

## ئارهق کردنمان و کاریگهري ههيه له سه ر خهوتن .. ئاسۆ هه ئه بجهيي

دهلین... له سه ره پي مه خه وه با خه وي هه له ق مه له ق نه بي ني، هه ر زي نه ده وه ريك كه له بو ونه وه ردا هه يه به شي وه يه كه له شي وه جيا جيا كان پشويه كي تاي به ت وه رده گر يت مرو قيش به شي وه ي (خه وتن) پشويه كه ده داته هه موو ده زگا و كو ئه ندا م، خانه وشانه كان ي هه ندي كيان به له كار وه ستان يان هه ندي ك به كار كر دني ئارام تر يان وه ك له بي دار يدا، له جيه ان ي ئه مر و ي پيشكه وتني ته كنه لو ژي اي سه رده م جو ره ها نه خو شي جه سه تو و ده رو وني و بي ئارام ي بلا و بو ته وه به شي وه يه كه كار له (خه وتن) ده كات كه ده رو و و جه سه تمان فو رما ت ده كات و ئاماده باشمان ده كات بو سه رله نوي له رو ژان ي دا ها تو و ي ژيان نماندا چالا ك و به هي ز پر ته ندر و ست ي تر بين، نه خه وتن و قول نه بو ونه وه له خه ودا نه خو شيه كي تر سنا كه كه پيو يسته مرو ق ئا گا دا ري بي ت له ژه هري نه خه وتن چونكه زو ر له سه رخو كاري خو ي ده كات بو له كار خستني ده زگاي گه و ره ي مرو ق. ده توانين نيشانه كان ي ئه م نه خو شيه له كه ساني تو شبو ودا ده ست نيشان بكه ين.



1. زو ر به سه ختي ده چي ته ناو خه لو هتي قول ي خه وتنه وه.
2. زو ره ستان و بي دار بو ون له شه ودا هو كاري كي نه خه وتنه.
3. هه ستان له خه و به يان يان زو و.
4. وا هه ست ده كات خه وي كي خو ش نه خه وتو وه، هه رچه نده چه ندان كا تزمير خه وتبي ت.

نيشانه ي گه و ره ي ئه م نه خو شيه زو ر ئاره ق كر دنه له شه ودا... به تاي به ت رو ژ ئاره ق كر دن ده بي ته هو ي ته مه لي وخه والوي و ماندووي، تواناي ور ده كاري كه م ده كاته وه له هه لسه كه وتووو كار ه كاندا. ئه و كه سانه ي كه ئاره ق زو ر ده كه ن تو وشي ئيشي هه ر دو و لاق (ران) ده بن، له كاتي خه ودا هه ست به خنكان ده كه ن، به خي رايي كه م كه م خه وي كو رتي قول ده كات ئه و يش به هو ي پشو ونه داني ته وا و ي له كاتي خه وي خو يدا، پيو يستي خه وي مرو ق كه پسپو راني ئه م بو ا ره ده ست نيشان يان كر دو وه له (7-8) كا تزميره. زو ر كه س پيو يستي زي ا تری به خه و هه يه، كه ساني ديش هه ن كه متر ده خه ون، نز يكه ي 60 مليو ن كه س له وي لايه ته يه كگرتوه كان ي ئه مريكا تو وش بو ون به م نه خو شيه، كه ده بي ته هو ي كه مي له خه ودا و دا به زان دني چالا كي و ته ندر و ست ي به مه ش به ره م هي نان و خزمه ت كر دن كه متر ده بي ته وه له ولا تدا.

كه وا بو و نه خه وتنمان بي به شمان ده كات له هه موو جو انيه كان و لا وازمان ده كات به رام به ر به گيرو گرفت و كار ه كانمان له به ر ئه وه پيو يسته ري گا چاره سه ر بگري ته به ر چونكه به ر ده وام بو وني هه ر ره وشتي ك يان هه ستي ك ده بي ته ره وش ت و هه ستي جي گير له هه ست و ده رو وندا كه ده شي ت بي رو بپري اي راستمان له ده ست به دين.

جو ره كان ي ئاره قه كر دن و هو كاره كان ي



www.kurdistan.net

بهکاتی ناوهندی ئه‌وروپا 3-10-2006 19:23

دوو جوړ ئاره‌قه کردنمان هه‌یه. به‌که‌میان ئاره‌قه کردنی سه‌ره‌تایی که به هوی جوړی خه‌وتنه‌وه ده‌بیت یان خه‌ونبیین، و په‌په‌ه‌ندی به‌گیروگرفتی ته‌ندروستییه‌وه نییه، جوړی دووهم په‌په‌ه‌ندی به‌وه هه‌یه که ئه‌وکسه‌سه‌ جوړیک له‌نه‌خوشییه‌کانی:

(فه‌مۆکی / کابه) سووتانه‌وه‌ی لاشه، شیرپه‌نجه‌و ته‌نگه‌ نه‌فه‌سی هه‌وکردنی جو‌مگه‌کان یان ئازار، خواردنی ده‌رمانیک بۆ نه‌خه‌وتن بیت یان خواردنه‌وه‌ی ماده‌ه‌ کحولییه‌کان.

له‌سه‌ر پۆلین کردنیکی دی دوو جوړ ئاره‌قه‌کردنمان هه‌یه به‌که‌میان ئاره‌قه‌کردنی که‌م که‌م یا دووبا ره‌بوونه‌وه‌ی خیرا، دووهمیان ئاره‌قه‌کردنی درێژخایه‌ن، به‌رده‌وامبوونی هه‌ردوو جوړه‌که‌یان به‌ هوی دل‌راوکیوه‌ی دروست ده‌بن ئه‌ویش به‌ هوی (له‌ده‌ست دانی کاریک یان سه‌رمایه‌یه‌ک، مردنی خوشه‌ویستییک، گوێزانه‌وه‌ی ژیان (شوینیک بۆ شوینیکی دی) .

نه‌خوشییه‌که‌ه‌ چۆن تووش ده‌بیت؟

- 1- هۆکاره‌کانی ژینگه‌ پيس بوون
- 2- هۆکاره‌کانی ژینگه‌ به‌ ژاوه‌ژاو
- 3- خه‌وتن له‌ جیگای رو‌شندا به‌ به‌رده‌وامی
- 4- به‌رزی پله‌ی گه‌رما یان دابه‌زینی (ساردی)
- 5- گو‌رانی خشته‌ی خه‌وتن به‌ هوی گو‌رانی کاره‌وه
- 6- گو‌ران له‌ فسیلۆجی خه‌وتندا نمونه‌ (خه‌وتن له‌ناو فرۆکه‌دا)

چۆن ده‌توانین جوړی ئاره‌قه‌کردنمان دیاری بکه‌ین؟

واته‌ ئایا ئاره‌قه‌کردنمان (سه‌ره‌تایی، ده‌روونی، کورت، درێژخایه‌ن) ه‌.

په‌په‌سته‌ ئیمه‌ سه‌ردانی پزیشکی تایبته‌ بکه‌ین بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ ئه‌ویش به‌ پیدانی زانیاری ته‌واو له‌کات و شوین و جوړی خه‌وتن، چۆنییه‌تی، چه‌ندیته‌ی خه‌وتن، هه‌روه‌ها دیارکردنی کاری رو‌ژانه‌ و هه‌موو ئه‌م پرسیارانه‌ لای پزیشکی پسه‌پۆری ده‌روونی دیاری ده‌کریت گه‌ر بیت و نیشانه‌کان گه‌وره‌بن په‌په‌سته‌ ده‌کات به‌به‌کاره‌ینانی دار و خواردن له‌ ژیر چاودیری پزیشکی پسه‌پۆری و خشته‌ی خه‌وتنت بۆ دابریته‌وه‌ که‌ بگونیجیت له‌گه‌ل خشته‌یسه‌ره‌کی چه‌ندان ساله‌ی خه‌وتنت.

بۆ چاره‌سه‌رکردنی ئاره‌قه‌کردن، نه‌خه‌وتن

دوو‌ریگا هه‌یه‌:

1. به‌هوی به‌کاره‌ینانی داوده‌رمان که‌له‌لایه‌ن پزیشکی شاره‌زای ئه‌م بواره‌ ده‌ستنیشان ده‌کریت.
2. به‌هوی راهینان و ئه‌نجامدانی چالاکیه‌کانی (یوگا) که‌ ئیستا چه‌ندان ناوه‌ندو سه‌نته‌ر له‌ جیهاندا بلا‌بوونه‌ته‌وه‌ که‌ چاره‌سه‌ری بۆ نه‌خوشییه‌کانی جه‌سته‌ی ده‌روونی ده‌که‌ن به‌ بی به‌کاره‌ینانی ده‌رمان که‌ تیدا چه‌ند ئامۆزگاری و رینمایی ده‌کریت بۆ چۆنییه‌تی خه‌وتن، چه‌ندان جولان، دانیشتنی ئارام بۆ ده‌رچوون له‌وه‌ نه‌خوشییه‌ ترسناکه‌.
3. ریگای سییه‌م/ که‌ هه‌ریه‌که‌مان ده‌توانین ئه‌نجامی به‌دین ئه‌ویش به‌ چوونه‌ ناو خه‌لۆه‌ت و ده‌رکردنی بیری ئالۆز و رو‌شتن و په‌په‌شوازی له‌رووی دووهمی گرفته‌کان، خو‌راهینان له‌سه‌ر بریاردانی جوانی ئومیدبوون.
4. ژیان‌ی داها‌توومان واته‌ (ته‌لقین) کردنی خو‌مان.. کاریگه‌ری گه‌وره‌ی ده‌بیت چونکه‌ مرۆف له‌سه‌رتاوه‌ (په‌ ده‌گووتریت) ناوت (فلانه‌) وه‌یان له‌دادگا به‌ناوی خو‌ی بانگ ده‌کریت.. کاریگه‌ری (ته‌لقین) به‌ جوړیک ده‌بیت ماوه‌یه‌کی زۆر که‌می ده‌ویت بۆ چاکبوونه‌وه‌ به‌لام ئازایه‌تی دانبه‌خوداگرتن کۆششی ده‌ویت.



www.kurdistan.net.org

بهکاتی ناوهندی ئه‌وروپا 3-10-2006 19:23

5. گهر کردنی دهست و ههردوو پیمان لهکاتی خهوتن یان ههست کردن به هیلاکی وهك چارهسه‌ریك ده‌بیت بو زیاتر جولانی خوین به‌ناو له‌شدا به‌مه‌ش سووری خوین هیواش هیواش ئارامتر کار ده‌کات رووهو خه‌لوه‌ت بوون، خهوتن ده‌روین و گهرم کردنی دهست و قاچ به‌ئاوی گهرم یان داپوشین لای به‌تابه‌ت له‌ روژانی سارد.

سه‌رچاوه: ئه‌نته‌رنیت - سائیتی