10 هەنگاو بۆ دووركەوتنەوە لە گوشاری دەروونیی … فاتیمە احمەد

مرۆڤەكان لەم سەردەمەدا بەهۆی ریتمی خێرای ژیان و زۆریی كاروبار و سەرقاڵی پێوەیان، رووبەڕووی گوشاری دەرونیی دەبنەوە، بەڵام مرۆڤەكان دەتوانن بە چەند هەنگاوێكی سادە خۆیان لە گوشاری دەرونیی دووربخەنەوە و لە كاریگەرییەكانی لەسەریان كەمبكەنەوە.

سایتی ” گیزێنهایت بێنكێت دی ئێی ” ئەڵمانی كە بایەخ بە تەندروستی جەستەیی و دەرونیی مرۆق دەدات 10 هەنگاوی دیاریكردووە كە هاوكاردەبن لە زاڵبوون بەسەر گوشارە دەرونییەكاندا و ئەو دە هەنگاوەش ئەمانەن:

• وەرزش: وەرزشكردن یەكەمین هەنگاوە بۆ كەمكردنەوەی گوشاری دەروونیی، بە تایبەتی وەرزی بەپێ رۆیشتن و مەلەكردن هاوكاری مرۆڤ دەكەن لە رزگاربوون لە گوشاری دەرونیی ، هەروەها رۆیشتن و پشوودان لە هەوای كراوەدا بەسن بۆ ئەوەی مرۆڤ لە كاریگەرییەكانی گوشاری دەرونیی رزگاری ببێت.

• خواردن و ئامادەكردنی: سایتە ئەڵمانییەكە دەڵێت پرۆسەی سەوزە پاككردن بۆ نمونە كاریگەری لەسەر هێوركردنەوەی جەستەی مرۆڤ دەبێت و هەروەها چەند خۆراكێك كە دەوڵەمەندن بە كالسیۆم و مەگنسیۆم و ڤیتامین بی وەك مۆز، برۆكلی، پێكهاتەكانی شیر، گەنم، گوێز كاریگەری ئەرێنییان لەسەر باری دەرونیی مرۆڤ دەبێت.

• پێكەنین: هەنگاوی سێیەم بۆ نەهێشتنی گوشاری دەرونیی پێكەنینە كە زۆر بە سودە بۆ جەستەی مرۆڤ و هاوكاردەبێت لە دەردانی مادەی سیرۆتۆنین كە رۆڵێكی گرنگ دەبینێت لە رێكخستنی مەزاجی مرۆڤ، هەروەها پێشی دەوترێت ” هۆرمۆنی خۆشبەختی”، بەڵام ئەگەر نەشتوانیی پێبكەنیت، ئەوەندە بەسە هەردوو چاوت بنوقێنیت و پشووبدەیت و زەردەخەنە بكەیت بۆ ئەوەی هۆرمۆنی خۆشبەختی دەربدرێت.

• كوپێك چایی لە توانایدا دەرونت ئارام بكاتەوە، و لەلایەن سایتە ئەڵمانییەكەوە بە هەنگاوی چوارەم دانراوە بە دووركەوتنەوە لە گوشاری دەرونی بەڵام مەرجی ئەوەشی داناوە كە پێویستە مرۆدد

لەکاتی خواردنەوەی چایەکەدا دانیشتوبێت نەك بەپێوە بۆئەوەی چێژ لەو ساتە وەربگرێت.

• هەنگاوی پێنجەم بریتییە لە تەماشاکردنی وێنەکانی کاتی پشوو، چونکە ئەو هەنگاوە هەستکردن بە پشوودان و ئارامیی و خۆشبەختیش پێدە بەخشێت.

• لە هەنگاوی شەشەمدا پسپۆرانی بواری دەروونناسی ئامۆژگاری مرۆڤ دەکەن بەوەی هەندێك لە کات بۆخۆی تەرخان بکات، وەك بیرکردنەوە لەو کارەی کە ویستوە هەفتەی رابردوو بیکەیت و بۆت نەکراوە، یان کاتێك بۆ خوێندنەوە تەرخانبکەیین یان گەشتێك بکەیت.

• تەرخانکردنی کاتیی تەواوەتیی بۆ نوستن هەنگاوی حەوتەمە بۆ کەمکردنەوەی گوشاری دەرونیی، کەمخەویی یەکێکە لە هۆکارەکانی گوشاری دەروونیی و تێکچوونی کارو فەرمانەکانی جەستە.

• هەنگاوی هەشتەم بریتییە لە دوورکەوتنەوە لە هۆکارەکانی گوشاری دەرونیی وەك مۆبایل و پسپۆران ئامۆژگاری مرۆڤ دەکەن بە ماوەی 24 کاتژمێر دەستبەرداری ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان بێت.

• هەنگاوی نۆیەم بریتییە لە هەڵپەڕکێ و سەماکردن کە ڕێژەیەکی باش کالۆری لە جەستەی مرۆڤدا دەسوتێنن و ڕۆڵی دەبێت لە باشترکردنی دەرونیی مرۆڤ.

• هەنگاوی دەیەم و کۆتایی خۆی لە باش درکردن لە هەموو شتێکی چێژبەخش، ئەگەر پارچەیەك شوکولاتەت خوارد، بۆ نمونە پێویستە بە هێواشی بیخۆیت و لێبگەڕێیت لە دەمدا بتوێتەوە، لەبەرئەوەی شوکولاتە هاوکاریی دەردە بێت بۆ دەردانی هۆرمۆنی خۆشبەختی" سیرۆتۆنین".

فاتیمە احمەد

قاسدێکم وەک خەم تەنیا ... زانا

سامان

چی دەبێت … چی
بەم هەموو ڕژانەوە
بەم تێکشکانی وجووەوە بێم و
بێم و خۆمت تێدا بخوێنمەوە،
چی دەبێت چی . .
بەخۆم و بێ
ژەنەڕاڵەوە
بە خۆم و خۆم و حەمەوە*
لە دەرگای نائومێدی بدەین و
ئیدیی
پێکەوە بڕژێین
پێکەوەڕا هەردووکمان
هەڵوەرێین
ئاخر کێ ناڵێ کێ ….
دەستم ناچێتە سەر شیعرێکی مەحوی
کێناڵێتکێ …
لە نازم حیکمەتەوە
دوور … زۆر دوور
نامەیەک ناگات
منیش بەچرپە
دڵنەوایی
*دلاور نادەمەوە
ڕەنگە وا بێت
بە خۆم و کۆڵێ نیگارانییەوە
بەخۆم و تێکشکانێکی ئ□ بەدییەوە
بێم و لەخۆمدا
ونتکەم.

زانا سامان

ژەنەڕاڵ
واتا حەمە عومەر عوسمان
دلاوەر

ئەو گۆڕانکاریانەی عیراق چین کە لەدژی کورد دەکەونەوە؟ … عیماد عەلی

ئەگەر ڕووداوێکی زۆر گەورە نەقەومێت، زۆرترین ئەگەری زنجیرەی هەنگاوە لەبەرچاوەکانی عیراق لەمڕۆ بەدواوە ئەمانەن ؛ وازهێنان یان وەلانان و وازپێهێنانی پلە باڵاکان بەهەموویانەوە، هەڵوەشانەوە یان سڕکردنی پەرلەمان، دانانی حکوومەتێکی لەناکاو یان نائاسایی،هەموارکردنەوەی یاسای هەڵبژاردن، ئەنجامدانی هەڵبژاردنی پێشوەختە، هەموارکردنەوە یان دووبارە نوسینەوەی دەستور.

ئەگەر لە ڕوانگەی بەرژەوەندی قازانجی کورد لەم قۆناغە و گۆڕانکاریە چاوەڕوانکراوەکان قسەبکەین ئەوا بە کورتی و پوختەکەی هیچ هەنگاوێك لە قازانجی کورددا نیە، واتە بەگشتی هەر گۆڕانکاریەکی چاوەڕوانکراو هەڵوێست و پێگەی کورد دەخاتە مەترسیەوە و لەسەرجەم بوارەکاندا دوارۆژێکی نادیار و سەختی لێدەبینرێت و ئەگەری دووبارەی ناوەندێتی زۆر بەهێزە نەك بەم جموجۆڵ و چالاکیانەی نێوخۆی عیراق بەتەنها بەڵکو بە بۆچون و کار و هەوڵی وڵاتانی دەوروبەریش.
جا ئەو بەشبەشێنەی کە کوردی تێدابوو، بە شێنەیی وەکو پێشتری لێدەڕێتەوە و مەگەر کوردێکی پاشکۆی ناوەند ببینیت ڕۆڵی کاریگەریهەبێت لە بەغدا ئەگینا لەجیاتی لامەرکەزیت لەچاڵدەنرێت، لەبەر ئەوەی وازپێهێنان و دەرکردنی لەمەودوا سەرجەم پۆستەکانی کوردیش دەگرێتەوە و جگە لە شیعە سونەش ئەمجارە بە پوختی بە پشتگیری وڵاتانی هاپشتی دەورەبری لەدوورەوە و بەجیا لەوکاتەی سەرەتای روخانی سەدام” ئێستا خۆی مەڵاسداوە و ئەگەری ناوەندێتی لە قازانجی پێکهاتەی عەرەب بەتەنها دەکەوێتەوە.

پاش دەرکردنی ئەو بڕیارانەی پێویستن بۆ ناوەندگەرێتی عیراق،

پەرلەمان بەخێی هەڵدەوشێتەوە یان سڕدەکرێت و ئەمەش حکوومەتی لەناکاوی کاتی خۆی دەسەپێنێت کە دەرئەنجامەکەی زاڵبونی ناوەندە و تەنانەت هەموارکردنەوەی یاسای هەڵبژاردن بە شێوەیك دەبێت کە کورد کەمینەیەکی بێ کاریگەر دەبێت لە پەرلەمان و ڕۆڵی لە یاسا گرنگە دواخراوەکان نامێنێت و مادەی 140 فت دەبێت و چارەنوسی ناوچەدابڕاوەکان دەکەوێتە سەر شاخی شەیتانەکەی بەغداوە، کە هەڵبژاردن بکرێت زیاتر ڕێگە بۆ ئەوە دەچێت کە نەتەوەپەرستەکان زاڵبن و لە هەموارکردنەوە یان دووبارە نوسینەوەی دەستوری عیراق یەکەم لایەن کورد زەرەر دەکات و تەنانەت فیدراڵیزمیش دەکەوێتە بەردەست قەدەری ناوەندگەراکانەوە.

بۆیە کورد لەم کاتەدا لە دووریانێکی مەترسیداردایە و خۆشی لە نێوخۆی خۆیدا ئەم حاڵە بێفەڕەی هەیە کە ئەگەر بارودۆخەکە هەستیار نەبێت و لەزەرەی میلەتەکە نەبێت لەم کاتەدا وا فەرزە خەڵك هەڵسێت، بەڵام ئەو فشارانە چین وا لە لایەنەکان بکرێت کە ئێستا هەنگاوی خودپارێزی بنێن و بەربەستی یاسایی و میلی لەبەردەم ئەگەرە نەخوازراوەکانی بەغدا دانێن؟

عێراق بەرەو کوێ مل ئەنێت ؟ … ئەحمەد رەجەب

لە سەرەتای ئەم مانگە { تشرینی یەکەم ـــ ئوکتۆبەر } لە شاری بەغدای پایتەخت و شارەکانی خوارووی عێراق دژ بە گەندەڵی و پشکپشکێنەو دژێ خۆپێشاندانەو تا ئێستا درێژەی هەیە ولە { 25 } ی مانگەوە خۆپیشاندانەکان چرتر بووەوە ئەنجامەکانی بووە هۆی کارەساتێکی گەورە و زیاتر لە { 100 } کەس شەهیدو زیاتر لە { 4000} بریندارى لێکەوتەوە.
بە هۆی بارودۆخەکەو، بێتوانایی حکومەتەکەی عادل عەبدولمەهدی لە دۆزینەوەی چارەسەری بۆ داخوازییەکانی جەماوەر، ژمارەی خۆپێشادەران لە هەڵکشان و زیادبووندایە و، هێزەکانی پۆلیس و ئەمن و ئاسایشی عێراق دەستیان کراوەیەو، تەقە لە خەڵك و خۆپیشاندەران ئەکەن و، ژمارەی شەهیدوبریندارن ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەرزتر

ئەبێتەوە.
لە بەر نەچوونی حکومەتی عێراق بە دەم داخوازییەکانی خۆپیشاندەران دوو پەرلەمانتاری ئەنجومەنی عێراق وەك نارەزایەتی دەربرین دەستیان لە کارکێشایەوە و، وتیان پەرلەمان جێگەی ئێمە نییەو، باشتروایە بچینە ناو خەڵك و، ئەو دوو پەرلەمانتارە لە حزبی شیوعی عێراق بوون بە ناوەکانی : رائید فەهمی { سکرتێری حزبی شیوعی عێراق} و ، هەیفاء ئەلئەمین { پێشمەرگەی دێرین و شیوعی ناسراو} و، لە پاش ئەوان چەندان پەرلەمانتاری تر دەستیان لە کار کێشایەوە.
ئەوەی جێی ئاماژەیە گەندەڵکاران و تاقمی پشکپشکێنەو دەستوپەیوەندی وڵاتانی بەناو دراوسێی عێراق، داوای چاکسازی و، کۆنترؤلکردنی دۆخی ئەمنی وڵات ئەکەن و، زوربەی خەڵك و خۆپیشاندەران ئەزانن ئەو گەندەڵکارانە هوێ سەرکین، لە دزی و فرت وفێڵ بەرامبەر بە داخوازییەکانیان و، ئەمرۆ خۆیان شاردووەتەوەو، دەمدرێژی وچەنەبازی ئەکەن.
هادی ئەلعامری بەرپرسی تاقمی بدرو لیستی (الفتح) و، نوری ئەلمالکی سەرۆك وەزیرانی پێشووتری عێراق و بەرپرسی لێستی (دەوڵەتی یاسا) داوایان لە عادل عەبدولمەهدی سەرۆك وەزیران کرد، کۆنترۆڵی بارودۆخی عێراق بکات و، هێزەکانی ئاسایش (ئەمن) رووبەرووی “” ئاژاوەکێران”” ببنەوەو، لێرەوە دەرئەکەوێت ئەو دوو بەرپرسە خوازیاری خوێنرشتنن و خۆپیشاندەران بە ئاژەوگێران ناو ئەبەن، کە پایتەخت و نۆ پارێزگای عێراقی گرتووەتەوە و، شەو رۆژ هاوار ئەکەن وداوای چاکسازی ئەکەن ، ئەمە لەلایەك و، لە لایەکی ترەوە حەیدەر عەبادی سەرۆك وەزیرانی پێشووی عێراق داوای چاکسازی ئەکات و، ئەڵێت عادل عەبدولمەهدی داواکاری خۆپیشاندەران بۆ دەستلەکارکێشانەوەی حکومەتەکەی جێبەجی بکات و، هەروا وتی : عێراق لە پێناو بەرژەوەندی گەندەڵکاران مەسوتێنن و، ئەوەی لە پیرچووەتەوە زوربەی گەندەڵییەکان ودزی و خراپەکاری پاشماوەی حکومەتەکەی خودی خۆیەتی و، نابێت کەس حەیدەر عەبادی لە بیر بکات وەك شۆڤەنیستێك وخوێنرێژێك و، کردەوەو هەنگاوە قیزەوەنەکانی بەرامبەر بە گەلی کوردستان لە پاش پرۆسەی ریفراندۆم و، ئەوە دەبابەکانی عەبادی بوون لە کەرکوك پێشمەرگەیان شێلاو هێزەکانی نارده سەر سنوورەکانی کوردستان لە گەڵ ” عێراقی قیدراڵ “” و، فەرمانیپێدان بەرەورووی پێشمەرگە ببنەوە
بارودۆخی عێراق مەترسیدارەو، ئاسۆیەکی رونی نییە و، کەس نازانێت بەرەو کوێ ئەروات و، کی سەرکردایەتی توورەیی و رقی خۆپیشاندەران ئەکات و، لە کوێ زانیاری و رێنەمایی وەر ئەگرن و، کێ ئەم

بارودۆخە ئەقۆزێتەوەو، بەرپرسانی شیعەکان (عەمامە بە سەرەکان) خۆیان مەلاسداوەو، جارو بار چەنەبازی ئەکەن و، زوربەی دانیشتوانی عێراق ئەزانن هەر ئەوانن فەرمان بە چڵکاوخۆرو پاسەوانەکانیان ئەدەن خۆپیشاندەران ئەکەنە ئامانج و ئەیانکوژن و، شاراوە نییە ئەمریکاو ئێران کارگەریان هەیە بە سەر شیوازو رەفتارو ئاراستەی جموجوڵەکانی حکومەت.

حزبی شیوعی عێراق و لێسی سائرونی موقتەدا ئەلصەدرو کۆمەڵیك پەرلەمانتار داوا ئەکەن عادل عەبدولمەهدی سەرۆك وەزیران دەست لە کاربکێشێتەوە چونکە ناتوانێت داخوازییەکانی خۆپیشاندەران جێبەجێ بکات ، و لە ئێستادا عێراق دوو رێگای لە بەردەمە : مانەوەی حکومەت یان گۆرینی نەخشەی سیاسی و، ئەم دوو رێگایەش بە پەلەو کتوپرخواستی خۆپیشاندەران ناهێنێتەدی و، ئەگەر سەرۆك وەزیران دەستلەکار نەکێشێتەوە ، ئەبێ کاتێکی دیاریکراوی بدرێتی بۆ چەند مانگێك و، لە ژێر چاودێری بێت و، ئایا ئەتوانێت خواست وداواکارییەکانی خۆپیشاندەران بهێنێتەدی و، بە پێچەوانەشەوە متمانەی لێبسێنرێتەوە.

نەتەوە یەکگرتووەکان و بریتانیاو وڵاتانی تر هوشداری ئەدەنە حکومەت و، داوا ئەکەن بچن بە پیر داخوازی خۆپیشاندەران و، گوێیان لێبگیرێت و، هەوڵبدەن چیتر خوێن نەرژێت و، منیش ئەڵیم وریا بن حزبی بەعسی عەرەبی خوێنمژ نەگەرێتەوە.

خوێن شەقامەکانی بەغدای پایتەخت و پارێزگاکانی خواروی عێراقی سوور کردووەو، لیستەکانی پەرلەمان وکەسایەتییەکان داوا لە عادل عەبدولمەهدی ئەکەن دەستلەکار بکشێتەوە بەڵام ئەوەی سەیرە بۆچی حکومەتی هەرێمی کوردستان پشتگیری لە حکومەتی عێراق و سەرۆك وەزیران عەبدولمەهدی ئەکات؟ هیچ جیاوازییەك لە نێوان عەبدولمەهدی و مالکی و عەبادی نییەو، هەر هەموویان لە ژێر چەتری ئێران و مەرجەعییەتن…

30/10/2019

سەرۆک … نووسینی: د. چیا

زەنگەنە وەرگێڕانی: پشکۆ ناکام

گەلێکی سەرکردەی
نیشتمانێکی سەرکردە
باوکی سەرکردە
کوڕی سەرکردە
کوڕەزاری سەرکردە
کوڕەزازای سەرکردە
خانەوادەی سەردکردە
برای سەرکردە
کوڕانی برا سەرکردەکان
کوڕ و کچانی خوشکە سەرکردەکان
هاوپەڕینەوە سەرکردەکان
بنەماڵە سەرکردەکە
خێڵە سەرکردەکە
یەک جل ل□ بەرە سەرکردەکان
نووسینگە و سکرتاریەتە سەرکردەکان
پاسەوان و یاساوڵە سەرکردەکان
بەرێز زاوا سەرکردەکە
بەڕێز ئاوەڵ زاوا سەرکردەکە
خانەوادە سەرکردەکانی زاواکان
خەبەر لێیەری ئازیزی سەرکردە
سیخوڕی بەشوشی سەرکردە
کۆنە جیمی سەرکردە
جەللادە ڕۆح سووکە سەرکردەکە
قەحبە و گەوادە دەستڕۆشتووەکان
سەرکردەی سەر
سەرکردەی ژێر
هەمووتان سەرکردەمن..!!
پرسیار :
کێ میللەتە ؟
کێ بنکردە ؟
و
شوێنی من کوا
لە نێوانی سەر و کردە !