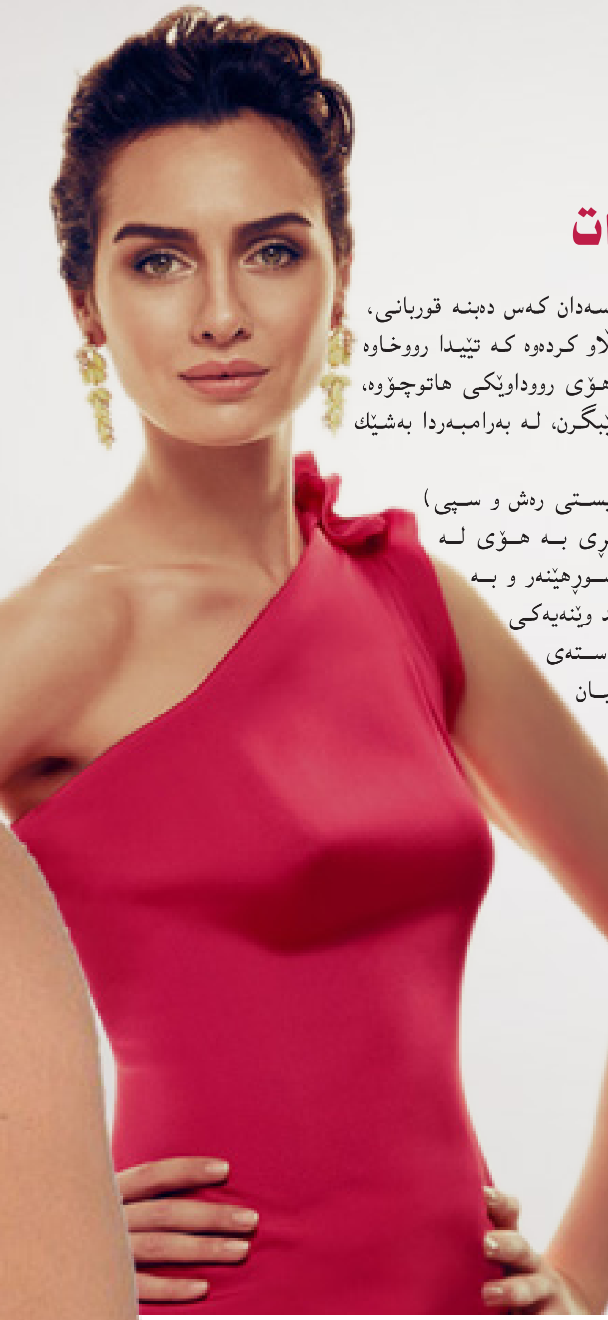
- ئەم سەردانە لە چوارچێوەی تۆمار کردنی بەرنامەیەك و ڤیدیۆ کلیپێك بوو لەگەڵ کەناڵی (الحنین) و دەرهێنەر سۆران شەریف، بەڵام بە هۆی چەند بارودۆخێکی تایبەتەوە نەمتوانی بێم، چونکە ئەو کاتە لە میسر بووم.

*** جوانی لە سەرکەوتنی ئەکتەری ئافرەت چ ڕۆڵێکی هەیە؟**

- من پشتم بە توانا و بەهرەی خۆم بەستووە، چونکە پێویستە بەهرەی هونەریت هەبێت، تا بتوانیت بوونی خۆت بسەلمێنی، من تا ئێستا دەرفەتی زۆرم بۆ نەڕەخساوە، تاکو بتوانم هەموو توانا و بەهرەکانی خۆمی تێدا دەربخەم، یان فیلمێکم پێشکەش کرابێت کە بە تەواوی لێی ڕازی بم، هیوادارم لە داهاتوویەکی نزیکدا ئەو دەرفەتەم بۆ بڕەخسێ و مەرج نییە تەنیا لە مەغریب بێت.

*** واتە پشتت بە جوانیت نەبەستووە؟**

- لە نواندندا دەموچاو و جوانیی دەرەوە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە، پێویستە هونەرمەند دەموچاوێکی گونجاوی هەبێت بۆ ئەوەی دەربکەوێت، بەڵام من حەز ناکەم تەنیا پشت بە جوانی ببەستم و بەو جۆرە ڕۆڵانە بناسرێم کە جورئەت و ورووژاندنیان زیاتر تێدایە، بەڵکو ڕۆڵی جیاواز دەوێ دوور لەوەی کە پشت بە جوانی و بەژن و باڵای خۆم ببەستم.



پشیلەکەی بورجی خەمباری دەکات

لە کاتێکدا کە جیهان بە دەست چەندین کێشەوە دەناڵێنێ و بە سەدان کەس دەبنە قوربانی، خانمە ئەکتەری تورکی بورجی ئەکلای گرتەیەکی ڤیدیۆیی بڵاو کردەوە کە تێیدا رووخاوە لە ئەنجامی گریانێکی زۆرەوە بە هۆی مردنی پشیلەکەی بە هۆی رووداوێکی هاتوچۆوە، ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە بەشێك لە هەوادارانی رەخنەی لێبگرن، لە بەرامبەردا بەشێك لە هەوادارانی بە کارێکی ئاساییان وەسف کرد.

بورجی کە ئێستا رۆڵ دەبینێ لە زنجیرە درامای (خۆشەویستی رەش و سپی) لەگەڵ ئیبراهیم شیلیکۆل، دڵتەنگی و خەمی خۆی دەربڕی بە هۆی لە دەستدانی پشیلەکەی و بەپێی قسەی خۆی بەشێوەیە سەرسوڕهێنەر و بە هۆکاری دڵنەوایی خۆی وەسف کرد و هەر بەم بۆنەیەوە چەند وێنەیەکی خۆی و پشیلەکەی بڵاوکردۆتەوە، هەروەها بانگەوازێکی ئاراستەی هەوادارانی خۆی کرد، بۆ ئەوەی بە خێرایی ئۆتۆمبیلەکانیان لێنەخوڕن، بەتایبەتی لە کوچە و کۆڵانە تەسکەکاندا.

لەلایەکی دیکەوە بورجی رایگەیاند کە ئێستا لە پەیوەندییەکی خۆشەویستیدایە لەگەڵ سەماکاری بالێ جان تۆنالی، ئەمەش دوای سێ مانگ لە جیابوونەوەی هونەرمەندی تورکی لیفند ئۆگلو، بەڵام چەند سەرچاوەیەکی نزیك لە لیفند رایانگەیاند بەر لەوەی جیاببنەوە یەکتریان ناسیبوو و پەیوەندییەك لە نێوانیان دروست بوو، دواتریش بووە خۆشەویستی و دوور نییە هەر ئەم پەیوەندییەش هۆکاری جیابوونەوەی لە هاوسەرەکەی بوویێت.

دواین جونسۆن خەڵاتی خراپترین رۆڵی پێ دەبەخشرێت

ئەکتەری ناسراوی هۆڵیۆدی دواین جونسۆن کە بە «زە رۆك» ناسراوە گاڵتەی بەو خەڵاتە کرد کە لە فیلمی Baywatch بە دەستیهێنا لە دوایین ئاهەنگی دابەشکردنی خەڵاتەکانی ئۆسکار و لەم رووەوە لە ئەکاوەنتی تایبەتی خۆی لە یەکێك لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان نووسیبووی: پێیان وتم کە من خەڵاتێکی زێڕین دەهێنمە ماڵەوە.. نەخێر ئۆسکار نییە، لەوانەیە رۆژێك لە رۆژان ئۆسکاریش بێت.

هەر سەبارەت بە فیلمەکە جونسۆن وتی: ئەم فیلمە بە جۆرێك خراپ و لە ئاستێکی نزمدا بوو، کە وایکرد خەڵاتێکی تایبەتی بۆ تەرخان بکەن، ئەویش خەڵاتی خراپترین فیلم بوو، بەڵام بۆ مێژوو دەیڵێم کە بەرهەمهێنەر و دەرهێنەر و تەواوی ستافی فیلمەکە زۆر خۆیان لەگەڵ فیلمەکە ماندوو کردووە، بەتایبەتی لەکاتی وێنەگرتن و بەو هیوایە بوون کە ببێت بە یەکێك لە فیلمە سەرکەوتووەکانی ساڵ، بەڵام بەداخەوە بەو شێوەیە نەبوو، کە ئێمە پێشبینیمان دەکرد.

شایەنی باسە چیرۆکی فیلمی Bay watch باس لە پاسەوانێك دەکات کە هەوڵی رزگارکردنی کەسێك دەدات، بەڵام لە سەرەتای کارکردنی رووبەڕووی پاسەوانێکی نوێ دەبێتەوە، دواتر هەردووکیان رووبەڕووی باندێکی تاوانباران دەبنەوە کە هەوڵ دەدەن ئاسایش و سەقامگیری کەنارەکە تێك بدەن.

ڕەنگی پێستی بریانکا لە چی بێبەشی کردووە؟

خانمە ئەکتەر و گۆرانیبێژی هیندی بریانکا شۆپرا ڕایگەیاند، سەرەڕای ئەوەی بە جوانی ناسراوە، بەڵام ڕەنگی پێستی لە زۆر شت بێبەشی کردووە، بەتایبەتی بەشداریکردنی لە چەند فیلمێک کە زۆر حەزی دەکرد ڕۆڵی تێدا ببینێ.

شۆپرا لە دیمانەیەکیدا لەگەڵ گۆڤاری InStyle وتی: زۆر جار تووشی ئەم هەڵوێستانە بوومەتەوە کە دوایینیان لە ساڵی ڕابردوو بوو، کە من پاڵێوراو بووم بۆ بینینی ڕۆڵی سەرەکی لە فیلمێکدا، پێشتریش ئەمەیان پێم ڕاگەیاندبوو و لەبەر ئەوەی حەزم لەو ڕۆڵە بوو، خۆیشم ئامادە کردبوو، بەڵام لە دوایین ساتدا کەسێک لە ستۆدیۆ پەیوەندی بە بەڕێوەبەری کارەکانمەوە کرد و پێی وت بەداخەوە شۆپرا کەسێکی گونجاو نییە بۆ ئەم ڕۆڵە.

بریانکای تەمەن ٣٥ ساڵ لە بارەی کاردانەوەی دوای گوێبیستنی ئەم هەواڵە وتی: کە پێیان ڕاگەیاندم، پرسیم هۆکاری ئەم دوورخستنەوەی من چی بووە و ئەمە مانای چییە؟ ئایا پێویستە کێشی لەشم دابەزێنم؟ لە وەڵامدا بەڕێوەبەری کارەکانم وتی: بەداخەوە دەرهێنەر و بەرهەمهێنەری فیلمەکە ئەکتەرێکیان ناوێ کە پێستی ئەسمەر بێت، ئەمەش تا ڕادەیەک نیگەرانی کردم.

ئەم خانمە ئەکتەرە ئەوەشی ڕاگەیاند کە کرێی بەشداریکردنی بەپێی فیلمەکان دەگۆڕێت.

شەیما فەرهاد:

یاریزانی باڵەی یانەی کۆیە:

خانەوادەکەم هاندەرمن بۆ ئەوەی لە وەرزشکردن بەردەوام بم

***ئاستی یاری تۆپی باڵە لەکوردستان چۆن دەبینی؟**

- یاریی تۆپی باڵە یارییەکی زۆر دیارە و هەوادارێکی زۆری هەیە لە کوردستان و کچان و کوڕانێکی زۆر روو لەم یارییەن و ئاستێکی باشیان لە سەر ئاستی تیپەکانیش هەیە.

***ئەی لەسەر ئاستی عێراق کە تۆ لە هەردوو خولەکە بەشداری؟**

- بەڵێ، من لە هەردوو خول بەشداریم کردووە و لەسەر ئاستی عێراقیش یاریزانی خاوەن ئەزموونی زۆرە.

***پێت باشە چی بکرێت بۆ ئەوەی یاریی تۆپی باڵەی کچان بەرەوپێش بچێت؟**

- بە بڕوای من دەبێت زیاتر گرینگی پێ بدرێ و خول و پاڵەوانیەتی زیاتر بەڕێوە بچێت بۆ بەرەوپێشچوونی ئاستی یاریزانان و یانەکان، تیپەکانیش زیاتر هانی یاریزانان بدەن بۆ هێنانیان بۆ نێو یارییەکە.

***بۆچی یانەکەتان گرنگی زۆر بە یاریی باڵەی کچان دەدات لە چاو یارییەکانی دیکە؟**

- لەبەر ئەوەی یارییەکی ئاسانە و بەربڵاوترە لە ناو خەڵکدا و زیاتر کچان روو لەم یارییە دەکەن، جگە لەوەش یارییەکی نەناسراو نییە لە ناو خەڵك و زیاتر پێی ئاشنان.

*** گرفتەکانی کچان لەبەردەم بەردەوامبوونیان لە وەرزش چییە؟**

شاری کۆیە خاوەنی چەندین کچە یاریزانی بەتوانایە لە یاری تۆپی بالە و یەکێک لەم یاریزانانەش کە خاوەن ئاستێکی بەرزە لەم یارییە لەسەر ئاستی کوردستان و عێراق، شەیما فەرهادە کە لەدایکبووی ساڵی ١٩٩٨ی کۆیەیە و قوتابی کۆلێژی پەروەردەی وەرزشییە لە زانکۆی کۆیە و چەندین ئەنجامی گەورەی لەگەڵ تیپەکەی بەدەستهێناوە لە هەردوو خولی نایابی تۆپی باڵەی کوردستان و عێراق، پێشووتریش یاریزانی یانەی تەق تەق بووە، ئێمەش لە نزیکەوە چەند پرسیارێکمان ئاراستەی کرد، ئەویش بەمجۆرە وەڵامی پرسیارەکانی گۆڤاری گوڵانی دایەوە.

- کێشەو گرفت لەوەیە کە هیچ خولێك بەڕێوە ناچێ لە کوردستان، بۆیە ئاستی یارییەکە رووەو لاوازبوون دەڕوات، ئەگەر بەم شێوەیە بەردەوام بێت، رەنگە چەند ساڵی تر یاریزانی باش نەمێنێ.

*** بۆچی ئاستی یاریی باڵەی کچان لە ماوەی رابردوو بەرەوپێشچوونی بەخۆیەوە نەبینیوە؟**

- بە هۆی نەبوونی خول و پاڵەوانیەتی بۆ یانەکان لە شارەکانی کوردستان بووە، ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی ئاستی یاریزانان و یانەکان بەرەو لاوازی و کاڵبوونەوە بچێت.

***هیواو و ئاواتت وەکو کچە وەرزشکارێك چییە؟**

- بەهیوای ئەوەم کە بتوانم ئاستێکی باشتر پێشکەش بکەم و توانایەکی باشترم هەبێت بۆ خزمەتکردنی ئەم یارییە.

***تاچەند لە ستافی تازەی کارگێڕیی یانەکەتان ڕازیت؟**

- ئەوان تا ئەو کاتەی بۆیان بڕەخسێ یارمەتیدەر و هاوکارمانن لە هەموو روویەکەوە، هەم لەلایەنی وەرزشییەوە، هەم لە رووی تەندروستییەوە کەمتەرخەمییان لەبەرامبەر ئێمەدا نەکردووە.

***ئایا دەتەوێت بەردەوام بێت لەم وەرزشە، یان روو لە بوارێکی دیکە دەکەیت؟**

- من دەمەوێ لە ئاستێکی باشتر یاری بکەم و زیاتر گرنگی بە لایەنە وەرزشییەکەم بدەم و زیاتر کاتی خۆم بۆ ئەم یارییە تەرخان بکەم.

***داواکاری و پێشنیارت بۆ لایەنی بەرپرسی وەرزشی چییە؟**

- هیواخوازم کە زیاتر گرنگی بە وەرزش بدەن و خزمەتێکی باشتر بە وەرزش بکەن، بەتایبەت بۆ ئاستی کچان.

***لە هەڵبژاردەی عێراقی داوا نەکراوی؟**

-لە خولی عێراقی یاریم کردووە، بەڵام بۆ ماوەی چەند ساڵێکە هیچ خولێك بەڕێوە نەچووە، تا ئەو دەرفەتە بە یاریزانان بدرێ کە ئەو خەونەیان بێتەدی.

***خانەوادەکەت تا چەند هاوکاریت دەکەن؟**

- زۆر سوپاسی خانەوادەکەم دەکەم، بەردەوام هاوکار و هاندەرێکی باشی من بوون بۆ ئەوەی من بەردەوام بم لە وەرزشکردن.

***ئەگەر شتێکت ماوە لە کۆتاییدا؟**

- زۆر سوپاس بۆ گۆڤاری گوڵان کە بەردەوام لە خزمەتی چین و توێژەکانی وەرزشکارانە بەبێ جیاوازی لە شارەکانی کوردستان، هیوادارم بەردەوام بن لە خزمەتکردن بە وەرزش.

کاوە حەسۆ بیری خولی کوردستان دەکات

کاوە حەسۆ گۆڵپارێزی پێشووی یانەی پێشمەرگەی هەولێر کە وەرزی رابردوو لەگەڵ یانەکەی توانی نازناوی خولی نایابی یانەکانی کوردستان بەدەست بهێنێت، بەڵام ئەم وەرزە بەهۆی چوونی بۆ دەرەوەی وڵات، نەیتوانی لەگەڵ یانەی پێشمەرگە لە یارییەکانی خولی نایابی ئەمساڵ بەشداری بکات، لەئێستاشدا ئەم یاریزانە خەریکی ئامادەکارییە بۆ مۆرکردنی گرێبەستێك لەگەڵ یانەی مێپنی هۆڵەندی، لەبارەی گەڕانەوەشی بۆ کوردستان کاوە حەسۆ بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی: «لە ئێستادا من خەرێکی ئامادەکاریم بۆ گرێبەستێك لەگەڵ یانەی مێپنی هۆڵەندی کە بۆ ماوەی یەك وەرزە لە خولی پلە دووی هۆڵەندا یاری بۆ ئەم یانەیە بکەم، ئێستا خەریکی ئەنجامدانی مەشقم لەگەڵیان، جگە لەوەش چاوەڕوانی گەیشتنی کارە یاساییەکانم لەلایەن یەکێتی تۆپی پێی سووریاوە، هەرکاتێك رێکارە یاساییەکانم تەواو بوو، من یاری بۆ ئەو یانەیە دەکەم.» گوتیشی: «گرێبەستی تریشم هەبووە، بەڵام نەگەیشتوومەتە رێککەوتن، ئێستاش چاوەڕێی ئەوەم بتوانم ئەم وەرزە یاری بکەم و دواتریش بۆ وەرزی داهاتوو بگەڕێمەوە هەرێمی کوردستان و بگەڕێمەوە ریزی یانەی پێشمەرگەی هەولێر، چونکە ئەوەماڵی من بووە و زۆر حەزم دەکرد ئەمساڵیش خزمەتی ئەو یانەیە بکەم، بەڵام دوای کۆتاییهاتنی گرێبەستم، دەگەڕێمەوە کوردستان و دێمەوە ریزی یانەی پێشمەرگە.»

مەحموود شاکر: حەز دەکەم ساڵی داهاتوو لە خولی نایاب یاری بکەم

مەحموود شاکر یاریزانی یانەی سەید سادق، ئەمساڵ لە ریزی ئەو یانەیە لە خولی یانە پلە یەکەکانی کوردستان ئاستێکی بەرزی پێشکەش کردووە، هەرچەندە مەحموود خەڵکی شاری داقووقە، بەڵام یاری بۆ یانەی سەید سادق یاری دەکات، بەردەوامیش لەلایەن خانەوادەکەیەوە پشتگیری دەکرێ و هان دەدرێ، لە یارییەکانی رابردووی تیپەکەش دوای تۆمارکردنی گۆڵێك بۆ یانەی سەیدسادق لەبەرامبەر یانەی کفری، راستەوخۆ مەحموود بەرەو لای دایك و باوکی رۆیشت و ئەوانی ماچ کرد، لەم بارەشەوە مەحموود شاکر بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی: «یاریکردن لە دەرەوەی شاری خۆت خۆشییەکی زۆری هەیە، بەتایبەتی کە خانەوادەکەت بەردەوام چاودێریت بکەن و لە ئاستت بەرپرس بن، ئەوەش دەبێتە پاڵنەرێکی باش بۆ یاریزان، منیش لە یاریمان بەرامبەر یاری کفری دوای تۆمارکردنی گۆڵێك بەرەو لای دایك و باوکم چووم و ئەوانم ماچ کرد، مەبەستم لەم کارە ئەوە بوو کە ئەوان لە رێگایەکی دوور هاتبوون، تەواوی خانەوادەکەم بۆ پشتگیری من لەوێ بوون، منیش بەم کارە ویستم قەرەبووی ماندووبوونی ئەوان بکەمەوە، کە هەمیشە پاڵپشت و هاوکاری منن لە ناو یاریگا، هەستێکی زۆر خۆشیشم لا دروست بوو کە ئەوان ئامادە بوون لە نێو یاریگا.» لەبارەی وێستگەی داهاتووشی گوتی: «من ئەمساڵیش لە خولی پلە نایابی کوردستان و لە یانەیەکی پلە یەکی عێراقی لە شاری بەغدا گرێبەستم پێشکەش کرابوو، بەڵام نەمتوانی پەیوەندییان پێوە بکەم، بۆ ساڵی داهاتووش هەموو هەوڵێك دەدەم لە یانەیەکی پلە نایابی عێراقی یاری بکەم، بەڵام هەتا یانەیەکی کوردستانی لە خولی نایاب بەشدار بێ و داوای من بکات، ئەگەر لە پلە یەکیش بێت، ئامادە نیم، بچم بۆ یانەیەکی تری شارەکانی عێراق یاری بکەم، حەزیش دەکەم لە خولی نایابی کوردستان یاری بکەم.

ئارام ساڵح بووە پاڵەوانی ئەنتەرناشیۆناڵ ریستل ستار

دوای ئەوەی کە ئەکادیمیای KWF لە عەمانی پایتەختی ئوردن پاڵەوانیەتی (ئەنتەرناشیۆناڵ ستار پێنج) ی ئەنجامی دا، کە ١٥ یاریزانی زۆرانبازی لەسەر ئاستی رووسیا و ئەمریکا و مەغریب و ئوردن و میسر و کوردستان و لە هەردوو ئاستی کوڕان و کچان تێیدا بەشداربوون، لە پاڵەوانیەتییەکەدا تاکە یاریزانی کورد کە بە ناوی کوردستان بەشداربوو، ئارام ساڵح یاریزانی شاری هەولێر بوو، کە بە «ئارمێر» ناسراوە و توانی بە ئاست و بە ئەنجام ببێتە پاڵەوانی پاڵەوانیەتییەکە و لە بارەی بەشداریکردنیشی لەم پاڵەوانیەتیە ئارام ساڵح بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی: «ئەم پاڵەوانیەتییە جیهانییە بە ناوی ئەنتەرناشیۆناڵ ریستل ستار پێنج، چەندین کوڕ و کچە یاریزانی بەتوانا لە ئاستی وڵاتانی گەورە بەشدارییان تێدا کرد، منیش لەسەر ئەرکی خۆم و لەسەر گیرفانی خۆم بەشداری پاڵەوانیەتییەکەم کردو رووبەڕووی چەندین یاریزانی بەتوانای جیهانی بوومەوە، هەرچەندە لە پاڵەوانیەتییەکە نەمتوانی پارێزگاری لە پشتێنی کیشوەری ئەفریقیا بکەم کە دوای هەشت مانگ لەو نازناوە، ئەم نازناوەم لەدەست دا، بەڵام خۆشبەختانە بوومە پاڵەوانی ئەنتەرناشیۆنال ریستل ستار پێنج و بوومە یەکەمی ئەو پاڵەوانییە کە ئەوەش پشتێنێکی جیهانییە، هەوڵیش دەدەم لە داهاتوو لە پاڵەوانیی تر بەشداری بکەم و ناوی کورد و کوردستان بەرز بکەمەوە، تاکە یاریزانی کوردیش بووم کە بە بەرپرسانی خولەکەم گوت: من کوردم و بەناوی کوردستانیش بەشداریم کردووە، هەرچەندە لەسەر ئەرکی خۆم بەشداریم کردو مەسرووفی زۆرم چوو، بەڵام بەهیوای ئەوەم لە داهاتوودا ناوی کوردستان زیاتر بەرز بکەمەوە لەسەر ئاستی تیپەکانی تر و جیهانیش.»

گواردیۆلا بودجەیەکی گەورەی بۆ وەرزی داهاتوو ئامادە کردووە

راپۆرتە رۆژنامەوانییەکانی ئینگلتەرا رایانگەیاندووە، دەستەی کارگێری یانەی مانچێستەر سیتی پارەیەکی زۆر دەخاتە بەردەستی پێپ گواردیۆلا بۆ زیاتر بەهێزکردنی تیپەکەی.

رۆژنامەی میرۆری بەریتانی رایگەیاندووە، یانەی مانچستەر سیتی ٢٠٠ ملیۆن پاوەند بۆ گواستنەوەی یاریزانان لە گواستنەوەی هاوینی داهاتوودا تەرخان کردووە.

رۆژنامەکە رایگەیاندووە یانەی مان سیتی هەریەکە لە (تۆبی ئالدێرفیرێلد) بەرگریکاری یانەی تۆتنهام و (فەرێد) ئەستێرەی هێلی ناوەڕاستی یانەی شاختاری ئۆکرانی و (جۆرجینیۆ) یاریزانی یانەی ناپۆلی دیارترین ئەو یاریزانانەن، کە دەیانەوێت بیانباتە ریزەکانی.

میرۆر ئەوەشی راگەیاندووە، گواردیۆلا لە نێوان(ریاز محرز) ئەستێرەی لێستەر سیتی و(تۆماس لێمار) یاریزانی یانەی مۆناکۆ خۆی یەکلایی نەکردووەتەوە، کە کامیان بباتە ریزەکانی.

لەو کاتەوەی گواردیۆلا بووەتە راهێنەری مانچێستەر سیتی لە ساڵی ٢٠١٦ـەوە ٤٠٠ ملیۆن پاوەندی لە گواستنەوەی یاریزانان خەرجکردووە.

مۆرینهۆ گۆرانکاری گەورە لە تیپەکەی دەکات

خۆزێ مۆرینهۆی راهێنەری یانەی مانچێستەر یونایتد دەیەوێت گۆرانکاری لە یانەکەیدا ئەنجام بدات و چەند یاریزانێکی یانەکەی بفرۆشێت و لیستی ناوەکانیش یاریزانێکی ئەستێرەی تێدایە.

رۆژنامەی دەیلی مەیلی ئینگلیزی بلاویکردووە، کە خۆزێ مۆرینهۆ لیستێکی یاریزانانی یانەکەی ئامادەکردووە، بۆ ئەوەی لە گواستنەوەی هاوینەدا دەستبەرداریان بێت.

رۆژنامەکە ناوی چەند یاریزانێکی ئاشکراکردووە، کە لە نێوانیاندا (ماتیۆ دارمیان، مەروان فیلاینی، لوک شاو، دالی بلێند) دایە.

جگە لەم یاریزانانە دوو یاریزانی ئاستبەرز لە لیستەکەدا ناویان هاتووە، یەکێکیان (ئانتۆنی مارسیال)ە و ئەوی دیکەشیان (پۆل پۆگبایە).

بە فرۆشتنی ئەم یاریزانانەش مانچێستەر یونایتد برە پارەیەکی باشی دەستدەکەوێت و رۆژنامەکە ئاماژەی بەوە کردووە، مۆرینهۆ بە پارەی ئەو یاریزانانە چەند یاریزانێکی سوپەر دەگوازێتەوە یانەکەی.

ژمارە سەرسوهێنەرەکانی میسی و رۆنالْدۆ و محەمەد سەلاح لە وەرزی ئەمسالْدا

محەممەد سەلاح، ئەستێرەی یانەی لیڤەرپوولی ئینگلیزی بە وەرزێکی نموونەییدا تێدەپەرێت، بەهۆی ئەو ئاستە بەرزەی لە خولی ئینگلیزی و خولی یانە پالْەوانەکانی ئەوروپا پێشکەشیکردووە و یاریزانەکە ئێستا لە یەکێکە لە باشترینەکانی جیهان.

سەلاح لە هاوینی رابردوو بەرانبەر ٣٥ ملیۆن پاوەند لە یانەی رۆمای ئیتالی چووە لیڤەرپوول، ئێستا بە ٣٠ گۆلْ گۆلْکاری خولی ئینگلیزیە، رۆلێکی گەورەشی لەسەرخستنی لیڤەرپوول بینووە بۆ قۆناخی پێش کۆتایی خولی یانە پالْەوانەکانی ئەوروپا، کە ئەمە یەکەمجارە لە دوای سالْی ٢٠٠٧ ئەم یانەیە بگاتە ئەم قۆناغە.

سەلاحی ٢٥ سالْ ئەم وەرزە بەهۆی ژمارە سەرنجراکێشەکانی رکابەری لیۆنێل میسی ئەستێرەی یانەی بەرشلۆنە و کریستیانۆ رۆنالْدۆ ئەستێرەی یانەی رالْو مەدرید دەکات و پێدەچێت یەکێک بێت لە باشترینەکانی جیهان بۆ ئەمسالْ.

ژمارەکانی رۆنالْدۆ، میسی و سەلاح

١- کریستیانۆ رۆنالْدۆ لە (٣٨) یاری توانی (٤١)گۆلْ تۆماربکات.

٢- میسی لە (٤٨) یاری توانی (٣٩) گۆلْ تۆماربکات.

٣- محەمەد سەلاح لە (٤٥) یاری توانی(٤٠) گۆلْ تۆماربکات.

ئەو هەڵانەی ڕێگرن لە دابەزاندنی کێشی لەش

ئەگەر پەیڕەوکردنی ریجیم و مەشقی فیزیکی بۆ ماوەیەکی باش هیچ ئەنجامێکی نەبوو، واتە هەڵە لە بەشێکدا هەیە جا پەیوەست بە خۆراك یان نووستن و مەشقی وەرزشی کە بێگومان پاش دەستنیشانکردن و راستکردنەوەی بەرنامەی دابەزاندنی کێش ئەنجامی باشی دەبێت، هەڵەکان بریتین لە: پابەند نەبوون بە ریجیمی خۆراك بە شێوەیەکی ورد و دروست، نەخواردن یان پاسکردنی ژەمی خۆراك یان دواخستنی ژەمەکان، تووشبوون بە کەمی ڤیتامین D کە دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی توانا بۆ سووتاندنی چەوری، زیاد کەمکردنەوەی چەورییەکان لە خۆراکدا بەتایبەتی چەوریيە ناتێرەکان، ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی زیاتر لە پێویست کە دەبێتە رێگر بۆ پاراستنی چوستیی لەش کەپێویستە بۆ مەشقی فیزیکی داهاتوو، خواردنی ژەمی زۆر بچووك Mini meals هەر ٢-٣ کاتژمێر جارێك کە دەبێتە ئەگەری زیادبوونی هۆرمۆنی ئینسولین لە خوێندا کە بە هۆرمۆنی قەڵەوبوون ناسراوە، بەمەشەوە لەش چەوری کۆگاکانی بەکارناهێنێت بۆ وزە، بوونی گرفت لە گلاندی دەرەقیدا کە رۆڵی گرنگی لە کرداری میتابۆلیزمدا هەیە، زیاد خواردن پاش ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی، کەم نووستن کە لە ٧ کاتژمێر کەمتر بێت هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و هۆرمۆنەکانی ئینسولین و کۆرتیزۆل کە هەستی برسیبوون زیاد دەکەن، کەم خواردنەوەی ئاو لەوکاتەی کە ئاو یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن و دابەزاندنی کێش، بوونی سترێسی بەردەوام کە هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی کۆتیزۆل و کەمبوونەوەی ئاستی سیرۆتۆنین Serotonin کە لە ئەنجامدا وات لێدەکات زیاتر شیرینی بخۆیت.

چەورییە نێوەندەکان تواناکانی مێشک کەم دەکەنەوە

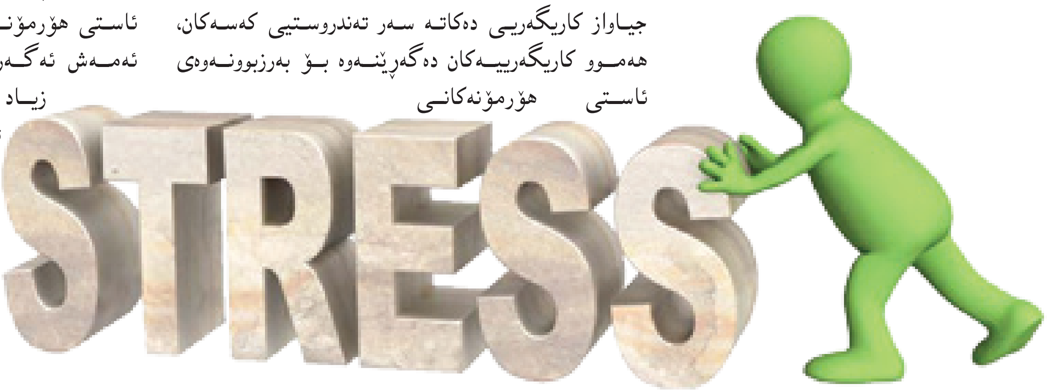
ئەمە زانراوە کە چەورییە نێوەندەکان Trans fats زیانبەخشن بۆ تەندروستی و هۆکارن بۆ رەقبوون و گیرانی خوێنبەرەکان، هەروەها هۆکارن بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا. بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی کالیفۆرنیا، چەورییە نێوەندەکان جگە لە زیانە زانراوەکان، کاریگەریی نێگەتیڤ دەکەنە سەر تواناکانی مێشك بەتایبەتی یاد و بیرهاتنەوە. لێکۆڵینەوەکان جەخت دەکەنەوە کە چەورییە نێوەندەکان بۆ مێشك زیانبەخشن هەتا لە گەنجەکانیشدا. ئەمەش روونکراوەتەوە کە هۆکاری زەق لەپاڵ کەمبوونەوەی توانای یاد و بیرهاتنەوە لەپیاوان لە تەمەنی ناوەڕاستدا تا ڕێژەی ١٠٪ دەگەڕێتەوە بۆ خواردنی بڕی زیادی چەورییە نێوەندەکان و بەرزبوونەوەی ئاستیان لە لەشدا. ساڵانێك پێش ئێستا پەنجە بۆ چەورییە تێرەکان رادەکێشرا وەکو هۆکار بۆ نەخۆشیی دڵ، بەڵام توێژینەوەکان دەریانخستووە کە لە راستیدا چەورییە نێوەندەکان هۆکاری راستەقینەن لەپاڵ نەخۆشیی دڵ و نۆرەی دڵ، ئەمە سەرەڕای کاریگەریی نێگەتیڤ لەسەر تواناکانی یاد و بیرهاتنەوە لە مێشکدا. بۆ خۆپاراستن لە زیانەکانی چەورییە نێوەندەکان، کۆمەڵەی ئەمەریکیی تایبەت بە تەندروستیی دڵ جەخت دەکاتەوە کە پێویستە ئەم خۆراکانەی چەورییە نێوەندەکان لەخۆدەگرن تا رادەیەکی زۆر کەمبکرێنەوە و نابێ بڕی رۆژانە لە چەورییە نێوەندەکان لە کەسانی پێگەیشتوودا بە هیچ شێوەیەك لە ٢ گرام زیاتر بێت، ئەمەش دەکاتە ئەو بڕەی کە بە شێوەیەکی سروشتی لە بڕی پێویستی رۆژانەی شیر و گۆشتدایە. گرفتەکە لەوکاتەدا دەستپێدەکات کە خۆراکی خێرا Junk و خۆراکی پرۆسێسکراو Processed food زیاتر لە خۆراکی سروشتی بخورێن کە سەرچاوەن بۆ رێژەی بەرزی چەوریی نێوەندەکان.

ماددە چێژبەخشەکانی جگەرەی ئەلیکترۆنی زیانی زۆریان هەیە

جگەرەی ئەلیکترۆنی e-cigarettes تێکەڵاوێکە لە نیکۆتین و شلەی چێژبەخش و بۆندار Flavored e-liquid کە بە شێوەی هەڵم وەکو دوکەڵی جگەرەی ئاسایی دەکێشرێت. ئەم شلەیەی کە تەنیا بۆن یان چێژ و بۆن دەداتە جگەرەی ئەلیکترۆنی لەوانەیە کە چەندین ماددەی ژەهراوی تێدابێت کە هەندێکیان ئەنتی فریز Anti-freeze و ماددەی شێرپەنجەییش لەخۆدەگرن. لە لایەکی ترەوە، نیکۆتینی ناو جگەرەی ئەلیکترۆنی ماددەی کیمیایی تری لەگەڵدا تێکەڵکراوە کە لەوانەیە کاریگەریی نێگەتیڤ بکەنە سەر تواناکانی مێشك لە نەوجەوانانـدا، هەروەها پێکهاتەکانی دەزگای جگەرەی ئەلیکترۆنی ئەگەر دروست نەبن لەوانەیە کە بە زیاد گەرمبوون بتەقنەوە. ئەو ماددانەی کە بە مەبەستی چێژی مزر و بۆنی جیاواز Flavorants دەخرێنە ناو جگەرەی ئەلیکترۆنی هۆکارن بۆ زیاد پەیدابوونی ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان Free radicals لە لەشدا کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە و گرفتی تر زیاد دەکەن. نزیکەی ٤٣٪ی جۆری جیاوازی جگەرەی ئەلیکترۆنی جۆرێك یان پتر لەم ماددانە لەخۆدەگرن لەوکاتەی کە زیاتر لە ٧،٧٠٠ جۆری ماددە و شلەی چێژبەخش و بۆنداری تایبەت بە جگەرەی ئەلیکترۆنی لە بازاڕەکاندا هەن. ئاماژە بەمەش کراوە کە ماددە کیمیاییەکانی خۆشکردنی چێژی جگەرەی ئەلیکترۆنی لە خودی نیکۆتین ژەهراویترن بەتایبەتی لەکاتی گەرمبوونیاندا. ژەهراویترین ماددەکان بریتین لە ئاوێتەکانی ڤانیلین Vanillin و سینامئدلیهاید Cinnamaldehyde کە لە گەلێك شلەمەنییە چێژبەخشەکانی جگەرەی ئەلیکترۆنیدا هەن.

لەكاتی سترێسدا وریای خۆراكت بە

لەكاتی شەكەتی و گوشارە دەروونییەكاندا توانای ئاسایی لەش بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ چەوریدا دەشێوێت بەوەی كە چەورییە خراپەكانی دوژمنانی دڵ بۆ ماوەیەكی درێژتر لەناو خوێندا دەمێننەوە. لەكاتی سترێسدا چەوری گلیسریدە سیانییەكان لە خوێندا بۆ ماوەیەكی زیاتر دەمێننەوە، ئەمەش پاساوی ئەوە دەداتەوە كە بۆچی سترێس پەیوەندی بە نەخۆشیی دڵەوە هەیە. كە رێژەی بەرزی چەوری بۆ ماوەیەكی زۆر لە خوێندا دەمێنێتەوە لەوانەیە كە لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەكان بنیشێت و دوچاری تەسكبوونەوە یان گیرانیان بكات، بەمەش دەووترێت رەقبوونی خوێنبەرەكان Arterosclerosis. سترێس بە رێگای جیاواز كاریگەریی دەكاتە سەر تەندروستیی كەسەكان، هەموو كاریگەرییەكان دەگەڕێنەوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەكانی كۆرتیزۆل Cortisol و ئەدرینالین Adrenaline. كۆرتیزۆل میتابۆلیزم و هەستی برسیبوون یان ئارەزووی خواردن زیاد دەكات بەتایبەتی بۆ چەوری و شیرینی، بەمەوە تووشبوو بە سترێس هەست بە خۆشییەك دەكات، بەڵام لە لایەكی ترەوە زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت. هەروەها هۆرمۆنی كۆرتیزۆل كۆگاكانی وزە لە لەشدا بە گەڕ دەخات كە شەكر و پرۆتین و چەوری تاقتكراو دەگرێتەوە بۆ دابینكردنی وزە لەكاتی كاردانەوەدا بەرانبەر بە سترێس، ئەم كردارە ئاستی میتابۆلیزم بەرزدەكاتەوە كە سستمی سووتاندنی وزەیە. جگە لەمانە، كۆرتیزۆل بەرگری خانەكان بۆ هۆرمۆنی ئینسولین پەیدادەكات كە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئینسولین و ئاستی شەكری خوێن، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە زیاد دەكات. لەكاتس سترێسدا، بە پێی توانا دووركەوە لە خۆراكی چەور و شیرینی، هەوڵ بدە كە زیاتر سەوزو و میوە بخۆیت بەتایبەتی سپێناغ، ماسی سالمۆن، پرتەقال، باوی، شیر، ئاڤۆكادۆ، هیلیۆن.



گرنگیی تەندروستیی خۆراكی رووەكی

خۆراكی رووەكی سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ریشاڵ،ماددەی دژەئۆكسان، كاربۆهیدرات، پرۆتین، چەورییە باشەكان، لەگەڵ ڤیتامین و كانزاكان، بۆیە خواردنی بەرهەمە رووەكییەكان لە سەوزە و میوەی جۆراوجۆر سوودی تەندروستی زۆری هەیە بەتایبەتی خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەكان. هەر رەنگێكی جیاوازی سەوزە و میوەكان گرنگی تەندروستی تایبەتی هەیە چونكە چەندین ماددەی دژەئۆكسان لەخۆدەگرن وەكو لایكۆپێن Lycopen، كوێرسێتین Quercetin، فلاڤۆنۆیدەكان Flavonoids كە سوودی گەورەیان هەیە وەكو خۆپاراستن لە شێرپەنجە، دابەزاندنی كۆلیستیرۆلی خراپ و پەستانی خوێن، كەمكردنەوەی ئاستی هەوكردن لە لەشدا، پاراستنی چاو لە گۆڕانەكانی پەیوەست بە تەمەن، پاراستنی هاوسەنگیی هۆرمۆنەكان. سوودە تەندروستییەكانی تری خۆراكی رووەكی بریتین لە: رێگرتن لە زیادبوونی كێشی لەش و قەڵەوی، دابەزاندنی ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێن و كەمكردنەوەی ئەگەری رەقبوونی خوێنبەركان كە هۆكارە بۆ نەخۆشیی دڵ و جەلتەی مێشك، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە، باشتركردنی فرمان و تواناكانی مێشك. تێكەڵكردن و جۆرا و جۆركردنی ئەو خۆراكە رووەكییانەی كە ترشە ئەمینە سەرەكیەكانیان تێدایە پێویستی تەواوی لەش بە پرۆتین دابین دەكەن بەبێ بەكارهێنانی پرۆتینی ئاژەڵی. سەوزەی رەنگ تاریك و تۆوە تازە پەل و پۆ كردووەكان سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ پرۆتین، زۆریش هەرزانتر دەوەستن بە بەراورد لەگەڵ پرۆتینی ئاژەڵی وەكو گۆشت. ئەوە ماوە بڵێین كە میوە و سەوزەی خاو جگە لە ڤیتامین D و ڤیتامین B12 هەموو ڤیتامینەكانی تر و كانزای جۆرا و جۆر لەخۆدەگرن .

چەورییە نێوەندەکان تواناکانی مێشک کەم دەکەنەوە

ئەمە زانراوە کە چەورییە نێوەندەکان Trans fats زیانبەخشن بۆ تەندروستی و هۆکارن بۆ ڕەقبوون و گیرانی خوێنبەرەکان، هەروەها هۆکارن بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا. بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی کالیفۆرنیا، چەورییە نێوەندەکان جگە لە زیانە زانراوەکان، کاریگەریی نێگەتیڤ دەکەنە سەر تواناکانی مێشك بەتایبەتی یاد و بیرهاتنەوە. لێکۆڵینەوەکان جەخت دەکەنەوە کە چەورییە نێوەندەکان بۆ مێشك زیانبەخشن هەتا لە گەنجەکانیشدا. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە هۆکاری زەق لەپاڵ کەمبوونەوەی توانای یاد و بیرهاتنەوە لەپیاوان لە تەمەنی ناوەڕاستدا تا ڕێژەی ١٠٪ دەگەڕێتەوە بۆ خواردنی بڕی زیادی چەورییە نێوەندەکان و بەرزبوونەوەی ئاستیان لە لەشدا. ساڵانێك پێش ئێستا پەنجە بۆ چەورییە تێرەکان ڕادەکێشرا وەکو هۆکار بۆ نەخۆشیی دڵ، بەڵام توێژینەوەکان دەریانخستووە کە لە ڕاستیدا چەورییە نێوەندەکان هۆکاری ڕاستەقینەن لەپاڵ نەخۆشیی دڵ و نۆرەی دڵ، ئەمە سەرەڕای کاریگەریی نێگەتیڤ لەسەر تواناکانی یاد و بیرهاتنەوە لە مێشکدا.

بۆ خۆپاراستن لە زیانەکانی چەورییە نێوەندەکان، کۆمەڵەی ئەمەریکیی تایبەت بە تەندروستیی دڵ جەخت دەکاتەوە کە پێویستە ئەم خۆراکانەی چەورییە نێوەندەکان لەخۆدەگرن تا ڕادەیەکی زۆر کەمبکرێنەوە و نابێ بڕی ڕۆژانە لە چەورییە نێوەندەکان لە کەسانی پێگەیشتوودا بە هیچ شێوەیەك لە ٢ گرام زیاتر بێت، ئەمەش دەکاتە ئەو بڕەی کە بە شێوەیەکی سروشتی لە بڕی پێویستی ڕۆژانەی شیر و گۆشتدایە. گرفتەکە لەوکاتەدا دەستپێدەکات کە خۆراکی خێرا Junk و خۆراکی پرۆسێسکراو Processed food زیاتر لە خۆراکی سروشتی بخورێن کە سەرچاوەن بۆ ڕێژەی بەرزی چەوریی نێوەندەکان.

چاو خشاندنێک بە دوو هـ

هێدستی واقیعی- مەجازی ئەو ئامێرەیە کە وەك چاویلکەیەکی گەورە لەسەر دەکرێت، یا ڕاستەوخۆ خۆی فیلمەکان لە ئینتەرنێت وەردەگرێت، یان لە ڕێگای مۆبایلەوە.. جۆرەکانی هێدست گەلێکن و تایبەتمەندییەکانیشیان جیاواز.. کاتێك بەکارهێنەر ئەم ئامێرە لەسەر دەکات و کە وەك دووربینێك دەچێت، فیلم یان یارییەکانی کە لەسەر شاشەی چاوەکانی هێدستەکە دەبیندرێن، وەك واقیعی دەچن، واتە ئەگەر ناوەڕۆکی فیلمێك ڕۆیشتن بە دارستاندا بێت،

هێدستی جۆری غۆست ئار جیهانێکی نوێ بۆ مۆبایل

هێدستی جۆری ghost AR هێدستێکی واقیعی- مەجازییە بە سوود وەرگرتن لە مۆبایلە هۆشمەندەکان، ئەپلکەیشنە واقیعی – مەجازییەکان دەکاتەوە. تایبەتمەندییەکی هەیە بەکارهێنەر هەست پێدەکات ڤیدیۆکانی یوتیوب نەك لەسەر شاشە بەڵکو لە نێوان زەوی و هەوادا سەیر بکات. هێدستەکە توانانی بینینی گۆشەی ٧٠ پلەی هەیە و بە سوود وەرگرتن لە هەستەوەرەکانی مۆبایلی بەکارهێنەر شوێنی ئەو لە جیهانی واقیعیدا بەشێوەی سێ ڕەهەندی نیشان دەدات. ئەم هێدستە لەگەڵ مۆبایلەکانی گەلەکسی و ئایفۆن دەگونجێت.

هاردی دەرەکی گەیشتۆتە لووتکەی خێرایی

هاردی دەرەکی واتە هاردی (پۆرتێبڵ) بۆ داکردنی داتاکان و هەڵگرتنیان لە گشت ئامرازەکانی تایبەت بەو مەبەستە گرنگترە.. هاردەکان تێکچوونیان کەمترە، دەتوانن قەوارەیەکی زۆر لە داتاکان لەخۆیاندا هەڵبگرن و هەڵگرتنیشیان ئاسانە..

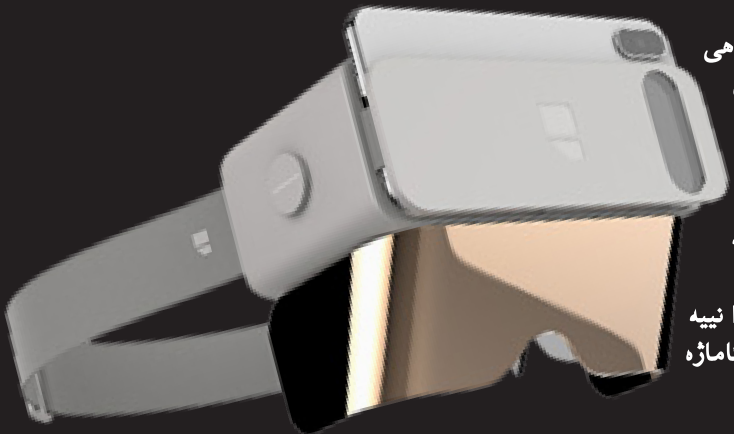
لە هاردی پۆرتێبڵدا جگە لە هەڵگرتنی قەوارەیەکی زۆر لە داتاکان، خێرایی ڕاگواستن و هەڵگرتنی داتاکانیش گرنگە. بۆ نموونە هاردێکمان هەیە ٢ ترابایت داتا لەخۆیدا هەڵدەگرێ، بەڵام کاتێك داتاکانی لەسەر دادەنێی یان لە هاردەکە دایدەبەزینی خێرایی کەمە. هاردیش هەیە هەڵگرتنی قەوارەی داتاکانی کەمە، بەڵام خێراییەکەی زۆرە...

هاردی پۆرتێبڵی جۆری OCZ SX700 پێوانەیی خێرایی تێپەڕ کردووە و لەریزی یەکەمەکان دێت. هاردەکە سایزەکەی تەنیا ٢,٥ ئینجە. دەتوانێت لە یەك چرکەدا ١٠ گیگابایت داتا لەخۆیدا خەزن بکات..

هێدستی واقیعی- مەجازی

هەست دەکەی دارەکان ئەوەندە لێت نزیکن ئەگەر سەرت لانەدەی یان خۆت نەوی نەکەی تووشی کێشە دەبی.. یارییەکانیش هەروان بۆ نموونە کاتێك یارییەکی خلیسکێن دێتە سەر شاشەی هێدستەکە هەست پێدەکەی ئەوە خۆتی خلیسکێنەکە دەکەی.. بۆیە بەم ئامێرانە دەگوترێت هێدستی واقیعی- مەجازی، لێرەدا ئاماژە بە دوو هێدستی واقیعی- مەجازی دەکەین..

هێدستی جۆری پرۆژەکت نورت ستار



هێدستی جۆری پرۆژەکت نورت ستار (project north star) کە هی کۆمپانیای لیپ موشنە، تایبەتمەندییەکانی گەلێکن، وەك کۆمپانیای بەرهەمهێن دەڵێت پەنجەرەیەکە بەرەو دنیای واقیعی..

هێدستەکە هەستەوەرێکی تایبەتی تێدایە کە بەهۆیەوە بەکارهێنەر دەتوانێت بە پەنجەکانی خۆی دەستکاری ئۆبجێتە جۆراوجۆرەکان بکات. خودی هێدستەکە پێکهاتووە لە دوو شاشەی ٣,٥ ئینجی لە جۆری LCD کە مەودای بینینی ٧٠ پانی و ٩٥ بەرزی دەبینێت.

لەم هێدستەدا تایبەتمەندییەك هەیە کە لە هێدستەکانی دیکە دا نییە ئەویش شوێنکەوتنی دەستە، واتە پەنجەکانی بەکارهێنەر بۆ کوێ ئاماژە بکەن یاری ناو هێدستەکە بۆ ئەم شوێنە دەچێت..

مۆبایلی گەیمینگی شیائۆمی

دوای ئەوەی کە کۆمپانیای (رێزەر) یەکەم مۆبایلی تایبەت بە گەیمی خستە بازاڕ، واتە مۆبایلێك کە تایبەتە بە یاریکردن، ئەگەرچی هەموو ئەرکەکانی مۆبایل ئەنجام دەدات، بەڵام تایبەت کراوە بە گەیم، لەم دوایەش کۆمپانیای شیائۆمی مۆبایلێکی تایبەت بەگەیمی بەناوی Black Shark خستەڕوو.

ئەم مۆبایلە شاشەکەی ٦ ئینجە، کوالیتی نیشاندانی زۆر بەرزە واتە (FHD +)، خێرایی زۆر لەسەرێیە واتە (٢,٨ گیگاهێرتز).. رامەکەی ٨ گیگابایتە و میمۆری ناوخۆی ١٢٨ گیگابایتە. دوو کامێرای ١٢ میگاپیکسلی و ٢٠ میگاپیکسلی لە پشتەوە هەیە، هەروەها کامێرایەکی ٢٠ میگاپیسکلی لە پێشەوە. باترییەکەی زۆر بەهێزی هەیە کە ترسی ئەوەت نییە لە ماوەیەکی کەمدا تەواو بێت.

مۆبایلێک کە بە ٥٠ ڕۆژ شەحنی دادەبەزێت

باترییەکی بەهێز لە مۆبایلدا لە ریزی باشترین تایبەتمەندییەکانییەتی، مۆبایل هەیە کامێرایەکی بەهێزی هەیە، شاشەیەکی روون، بەڵام باترییەکەی زوو دادەبەزێت، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە تایبەتمەندییەکانی دیکەشی بەبێ بایەخ سەیر بکرێن.

مۆبایلی جۆری Blackview P1000 pro بۆ بواری راگرتنی شەحن لەریزی باشترین مۆبایلەکانی جیهان دێت، چونکە گەورەترین باتری هەیە، باترییەکی ١١٠٠٠ میلی ئامپەری، شەش جار بەهێزترە لە مۆبایلی ئایفۆن ٨ و تەنانەت لە زۆر پاوەربانکیش.. بەهۆی ئەو باترییە بەهێزەوە بەکارهێنەر دەتوانێت هەتا ٥٠ رۆژ واتە زیاتر لە شەش هەفتە سوود لە مۆبایلەکە وەربگرێت..

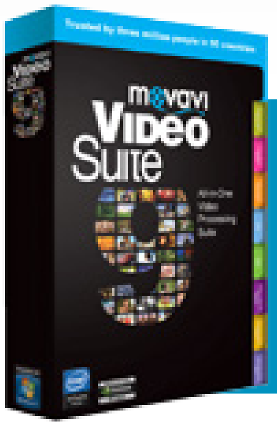
گرنگی مۆبایلەکە لەوەدایە کە ئەم باترییە بەهێزە تەنیا لە ماوەی دوو کاتژمێر و نیو بەتەواوی شەحن دەبێتەوە.

لە مۆبایلی ناوبراودا تەنیا باترییەکە نییە بەهێزە بەڵکو شاشەکەی کە نزیکەی ٦ ئینجە و فول ئیچ دییە، رامەکەی ٤ گیگابایتە و میمۆری ناوخۆی ٦٤ گیگابایت، کامێرایەکی ١٣ میگا پیکسلی لە پێشەوە و کامێرایەکی ١٦میگاپیکسلی لە دواوە هەیە. کێشی مۆبایلەکە بەهۆی باترییەکەیەوە تا رادەیەك قورسە واتە ٢٩٣ گرام و بارستاییەکەی ١٥ ملمە.

هەر جارە و وەڵامی پرسیارێک

خوێنەرێك دەپرسێت ئایا فلاش میمۆری یان هارددیسکی خارجی، بەبێ ئەوەی Eject بکرێن دەکرێ دەستبەجێ لە کۆمپیوتەر دەربهێندرێن؟ بەبێ Eject کێشەیان بۆ دروست دەبێت؟

خوێنەری بەڕێز فلاش میمۆری یان هاردی دەرەکی پێویستە بەرلەوەی کە لە کۆمپیوتەر دەربهێندرێن Eject بکرێن واتە بەپێی سیستەمی ویندۆزی کۆمپیوتەرەکە دەبێت پەیوەندی نێوان کۆمپیوتەر و ئەو ئامێرانە کۆتاییان پێ بێت، دوایی لە کۆمپیوتەر جیا بکرێنەوە. ئەگینا لە درێژ ماوەدا تێکدەچن.. بۆ هارددیسك حەتمەن دەبێ Eject بکرێ، چونکە ئەگەری سووتانی هەیە، جگە لەوەش ئەگەر تێکیش نەچن زانیارییەکانی ناو فلاش یان هارد لەناو دەچن..



پرۆگرامێک بۆ گۆڕینی فۆرماتە دەنگی و ڤیدیۆییەکان

پرۆگرامەکانی تایبەت بە گۆڕینی فۆرماتەکان گەلێکن، چ فۆرماتی دەنگ یا ڤیدیۆ بێت، یا وێنە و تێکستەکان. پرۆگرامەکان توانا و کارکردیان جیاوازە. یەکێك لەو پرۆگرامانە پرۆگرامی Movavi Video Converter یە. ناوی پرۆگرامەکە بەخۆیەوە و ئەرکی سەرەکی گۆڕینی فۆرماتە ڤیدیۆییەکانە. بەڵام لە راستیدا هەر فۆرماتی ڤیدیۆیی ناگۆڕێت بەڵکو فۆرماتی دەنگیش دەگۆڕێت، جگە لەوەش دەتوانێت لە فیلمێکدا تەنیا دەنگەکە هەڵگرێتەوە. لەوەش گرنگتر دەتوانێت لە سایتی ناسراوی یوتیوب فیلم دابەزێنێت و هەر لەوکاتەشدا فۆرماتی فیلمەکەش بگۆڕێت.

کیبۆردی جۆری EVGA Z10 و تایبەتمەندییەکانی

سایتێک بۆ دۆزینەوەی وتار و بابەتی زانستی

وەرزی تاقیکاری دەستی پێکرد، خوێندکارەکانی دوا قۆناغ پێویستیان بە نووسینی باسەکانیانە (بحث). بۆ ئەم مەبەستەش بە زۆری سەرچاوەکانیان لە ئینتەرنێت وەردەگرن و پەنا بۆ سێرچی گوگل دەبن.. بەڵام خودی سێرچی گوگل بۆ دۆزینەوەی بابەتی زانستی و ئەکادیمی سنووردارە و بەشێکی نییە بۆ ئەم مەبەستە تەرخان کرابێ.. سایتی Ref-seek.com سایتێکە تەواو بۆ گەڕان بە بابەتی زانستی تەرخان کراوە. سایتەکە سەرەڕای بابەتی زانستی و ئەکادیمی کە لە گۆڤارە زانستییەکان و زانکۆ و ناوەندەکانی زانستی وەریاندەگرێ، دەقی ۆرد و پی دی ئیفیش دەدۆزێتەوە. نزیك بە ملیارێك بابەتی زانستی تێدایە.

بەرگێکی مۆبایل وەک ئامێری گەیم بۆی

گرنگی مۆبایلی ئایفۆن لەوەدایە کە کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنی ئامێری تەکنەلۆژیای نوێ لە رکابەری دان کە ئامێری لاوەکی بۆ ئەم مۆبایلە بەرهەم بێنن، لەم دواییەدا کۆمپانیایەك کەڤەرێکی تایبەتی بۆ مۆبایلی ئایفۆن دروست کردووە کە بە Wanle Gamers Console ناسراوە، کەڤەرێك جگە لە پاراستنی مۆبایلەکە لە بەرکەوتن و کەوتنە خوارەوە، ئەرکی ئامێری یاری گەیم بۆیش ئەنجام دەدات. یارییە بچووکە کلاسییەکانی تێدایە کە بۆ خۆ سەرگەرمکردن گونجاون. کەڤەرەکە چەندین دوگمەی بۆ کۆنترۆڵ کردنی یاری هەیە جگە لەوەی شاشەیەکی رەش و سپیشی لەگەڵدایە.

کیبۆرد بەشێکی گرنگی کۆمپیوتەرە، لە راستیدا بەبێ کیبۆرد بەکارهێنەر هیچ سوودێك لە کۆمپیوتەر وەرناگرێ.. لەم رۆژانەدا کیبۆردی EVGA Z10 لەلایەن کۆمپانیای EVGA ەوە بەرهەم هات، کیبۆردێك چەند هەنگاوێك لە سەرووی کیبۆردە پێشکەوتووەکان.

لە دیزایندا هەروەك کیبۆردێکی ئاساییە، لە پشت هەر دوگمەیەك گلۆپێکی روناکی هەیە کە لە سەر کۆمپیوتەرەکە دەتوانی رەنگی گلۆپەکان بگۆڕی. شاشەیەکی بچووکیش لەسەر کیبۆردەکەیە هەیە. کیبۆردەکە بۆ هەر مەبەستێك سیستەمی تایبەت بەخۆی هەیە. بۆ هەر پرۆگرامێك دەکرێ دوگمەیەکی تایبەتی بۆ دابندرێ و تەنانەت بۆ یاری ئەلکترۆنییەکانیش..

ڕەنگ و شێوازی گوارەکان

لە وەرزی بەهاردا، ئافرەتان زیاتر بایەخ بە خشل و ئێکسسوارەکان دەدەن، کە هەندێکیان دەبنە سەرچاوەی جوانی و ڕازاندنەوەی بەشێکی جەستە، هەندێ جاریش لە ڕێگەی ئەو خشل و ئێکسسوارانەوە، جوانییەکی ناوازەیان بۆ دەستەبەر دەبێت. گوارە، یەکێکە لە سەرنجڕاکێشترین خشلەکان، کە گوێچەکە و لاتەنیشتی سەر ڕازاوە و گەش دەکات، هەر ئافرەتێك حەزی بە جۆرە شێوەی گوارەیەکە، کە هەندێك کورتیان لا پەسەندە و هەندێکی دیکەش گوارەی درێژیان بەلاوە جوانە، بەڵام پێویستە پابەندی مۆدەکان بن، کە ماوە ماوە شێوە و ستایلی گوارەکان بڵاو دەکەنەوە. لە مۆدە تازەکانی گوارەدا، کە پسپۆڕانی خشل و ئێکسسوارەکان دەڵێن: بەهۆی ئەوەی لەو ماوەیەدا جلی تەنك و کەم دەپۆشرێن، کە بەشێکی شانەکان، یان مل بە دەرەوە دەبن، بەم چەشنە دەکرێت سوود لە گوارەی درێژ وەربگیرێت بۆ پڕکردنەوەی ئەو بەشەی کە بە دەرەوە دەبێت. مۆدەکانی وەك: کارتیا - Cartier و پاریس نۆڤل، جوانترین مۆدەکانی گوارەی ئەو وەرزەن، کە درێژ و ناسکن، هەروەها بەشە درێژەکەیان لە زنجیر پێکهاتووە، بەشەکەی دیکەشی لە پارچەیەکی بچووکی ڕەنگاوڕەنگ یان سادە ڕەنگ بەسەریەوە دەبێت، دەربارەی ڕەنگەکانی گوارە، پسپۆڕان دەڵێن: ڕەنگی شین و سەوز و قاوەیی، ڕەش و سپی، زێڕی و زەرد، جوانترین ڕەنگی گوارەی ئەو وەرزەن.

ئەو جلانەی لەش و لارت شیک دەکەن

پسپۆڕی جلوبەرگی ئوردنی (هیبە ئیدریس) دەربارەی جلوبەرگ و لەش و لاری ئافرەت دەڵێ: بە شێوەیەکی گشتی جەستەی ئافرەت بەسەر (شەش) شێوەی جیاواز دابەش دەبێت، هەر یەکێك بەشێکە و لەگەڵ بەشەکانی دیکە شیك دەکرێت، کە لە شێوەی (سێگۆشەی پێچەوانە) وایە، شێوەی یەکەم ئەوانەی شانەکانیان لە کەمەریان گەورەترە، ئەو شێوازە دەبێت جلی وەك تەنوورە و پانتۆڵی کەمەر تەسك لەبەر بکەن، لەگەڵ جلی سەرەوەی تەسك و تەنك. بەشی دووەم کە شێوەی سێگۆشەی سادەیە، کە بەشی سەرەوەیان بچووکترە لە بەشی خوارەوە، ئەوانەش دەتوانن زیاتر کاوبۆی جینز بپۆشن، لەگەڵ کراسی کراوە و بلووز. شێوەی سێیەم وەك کاتژمێری خوڵە، لە ناوەڕاست تەنك و لە سەر و لە خوارەوە گەورە دەبێت، ئەوانە دەتوانن سوود لە جلی ناوقەد کراوە وەربگرن، وەك عەزی، کراسی درێژ. شێوەی چوارەمیش ئەوانەن کە وەك لاکێشەیە، شێوەی ڕاستە لە خوارەوە تا سەرەوە، ئەوانەش دەتوانن جلی ئاسایی لەبەر بکەن، کە لەگەڵ جەستەیان بگونجێت، چ تەسك بێت، یان کراوە. شێوەی پێنجەم بۆ ئەوانەیە لە سەرەوە و خوارەوە باریکن، لە ناوەڕاست پڕ و قەڵەون، ئەوانەش دەتوانن جلی سەرەوە و خوارەوەی فراوان بپۆشن، لەگەڵ پشتێن. شێوەی شەشەمیش بریتییە لەوانەی کە جەستەیان ناڕێکە لە هەر بەشێك شێوەیەکە، ئەوانەش بەپێی پێوانەی جەستەیان، دەتوانن جلەکانیان هەڵبژێرن.

شێوازی ماکیاژ بۆ دەرچوون و ژووان

لەگەڵ بوونی هەر دەرچوون و ژووانێکی هاوڕێیەتی، یان دەرچوونی تاك و بەکۆمەڵ، لەو کاتەدا زۆربەی کچان سەرلێشێواو دەبن لە هەڵبژاردنی شێوە ماکیاژێك، تا لە نێو هاوڕێیان و کەسانی دەوروبەریان بدرەوشێنەوە، تەنانەت دوودڵییان وادەکات کە ماکیاژێکی هەڵە هەڵبژێرن، بەڵام توێژینەوەکانی جوانکاری ئاماژە بە ماکیاژێکی سادە و ناسك دەکەن، تا لەگەڵ دانیشتن و دەرچوون و گەڕاندا نەبێتە هۆی تێکچوون. ئافرەتان کاتێك بە متمانەوە ماکیاژێك دەکەن، دواتر هەست بە حەسانەوە و دڵخۆشی دەکەن، شێوە ماکیاژی دەرچوون و ژووان بریتییە لە: پشت چاوێکی نەرم، کە لە ڕەنگەکانی، شین و سەوز و پەمەییە و هەر یەکە بۆ شوێنێکە، کاتێك دەچیتە سەردانی، دەتوانی پشتە چاو شین بکەیت، بۆ دەرچوون سەوز گونجاوە، سەبارەت بە پەمەیی بۆ ژووان جوانترین ڕەنگە. سەبارەت بە سووراو و ڕەنگی لێو، کە ئاوێنەی جوانیی روخسارە، لێرەدا دەتوانیت ڕەنگی سوور بەکار بهێنی کە سەرنجڕاکێشترین ڕەنگە، هەروەها ڕەنگی قاوەیی و پەمەیی کاڵ جوانترین ڕەنگی دەرچوون و ژوانن. دەربارەی ماکیاژی روخساریش، وا چاکە ماکیاژی سادە و ناسك بێت، ڕەنگەکان هێندە زەق و تێکەڵ نەبن، واتە نەبێتە تابلۆیەکی ڕەنگاوڕەنگ کە سەر لە خۆت و کەسی بەرامبەرت بشوێنێت، ڕەش بۆ برژانگەکان کە بە قەڵەم لێدەدرێت و لەگەڵ ڕەنگی سپی لە چیوەی دەرەوەی چاوەکان بدرێت، بە گشتی ماکیاژی سادە و کەمڕەنگ جوانترین شێوازی ماکیاژی دەرچوون و ژووانن.

پەند و وتە

فەیلەسووفی ئەڵمانی (ئیمانوێل کانت)، کە بە داهێنەری فەلسەفەی سەردەم دەناسرێت، لە دایکبووی ساڵی (١٧٢٤)ی شاری کۆنیگسیبێرگ) و لە ساڵی (١٨٠٤) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی گەشپێدان و خۆرۆشنبیرکردنی مرۆڤ گوتوویەتی: خۆرۆشنبیرکردن، دەرچوونی مرۆڤە لەو بازنە داخراوەی کە بەرامبەر خۆی نەخشاندووە و لێی دەرباز نابێت، کە لە پێشوودا کاری بە ئەقڵ و بیرکردنەوەی خۆی نەکردووە و تەنیا لەسەر ڕاسپاردەی کەسانی دیکە ڕێگەی گرتووە.

هۆتێلی کەپسولی نێو ئاو

هۆتێلەکان، هەمیشە لە شوێنی گشتی و شوێنی گەشتیاری دادەنرێن، تا زۆرترین گەشتیار و خەڵك سەردانی بکات و شەوانەیان لەم شوێنانە بەسەر ببەن، لە وڵاتی ژاپۆن بیرۆکەیەکی دیکەیان بۆ هۆتێل هەیە، کە لە شاری (ناکازاکی)ی ژاپۆن، هۆتێلێکی بچووکیان دروست کراوە، کە نێو ئاودا دادەنرێت، سەرەتای ئەو بیرۆکەیە بۆ خۆ پاراستن بوو لە تسۆنامی و لافاوەکان، دواتر بووە پرۆژەیەکی گەشتیاری و ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی جیهان بڵاوبۆتەوە، ئەو جۆرە هۆتێلە پێدەگوترێت: (میزۆکامی)، لەلایەن ئەندازیاری هۆڵەندی (هۆیتتەن بۆش) دروست کراوە، ڕووبەرەکەی (٣٥ تا ٣٨) مەتر دووجا دەبێت، مانەوەی هەر شەوێك لە نێو ئەو کەپسوولە هۆتێلە دەگاتە (٢٥٠ تا ٣٥٠) دۆلار، کە جێگەی (٤) کەس دەبێتەوە، دەتوانن شەو تا بەیانی لە نێو ئاوی ڕووبار و دەریاکاندا بمێننەوە و خەوێکی خۆشیش بکەن.

بۆ زانین

مێروولە بۆچی هەن؟

ئەگەر مێرووەکان لەسەر زەوی نەمێنن، ژیانی مرۆڤیش نارێکی تێدەکەوێت و دەکەوێتە مەترسییەوە، بەجۆرێك زەوی خاپوور دەبێت و تووشی دارمانی گەورە دێت. توێژینەوەیەکی نوێ سەلماندوویەتی لەماوەی ٢٧ ساڵی ڕابردوودا مێرووە باڵدارەکان تووشی لەناوچوون هاتوون و بە ڕێژەی ٧٥٪یان کەم بووەتەوە، ئەوەش مەترسییەکی گەورەیە لەسەر بەروبوومەکانی سەرزەوی، زاناکانیش جەختیان کردووەتەوە ئەگەر مێرووەکان نەمێنن، لەماوەی ٥٠ ساڵدا ژیان لەسەر زەوی نامێنێت. لە بەشێکی دیکەی ئەو توێژینەوەیەدا ئەوە سەلمێندراوە کە ٨٠٪ی ڕووەکەکان و ڕووەکە گوڵدارەکان بەهۆی

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

خۆت بە دوور بگرە لە دڵەڕاوکێ و دوودڵی، متمانەت بە خۆت بێت و کارێکی ناوازەت لە بەردەمە، وا پێویست دەکات ئەو کێشەیەی ئێستات بە بێدەنگی چارەسەر بکەیت، چونکە ناحەزت زۆرەو هەوڵ دەدەن کێشەکەت ئاڵۆزتر بکەن، لەم ماوەیە کەمێك ماندوو دەردەکەویت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

خەم لە ژیان مەخۆ و ئاگاداری بارودۆخی خۆت بە، ئەوەی دەیکەت کارێکی سەرکەوتووانەیە، ئەو دونیایە تەنیا ڕۆژێك و دووان نییە، ڕۆژێك هەر دێت ئەو کەسەی کە هەڵویستی بەرامبەرت خراپە، پەشیمان دەبێتەوە، کەمێك ددان بەخۆتا بگرە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ڕێگە مەدە کەسانی دیکە دەستتێوەردانی ژیانت بکەن، بەڵکو خۆت کاری بۆ بکە، لایەنی سۆزداریت کێشەو گرفتی تێدەکەوێت، بەڵام دەستەوەستان نامێنیت و هەوڵی بنبڕکردنی گرفتەکان دەدەیتء لایەنی بەرامبەر لە ڕاستییەکان دەگەیەنیت، بەمەش ویژدانت ئاسوودە دەکەیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە، بۆیە چاکترە ئەوەندە خۆت بێزار نەکەیت، مەترسە لە ڕووبەڕوونەوەی هەندێ هەڵوێست کە پەیوەندی بە خۆشەویستەکەتەوە هەیە، لە ڕابردوو دوور بکەرەوە، تا بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێیت، ئامۆژگاری دەورووبەرەکەت وەربگرە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

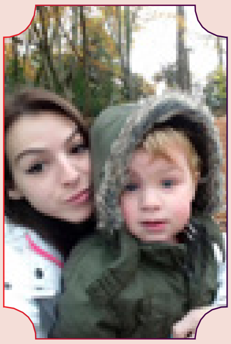
بڕوات بە کارەکانت هەبێت، ئەو پرۆژەیەی کە بۆ دوارۆژت بیرت لێ کردۆتەوە، تەنیا ئەوەندەی پێویستە دەست بە جێبەجێکردنی بکەیت، ئەوەی دیکە خۆی بە ئاسانی جێبەجێ دەبێت، گۆڕانکارییەکان وات لێدەکەن لە ڕووبەڕووبوونەوە نەترسی.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەمیشە گەشبین و ئاگاداری ژیانت بە، لەبواری سۆزدارییەوە سۆزێکی ئێجگار قووڵ لەناخی دڵتەوە هەڵدەقوڵێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەش زۆر پارێز لە نزکیبوونی خۆشەویستەکەت دەکەیت، پێویست بەم هەموو گومانە ناکاتء دوودڵیش مەبە.

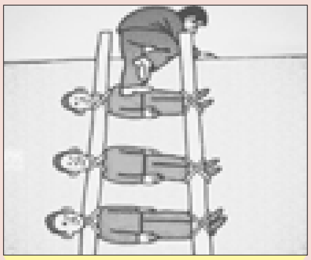
ـــاريت

كارلێككردن لەگەڵ هەنگ و پەپوولەو بەشێك لە مێرووەكان گەشە دەكەن و دروست دەبن، خواردنە رۆژانەییەكانی مرۆڤ بە رێژەی ٥٠٪ بۆ ٩٠٪ پشت بە رووەكە گوڵدارەكان دەبەستێت كە پێكهاتوون لە «برنج، گەنم، میوەو سەوزەواتەكان». ئەگەر مێرووەكان نەمێنن، ئەوا باڵندەو ئاژەڵە شیردەرەكانیش لەسەر زەوی نامێنن، ئەگەر مێرووەكان لەگەڵ رووەكەكاندا كارلێك نەكەن، ئەوا ئاژەڵەكان لە برساندا دەمرن و خواردنەكانی ئەوان لەسەر زەوی نارۆێت. سوودێكی تری مێرووەكان ئەوەیە كاتێك مرۆڤ دەمرێت، یان ئاژەڵێك مردار دەبێتەوە، ئەوا بە زوویی ئەو مێروووانە دەبنە مشەخۆری جەستەكەی و بە زوویی لاشەكەی شی دەكەنەوەو لەسەر زەوی بوونی نامێنێت، ئەوەش لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی دوورمان دەخاتەوە.



منداڵێكی سامناك لە سكی دایكیدا

لە كاتی دووگیانیدا، زۆربەی ئافرەتان پشكنینی سۆنار بۆ كۆرپەیان دەكەن، تا بەشێك، یان دەنگێكی منداڵەكەی نێو گیانیاندا ببینن یان گوێبیستی بن، ئەو ئافرەتە بەریتانییە كە ناوی (سۆفی ناج)ە، كاتێك پشكنین بۆ سكپڕیی دەكات، دیمەنێكی سامناك و ترسناكی كۆرپەكەی دەبینێت، كە لە سۆنارەكەدا منداڵەكەی بە دەمێكی پێكەنین و روخسارێكی ترسناك دەردەكەوێت، ئەمەش وایكرد كە دایكەكە ترسی لە منداڵەكەی هەبێت و ئاخۆ شێوە و روخساری ئاسایی نەبێت، دوای نیگەرانی و چاوەڕانییەكی پڕمەینەت، منداڵێكی هێندە ژیكەڵە و جوانی دەبێت، كە شێوەی لە فریشتە دەچێت، ئێستا منداڵە كوڕەكەی بە یەكێك لە جوانترین منداڵانی سەر زەمین دادەنرێت، كە لە پێشووشدا روخسارێكی ترسناك و تۆقینەری هەبوو.



كاریكاتێر

كاریكاتێرێكی پڕمانایە، باس لەو كەسانە دەكات بۆ گەیشتن بە مەرامی خۆیان، خەڵكی دیكە دەخەنە ژێر پێ و تەنیا بەرژەوەندیی خۆیان دەوێت، كە ئەوانەش كاتێك سەردەكەون، ئەوكاتە رووبەڕووی شكست دەبنەوە و ناتوانن خۆیان دەرباز بكەن.

كابرایەك ژنەكەی نەخۆشە و بە دیاریەوە دانیشتووە، ژنەكەی پێی دەڵێت: پیاوەكە ئەگەر بمرم تۆ چی دەكەیت؟ پیاوەكەش دەڵێت: ئەگەر تۆ بمریت شێت دەبم، ژنەكەی لێی دەپرسێت: ئەی ژن ناهێنیتەوە؟ پیاوەكەش دەڵێ: ئەو كاتە شێت بووم و شێتیش هەرچییەك بكات لێی ناگیرێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەست بە بێزاری دەكەیت، سادەیی و ساكاریت ئاكارو رەوشتی جوانتر كردوویت، لەلای كەسوكاریشت شیرینتر و خۆشەویستر بوویت، بەڵام هەست دەكەیت كەسانێك ئەم هەڵسوكەوتانەی تۆ بە هەڵە لێك دەدەنەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

كراوەیی و سادەییت كێشەت بۆ دروست دەكات، لایەنی سۆزداریت كێشەو گرفتی تێدەكەوێت، بەڵام دەستەوەستان نامێنیت و هەوڵێ بنبڕكردنی گرفتەكان دەدەیت و لایەنی بەرامبەرت لە راستییەكان دەگەیەنیت، بەمەش كێشە لە نێوانتان نامێنێت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

كەسێكی زیرەكی بەڵام لەبواری ئەڤینداریيەوە هەست بە دڵتەنگی دەكەیت، ئەمەش بەهۆی دوودڵیتە بەرامبەر بە دۆستەكەتء وا هەست دەكەیت كە زۆر شت هەیە لەتۆی دەشارێتەوە، لەبیرت نەچێت، تۆش زۆر شتت لەو شاردۆتەوە.

دووپشك ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەوڵبدە، دڵی دۆستەكەت مەڕەنجێنە و گرنگی پێ بدە، چونكە ئەو تۆی زۆر خۆش دەوێ، ئاگاداری هەڵسوكەتت بە، ئەم ماوەیە هەست بە ماندووبوون و بێزاری دەكەیت. كەسێكیشت ناسیوە كە كێشەی زۆری بۆت دروست كردووە.

كەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئازارەكانی ژیانت بێزاری كردووی، ئەم ماوەیە زۆر گرنگی بە ژیانی كۆمەڵایەتیت دەدەیت، هەروەها ئاوات و حەزەكانت زیاتر دەبێت، بەڵام كەمێك دڵتەنگ دەبیت، بەهۆی ناڕۆشنیی ئاكامەكان، بەڵام چونكە بەخت یاوەریت دەكات، سەركەوتن هەر بۆ تۆیە.

گیسك ١٢/٢٢ - ١/١٩

خەم لە داهاتووت مەخۆ و بەردەوام بە لە كارەكانت، پاداشتێكت بەدەست دەگات و باری داراییت بەرەو باشتر دەكات، پرۆژەی گەشتێك و سەردانی كەسێكی ئازیزی دوور لە مێشكت سەرهەڵدەدات، گرفتە سۆزدارییەكەشت بەرەو كۆتایی دەچێت.