KURDISH DIASPORA

تاراوگە بڵاوکراوەیەکی ئەلکترۆنیی ناوبەناوە، لە شاری ئەمستردام لە هۆڵەندا دەردەچێت، ژمارە 1ی لە ڕۆژی 01-06-2018 بڵاوبۆتەوە. سەردار فەتاح ئەمین سەرپەرشتی دەکات.

تاراوگە TARAWGA

15 Maart. 2019 No. [42]

Amsterdam, Netherlands, Editor: Sardar Fatah Amin -Email: Sardarfatah@live.nl Tel: +31 684950807

لە تاراوگەدا، بابەتی کەلتوری هەمەجۆر و هەواڵی ئەدەبی و هونەری بخوێنەوە..

دەبوایە حکومەتی هەرێمی کوردستان مۆنۆمێنتی ئەنفالەکان.. لە جەبەل حەمرینی سنوری کوردستان دامەزراندایە، نەک لە چەمچەماڵ و دێبنەی ڕزگاری،، عەبدوڵڵا کەریم مەحمود. ل 1

جەمال خەزنەدار : حەز دەکەم بەر لە مردنم ئەرشیفخانەکەم لە بارەگەیەکی شیاو ببینمەوە، خالید شەیدا ، ل 2. هۆڵەندییەکان تا دێت بیرەی بێکهول دەخۆنەوە، موزەفەر جەعفەر... ل 3.

چۆن تواناکان بەهێزترو چالاکتر دەکرێن؟* موزەفەر عەزیز- ئەڵمانیا ، ل 4 و5 و 6.

چالاکی کورد لە تاراوگە، هەردوو هونەرمەندی شێوەکاری عومەر ڕەسوڵ و پەیمان عەبدولقادر

بەشداری پێشنگایەکی شێوەکاری دەکەن لە ماسلاوس، لە شاری ئارنهێم یادی ١٢١ ساڵەی ڕۆژنامەوانیی کوردیی دەکریتەوە . ل. 7

نانی دەستی حەرامە! یان بێ حەیاییە! هۆکاری کاڵێی نەبراوە! نوسینی: شەهلا یار حوسێنی ل 8

هونەرمەندی شێوەکاری کورد
عومەر عەبدوڵڵا...ل 10

KURDISH DIASPORA

سەردار فەتاح ئەمین
سەرپەرشتی بڵاوکردنەوەی دەکات
Amsterdam Holland

تاراوگە
TARAWGA

بڵاوکراوەیەکی کوردیی هەواڵییە، لە هۆڵەندا دەردەچێت

15 April 2019 Tel&viber&WhatsApp: +31684950807

Emai: sardarfatah@live.nl 42 ژمارە 15 ئەپریلی 2019

ئەنفال ... ئەی بەدناوترین وشە.. تابلۆی هونەرمەند سامان قادر

جەبەل حەمرینی مۆنۆمێنتی هێمای گۆڕی بەکۆمەڵی ئەنفالەکان

ڕۆژی 14-04 ی هەموو ساڵێک، لە هەرێمی کوردستان، بۆ ڕۆژی جینۆسایدی ئەنفال دیاری کراوە، هونەرمەندان و نوسەرانی کورد هەر یەکەیان بە جۆرێک تەعبیر لە هەستی خۆیان بۆ دەکەن بۆ ئەم جینۆسایدە.

دەبوایە حکومەتی هەرێمی کوردستان مۆنۆمێنتی ئەنفالەکان.. لە جەبەل حەمرینی سنوری کوردستان دامەزراندایە، نەک لە چەمچەماڵ و دێبنەی ڕزگاری

دوای ڕاپەرینی ئازاری 1991 و گۆڕانکاری 2003\4\9 هەزاران دۆکۆمێنتی پڕ لە نهێنی تراژیدیای گۆڕی بە کۆمەڵی بێ سەرشوێنەکان و ئەنفالەکان کەوتنە ڕوو. کە لەماوەی 35 ساڵی دەسەڵاتی ڕژێمی تۆتالیتاری کۆماری عێراقدا، بەشێوەی جیاجیا لە سەراپا عێراقدا جینۆسایدکراون. ئەو گۆڕە بەکۆمەڵانە نهێنی پڕ لە پەنهانی هەزاران گۆڕی بە کۆمەڵی مرۆڤی کورد و هاوڵاتی خوارو و ناوەڕاستی عێراقی خستۆتەڕوو، ئەو هەموو گۆڕە بەکۆمەڵانە پڕە لە کەلەسەر و دەست و قاچ و ئێسک و پروسکی ژن و پیاو گەنج و منداڵ و ئەو کەرەسە، سادانەی کە پێیان بووە، زۆربەیان کوردن ئەو هاوڵاتیانەن، کە لە 8 زنجیرەکەی ئەنفالدا دەستگیرکران و کۆمەڵکوژکران، زۆربەیان خەڵکی گەرمیان، ئەوانی تر بادینان و ناوچە جیاجیاکان، ئێسک و پروسکی 8 هەزار بارزانی و کوردە فەیلیەکان و ئەو تێکۆشەرانەن، کە لە زیندانەکانی کوردستان و موسڵ و ئەبوغریب و نوگرەسەلمان، دوای گولەباران کردنیان تەرمەکانیان بێسەروشوین کردن.

دەبوایە دەسەڵاتی کورد لە سەر بەرنام وو نەخشەیەکی وردی زانستی دوای سودوەرگرتن لە ئەزمونی جینۆسایدکردنی ئەرمەنییەکان و جولەکەکانی هۆڵۆکۆست، بەڕاوێژ بە پسپۆرانی بوارە جیاجیاکان، بە بەشداری نوێنەری نەتەوەیەگرتوەکان، ڕێکخراوەکانی مافی مرۆڤ و پزیشکی پسپۆری بواری دادوەری، بە ئامیری نوێی پزیشکی و تەکنەلۆژیای نوێوە، گۆڕەکان هەڵبدەنەوە، لیکۆڵینەوەی زانستی ورد و چڕیان لە هەموو بوارەکاندا لە سەر بکردایە، بۆ ئەوەی جۆری کوشتنەکانیان بۆ هەموو دنیا دەربکەوێت، لە سەرئەنجامی ئەو توێژینەوانەوە، سەدام و عەلی حەسەن مەجید و هەموو جەلادەکانی تر ڕووبەڕووی دادگا بکرانایەتەوە، لە مەراسیمێکی گەورەو پڕ لە شکۆمەندی بەربڵاودا، ئەو گۆڕە ونانە لە جەبەل حەمرینی سنوری سروشتی جوغرافیای هەرێمی کوردستان، لەسایەی مۆنۆمێنتێکی گەورە بە قەد قەبارەی جینۆسایدەکە، بە خاکی جەبەل حەمرین بسپێرایە، پارێزگارییان لەو هێما شکۆمەندە و لە سنوری کوردستان بکردایە، نەک گۆڕە بەکۆمەڵەکانی جەبەل حەمرین و ناوەڕاست و خوارووی عێراق

بهێننەوە بۆ چەمچەماڵ و گوندی (دێبنە)ی ناحیەی ڕزگاری و دوکان و ناوچەکانی تر، بۆ ئەوەی لە سەراپا هەرێمی کوردستاندا، تەنیا یەک مۆنۆمێنتی گۆڕی ئەنفال هەبێت، بە هەموو دنیای بسەلمێنین ئەمە سنورمانە و مۆنۆمێنتی جینۆسایدمانە، کورد بە ئێسک و پروسک و ڕووباری خوینی شەهیدەکانی، باڵای (جەبەل حەمرین)ی سنوری جوغرافیای کوردسیانیان سوور کردووە، کاڵی نەکەینەوە، ئەو سنورە بکەین، بە هێمای جینۆسایدی کورد، کورد جارێکی تر، کورد ئەنفال نەکرێتەوە.

عەبدوڵڵا کەریم مەحمود

جەمال خەزنەدار: حەز دەکەم بەر لە مردنم ئەرشیفخانەکەم لە بارەگەیەکی شیاودا ببینمەوە...

خالید شەیدا

لە ئەوروپا و وڵاتانی جیهان بەدوای ڕۆژنامە و گۆڤارە کوردییەکاندا دەگەڕێم، کۆنترین نووسراو لەناو ئەرشیفخانەکەمدا هەیە و زۆر شتی دەگمەن و ناوازەی تریشی لەخۆ گرتووە، لەوانە ئینجیل لۆقای بە زمانی شیرینی کوردیی کرمانجی وەرگێڕدراوە و لە ساڵی 1882دا چاپ کراوە، ئەو ئینجیلە لای من پارێزراوە، ڕۆژنامەی کوردی لەڕووی تەکنیکەوە ئاستی بەرزە، بەڵام بەداخەوە ناوەڕۆکی ڕۆژنامە و گۆڤارەکان لەگەڵ ئاستی تەکنیک و تەکنۆلۆژیای سەردەم نییە، لە ئەرشیفخانەکەمدا دوو لاپەڕەی ژمارە یەکەمی ڕۆژنامەی کوردستانی سەردەمی کۆمار هەیە، حەز دەکەم ئەرشیفخانەکەم لەناو کۆمپیوتەردا هەبێت و هەر کەسێک خوازیاری بوو بە ئاسانی بکەوێتە بەردەستی، جەمال خەزنەدار، خاوەنی ئەرشیفێکی گەورەیە و ساڵانێکە دەیپارێزێت، لەپێناو دەوڵەمەندکردنیدا زۆربەی وڵاتانی جیهان گەڕاوە و لە هەر شوێنێک بیستبێتی بڵاوکراوەیەکی کۆنی کوردی هەیە، خۆی گەیاندووەتە ئەو جێگەیە. وەک خۆی باسی لێ دەکات تەمەنی لەپێناو ئەو ئەرشیفخانەیەدا داناوە و ئێستەش دەبینێت بە بەرچاوی خۆیەوە ڕەنجی تەمەنی تۆز دەگرێت و شوێنێکی شیاو لە کوردستاندا نییە جێگە بۆ ئەو سەرمایە نەتەوەییە بکاتەوە، خەزنەدار تاکە ئاواتی ئەوەیە بەر لە مردنی ئەرشیفخانەکەی لە بارەگەیەکی شیاودا ببینێت، خەمی ئەوەیە نەوەکانی داهاتوو دەستیان بەو ئەرشیفخانەیە بگات و سوودی لێ ببینن، هاوکات چیرۆکی کۆکردنەوەی ئەو ئەرشیفە گرانبەهایە دەگێڕێتەوە و باس لە دەوری د. مارف خەزنەدار دەکات. خەزنەدار لەو دیمانەیەدا بۆ "وشە" تیشک دەخاتە سەر بواری ڕۆژنامەگەریی ئێستەی کوردی بە بەراورد لەگەڵ ساڵانی پێشوو و پێی وایە، ڕۆژنامەی کوردی لەڕووی دیزاین و تەکنیکەوە بەرەوپێشچوونی بەرچاوی بەخۆوە بینیوە، بەڵام لەڕووی ناوەڕۆکەوە ئەو پێشکەوتنەی تۆمار نەکردووە. جەمال خەزنەدار دروستبوونی ئەو ئەرشیفە گەورەیە دەگەڕێنێتەوە بۆ پڕۆژەی ئەنیسکلۆپیدیاکەی و وەک ئاماژەی پێ دەدات: "لە ماڵی خۆمان کتێبخانەمان هەبوو، کە منداڵ بووم، باوکم هاوبەشی گۆڤاری گەلاوێژ و هیوای کردبوو، بەشێکی تریشی دەگەڕێتەوە بۆ پڕۆژەی ئەنیسکلۆپیدیای کوردی کە دەستم دابوویە، ئەنیسکلۆپیدیاکە پەیوەست بوو بە هەر چوار پارچەی کوردستان کە نزیکەی 5 هەزار ڕۆژنامە و گۆڤار لەخۆ دەگرێت، لە پیتی ئەلفەوە تا "ێ" بەرگی یەکەمی دەرچووە کە نزیکەی 450 ڕۆژنامەی کوردی لەخۆ گرتووە کە بەپیتی ئەلف دەست پێ دەکات. ڕۆژنامە و گۆڤارەکانی هەر چوار پارچەکەی کوردستان." خەزنەدار هەوڵی زۆری داوە بۆ کۆکردنەوەی ڕۆژنامە و گۆڤارە کوردییەکان و لە پێناویدا زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا گەڕاوە و دەڵێ: "لە ئەوروپا و وڵاتانی جیهان بەدوای ڕۆژنامە و گۆڤارە کوردییەکاندا دەگەڕێم، کۆنترین نووسراو لەناو ئەرشیفخانەکەمدا هەیە و زۆر شتی دەگمەن و ناوازەی تریشی لەخۆ گرتووە، لەوانە ئینجیل لۆقای بە زمانی شیرینی کوردیی کرمانجی وەرگێڕدراوە و لە ساڵی 1882دا چاپ کراوە، ئەو ئینجیلە لای من پارێزراوە، هەروەها ڕۆژنامەی کوردستانی سەردەمی کۆماری کوردستان ژمارەی یەک دوو لاپەڕەی لای من هەیە، زۆربەی ژمارەکانی گۆڤاری گەلاوێژم هەیە. هەروەها بەشێک لەو کتێبە کوردییانەم هەیە کە مێژوویان دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای دامەزراندنی دەوڵەتی عێراق و لە ساڵانی بیستەمی سەدەی ڕابردوو چاپ کراون، بانگی کورد ساڵی 1914 جەمال ڕەشید بابان دەری کردووە، لە پاش ئەوە ساڵی 1917 ئینگلیزەکان ڕۆژنامەی تێگەیشتنی ڕاستیان دەرکرد لە شاری بەغدا، کە هاتنە کوردستان، ساڵەکانی 1918 ڕۆژنامەی پێشکەوتنیان دەرکرد لە شاری سلێمانی." خەزنەدار پێی وایە بەغدا دەورێکی گرنگی هەبووە لە بەرەوپێشچوونی ڕۆژنامەگەری کوردی و رای دەگەیەنێت: "بەغدا ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەسەر بزاڤی ڕۆژنامەگەری کوردی، گومانی تێدا نییە کوردستانی ئێمە کوردستانێکی دواکەوتوو و خوێندەواری کەم بوو، چاپەمەنی نەبوو، بەڵام بەغدا مەڵبەندی سەرەکی بوو، بەتایبەتی پاش دامەزراندنی حکوومەتی عێراق لە ساڵی بیست، دواتر چاپخانە هاتە کوردستان، ئەو ڕۆژنامە و گۆڤارانەی بەزمانی کوردی دەردەچوون، لە شاری بەغدا بوو". "لە ساڵی 1930 بەیاسا بڕیار درا زمانی کوردی زمانی فەرمی بێت، لە پۆلی شەشەم بووم لە قوتابخانەی ئەربیل ئولا، بەزمانی کوردی تاقیکردنەوەم دا لە ساڵی 1949 . ئەرشیفخانەکەم بەناوی ئەرشیفی مۆزەخانەی ئەرشیف و لێکۆڵینەوەی کوردستان ناو نا، دەوڵەمەندکردنی ئەو ئەرشیفخانەیە ڕاوەستانی تێدا نییە و بەردەوامم لە ئەرشیفکردنی ڕۆژنامە و گۆڤارە کوردییەکان، ئەو ڕۆژەی چاومان بە یەکەمین ڕۆژنامەی کوردی کەوت، ئەو ناوەم لە بەغدا لێ نا. لە 22 نیسانی 1968 دکتۆر مارف خەزنەدار هەر چوار لاپەڕەکەی لە ڕۆژنامەی (التاخی بەزمانی عەرەبی و ڕۆژنامەی برایەتی بەزمانی کوردی) بڵاو کردەوە، پێش ئەوە ڕۆژنامەی کوردستانمان نەبینیبوو، د. مارف ئەو ڕۆژنامەیەی لە ئەرشیفخانەی مینۆرسکی لە لینینگراد دۆزییەوە، یەکەم کەس د. مارف بوو کە ئەو ڕۆژنامەیەی ناساند، پێویستە ئەوە فەرامۆش نەکرێ" جەمال خەزنەدار وای گوت. خەزنەدار ئەزموونێکی زۆری هەیە لە مێژووی ڕۆژنامەگەری و کۆکردنەوەی ئەرشیفی ڕۆژنامە کوردییەکان و ڕۆڵی د. کەمال فوئاد لە کۆکردنەوەی ژمارەکانی ڕۆژی کوردستان بەرز دەنرخێنێت و دووپاتی دەکاتەوە: "د. کەمال فوئاد ڕۆڵێکی گەورەی هەبوو لە دیتنەوەی هەر 31 ژمارەی ڕۆژنامەی ڕۆژی کوردستان، تەنیا 5 ژمارە نەبێ کە لە ساڵی 1973 بڵاوی کردەوە." ئەو نووسەرە بارودۆخی ئەمڕۆی ڕۆژنامەگەری کوردی بە بەراورد لەگەڵ رابردوو لە رووی تەکنیکەوە بە باش دەبینێت و وەک هێمای پێ دەکات: "لەڕووی تەکنیکەوە بارودۆخی ڕۆژنامەگەری کوردی بەرەوپێشەوە هەنگاوی ناوە، بەڵام بەداخەوە ناوەڕۆکی ڕۆژنامە و گۆڤارەکان لەگەڵ ئاستی تەکنیک و تەکنۆلۆژیای تازە نییە، ئێمە ڕاستە تینووی ڕۆژنامە و کتێبین، چونکە بەربەستێکی زۆرمان لە ڕابردوودا لەسەر بووە، لەم ڕێگەیەوە چاومان بە ڕۆژنامە و گۆڤارەکانی خۆمان نەدەکەوت، دەرەتانی ئەوە نەبوو هەر کەسێک بیەوێ ڕۆژنامە و گۆڤار بڵاو بکاتەوە، لەبەر ئەوەی ئێمە تینووین، بە سەدان ڕۆژنامە و گۆڤار هەیە، بەڵام کورد باری ئەو زۆری و بۆرییە ناکات، پێویستە پوخت بکرێتەوە، ڕۆژنامەگەری کوردی هێشتا خۆی نەگرتووە، لە ئەڵمانیا هەر ناوچەیەک ڕۆژنامەیەک و گۆڤارێکی تایبەت بەخۆی هەیە، بەو زۆری و بۆرییە نییە، گۆڤاری تر هەیە، بەڵام بەو شێوە نییە کە ئەوەندە زۆر بێت، ئەوە مانای پێشکەوتن نییە ئەگەر ڕۆژنامە و گۆڤار زۆر بێت، یەکەمین ڕۆژنامەی کوردی کە لە ئەڵمانیا دەرچوو،

بڕوانە ل 3

جەمال خەزنەدار: حەز دەکەم بەر لە مردنم ئەرشیفخانەکەم لە بارەگەیەکی شیاودا ببینمەوە....

کە ناونیشانەکەی پێ نووسراوەتەوە هەر ئەو ناونیشانەیە، بەڵام ڕۆژنامە و گۆڤارەکانی ئێمە هەر ڕۆژە و بەشێوازێک ناونیشانەکەی دادەنێت، جارێک لە بنەوە و جارێک لە سەرەوە، ئەوە شێوازی ڕۆژنامەگەری نییە." خەزنەدار ئاماژە بە ڕۆژنامەنووسانی ئێستەی کوردستان دەدات و دەڵێ: لە ناو ڕۆژنامەنووسە گەنجەکان کەسانێک دەرکەوتوون کە شارەزاییەکی بەرچاویان هەیە و وەک خۆی هێمای پێ دەکات: "هەرچەندە ئێمە بنەمایەکی زۆر باشمان لە بواری ڕۆژنامەگەری کوردیدا هەیە، سەرباری ئەوەی بەرامبەر بە وڵاتانی دراوسێمان لەو بوارەدا دواکەوتووین، بەڵام ئێستە لەناو گەنجان خەڵکی وا دروست بووە شارەزاییەکی باشیان هەیە لە بەڕێوەبردنی ڕۆژنامە و گۆڤارەکان، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بنەمایەی کە لە بەغدا ڕۆژنامەگەری کوردی سەری هەڵدا، ئەوانەی کە لە "هاوکاری" کاریان دەکرد، زۆربەیان ئێستە ڕۆژنامەنووسی باش و بەتوانان، هەر لەوێ دەستیان پێ کرد، ڕاستە ئێمە ئازاد نەبووین لە ڕۆژنامەگەری کوردی، بەڵام ئەو ڕۆژنامە و گۆڤارانەی عێراق بەزمانی کوردی دەری دەکرد، خزمەتی بزاڤی ڕۆژنامەگەری کوردییان کردووە." ئەوەشی گوت: "ڕاستە هاوکاری لاپەڕە یەکی پەسنی ڕژێمی عێراقی دەکرد، بەڵام لاپەڕەکانی تر باسی بوارەکانی ئەدەب و هونەر و بوارەکانی تری دەکرد، نابێت حاشا لەوە بکەین، ئێستە لەناو گەنجان بەشێکی زۆری ڕێکوپێک و شارەزا لە بواری ڕۆژنامەگەری کوردی دەبینم، هەرچەندە خراپیشی تێدایە، بەڵام لەڕووی ڕووخسار و شێوە فەرقیان لەگەڵ ڕۆژنامەی ئەڵمانیا و وڵاتانی تر نییە، بەتایبەتی لە وێنە و ڕەنگدا و ئەوەش پێشکەوتنێکی گەورەیە." جەمال خەزنەدار ئاستی ئازادی ڕۆژنامەگەری کوردی لە باشووری کوردستان بە باش وەسپ دەکات و پێداگری لەسەر ئەوە دەکات کە ڕۆژنامەنووس هەرگیز خۆی لە بەکارهێنانی زمانی زبر نەدات و ڕوونیشی دەکاتەوە: "ئەو ئازادییەی لەنێو جیهانی ڕۆژنامەگەری ئێمەدا هەیە شتێکی باشە، لە هەموو دنیادا ڕۆژنامەنووس ئازادە لەوەی چیی بوێت بینووسێت، ڕۆژنامەگەری نابێت وای لێ بێت ببێتە شوێنی سووکایەتیکردنی کەس و حزبەکان بە یەکتر، کە تۆ دەڵێی ئازادم لە نووسین، دەبێت ئازاد بیت لە بیروبۆچوونی خەڵکەکەت و هەڵوێستت بەرامبەر خەڵکەکەت بەزمانێکی ڕۆژنامەنووسانە دەربڕیت و خۆ لە زمانی زبر بەدوور بگری، لە هەموو جیهاندا ڕەخنە هەیە جا لە هەر کەسێک بێت، بەڵام نابێ سووکایەتی و قسەی ناشیرین بەکار بێت. خەزنەدار دوای ئەوەی هەموو تەمەنی لەسەر کۆکردنەوەی ئەو ئەرشیفانە داناوە، ئێستە بە نائومێدی باس لە تۆزگرتنیان دەکات لەناو ماڵەکەیدا و ئاواتی ئەوە دەخوازێت شوێنێکی شیاو بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ڕەنجی تەمەنی تیادا بپارێزرێت و دەڵێ: "گرفتم زۆرە، حەز دەکەم بەر لەوەی بمرم، ئەو ئەرشیفخانەیە لە بارەگەیەکی شیاو ببینمەوە، نزیکەی 10 بۆ 12 ساڵە ئەو ئەرشیفخانەیە لەناو تۆز و خۆڵدا کەوتووە بێ ئەوەی پۆلێن بکرێت، حەز دەکەم لەناو کۆمپیوتەر تۆمار بکرێت، هەر کەسێک شتێکی ویست یەکسەر تەماشای بکات و سوودی لێ وەربگرێت."

هۆڵەندیەکان تا دێت زیاتربیرەی بێکهول دەخۆنەوە

وەرگێرانی لە هۆڵەندییەوە:
موزەفەر جەعفەر

بە پێی ڕاگەیاندنی کۆمەڵەی بیرەی هۆڵەندا، ڕێژەی خواردنەوەو فرۆشتنی بیرەی بێکهول لە ساڵی ٢٠١٨ لە ٪٣٢ زیادی کردووە بە بەراورد بە ساڵانی ڕابردوو، بە ڕێژەیەک کە لە ساڵی ٢٠١٨ دا لە فرۆشتنی هەر بیست بیرەیەک، بیرەیەکی بێ ئەلکهول فرۆشراوە.

ئەم ڕێژەیە لە ساڵانی ٢٠١٦ لە ٪ ١٨ بوو، لە ٢٠١٧ دا لە ٪٢٥ بوو. لە ساڵی ٢٠١٠ وە ڕێژەی فرۆش و خواردنەوەی بیرە لە سەدا سفر.

ڕۆژ بە ڕۆژ ئەم ڕێژەیە لە بەرزبونەوەدایە، بە جۆرێک لە ٢٠١٨ دا بووە بە پێنج بەرانبەر.

لە پاڵ ئەو ڕێژە پرفرۆشییە، ڕێژەی فرۆشتن و خواردنەوەی بیرە تایبەتیەکانیش زیادی کردووە. بۆنموونە؛ بیرە تامدارەکان یان ئەوانەی کە لە تامە تایبەتەکان دروست دەکرێن. بە شێوەیەکی گشتی ڕێژەی بیرە خواردنەوە لای هۆڵەندیەکان زۆرە.

لە ساڵی ٢٠١٨ کۆی ڕێژەی فرۆشتن و خواردنەوەی بیرە لە هۆڵەندا ١.٢ ملیار لیتر بووە.

چۆن تواناکان بەهێزترو چالاکتر دەکرێن؟*

موزەفەر عەزیز- ئەڵمانیا

کۆمەڵێک دەروونناس و پسپۆڕ لەسەرانسەری جیهان سیازدە خاڵی گرنگیان دەست نیشانکردووە، بۆ باشترکردن و بەهێزترکردنی تواناکانی مرۆڤ، گەر بێت و لەم ماوەیەدا ئامادەسازی بۆبکرێت، بەتایبەتی بەم بەهار و سەری ساڵی کوردی و نەورۆزە، کە چەند ڕۆژێک لەکوردستان دەبنە پشووی فەرمیی و بەدانانی پلانێکی باش و بەبەردەوام بوون لە پیادەکردنی، بەدڵنیاییەوە ڕەنگدانەوەی زۆر باشی لە سەر ژیانی هەر تاکێک دەبێت، سەرەکیترین ڕێنماییش: چیتر جگەرەمەکێشە لەجیاتی ئەوە وەرزش و ژیانێکی تەندروست پەیڕەو بکەوهەڵوەستەیەک لەسەر ئەم پرسیارانەی خوارەوەش بکە:-

-کارێکی تازەو لەشێکی تەندروست و ژیانێکی نوێ؟

-ئایا هەرگیز بەبێ :خەون،بیرکردنەوە،گۆڕین دێتە ئارا؟

-ئایا باشترە کارێکی تر بدۆزیتەوە؟

-چاکترە لەشارەکە بگوازیتەوە؟

-یاخود خۆت فێری زمانێکی تردەکەی ؟

-یا خەریکی ژەنینی ئامێرێکی موزیک دەبیت؟

-یا لایەنی کەم وەرزش دەکەیت؟

- یا ئیتر کاتی ئەوە هاتووە، دەست بە خوێندنەوەی ڕۆمانی جەنگ و ئاشتی تۆڵستۆی بکەیت؟

- چۆن کاتی زیاتر بۆ خێزان و منداڵ تەرخان دەکەیت؟

- کەی لەگەڵ بەڕێوەبەر سەبارەت، بە بیرۆکە تازەکە قسەوباس دەکەیت؟

-یا هیچ نەبێت ئەو کارانەی، کە لەماڵەوە لەسەرشانت کۆبوونەتەوە، ئیتر سوکیان دەکەیت و ڕێکیان دەخەیتەوە؟ وا سەرەتای ساڵی کوردی نزیک دەبێتەوە، ئیتر کاتی ئەوە هاتووە، پلان و نەخشەیەکی تۆکمە بۆ ئەو ئیش و کارانە دابنرێن، کە تاکو ئێستا نەلواوە و ڕێک نەکەوتووە ئەنجام بدرێن، جا ئەمە لەگەڵ هاوسەرەکەت بووبێت یا لەگەڵ هاوڕێکانت،یا هەندێ کار رەنگە تورەشیان کردبیت،چونکە دەبوو زۆر زووتر بەئاکام گەیشتبان،کەچی سەرەرای بەڵێنەکان نەکراون،بۆیە وا نەورۆز هات و ئیتر دەبێت بکرێن.
-چۆن هەموو ئەمانە دەخرێنە واری جێبەجێ کردنەوە؟ دوای ئەو ماوەیەی کەچەند رۆژێک دەبێتە پشووی فەرمیی و تێرخەو وهەست بەحەسانەوە دەکەین و لە ماڵەوەش خواردنی خۆش و باش ئامادە دەکرێت! ئیتردیسان ڕۆژانی ئاسایی بەرۆکمان دەگرنەوە، بەڵام ئەمجارە نابێت و ناکرێت چیتر وا بەڕێیان بکەین،

بڕوانە ل 5

پاشماوەی چۆن تواناكان بەهێزترو چالاكتر دەكرێن؟ * موزەفەر عەزیز- ئەڵمانیا

ئایا دەستبەرداریان دەبیت؟ چیتر بیریان لێ ناكەیتەوە؟

بەڵام مخابنە، چونكە هەنگاوی زۆر بەسوود بەرێوەن گەر بتەوێ بەرەو ئاسۆو ئاواتەكان شەقاو بهاوێیت و لەحەز و ئارەزووەكانت نزیک بیتەوە، زاناكان و دەروونناسان بۆ بەرچاوڕوونی و كورت كردنەوەی ئەو ڕێیەش سیازدە خاڵ دیاریدەكەن بۆ گۆڕین و چوونە ناو ژیانێكی نوێ-:
١-لە توێژینەوەیەكی دەروونناس- پیتەرگۆڵڤیستەر-لە زانكۆی نیۆیۆرک، ئەوە دەستنیشانكراوە، كە دەبێت مرۆڤ ماوە ماوە، سیستمی ژیانی ڕێكبخاتەوە و فۆرماتی بكاتەوە! بۆ نمونە:- بڕیارێک بدات و بڵێت: ئیتر من هەموو چوارشەممەیەک كاتژمێر شەشی ئێوارە دەچمە هۆڵی وەرزشكردن.

ئەم بڕیارە بە بۆچوونی -پیتەر- سێجار چانس بۆ گەیشتن بەئامانج بەرزتر دەكاتەوە،پیتەر بەردەوام دەبێت و دەڵێ:نابێت هەر تەنها لەسەر كارێک بوەستین و بڵێین چی بكرێت باشە؟بەڵكودەبێت كاتەكەش و چۆنیەتی و شوێنەكەشی بزانین و لەبەرچاوانی دانێین،باشتریشە بەدەست وخەتی خۆمان بیرۆكەكەش بنوسینەوە،چونكە ئەمە ئەوە دەگەیەنێت،كە ئێمە نەک تەنها كاتەكەمان لە مێشكمان جێگیركردووە،بەڵكو بەكردەوەش نووسیومانەتەوە.

٢- سەرەتا ئەركە بچووكەكان پاشان گەورەكان..

دەروونناس - ڕۆی باومایستەر- لە زانكۆی فلۆریدا، ڕای وایە گەر بێت و دوو هەفتە لەسەر یەک و بە ڕێكوپێكی پلانێک دابڕێژیت و بیبەیتەسەر،كاتێک سەیرت كرد سەركەوتووبووی بەسەر كۆسپەكان ،ئەوا ئیتردەتوانی هێدی هێدی بەسەر گرفتەكانی تریشدا زاڵ بیت،هەوڵ بدە سەرەتا كتێبخانەكەت ڕێكبخەرەوە،دواترگەراجەكەت،پاشان ئەوانیتر،ئەمەش لەجیاتی ئەوەی كارەكان هەمووی بەیەكەوە بكەیت ولەسەر خۆتی قورس بكەیت. دەروونناس- ڤالەنتینا-ش لەوبارەیەوە دەڵێت:ئەوەی دەیەوێت دەست بەوەرزش بكات یەكەمجارو باشترین كار ئەوەیە كە واز لە ئاسانسواربهێنێت و بەپێ سەركەوێت،دواتر هەفتەی ڕۆژێک یا دووان بەپێ یا بەپاسكیل بچێت بۆكڕینی شت ومەک لەبازار،گەر ئەوانەت كرد ئەوا هەنگاوی تر بەدوای خۆیدا دەهێنێت،وەک هەفتەی ڕۆژێک راكردن،دیارە ئەمەش لەگەڵ بیروڕای پسپۆڕان یەكدەگرێتەوە كاتێ دەڵێن:پڕۆگرام و نەخشەكان كار لە تواناكان دەكەن،گەر بە دروستی دانەڕێژرین،ئەوا ئەركی سەرشانمان گرانتردەكەن،بۆیە پێویستە وشیاربین و لەناوەڕاستەوە نەچینەناو كارەكانەوە.

٣- سەركەوتنەكانت بنوسەوە: چەندین لێكۆڵینەوە ئەوەپشڕاست دەكەنەوە كە ئەو ڕاهێنانانەی ڕۆژانە بە سەركەوتوویی دەنوسرێنەوە،لەرۆژانی دواترچاكتر رەنگدەداتەوە،بۆ نمونە لەدەست دانی ڕێژەی كالۆرین لەلەشدا،یاخود تواناو دان بەخۆداگرتن لە ڕۆژێكدا بەبێ جگەرە،ئەو كاتە دەزانی كە گۆڕانكارییەكان لەچ قۆناغێكدان و ئەو سەرنجانەی تۆماریشكراون بۆت دەردەخەن كە لە دوای دوو یا سێ مانگدا وێڕای تەندروستی چەندیشت پاشەكەوت كردووە لە خۆدوورخستنەوە لە جگەرە،ئەمە لەكاتێكدا گەر بشزانی كە لەسەرانسەری جیهان ساڵانە بەهۆی جگەرەكێشانەوەچەند كەس ژیان لەدەست دەدەن و ژمارەشیان دەگاتە(١٣٥٤٧٥٢)مرۆڤ،ئیدی ئەوە خۆی لە خۆیدا توانای زیاترت پێدەبەخشن.

٤-خۆزاڵكردن بەسەركارە ڕۆتینیەكان: دەروونناس- فلیپەلالی- لە زانكۆی لەندەن پێی وایە گەربێت و كەسێک هەشتا ڕۆژ لەسەریەک دوای هەر ژەمە نانخواردنێكی نیوەڕۆ میوەیەک بخوات،ئەوا دوای چەند هەفتەیەک ئەم كارە هەر لەخۆیەوە دووبارە دەبێتەوە،لەبەرئەوە گەر هاتوو لەدوای خواردنەوەی چایەک، یا قاوەیەک ئارەزووی جگەرەیەكت كرد، ئەواهەوڵ بدە پەنا بۆ كێكێک ببەیت،یا باشتر پارچە مۆزێک بخۆیت،لەئاكامیشدا دەگەینە ئەو ڕاستییەو گۆڕانەكەش ئەوە دەسەلمێنێت كە ئێمە دەتوانین ژیان و تەندروستیمان بەگوێرەی بەرنامەیەک باشتر پەیڕەوبكەین بەبێ ئەوەی خۆشمان بارگران بكەین.

٥ -ئێستا باشترە نەک دوایی: كورد ییژێ: كاری ئەمڕۆ مەخە سبەی گەر بتەوێت سەرمێزەكەت ڕێكبخەیت، هەر تەنێ سێ خولەكت گەرەكە، دەروونناسانی زانكۆی فڕایبۆرگی ئەڵمانیاش ڕایان وایە، كە چاوخشاندنێک بەتەلەفۆن و ئیمێڵەكان تەنها سێ خولەكی پێویستە، ئیتر لێی دەرباز دەبیت،لەمەشەوە بۆمان روون دەبێتەوە كە زۆر كاری تری ڕۆژانەی هاوشێوە هەن،دەكرێت لەو ماوە كورتەدا جێبەجێ بكرێن.

٦- وچانێک بدە: تواناكانمان وەک ماسولكە وان،گەرهاتوو زۆربەكارهێنران،ئەوا سست دەبن،توێژینەوەكانی - باومایستەر- و هاوڕێكەی -كاتلین مۆس- دەریدەخەن و داواش لە مرۆڤەكان دەكەن،كە لەكاتی ماندووبوونێكی زۆردا،دەبێ پشوویەک بدەن و لە ژوورێكی هێمندا كێكێكی قاوەی تازە بخۆن،یا هەر نیوەی كێكەكە بخۆن و لەجیاتی نیوەكەی تر شتێكیتربخۆن،چون باشترەو سوودیشی زیاترە.

ئەمانەش هەموو ئەوە دەسەڵمێنن كە توانای ئەوكەسانەی پشوویان داوە زۆر زیاترە لەوانەی بێوچان كاریان كردوە،ئاشكرایە كە ماسولكەكانی تواناش، پێویستییان بە خاو بوونەوە هەیە،تاكو دووبارە دەست بەكاربكەنەوە.

٧-خواردن لەكاتی پێویست و دیاریكراودا بخۆ:

لیكۆڵینەوەیەک كە لەلایەن -تۆد هیسەرتۆن-لە كۆلێژی دارتماوس كراوە، نیشانی دەدات كە رەنگدانەوەی شەكر لەخوێندا لەكاتی ئەنجامدانی كاری قورسدا رۆڵێكی كاریگەر دەگێڕێت،بۆ نمونە /لە تاقیكردنەوەیەكدا كەتێیدا ٤٥كەس بۆ بینینی فیلمێكی بەزمەسات بانگهێشتكرابوون ،بەڵام بەبێ ئەوەی پێبكەنن!!ئاكامەكەی ئەوەبوو كە ئەم قەتیسكردنی خۆشییەو دەرنەبڕینی پێكەنینە وای لەرەنگدانەوەی شەكرەلەخوێندا كردبوو كە بەرەو دابەزین بچێت و بەئاراستەی برسیەتییەكی زۆری ببات، (ئەمە لە تاقیكردنەوەی ئاسایی فێرگەكانیشداهەستی پێدەكرێت)، گەرتۆش بەڕۆژو نیت و خەریكی دابەزاندنی كێشیش نیت، ئەوا باشترە بچیت، ئەو كارانە بكەیت، كە لەسەرت كەڵەكەبوون و ماونەتەوە، یا كارە ژمێریارییەكانت تەواو بكە، گەر هەستیشت بەبرسیەتی كرد، ئەوا سێویک یا لەتە شكولاتەیەک دڵنیابە دەبنە هاوكارت و هێزت پێدەبەخشن.
دەبێت كاتەكانی تریشمان بەرنامەڕێژبكرێن،بۆ نمونە پێویستە هەموو ڕۆژێک ٩٠خولەک بۆ شتەگرنگەكان تەرخان بكرێن. باومایستەر- لەمبارەشەوە دەڵێت:پێویست ناكات كتومت وەكو گۆتەو چاندلەر بن،

بڕوانە ل 6

پاشماوەی....

چۆن تواناکان بەهێزتروچالاکتر دەکرێن؟

موزەفەر عەزیز- ئەڵمانیا

٨- رێکخستنی کاتەکان: رایموند چاندلەر، ڕۆژانە چوار کاتژمێری بۆ نووسین تەرخان کردبوو، کە دەچووە لای مێزوکورسییەکەشی، ئەوا بەدیار کاغەزێکەوە دادەنیشت بەجۆرێک ڕێگای بەخۆی نەدەدا هەڵبستێتەوە و کارێکیتر بکات، دەچووە لای مێزوکورسییەکەشی، ئەوا بەدیار کاغەزێکەوە دادەنیشت بەجۆرێک ڕێگای بەخۆی نەدەدا هەڵبستێتەوەو کارێکیتر بکات، ئەم دان بەخۆداگرتن و کات دابەشکردنە پاداشتی بەباشەدایەوەو کردی بە یەکێک لەنووسەرە سەرکەوتووەکانی ئەمریکای سەدەی بیستەم. هەمان لێکچوون لە ژینی- یۆهان ڤۆلفگانگ گۆتە-ش بەدی کراوە، گۆتە رۆژانە کاتژمێر پێنجی بەیانی لەخەوهەڵساوەو قاوەیەکی خواردۆتەوە، لەشەشەوە دەستی بە نووسین کردووە، کاتژمێر ١٠نانی بەیانی خواردووە، دیسان تا ١٢سەرقاڵی نووسین بوەتەوە، ئینجا پەیوەندییە گیانییەکانی رۆژانەی دەست پێکردووەو لەگەڵ میوان و هاوڕێکانی کۆبۆتەوە، پاشان دەگەڵ ژن ومنداڵ کایەی کردووەو، لە باخچەش کاریکردووە، گەر کەش و هەوا لەباربوایە.

کاتژمێر ٩ی شەویش چۆتە ژێر جێگاکەی و تا نیوەشەو خەریکی خوێندنەوە بووە، بۆیە دەبینین هەر تەنها کاتەکانی کار نا، بەڵکو دەبێت کاتەکانی تریشمان بەرنامەڕێژبکرێن، بۆ نمونە پێویستە هەموو رۆژێک ٩٠خولەک بۆ شتەگرنگەکان تەرخان بکرێن. باومایستەر- لەمبارەشەوە دەڵێت:پێویست ناکات کتومت وەکو گۆتەو چاندلەر بن، بەڵام ئەوەش بزانن لەوانیش زۆرسەیرتر هەبوە کەئەویش هونەرمەندو دەرهێنەرێکی ئیتاڵی بووە، دەڵێن گوایە خۆی لە کورسییەکەی بەستۆتەوە تا کارەکانی تەواو کردووە!!

٩-هاوکاری و یارمەتی هاوڕێیان

گەر کارێکی تازە دەکەیت، یا بەرۆژوویت، یاخود لەهەفتەیەکدا سێجار رادەکەی، ئەوا دەتوانی بەهاوڕێ و ئاشناکانتیشی رابگەیەنی ، یاخود دەتوانی لەواڵەکەتدا لەفەیسبوک بەیانی بکەیت و بڵاویبکەیتەوە.

لەبەدواداچوونێکی کۆمەڵایەتی زانستیدا، لە زانکۆی هارڤاردی کالیفۆڕنیا کەلەلایەن – نیکۆلاس کریستاکیس-و-جەیمس ڤۆولەر-ئامادەکراوە، ئەوە روون کراوەتەوە کە گەربێت و دەوروبەرمان لە کارەکانمان ئاگاداربکەینەوە، ئەوا ئاسانتردەتوانین کارەکانمان راپەڕێنین، دواتر بەهۆی زانیاری گۆڕینەوە لە هەندێ کاری کۆمەڵایەتیدا، کەڵکی دەبێت ولە سەرلێشوانیش دووردەکەوینەوە، تا دەگاتە ئەوەی لەهەندێ حاڵەتیشدا مرۆڤەکان وا لێدەکات کە جۆرێک لە خۆپەرستی بنوێنن، بۆ نمونە گەر یەکێک لە هاوەڵان واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، ئەوا هەلی گەورەتر دەخوڵقێنێت کە کەسانی تریش دەستبەرداری جگەرە ببن وسەرەنجام بە تەواوەتی لێی دوور بکەونەوە، بەڵام لەوەش ئاگاداربن کە ئەم کاردانەوە خۆپەرستییە دووسەرەیەو رەنگە لەکارە نێگەتیڤەکانیش پەرچەکرداری هەبێت، وەک، جگەرەکێشان و قەڵەوبوون...تد

. ١٠-قەت مەڵێ: هەرگیز ئەم وشە بچوک و سەرشێتە-هەرگیز!-رەنگە دواتر کێشەمان بۆ بنێتەوە. ئایا دەتوانی بڵێیت:-ئیدی هەرگیز-ببڕای ببڕ شیرینی ناخۆم؟ گەر دەتەوێت بڕیارێکی لەوجۆرە بدەیت، ئەوا لایەنی کەم بۆ سەبوری خۆت !رۆژێک تەرخان بکە، چونکە وەرزشوانە ناودارەکانیش خۆیان لە وشەی هەرگیز دەپارێزن!لە نەخشەو پلانەکانی نانخواردنیاندا جارهەیە لادەدەن، هەر بۆیە رۆژێک لەهەفتە دەستنیشان دەکەن ورێگە بەخۆیان دەدەن پڕبە دڵی خۆیان- پیدزا-یەک یا هامبۆرگەرێک بخۆن و ئەو رۆژەش ناوبنێن رۆژی فێڵکردن! بۆیە دەبینین بەکارهێنانی وشەی چیترو هەرگیز لەکردن و نەکردنی زۆرکاری سوودبەخش وبێکەڵکدا پێچەوانە دەبێتەوەوسەدا سەد نییە.

ئەی چی لەبارەی ئەوانەی گرفتی ئەلکهولیان هەیە؟

لەم دەساڵەی رابردوودا بە پێی لێکۆڵینەوە دەروونییە بەردەوامەکانی ئەمریکاو ئوستڕاڵیاوئەڵمانیا دەرکەوتووە، کە بەڵێ هەندێ رۆژ دەکرێت بەبێ بوونی ئەلکهول بەڕێ بکرێت و کەمبکرێتەوە، یا هیچ نەبێت بڵێی:ئیتر بەتەنها ناخۆمەوە، یا تا لەگەڵ هاوەڵانم نەبم ناخۆمەوە، دیارە ئەمەش یاریدەدەرێکی چاکە بۆ کەمکردنەوەو دووركەوتنەوە لە مەی، بەتایبەتی گەر ئەوکەسە هێشتا لەشی زەرەرمەند نەبوبێ و بەتەواویش ئالوودە نەبوبێ، شیاوی باسە لە ئینگلتەڕاوئەڵمانیا بۆ ئەو جۆرە نەخۆشانە بەخۆڕایی ڕاهێنان دەکرێت، بەمەبەستی چارەسەری ودووركەوتنەوەو ئالوودەنەبوونی زێتر.

١١-خۆت لە رستەی(تازە باهەروا بێت)بە دوور بگرە.

لەئاکامی لێکۆڵینەوەیەک کە لەزانکۆی تۆرنتۆ لەکەنەدا کراوە، ئەوە روون بۆتەوە کە مرۆڤ گەر بڕوای بەخۆی هەبێت و ورەبەرز بێت، دەتوانێت زۆر گۆڕانکاری لە ژیانیدا بکات ولەو بارەی کەتێیدایە دەربچێت، دیارە دان بەخۆداگرتنیش گرنگترین خاڵی وەرچەرخانە، بۆ نمونە:کەسانێک هەن کە توانای بەرگەگرتنی برسێتی زۆریان هەیە، ئەمەش پەیوەندی بە ئارامگرتن و ورەوە هەیە.

١٢-کاری شایستە پێویستی بە کەسی شیاوە. ئینگلیز دەڵێت:گەر تۆ دەتەوێت یاریزانێکی چاکت لێدەربچێت، دەبێ لەگەڵ یاریزانێکی چاک قاوەڵتی بکەیت.

دیارە مەبەست لەمەش ئەوەیە کەشوێن و کەسەکان ڕۆڵیان هەیە لە بەرزکردنەوەی ورەو سەرکەوتن بەسەر کارەکاندا.

١٣ -بۆ شتی باش هەموو توانای خۆت بخەگەڕ

محەمەد عەلی کلای دەڵێت:چەندجارمشتەکۆڵە دەوەشێنم ؟خۆشم نازانم، ،من ئەوکاتە دەست بە ژماردن دەکەم کە هەستم بەئازارکرد.

دیارە ئەمانە هەموو ئەرک و کاری باشن، گەر ئەنجام بدرێن، بەڵام لەلایەکی ترەوە، گەر بۆشت نەکرا، ئەوا خۆت وێڵ و سەرگەردان مەکە.

گەرلەجاری یەکەمدا نەتتوانی، ئەوە لە نوێوە هەوڵی بۆ بدەرەوە، گەر هەربۆشت نەکرا، ئەوا وازی لێ بێنە.چونکە وادیارە بێسوودە خۆتی پێوە خەریک بکەیت، ئەمەش وتەی ئەکتەرونووسەری ئەمریکی -فیڵدس-ە.

گرنگترین ئەوخاڵانەی کە لەساڵی ٢٠١٣دا لە ئەڵمانیا باسی لێوەکراوە ئەمانەن-:

١-لە%٢١وەرزش زیاد بکرێت.

٢-لە%١٧کاتی زۆرتر بۆ ماڵ و منداڵ تەرخان بکرێت.

٣-لە%١٧تەندروستترکردنی ژیان.

٤-لە%١٥ دابەزاندنی کێش.

٥%-١٣ گەڕان بەدوای کارێکی تازە.

٦%-١٣ زیاترکردنی پاشەکەفت.

٧%-١١ دانی پسووڵە کەڵەکەبووەکان..

٨%-٩کاتی زیاتر بۆ هاوڕێکان دیاریبکرێت.

٩%-٩بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەی تەندروستتر.

١٠%-٥ وازهێنان لە جگەرە.

١١%-٢کەمکردنەوەی مەی.

١٢%-١هاوسەرگیری.

١٣%-١جیابوونەوە

زۆربەی زانیارییەکان لە گۆڤاری مانگانەی ژمارە یەکی ٢٠١٣ پی ئێم سەرچاوەی گرتووە.*.

چالاكی كورد له تاراوگه

هەردوو هونەرمەندی شێوەکاری کورد پەیمان عەبدولقادر و عومەر رەسوڵ هەریەکەیان بە تابلۆیەک بەشداری پێشانگای بێسنور بوون

ڕۆژی 2019-04-14 کاتژمێر 10 ی سەرلە بەیانی پێشانگای ڕێزلێنان، بۆ کۆمەڵێ هونەرمەندانی شێوەکاری لە شاری ماسلاوس- هۆڵەندا کرایەوە.

هەردوو هونەرمەندی شێوەکاری کورد عومەر ڕەسوڵ و هاوژینی پەیمان عەبدولقادر، هەریەکەمان بەتابلۆیەک بەشداربوین و لە ئایندەدا، کۆی پێشانگاکە دەکرێت بە کتێبێکی هونەری و بلاودەکرێتەوە، پێشانگاکە بەناونیشانی (بێ سنور و بیکۆتایی) بوو.

له یادی 121 ساڵەی دەرچوونی ڕۆژنامەی نۆبەرە (کوردستان 1898 قاهیرە)

بە دروشمی 121 ساڵ ڕۆژنامەوانیی کوردیی بەرەوکوێ...؟

ڕێکخراوی چەپک و ئەکادیمیای بەدرخان لە شاری ئارنهێم ڕێکیدەخەن

ڕێکخراوی چەپک بۆ گەشەپێدانی مرۆیی ئۆفیسی هۆڵەندا و ئەکادیمیای بەدرخان، لە چالاکیەکیی ڕۆژنامەوانیدا، کە لە شاری ئارنهیم- هۆڵەندا ڕێکیان خستووە.

ڕۆژی یەکشەممە.. ڕێکەوتی 21-04-2019

کات: 13:30 لەم ئەدرێسەی خوارەوە:

Abe Lenstrahof 132
6833 LR Arnhem

بۆ یادی 121 ساڵەی دەرچوونی یەکەم ڕۆژنامەی کوردیی (کوردستان)، کە ساڵی 1898 لە قاهیرە بڵاوبۆتەوە.

چەند چالاکییەکی کلتوری هەمەجۆر پێشکەش دەکرێت، کە بریتییە لە:

* تیشکخستنە سەر دنیای ڕۆژنامەوانیی کوردیی و ئازادی مافی ڕۆژنامەنوسان.

* کردنەوەی پێشانگای کتێب، کە زیاتر لە ٢٠٠ ناونیشان لە خۆدەگرێت.

* پێشکەشکردنی چەند پانێلێک و نیشاندانی کارێکی دۆکۆمێنتاری سەبارەت بە ڕەوشی ڕۆژنامەنوسی.

* سرودی بەدرخانی خاک پەروەرم.

* پێشکەشکردنی بڕوانامەی ڕێزلێنان، بۆ ئەو کەناڵ و ڕۆژنامەوانانەی خزمەتیان بە دنیای ڕۆژنامەنوسی کردووە.

نانی دەستی حەرامە! یان بێ حەیاییە! هۆکاری کاڵێی نەبڕاوە!

نوسینی: شەهلا یار حوسێنی

ئەمە نەک جارێک، بگرە سەدان جار گوێم لەم دەستەواژە نامۆبارەکانە بووە، لە نێو خێزانەکەی خۆم و لە جیران و لەکۆڵان و کۆڕی ژناندا..!

جا بۆ ئەوەی نانی دەستم حەڵاڵ بێت، دایکم هەموو ڕۆژێک وەک گۆرانی بە گوێمدا دەیچڕی و بۆ ئەوەی منیش ڕابێم لەگەڵ ئەو وشەیە کە پێیدەگوترا خەتەنە، بۆ ئەوەی ڕۆژێک پێی گوتم بڕۆین بۆ خەتەنە کردن منیش سەرپێچی نەکەم و ڕانەکەمە کۆڵان خۆم بشارمەوە!

هەرچەند من ئەو کات گەورەیش بووم، زۆریش پێم شەرم بوو بڕۆم لە بەردەم پیرەژنێک دەرپێکەم داکەنم و ئەو پارچە گۆشتە، کە هیچ ڕێیەکی لە کۆئەندامی لەش ناگرێت بیبڕن.

ڕۆژێکی وەرزی پاییز بوو، دایکم و باوکم دانیشت بوون، لە ژوورەوە و تازە زۆپامان دەرهێنا بوو، بە هۆی کزەی پاییزەوە، ئەوانیش ئەڵقەیان دابوو لە دەوری زۆپاکە، دەستیان کرد بە ورتە ورت و باسی خەتەنە و حەرام و حەڵاڵیان هروژاند و زۆر قوڵ چوونە نێو بابەتەکەوە، باوکم بە دایکمی گوت: بۆ ئەو کچە نابەیت بۆ لای میم فلانەکەس، بۆ ئەوەی زوو نەجاتی ببێت؟

سبەی شوو بکات حەیامان دەچێت.... منیش لە بەرخۆمەوە گوتم ئێ بابە گیان ئەمە بە تۆچی، باشە حەیات لە چی دەچێت؟

بەس لە شەرمدا دەنگم نەکرد و هاتمە دەرەوە، دایکیشم بە شوێنمدا هات و گوتی ئێوارە نەڕۆییت بۆ هیچ کوێ، دەبێت بڕۆین بۆ لای "میم فلانی "خەتەنەچی "، کە وای گوت توشی ترسێکی زۆر تاقەتپڕوکێن هاتم، خۆ نەیشم دەوێرا لەترسی باوکم بێژم نایەم، چونکە ئەویش زۆر جەختی لە سەر ئەو حەڵاڵ و حەرامییە دەکردەوە، نەگبەتیەکەی منیش خۆ ئێمە هێندەیش بنەماڵەیەکی زۆر مەزهەبی و توندڕەو نەبووین، بەڵام نازانم بۆ ئەو کاتە، لە بەختی من وایان لێهات، هەر چەند ئەم نەریتە دواکەوتووە ئیلاقەی بە خەڵک و کۆمەڵگەوە هەبوو، یان باشتریشە بڵێم لایەنی ئاینیەکەش وای کرد بوو، خەڵکیش بیری زیاتری لێ بکاتەوە. ئێوارە داهاتو دایکم بردمی، جا مەگەر خۆم بزانم چی ترسێک پەڕییە نێو ڕۆح و جەستەمەوە، چووین و چەند کۆڵانێکمان تێپەڕاند و نزیک ماڵی خەتەنەچی بووینەوە، هەر کە چووینە نزیک ماڵەکەیان و دایکم تەقەی دەرگایدا، یەک لەرز ڕووی تێکردم و کەوتمە ددانە چەقە، دایکم ئاوڕی لێ دامەوە و گوتی ئەوە چییە دەترسیت..؟

منیش گوتم نا. گوتی نا نەترسی هیچ نیە، چرکەیەکە و تەواو لەم قسانە بووین، پیرەژن دەرگای کردەوە و فەرموو فەرموو بردینیە ژوورەوە، هەر قومێک ئاویشی پێنەداین دەست بەجێ پرسی لە دایکم و گوتی ئەرێ هەر ئەم کچەت هەیە؟

دایکیشم گوتی وەڵا دانەیەکی ترم هەیە، بەس بچوکە، ساڵ و نیوێکە، کەچی گوتی ئەی خۆزگەم پێت بێت کەمت هەیە، جا زۆر ناحەز بوو، کە وایشی گوت هێندەی تر ناحەز بوو لام. وەلحاسڵ هات و نزیک بووە و گوتی ئادەی کەنیشکە دەرپێکەت داکەنە و خۆت حازرکە تا من تێغێک دێنم، کە وای گوت هێندەیتر تۆقیم. کاتێک بە تەواوی نزیک بۆوە و هات و لە بەرمبەرمدا دانیشت سەیری کردم و چەند جار هات و چوو، هیچی پێشک نەبردم، کەدەستی بیگرێت و بیبڕێت، چەند شەرم هاوەرە، ئەم داب و نەریتە.

لە پڕ گوتی "ئێ" "خۆ ئەمە کچەکەت پەری بڕە"!

دایکم گوتی چی؟

پەری بڕ مانای چی؟

تێناگەم؟ ئەویش زۆر ناحەزانە تورە بوو، لە دایکم و گوتی بۆ تێناگەی پەری بڕ یەعنی بە زکماکی خەتەنە کراوە. بەڵام وێ دەچوو تورە بوونەکەی لە بەر پارەکە بوو بێت، چونکە سفتاحی هیچی نەدەکرد.

دایکیشم گوتی ئەی چی بکەم؟

ئەویش گوتی هیچ. باشتر، کە وایە نەیگەرەکە خەتەنەی بکەیت.

بەڵام زۆر ورد دەبووەوە لێم، بۆ ئەوەی هەر بیسەلمێنێت و خەتەنەم بکات، بەڵام هیچی دەست نەکەوت. جا بە دەم ئەم قسانەیشەوە تێغەکەی دەهێنا بە سکمدا و بە خوار و ژووری ناوکمدا و پەیتا پەیتا شتێکی دەخوێندەوە، جا نازانم چی دەگوت لەبەرخۆیەوە، لە هەمانکاتیشدا فویەکی دەکرد، منیش لە ترسی ئەو تێغە، کە دەیهێنا و دەیبرد بە نیازی خەتەنە کردنم، خەریک بوو بتۆقێم، دایکم هەردوو دەستی گرتبووم و توند چەسپاندبوومی بە خۆیەوە، جار بە جاریش پێی دەگوتم: ڕۆڵە خۆ ناتخوات، کە دەیگوت خۆ ناتخوات حەزم دەکرد، لەو کاتەدا دایکم بکوژم، هەر چۆنێک بوو بە قیژە و هاتوهاوارەوە خەریک بوو، کۆڵانەکان بهێنمە سەر پیرەژنی دەم و چاو چرچ و لۆچ و خاڵ خاڵین، بەڵام خۆشبەختانە بە نێتی پەری بڕ، نەجاتمان بوو لە پیرەژن دەک بڕوات و قەت نەیەتەوە.

ئەو دەم و چاوەی ئێستایش کە دێتەوە بیرم بێزم دێتەوە. دڵم تێک هەڵدەچێت بە هەرچی داب و نەریت و ڕێچکەی خورافاتیە، هەمیشە نەفرەتیان لێدەکەم.

2018/4/5

وێنەکان: لە گوگڵ هێناومە بێجگە لە وێنەکەی خۆم.

بیروڕای ئازاد، لە تاراوگەدا بە بێ نەشتەر.. یان کێرد...!

لە ژمارە 41 ی ڕۆژی 2019/4/10 نوسینێکی کاک (دانا هەڵەبجەیی) بە ناونیشانی (هەولێری ڕەش یا ڕەنگاوڕەنگ)مان لەسەر فێستیڤاڵی ڕەنگەکانی ڕۆژی 2019/4/5 ی هەولێر بڵاوکردەوە، ڤیستڤاڵی ڕەنگەکان هەڵایەکی زۆری نایەوەو لە پێگە ئەلکترۆنییەکاندا، زۆر لەسەر ئەم بابەتە نوسرا، چ بە دژ یان بە لایەنگیری، بڵاوکراوەی تاراوگە، وەک ئازادی بیروڕا، پێی باشە کلتوری یەکتر قبوڵکردن و گفتوگۆی جدی و زانستیانە بیتە ئاراوە، نەک یەکترسڕینەوە، نوسینێکەی کاک دانا وەک لایەنگری فیستفاڵی ڕەنگەکان دەبینرا، لێرەدا ئەم کورتە نوسینەی هونەرمەندی شێوەکار (محەمەد ئیسماعیل) بڵاودەکەینەوە، کە لە وڵاکەی خۆیدا دایبەزاندووە، هەرچەند ئەم دوو نوسینە وەڵامی یەکدی نیین، بەڵام دوو نوسینن لەسەر یەک فیستیڤاڵ و لە دوو ڕوانگەی جیاوازەوە دەدوێن. بە داخەوە لە هەردوو نوسینەکەدا، وشەو دەستەواژەی زبر بەکارهاتوون، ڕەنگە هەستی بەرانبەرکەی بریندار بکات، فەرموون بۆ نوسینەکەی هونەرمەند کاک محەمەد ئیسماعیل، کە بەداخەوە کوردیی بە میللەتێکی موزەیەف لە قەڵەمداوە.

میللەتی موزەیەف، لاسایی میللەتانی تر دەکاتەوە

محەمەد ئیسماعیل

قوتابیەکی هیندی'م هەیە ناوی" ڕوپیش"ە، وانەی نیگارکێشان لای من وەردەگرێت، خۆی ئەندازیاری پرۆگرامی کۆمپیوتەرە، پار وێنە ڤیستیڤاڵی ڕەنگی شاری هەولێرم پێنیشاندا، زۆری پێ سەیر بوو گوتی چۆن وا!!!! ئەوە ڤیستیڤاڵی هۆلی هیندیە, گوتم ئێستا لە کوردستانیش دەیکەن، پێکەنی گوتی بۆ ئەم ڤیستڤاڵە دەکەن؟!! گوتم هەر بۆ خۆشی!، گوتی چ پەیوەندی بە کوردەوە هەیە..؟!، گوتم هیچ زۆر پێکەنی، گوتی ئێستا بەوەی دەچێت لەناکاو هیندیەکان بە کۆمەڵ بڕیاری جەژنێکی کلتوری ئێوە بدەن بەبێ بنەمایەکی مێژوویی...!

https://ar.m.wikipedia.org/wiki/مهرجان_هولي

شانۆی بێسنور و 25 ساڵ بەردەوامیی

ڕۆژی هەینیی کات 20:15 ڕێکەوتی 12-04-2019 لە هۆڵی خیخانت لەشاری ئاپڵدورن، وەک بڵاوکراوەی تاراوگە بە چەپکێک گوڵەوە، بەشداریمان لە یادی بیست و پێنج ساڵەی تەمەنی هونەری (شانۆی بێسنور)دا کرد، کە لە لایەن هونەرمەندی شانۆکار (باکۆ سۆرانی) دامەزراوە. سەرەتا باکۆ سۆرانی فەرمووی لە هەموو ئامادەبووانی هۆڵەکە کرد، هەستنە سەر پێی ئەم وشانەی بە زمانی شیرینی کوردیی لەگەلدا بلێنەوە(تۆ شادیت هێنا، تۆ ئارامیت هێنا، تۆ گەرمیت هینا و تۆ خۆسیت هێنا)، پاشان بەڕێز (پاوڵ بلوکهاوس) Paul Blokhuis جێگری وەزیری خۆشگوزەرانی هۆڵەندا، لە گوتەیەکی کورتیدا، ڕێز و پەسەندی لە کاروچالاکییەکانی شانۆی بێسنور نا و چەپکێ گوڵی ڕێزلێنانی پێشکەش دامەزرێنەری تیپەکە کرد، کە لەو ماوە درێژەی تەمەنیدا لە 25 ساڵ لەمەوپێشەوە، باکۆ سۆرانی وەک پەناهەندەیەک لە یەکێک لە ئۆردوگانی پەنابەرانەوە، سەرەتای کارکردنی شانۆیی خۆی لە هۆڵەنداوە دەست پێکردۆتەوە و تا ئەمڕۆش بە بەخششی زۆری هەمەڕەنگی کلتورییەوە بەردەوامە.

لەو ئێوارەیەدا شانۆی بێسنور پڕۆژەیەکی کەلتورییان بە ناوی - بیست و پێنج مۆم - و شانۆگەریی (داوای ئێمە)یان نمایش کرد، بیرۆکەی شانۆگەرییەکە نوسینی باکۆ سۆرانی، دەرهێنانی خاتوو ئێلزە لۆتە، مۆسیقای حەمە بەک و نواندنی کۆمەڵە ئەکتەرێکی هۆڵەندی و کورد و نەتەوە جیاوازەکانی دیکە. بیرۆکەی شانۆگەرییەکە، لە چیرۆکی ژیانی کۆمەڵە کەسێکی جیاواز دەدوێت، کە لە نەخۆشخانەیەکی دەروونیدا ژیان دەگوزەرێنن، هەریەکەیان تایبەتمەندی خۆی لە چیرۆکی ژیانیدا هەیە و پێکەوە چیرۆکێکی بەکۆمەڵی دروست دەکەن، کە ئەویش ڕەشبینی و بێ هیوایی دەبێتە گرفتی سەرەکی کەسەکانی ناو شانۆگەریەکە، یەکێک لە پاڵەوانەکانی ناو شانۆگەرییەکە، کە (لیڤ)ە و ماناکەی خۆشەوستییە دێتە ناو چیرۆکێکەوە . لیڤ کارەکتەرێکی بێدەنگە ،بێدەنگی ئەم ، کەسەکان فێری نزیکبوونەوە لەخۆیان دەکات، بۆیە هەمووان فێری جۆرە شۆڕشێکی نوێ دەکات، کە ئەویش شۆڕشی بێدەنگییە .وا بڕیارە ئەم بەرهەمە لە چەند شارێکی دیکەی هۆڵەندا پێشکەش بکرێتەوە.

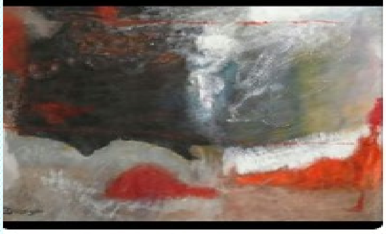
هەرجارەی هونەرمەندێکی کورد

عومەر عەبدوڵڵا محەمەد

لە ساڵی 1954 لەگەڕەکی گۆیژەی شاری سلێمانی لە دایک بووە؛ لە قۆناخی سەرەتاییەوە خولیای هونەری وێنەکێشان و وەرزشی هەبووە و حەزیشی لە شیعر لەبەرکردن بووە، بەچەشنێک بەیانیان لەگۆڕەپانی قوتابخانە، مامۆستا بانگی دەکرد و شیعری پێ دەخوێندەوە· ساڵی 1968 لە قۆناغی ناوەندیی لە سانەوی سلێمانی مامۆستای هونەرمەندی شێوەکار (عەلی جۆڵا) وانەی هونەری پێگوتووە؛ گرنگی زۆری پێداوە و هانی داوە بۆ بەردەوام بوون لەسەر هونەری شێوەکاری؛ لەکردنەوەی پێشانگای ساڵانە زۆرترین وێنەکانی ئەم پێشکەشکراون. لەساڵانی دواتریش جوانترین وێنەی ئەم دەستنیشان کراوە، ئەمەش هاندانێکی گەورە بووە بۆ هونەرمەند عومەر عەبدوڵڵا؛ لەگەڵ ئەوەشدا وەرزشیش بەشێک بووە، لە حەز و ئارەزووەکانی قۆناخی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی. هەڵبژێراوە بۆ تیپی میللی و یانەی سیروان و هەڵبژاردەی لاوان و هەڵبژاردەی پەروەردە سلێمانی؛ لە ساڵی 1970ەوە حەزوخولیای ئەدەبیشی پەرەی سەندووە· لە ساڵی 1997ەوە ئاوارەی وڵاتی هۆڵەندە بووە و بۆتە پەنابەر، غوربەت پەلکێشی کردۆتەوە بۆکاری هونەری شێوەکاری و وەرزش و ئەدەبیات....تا ئێستا سێ پێشانگای تایبەتی کردۆتەوە؛ بۆ پێشنگای چوارەم ئامادەکاری کردووە؛ لە چەندان چالاکی هونەری شارەکەی و دەوروبەری بەشدار بووە، بەشداری چەندان پێشانگای هاوبەشی لەگەڵ هونەرمەندانی کورد و هۆڵەندی کردووە؛ هەروەها لە هۆڵەندا کاری خۆبەشی کردووە، 6 شەش ساڵ ڕاهێنەری تۆپی پێی تەمەن مێردمنداڵان بووە، هەروەها ڕێنمایی کاری هونەری گروپێک لە ژنانی تەمەن پەنجا ساڵ زیاتری کردووە و ئێستاش لەکاری خۆبەخش بەردەوامە:

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر کارە هونەرییەکانی بڕوانە ئەم لینکە:

https://www.facebook.com/omer.hakim.18/media_set?set=a.211288132356127&type=3



تـــاراوگـــە

بڵاوکراوەیەکی کوردیی هەواڵی ناوبەناوە، بەشێوەی ئەلکترۆنی لە هۆڵەندا بڵاودەبێتەوە.

TARAWGA

E–mail : sardarfatah@live.nl

HOLLAND –Amsterdam

Mob& Viber& WhatsApp: +31684950807