

پروټو ٻڌڻي منڊاڻان، لڳ ڇيهائي ٿي مڙي مڊڊرندا، ڪا  
سڙڊمي شڙشي تڙڪڻلڙيا و گڙانڪاري و داهڻائي زيرڪي  
ڊسٽڪرڊا. سڙڊمي گڙباليزم و ڪرانووي. ڇيهان بوو ٻ  
گونڊڪي بچووک. سنوور و سانسڙ لڙسڙر ڪولتوور و گواسٽنڊوي  
زانپاريڊڪان نپي. هڪڪارڪاني پيو ٽڊيڪرڊ و وڙگرٽن و گڙيانڊن،  
زڙر ٿاسان بوونڊ. سڙڊمي داهڻائي ٿامڙي نو و شتي سڙير و  
سڙمڙرپي. گڙان و پڙشڪوٽن هڙموو بوارڪاني گرتووڙتو،

بہ سواری پڑھو۔ اردی مندائے نیشو۔ بہ ی پڑھو۔ اردی نو۔ مندائے، جیواو۔ لگ۔ پڑھو۔ اردی س۔ اردی م۔ کانی پشتردا۔ نو۔ ی۔ ئ۔ م۔ نو۔ ی۔ ت۔ ل۔ فزی۔ نی۔ ر۔ نگاو۔ نگ و ئینت۔ رنت و ئایپاد و ئایف۔ نی۔ زیر۔ ک و یاری۔ ئ۔ لیکتر۔ نی۔ کان و گ۔ قاری۔ ر۔ نگاو۔ نگی۔ مندائے و ت۔ م۔ ک۔ م۔ ی۔ تی۔ کان و ف۔ یسبووک و بہ د۔ یان۔ ئام۔ ر و شتی۔ س۔ یر و س۔ م۔ ر۔ ی۔ ترن۔ بمان۔ و۔ ت و نمان۔ و۔ ت، ئم۔ ئام۔ ران۔ بوون۔ ت۔ پویتی۔ ه۔ موو۔ ما۔ ک و ه۔ موو۔ ک۔ س۔ ک۔ بوون۔ بہ پویتی۔ کی۔ پویتی۔ ل۔ ژیان۔ ر۔ ژان۔ ماندا۔ گور۔ و بچووکمانی۔ سرقا۔ و ئالوود۔ کردوون۔ بہ ی۔

ناتوانین۔ ر۔ گری۔ ل۔ مندائے۔ کانمان۔ بک۔ ین، ل۔ بہ کارھ۔ نانی۔ ئم۔ ئام۔ ران۔ ف۔ د۔ غ۔ اردی۔ مندائے۔ ل۔ بہ کارھ۔ نانی۔ داه۔ نراو۔ نو۔ ی۔ کانی۔ ت۔ کن۔ ل۔ ژیا، د۔ ب۔ ت۔ ه۔ ب۔ شای۔ ک۔ ل۔ نوان۔ مندائے و س۔ اردی۔ می۔ نو۔ دا۔ زاناکان و پڑھو۔ اردی۔ کاران۔ پ۔ یان۔ نوای۔، ناب۔ ت۔ مندائے۔ بہ ی۔ کجاری۔ ل۔ ئام۔ ر۔ ئ۔ لیکتر۔ نی۔ کان۔ داب۔ ب۔ ن۔ ل۔ ئم۔ دا۔ ف۔ رکردن و پڑھو۔ اردی۔ قوتا۔ بخان۔ یی۔ سوود۔ کی۔ ز۔ ریان۔ ل۔ بہ کارھ۔ نانی۔ ئام۔ ر۔ ئ۔ لیکتر۔ نی۔ کان و رگرتوون و بوون۔ بہ پویتی۔ قوتا۔ بخان۔ کان و پویتی۔ کی۔ گرنگی۔ وان۔ کان۔ بہ ب۔ ش۔ ک۔ ل۔ ژیان۔ ر۔ ژان۔ ی۔ قوتا۔ بیان و مام۔ ستاکان۔ پر۔ سی۔ خو۔ ندنیان۔ زیاتر۔ بہ ر۔ و پش۔ و۔ بردوون۔

وشی (ت۔ کن۔ ل۔ ژیا) وش۔ ی۔ کی۔ ی۔ نانید، وش۔ ی۔ کی۔ ل۔ کدراو، ل۔ دوو۔ ب۔ گ۔ پکھا توو۔ ب۔ گ۔ ی۔ ک۔ م (ت۔ کن۔) بہ واتای۔ هون۔ ر یا زیر۔ کی یا چالاک۔ د۔ ت۔ ب۔ گ۔ ی۔ دوو۔ م (ل۔ گیا) وات۔ زانت یا لک۔ ین۔ و۔ د۔ ت۔ هردوو۔ ب۔ گ۔ ک۔ ب۔ ی۔ ک۔ و، بہ مانای۔ د۔ رب۔ ینی۔ زانستی۔ یان۔ ج۔ ب۔ ج۔ اردی۔ زانستی۔ د۔ ت۔

راستہ۔ ک۔ ئام۔ ر۔ کانی۔ ت۔ کن۔ ل۔ ژیا۔ چ۔ ک۔ کی۔ دوو۔ لوول۔ ن، سوودیان۔ ه۔ ی۔ و زیانیشیان۔ ه۔ ی، لای۔ نی۔ ئ۔ رنی و ن۔ رنیشیان۔ ه۔ ی، ب۔ م۔ سوود۔ کانیاں۔ ز۔ رترن۔ ل۔ زیان۔ کانیاں۔ ئام۔ ر۔ ت۔ کن۔ ل۔ ژید۔ کانیش، گیانل۔ بہ رن۔ نین، ک۔ ل۔ گیانل۔ بہ ر۔ ک۔ و۔ ل۔ دایک۔ بووبن۔ ه۔ ر۔ موویان۔ زادی۔ ئ۔ ند۔ ش۔ ی۔ داه۔ نراو و دروستکراوی۔ د۔ ستی۔ مر۔ قن، ل۔ لاین۔ مر۔ قش۔ و۔ بہ رنام۔ ک۔ ک۔ راون، ج۔ و و کلیل و ک۔ نتر۔ کانیشیان، ه۔ ر۔ ل۔ د۔ ستی۔ مر۔ ق۔ دای۔، زیان۔ کانیاں۔ ل۔ ئجامی۔ بہ خراپی۔ بہ کارھ۔ نانیان۔ دای۔، ر۔ نگ۔ ل۔ س۔ ر۔ تاو۔ مندائے۔ زیان۔ کانیاں۔ ن۔ زانن، بہ۔ تاوانی۔ بہ کاریان۔ به۔ نن۔

بہ ی۔ گ۔ انکاری۔ ل۔ پر۔ گرام۔ کان و ل۔ ر۔ بازی۔ ف۔ رکرن و خو۔ ندن۔ کراو۔ ش۔ وازی۔ پڑھو۔ اردی۔ نو۔ مندائے نیش، بہ پ۔ ی۔ پداویتی۔ کانی۔ مندائے۔ ئم۔ س۔ اردی۔ م۔ گ۔ او۔ تا

گنج‌آوبه‌ت لگه‌گون و هیوا و لگه‌گون پداویستی‌کانی  
ئم‌م‌ی‌اندا. تا مندا‌ان بتوانن لگه‌گون روتی تازگ‌ری و  
پشکه‌وتنه‌کاندا د‌رب‌رن. ب‌گومان پ‌رو‌رد‌کردنی نو،  
ئل‌قلیه‌ت‌کی نو و تگه‌یشتن و شار‌زایی و ه‌شیاری د‌وت.  
(گ‌ستاف ل‌ب‌ن) د‌ت: "ب‌لای نه‌ت‌وو، ه‌ب‌ب‌زاردنی  
ر‌ب‌باز‌کانی پ‌رو‌رد، ل‌پ‌شر ل ه‌ب‌ب‌زاردنی پ‌ک‌ه‌ات‌ی  
حکوم‌ت".

پ‌رو‌رد‌کردنی مندا‌ان، و‌ک‌پر‌س‌یک‌ک ز‌ر‌ک‌س ب‌گ‌رنگ‌ترین  
ش‌وی‌کار‌ل‌کی مر‌فی د‌زانن. ب‌د‌یان سا‌ا مش‌توم‌ ل‌س‌ر  
ت‌ر و پ‌راکتیکی پ‌رو‌رد‌کردنی مندا‌ان ک‌راو و د‌کر‌ت،  
ل‌ک‌ک‌ین‌وی‌زانستی ل‌س‌ری د‌کر‌ت. ل‌ب‌ر ئ‌وی‌ک ه‌موو  
مندا‌ک‌جیاواز و پ‌ویستی و ب‌هر و ک‌سای‌تی ناواز‌ی ه‌ی،  
ب‌م‌پ‌یش‌هیچ ف‌رم‌ل‌یک‌کی گ‌شت‌گیر نیی، ک‌گ‌ر‌نتی  
س‌ر‌ک‌وتنی پ‌رو‌رد‌ب‌کات.

ش‌واز و ر‌ب‌ازی م‌د‌رن ل‌پ‌رو‌رد‌کردنی مندا‌انی ت‌ندروست و  
د‌خ‌ش و د‌اه‌ن‌ر. ب‌پ‌ل‌ی‌یک‌م، ئ‌ر‌ک و ب‌ر‌پ‌رس‌یار‌تی‌کی ز‌ر  
گ‌رنگی د‌ایکان و باوک‌ان. پ‌ویستی ب‌د‌ا‌شتنی پ‌لانی ت‌کم و ب‌  
ب‌ر‌نام‌ی‌دروستی پ‌رو‌رد‌ی و ب‌چاود‌ری ه‌ی. ل‌ر‌گ‌ی  
پ‌رو‌رد‌کردنی دروست و ئ‌اراست‌کردنی راست‌وو، تاک د‌توان‌ت‌سوود  
ب‌ن‌یشت‌مان و ب‌ن‌ت‌وو‌ک‌ی ب‌گ‌ی‌ن‌ت و ب‌ت‌ب‌ش‌نگ و  
ب‌س‌ر‌کرد‌ی‌س‌ر‌ک‌وتوو. پ‌رو‌رد‌کردنی مندا‌ان، پ‌ویستی ب‌  
ک‌شوه‌وای‌کی ل‌بار و ژینگ‌ی‌کی ه‌من و گ‌ون‌ج‌او ه‌ی.  
پ‌رو‌رد‌یک‌ل‌س‌ر‌ب‌ن‌مای، خ‌ش‌ویستی و ر‌ز‌گ‌رن و ئ‌ازادی.  
د‌ایکان و باوک‌ان و چاود‌ران، و‌ک‌مام‌ست‌ای‌یک‌م و  
ن‌موون و س‌رم‌ش‌قی‌س‌ر‌ت‌ای مندا‌ان، ر‌ک‌کی‌گ‌رنگ و  
کار‌ی‌گ‌ریان ل‌پ‌رو‌رد‌کردن و ل‌د‌روست‌کردنی ک‌سای‌تی و ل‌  
د‌ا‌شتنی ب‌ها و ل‌ه‌اتوو‌کانیان ه‌ی. چون‌ک‌ مندا‌ان ل‌م‌  
ت‌م‌ن‌دا کار‌ی‌گ‌ر‌ید‌کی ز‌ری ژینگ‌یان ل‌س‌ر‌ر. ر‌شن‌بری و  
زانیاری خ‌زان‌یش، ر‌ک‌کی‌گ‌رنگ د‌گ‌ت‌ت، ئ‌وان‌باش‌تر ل‌  
ش‌واز و ر‌ب‌ازی پ‌رو‌رد‌کردنی مندا‌ان ت‌د‌گ‌ن.

د‌یار‌ترین سوود‌کانی پ‌رو‌رد‌ی مندا‌ان ل‌س‌رد‌می ت‌کن‌ل‌ژیا‌دا:  
۱- ف‌ربوونی کارام‌یی نو: مندا‌ان د‌توانن ل‌ر‌گ‌ی  
ت‌کن‌ل‌ژیاو، ف‌ری‌کارام‌یی نو، ب‌ن، و‌ک‌: ک‌م‌پیوت‌ر،  
ئ‌ین‌ت‌رن‌ت، ئ‌اپ‌اد، ئ‌ایف‌ن، ب‌ر‌نام‌سازی و د‌اه‌ن‌ان.

۲- گ‌یشتن ب‌زانیاری: ت‌کن‌ل‌ژیا ب‌ک‌زانیاری  
پ‌رو‌رد‌ی ب‌ مندا‌ان د‌اب‌ین د‌کات. ل‌ئ‌م‌‌دا ئ‌ام‌ر  
ت‌کن‌ل‌ژیا‌یی‌کان، گ‌رنگ‌ترین س‌ر‌چاوی زانیارین.

۳۔ په یو نډی له گډه کسانۍ تر: مندا ټان له رڼگۍ ټکنډل ژیاو، د ټوانن په یو نډی هاو ټټی له ه موو جیهاندا دروست بکن. به ئاسانی په یو نډی به یو کتریدو بکن.

۴۔ گوزارشتکردن له څیان: ټکنډل ژیا رڼگۍ نو به مندا ټان دابین دکات، به گوزارشتکردن له څیان و له به هر و له داه ټان ټان ټان. کنجکاو ییان بخ نروو.

۵۔ به رزکردن و ی ئاستی فربوون: د ټوانر ټت به به رزکردن و ی ئاستی فربوون، ئام به ټکنډل ژیا یی کان به کار به نرن. فربوون سرنج اکر شتر و کاریگر تر د ک.

۶۔ فربوونی زمانی تر: ز له مندا ټانی خوازیاری فربوونی زمانی تر، له رڼگۍ ټکنډل ژیاو، زیاتر له زمان کی جیهانی فربوون. به تایید تیش زمانی ئینگلیزی. سوودیشیان له کولتوور و له پشک و تنی گ لانی پشک و توو و رد گرتوون. چ ند رنمایید کی گرنگ و به سوود به دایکان و باوکان:

دایکان و باوکانی به ټټز، د زانیین ک به ش کی ز ټتان نیگ رانن، له م ترسی و له زیان کان، په رو ردکردنی مندا ټان ټان سای ی ټکنډل ژیا (ئام به ئلیکتر نیی کان) له بر دا چ ند ئام ژگاری و چ ند رنمایید کی به سوود د څ یند روو، به چاود ټری و ک نتر ټکردن و پاراستنی مندا ټان ټان زیان کان به به خراپ به کاره ټانی ټکنډل ژیا:

۱۔ له گډه مندا ټان ټان باسی ټکنډل ژیا بکن: له گډه مندا ټان ټان گف توگ بکن و باسی سوود کان و زیان کان به کاره ټانی ټکنډل ژیا بکن، یارم ټیان بدن به بیرکردن و ی ر څنډ گران، له سر ئ و زانیاریانی له ئینت رن ټدا د یان د زن و.

۲۔ به کاره ټانی ک نتر ی دایک و باوک: به سنووردارکردنی ئ و ناو ټکان ی، ک مندا ټان ټان، د ټوانن به ش و ی ئ نلاین (ئینت رن ټت) د ستیان پ ټیان بگات.

۳۔ له جیهانی دیجیتا دا ئاماد بن: بزنان مندا ټان ټان چ ئ پ و ما پ ټټک به کار د ه ن.

۴۔ ئارامگر بن: له وان یی ماو یی ک بخای ن ټت، تا مندا ټان ټان فربوون ببن، چن به ش و یی کی ئ رنی و دروست و به رپر سیاران، ئام به ټکنډل ژیا یی کان به کار د ه ن.

۵۔ دانانی ئامانج: پش ئ و ی هر ټکنډل ژیا یی ک، بخ ن ناو ژیان مندا ټان ټان، گرنگ ئامانج کان روون بن. کات ک

کە ئامانجەکان ئانتان دیاریکراوین، دەتوانن تەکنەلۆژیای گونجاو ھەببۆلەرن و پلان داڕێژن، بۆ کارھەنانی کاریگەراند.

٦- بۆ ھەواشی دەست پەیکەن: پەویست ناکات لە ماویەکە کی کەمدا، منداڵەکان ئانتان بۆ تەکنەلۆژیای زۆر سەرقاڵ بکەن. ھەنگاو بۆ ھەنگاو لە ئاسانەو فەریان بکەن.

٧- ھەببۆلەرنی ئۆپلیکەیشن و پەرگراڤ گونجاوکان: ھەموو ئۆپلیکەیشنەک و پەرگراڤەک بۆ منداڵان گونجاوین. دەنیابن لە ھەببۆلەرنی ئۆ و ئۆپ و پەرگراڤەکانی کە پەرۆردەیی و خەشن و لێکۆتەمەن و پەداوێستییەکانی منداڵەکان ئانتان دەگونجەن.

٨- دانانی یاسا: گەرنگ یاسای روون بۆ کارھەنانی تەکنەلۆژیای لە ماڵەو داڕێژت. ئۆ کاتێک بۆ منداڵەکان ئانتان دیاری بکەن، کە رێگە پەدراون بۆ کارھەنانی تەکنەلۆژیای. لێکۆتە ناوێکەکان بۆ سەرکردنی ئۆ و سایتانی کە رێگەیان پەدراو کە پەویو ندییان پەویو بکەن. واتە جۆرێک کاتی بۆ کارھەنان و کەتایی کاتەکان، لە دەستی خەتاندە.

٩- نموونەییکی باشبن: لە کارھەنانی تەکنەلۆژیادا، ببن بۆ نموونە و سەرمەشق بۆ منداڵەکان ئانتان، چونکە منداڵەکان ئانتان زیاتر سەیری کارەکان ئانتان دەکەن و کەمتر گوێ لە قسەکان ئانتان دەگرن. ئێگەر ئۆو پەبەندبن بۆ کاتەو، ئۆوانیش چاو لە ئۆو دەکەن.

١٠- ھاندانی چالاکیی جێگەر وەکان: گەرنگ کە منداڵەکان ئانتان ھەنبەن بۆ بەشداریکردن لە چالاکیی جێستیی و کەمەییەتی و داھەندەرکاندا، دوور لە شاشو. یا بۆ ماویەک پەرتووکی و گەقار بخوێنن و، وێنە بکەشن، یاری و وێرش لێکۆتە ھاوکانیاندا بکەن.

١١- لەبیرتان بەت کە ئۆو تەنیا نین: شەرم مەکەن لە داواکردنی یارمەتی لە مامەستا و راوێژکار یان ھەر کەسێکی تری خاوەن ئۆزموون کە بتوانێت ئامەژگاری و رەنماییتان بەداتە لە سەر چۆنێتی پەرۆردەکردنی منداڵەکان ئانتان، لە سەرۆردەمی تەکنەلۆژیادا.

ھەندێک لە زیانەکانی ئالوودەبوون لە بەکارھەنانی تەکنەلۆژیای: خووگرتن و زیادەیی و بەخرایی بۆ کارھەنانی تەکنەلۆژیای لەلایەن منداڵانەو:

١- مەترسیی ئالوودەبوون بۆ تەکنەلۆژیای: ئالوودەبوونی منداڵان بۆ تەکنەلۆژیای، وەک سەرکردنی شاشەکان بۆ ماویەکە زۆر، کاریگەراییکی خراپیان لەسەر تەندروستی جێستیی و دەروونی منداڵان دەبەت. بۆ تەیبەتیش لەسەر مەشک و چاویان.

۲۔ کہ مہوونہ وی چالاکیہ جہستہ ییہ کان: بہ سہر بردنی کا تہ کی زہر  
بہ سہر کردنی دہزگا ئہ لیکترہ نیہ کان. دہ بہتہ ہہ کی کہ مہوونہ وی  
چالاکیہ جہستہ ییہ کان منداہان. رہنگہ بہتہ ہہ کی قہہہہ و  
کہم جووہہ یی و داہہان لہ پہویستی یاری.

۳۔ بہرکہوتن بہ ناوہہہ کی نہشیواو: لہوانہ یہ منداہان بہ  
بہکارہہنانی ئہنلاین، رووبہہووی ناوہہہ کی خراپ و نہشیواو  
بہنہہہ. وک: توندوتیژی یان پہرنہگرافی (ہہوہہ سبازی سہکسی)  
بہنہہہ. کاریگہری خراپیان لہسہر گہشہ کردنیان دہ بہتہ.

۴۔ لہدہستدانی پہیوہہ دیکردنی کہمہہہ لایہتی: زہر پشتہہستن بہ  
تہکنہہ لہژیا دہ بہتہ ہہ کی گہشہگیری و لہدہستدانی توانای  
پہیوہہ ندی کہمہہہ لایہتی لہ منداہان. رہنگہ ئہمہش بہتہ ہہ کی  
ئہوی پہیوہہ ندیان لہگہہ ہاورہکانیان و کہسانی دیکہہ دا لاواز  
ہکات.

۵۔ مووبہہ کردنی ئہ لیکترہ نی: دہکرت منداہان لہ رہگہی  
سہشیال میدیاوہہ، رووبہہووی مووبہہ کردن (التنمر) و توندوتیژی و  
گہچہہہ سہر ئہ لیکترہ نی بہنہہہ، رہنگہ کاریگہری خراپیان  
لہسہر دہروونیان ہہ بہتہ.

پہرہہہ پہروہہردہ کردنی منداہان، لہ شہو و رہژہکدا نایہتہ دی.  
لہ دایکہوونہہ دہست پہدہکات، تا تہمہہ نی گہورہہوون و  
متمانہ بہخہہوون و پشتہہستن بہ تواناکانی خہیان بہردہوام  
دہ بہتہ. پہوہہردہ کردنی منداہان بہ شہوہہہ کی دروست، کہمہہہہ  
بنہہما و شہہواز و رہہہاز لہخہدہگرتہ. دہتوانرہت ئہم  
پہرہہہہپ و شہہوازانہ، لہ رہگہی پہرتووک و گہقار و ئہدہہیاتی  
منداہان و ہونہری منداہان و فہرہوونی تہکنہہ لہژیا و وہرزش و  
خوہندنی قوتابخانہ و سیمینار،... ہتہ. فہری منداہان ہکرہن.  
ژینگہ یہ کی لہہار و شہہوازیہ کی مہدہہرن لہ پہروہہردہ کردنی منداہان،  
کہ لہسہر بنہہمای، خہشہویستی و رہہز و لہکتہگہیشتن و  
دیالہگ بنیات نہراوہہ.

گہر بہ دروستی تہکنہہ لہژیای سہردہم بقہہزرتہہہ، دہرفہتی ناوازہ  
بہ پہروہہردہ کرنی منداہان دہ بہخہہہت. کہ لہ بہردہہستی  
نہوہکانی پہہہوودا نہہوون. بہ شہوہہہ کی داہہنہہرانہش پہرہ  
بہ تواناکانیان و بہ فراوانکردنی رہشہیری و ہہشیاریان دہدات.  
ہہموو ئہ و پہشکہوتنہہی کہ ہاتوونہہتہ دی و بہنہہی لہ سایہی  
داہہہنای تہکنہہ لہژیادا ہاتوونہہتہ دی و دہنہہی. ہہردہم پہچکہی  
رہوہہہوی ژیان و داہہہنان و پہشکہوتن بہ پہشہوہ دہسووہہتہہو  
و ناوہہستہت. ئہوی ئہمہہہ خہہہہہ. لہ بہیانیدا کردارہہ.

(\*) بى نووسىنى ئىم با بى تى سودم لى چى ندىن سايى ئىنگلىزى و  
ءىرى بى وىرگىر توو.

رىزا شوان