لەسەروبەندی پێشێلکارییەکانی مافی وەرزشکاران..

عاصی وەیس: "کاتی ئەوە هاتووە دەسەڵاتی سیاسی واز لەوەرزش بهێنێو ئەرکی بەڕێوەبردنی بدرێتەوە دەست ئەهلی وەرزش خۆی"

ئا/ نیاز عومەر

وەرزشەوانێک: "بێ هیوایی وەرزشکار لەوەدایە کە جوانترین تەمەنی ژیانی دەبەخشێتە وەرزش، هەرکە باری تەندروستیشی تێکچوو، یانەکەی پشتی تێدەکاتو تەنانەت مووچەکەشی نامێنێ".

ئەمە ووتەی دانا قادری وەرزشکارو ڕاهێنەری تیپی کچانی یانەی کەمال سەلیم بوو کە پاش ١٤ ساڵی تەمەنی وەرزشکاری زۆر ڕەش بین بوو بە ئایندەیو دەیووت " سەرقاڵ بوون بە وەرزشەوە پەشیمانی لەدوایە چونکە لەم وڵاتەدا گەر بە هەر پیشەیەکی ترەوە خەریکبیت، ئایندەیەکی باشترت دەبێت". ناوبراو دەستێوەردانی سیاسەتمەدارانی کردە هۆکاری سەرەکی بۆ ئەم دەرئەنجامەو ڕای وابوو وەرزش تەنها ڕێگەیەکە کە تاك بیەوێ دوور بێ لە سیاسەتەوە بەڵام سیاسیەکانی ئەمڕۆ ئەو دەروازەیەشیان بۆ تاك وەرزشکار نەهێشتۆتەوە. بۆ ئەمەش دەڵێت "ئەو بارودۆخە سیاسیە ناهەمواریەی کوردستان لە دوای ڕاپەڕین بە جۆرێكو بۆ ماوەی ٩-١٠ ساڵ چالاکیە وەرزشیەکانی پەکخست کە بووە هۆی بێزارکردنو وازهێنانی وەرزشکارو ڕووکردنیان لە هەندەران".

کچە یاریزانی یانەی وەرزشی پێشمەرگە بەرهەم کەمال نیگەرانە بەرامبەر بە کەمتەرخەمی یانەکان بە وەرزشکارەکانیانو دەڵێت "وەرزشکار بەکاردەبرێتو تەنانەت دەچن یاریزانی دەرەوە دەهێننو یاری پێدەکەن"، بۆ پاڵپشتی قسەکانیشی وتی "زۆر جار بێ مەشقو ئامادەسازی یاریمان پێدەکرێتو لەکاتی پێکانو کەوتنیشمان، بێ پشکنین دەخرێینەوە گۆڕەپان".

هاوکار سالاری مامۆستای زانکۆ کە پێشتر یاریزانو ئێستا بەهۆی بەرکەوتنە وەرزشیەکەیەوە تەنها کاری سەرپەرشتیاری تۆپی پێ لە یانەی وەرزشی ئاشتی دەکات، لای وایە وەرزشکار لەم هەرێمە هیچ مافێکی نیەو بۆ ئەوەش وتی "من چارەسەری بەرکەوتنەکەم لە دەرەوەی وولات دەکرا، بەڵام لە توانای یانەکەمدا نەبوو لیژنەی ئۆڵۆمپیش هیچ کارئاسانیەکی بۆنەکردم بۆ سەفەرکردن". ئەو ئاماژەی بەوەدا کە هەموو هەڵبژرادەیەکی وولاتان جگە لە پزیشکی تایبەت، چاودێرێکی دەرونیشیان لەگەڵدایەو پاشان پشکنینە تاقیکاریە گشتیەکانیش یەکێکە لە مافەکانی وەرزشکارو لە ئەستۆی یانەکەیدایە ڕەچاوی بکات، ناوبراو وتی" پارساڵ یانەی وەرزشی سیروان ئەو پشکنینانەی بۆ وەرزشکارەکانی ئەنجامدا، یانەکانی تر گاڵتەیان پێدەهات". هەروەها جەخت لەوەش دەکاتەوە کە هاوکاری وەرزشکار ناکرێتو گەر خوێندکار بێت مۆڵەتی نادرێتێ، هەر بۆیە وتی "ئەمە بووەتە مایەی بێزاری وەرزشکارو کشانەوەی لە بواری وەرزش".

ئەو پێی وایە ناساندنی مافی وەرزشکار پێویستە لە لیژنەی ئۆڵۆمپیەوە دەست پێبکات بۆ ئەوەش وتی "پێویستە ئەنجومەنی ئۆڵۆمپی چەندین خول بۆ ڕاهێنەرانو کادرانی وەرزش بکاتەوەو هەر لەوێشەوە مافی وەرزشکار بەسەر هەموو یانەو کایەکانی وەرزشدا بسەپێنرێت". پاشان پێشنیاری کردنەوەی سەنتەرێکی چاککردنەوەو ڕاهێنانەوەی وەرزشکارانی لەکاتی پێکانو بەرکەوتنەکاندا کرد بۆ چارەسەریان.

دالیا حسێنی یاریزانی یانەی وەرزشی سلێمانیو خوێندکاری ماستەر لە کۆلیجی پەوەردەی وەرزشی لای وابوو دەبێت یانە پاڵپشتێکی مەعنەویو ڕۆحی بێت بۆ وەرزشکارو لەو ڕووەوە وتی"پێویستە ئەندامی بەڕێوەبردنی یانەکان لە کاتی ڕاهێنانو یاریەکاندا ئامادەییان هەبێت".

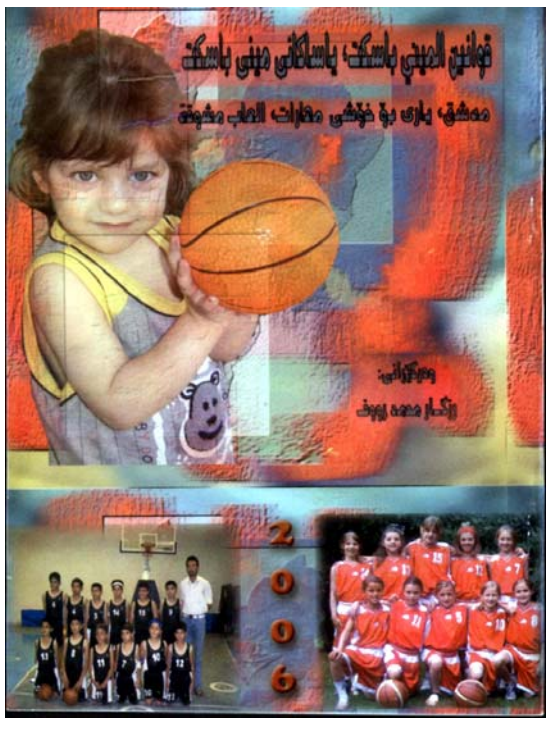
محەمەد کەریمی خوێندکاری کۆلیجو یاریزان ڕاشکاوانە دەڵێت "مافی وەرزشکار لە موچەیەکدا کۆنابێتەوە، کە هەمووی لە چارەسەری خۆیدا خەرج دەکاتەوە". ئەو پێی وابوو ئەو مافانە لە زامنکردنی ژیانو مامەڵەکردنی مرۆڤانەو ڕاهێنان لە کەشو گۆڕەپانێکی تەندروستدا خۆی دەبینێتەوە، بۆیە دەڵێت "وەرزش کارێکی ئارەزوومەندانەیە دەبێت هەموو لایەنەکانی تری ژیانت مسۆگەرکرابێت ئەوسا یاری بکەیت".

عومەر محەمەدی بەڕێوەبەری یانەی وەرزشی کەمال سەلیم ئەرکی ناساندنی مافی وەرزشکار دەخاتە ئەستۆی لیژنەی ئۆڵۆمپی کوردستانو پێشنیاری ئەوە دەکات "کردنەوەی کۆمەڵەیەك یاخود سەندیکایەك بۆ وەرزشکاران گرنگە، کە داکۆکی لە مافی وەرزشکاری دێرینو نوێ بکات".

عاصی فاتیح وەیسی مامۆستای یاریدەدەر لە کۆلیجی پەوەردەی وەرزشی سلێمانی هاوڕایە لەگەڵ عومەر حەمەد کەریم سەبارەت بە لاوازی لیژنەی ئۆڵۆمپیو دەڵێت "لیژنەی ئۆڵۆمپی تارادەیەك توانیویەتی وەك ناوەندێکی دەسەڵات کۆنترۆڵی وەرزش بکات بەڵام بەداخەوە ئەو ئەرکە گەورەیەی وەرزش نەیتوانیوە بە شێویەکی ڕێکوپێك ئاراستەی یانەو یەکێتیە وەرزشیەکان بکات"و سەبارەت بە مافی وەرزشکاریش ئاماژەی بەو پەیماننامەیەی نەتەوە یەکگرتووەکانی ساڵی ١٩٧٨ لە پاریس دا، کە ئەویش تا ئێستا نەگەیشتۆتە دەستی هیچ وەرزشکارێك، وەیس ئەوەشی ڕوونکردەوە کە تا ئێستا وەرزش لە کوردستاندا وەکو ئاروزەیەك مامەڵەی لەگەڵدا کراوە نەوەکو احترافو یاریزانیش هیچ مەرجێکی لەگەڵ یانەکەیدا نییە، بەڵام ئەو ڕاستیەشی درکاند کە بەم دواییانە جۆرێك لە پەیوەستنامە لە نێوان یانەکانو یاریزانەکاندا دروست بووەو بۆ ئەوەش وتی " ئێستاش پاش ١٥ ساڵ لە دەسەڵاتی کوردیو هەبوونی لیژنەی ئۆڵۆمپیو دارایەکی باش، بەڵام پەنادەبەنە بەر یاریزانی عەرەبو هەر ئەوانیش سوودمەندن لێی". هەورەها دەڵێت "هۆکاری خولقاندنی ئەم دۆخە نەبوونی بوودجە نیە بەڵکو بێپلانیو تێنەگەیشتنە لە پیرۆزی وەرزشو دەستێوەردانو شێواندنێتی لەلایەن دەسەڵاتی سیاسیەوە". ناوبراو ئەو مەترسیەی لە هێنانی یاریزانی عەرەبو کاریگەریان لەسەر جموجوڵی وەرزشو وەرزشکاران لە کوردستاندا خستەڕوو وتی" هێنانی ئەم یایزانە عەرەبانە دەبێتە هۆی ڕوخاندنی باری دەروونی یاریزانەکانی خۆمانو بەوەی کە پەیوەستبونی بۆ وەرزشو یانەکەی نامێنێو ڕۆحی کێبەرکێ لە نێوان یایزانە کوردەکانیشدا دەکوژێت کە دەبوو لەم بارودۆخە سیاسیەی ئێستادا ئەگەرەکان پێچەوانە بوونایە".

وەیس دوا سەرنجی دەخاتە سەر کەمی پسپۆڕیو زانستی وەرزشی لە یانەکانداو ڕای وایە هەموو یانەیەك کەسێك یان دوان دەیبەن بەڕێوە، کە ئەمانیش فرمان لە کەسێکی سەرتر لە خۆیانەوە وەردەگرنو بەڕێوەبەردنی یانەکە بە مەزاجو بریاری ئەو تاکە کەسە دەچێت بەڕێوە، پێیشی وایە هەندێ یانە تەنانەت کۆبوونەوەشی تێدا ناکرێت، بۆ ئەوەش وەیس ڕای خۆی بە ئاشکرا ڕادەگەیەنێو دەڵێت " کاتی ئەوە هاتووە دەسەڵاتی سیاسی واز لە وەرزش بهێنێو ئەرکی بەڕێوەبردنو ئاراستەکردنی بدرێتە دەست ئەهلی وەرزش خۆی، گەر بۆ ئەزمونیش بێت بزانن چۆن دەیبەن بەڕێوە".

یاساکانی مینی باسکێت



لە دوو توێی کتێبێکی ٥٠ لاپەڕەیی وەرگێڕدراو لە زمانی ئینگلیزیەوە بۆ زمانی کوردیو عەرەبی، کتێبی (یاساکانی مینی باسکێت) خرایە بەر دیدی خوێنەرانی.

ڕزگار محەمەد ڕەئوفی وەرگێڕی کتێبەکە سەبارەت بە ئامانجی وەرگێڕانی ئەم کتێبە وتی "لە مێژەوە دەگەڕام بە شوێن هۆکاری دواکەوتنی وەرزش بە گشتیو تۆپی سەبەتە بە تایبەتی لە کوردستاندا، تا گەیشتمە ئەو بڕوایەی کە پێشخستنی هەر یاریەك لە ئەنجامی گرنگیدان بە تەمەنە بچووکەکانەوە دەستپێدەکات، نەك ئاستەکانی لاوانو پێشکەوتوان".

کتێبی وەرزشی (یاساکانی مینی باسکێت) کە بەرهەمێکی ناوازەیە لەو جۆرە، بابەتەکانی وەك فەلفەسفەی یاری مینی باسکێتو یاساکانی ئەو یاریایەی لەخۆگرتووە، بە وێنەی ڕوونکراوەو ڕەنگاوڕەنگی کارتۆنی، کە هاندەری خۆشویستنی ئەو یاریەیە لە نێو منداڵاندا.

ئا/ سۆلین

پانوراما‌ی چالاکی خوێندنگەکان

خوێندنگەکانی ناو شاری سلێمانی لە چوارچێوەی پلانی ساڵانەی چالاکیە وەرزشیەکانی، لە قۆناغی ئەنجامدانی ئەو خولانەدان کە بەڕێوەبەرایەتی چالاکی وەرزشیو دیدەوانی سلێمانی ڕێکیدەخات.

ڕێزان عەلی سەرپەرشتیاری هونەری لە بەڕێوەبەرایەتی چالاکی وەرزشیو دیدەوانی سلێمانی، بە ڕێوانی ڕاگەیاند: کە ڕۆژی ٢٠٠٦/١١/٥ بەڕێوەبەرایەتیەکەیان خولی مینی ڤۆلی بۆ ١٣ خوێندنگەی سەرەتایی بەشداربوو، لە یاریگاکانی شەهید حەمە حسێنو یاریگای کاریزە وشکی سەر بە یانەی وەرزشی پێشمەرگە ئەنجامدا.

ئەنجامی خولەکەش بە سەرکەوتنی تیپی خوێندنگەی بلێسە بە پلە یەکو خوێندنگەی هێمن بە پلە دوو، خوێندنگەی مەحوی بە پلە سێ کۆتایی پێهات.

- وا بڕیارە ڕۆژی ٢٠٠٦/١١/٨ خولی تۆپی بالەی خوێندنگە ئامادەییو دواناوەندیەکانی کچان بە دوو کەرت، کەرتی ئامادەییەکان بە ٨ تیپو کەرتی دواناوەندیەکان بە ١٦ تیپ بەشداری بکەن، لە هۆلی یانەی پێشمەرگە، ڕۆژانەو لە کاتژمێر ٩,٣٠ دەست پێدەکات، ڕۆژی ٥-٦ یاری ئەنجام دەدرێت.

ئا/ نیاز

گیا دەرمانی

کاهو

ئا/ فەرزانە عەلی

ڤیتامینەکان:
K,E1,E,C,B6,B1,B,A

تایبەتمەندییە دەرمانییەکان:

١- گەر بەکاڵی بخورێت میز زۆر دەکات ،خوێن دەپاڵێوێت، یارمەتیدەری دروستبوونی خوێنە، دژ بە ژەهراوی بوونەو ئازار کەمدەکاتەوە، تینوییەتی دەشکێنێتو هەوکردن چارەسەر دەکات.

٢- گەر بەکوڵاوی بخورێت ئازاری سینگو مەمك و دەمارەکان دەڕەوێنێتەوەو بۆ زیادبوونی شیری دایك سوود بەخشە.

٣- ئەگەر ٦٠ گرام کاهوو لە ئاودا بکوڵێنرێتو ئاوەکەی بخورێتەوە قەبزبوونی گەدەو لێدانی تێکچووی دڵ چارەسەر دەکات.

٤- هەموو جارێك ٦٠ گرام کاهوو لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێنرێتو بەئاوەکەی روخسار بشۆرێت، زیپکە سورەکانی سەر پێست چارەسەر دەکات.

٥- کاهووی کوڵاو لەگەڵ هەندێك ڕۆنی زەیتوندا بکوترێتو بکرێتە هەتوانو لەسەر چاو دابنرێت، ئازارەکەی لە ناو دەبات.

٦- دوای کوڵانو ساردبوونەوەی، بکرێتە هەتوان، سوتاوی سەرچاوە گرتوو لەخۆرەتاو چارەسەر دەکات.

٧- ئاوی کاهوی تازە بگیرێتو بماڵرێت بە سەردا ئازاری سەر(شەقیقە) چارەسەر دەکات.

تێبینی:
خواردنی زۆری کاهوو لەکەسانی ساردوسڕدا دەبێتە هۆی لاوازبوونی یادەوەری و کزبوونی چاو و گەدە. ئەگەر تووشی حاڵەتێکی وەها بوون نەعنا، کەرەوز، زیرە دەتوانێت کاریگەرییە خراپەکانی کاهوو لەناو ببات.

ڕێوان
خاوەنی ئیمتیاز
روناک رەئوف
سەرنووسەر
روناک فەرەج
جێگری سەرنووسەر
هانا شوان
نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد
ناونیشان:سلێمانی -کاریزە وشک بەرامبەر پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان
ژ.ت: ٣١٢٤٢٨٧– ٣١٣٣٠١٥
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com