درێژەی لاپەڕەی 5

خاڵی چل و شەش

چۆن شوێنەوارەکانی ترس لەناوببەین؟

شێوەی ڕووبەڕووبوونەوە دەگەڵ شوێنەوار و دواهاتەکانی ترس دەبێ بە دوو بەشەوە: شێوەی ئامادەسازی و شێوەی بەرەنگاری لە کاتی کردەدا. ئەم دوو شێوەیە دەتوانن سەرکەوتووانە بن، ئەگەر:

یەك) ئێوە و کەسانی دیکە بەچەشنێکی ڕێك و پێك لەسەر پەروەردەبوونی خۆتان سەبارەت بە شێوەکانی سەرکوت و چۆنێتی بەرەنگاربوونەوە بەردەوام بن.

دوو) بیرتان بێ هیچکات دەست نەدەنە توندوتیژی و خەڵاتی بەدیسیپلینی و کاری ڕێك و پێك بکەن.

سێ) زۆرێك لە چالاکڤانان لێزانی و زانستی پێویست بۆ بەئەنجام گەیاندنی کارە و ئەرکی ڕێکخراوەییان هەیە(وەکو پەروەردەکردنی دەستەیەکی ئاڵترناتیڤ ڕێبەرایەتی و ئامادەکردنی پێرستێك لە یاریدەدەرانی بەشی جێبەجێ کردن).

چوار) ئەو دەستەیە لە چالاکڤانان کەوتوونەتە بەر پرۆسەی سەرکوت، دەبێ ببن بە سەرمەشق و پێداگرانە ئەزموونەکانیان بخەنە خزمەت ئەندامان و چالاکانی دیکەی بزوتنەوە (ئەمە هەمووی ئەندامان و چالاکان دەگرێتەوە، لە ڕێبەرایەتی تا داوخوازان).

ئاماژە: ترس کاردانەوەیەکی سروشتی و خۆماکییە.

یەك) شێوەکانی ئامادەسازی:

پێش لەوەی بابەتێکی ترسناك ڕووبدات، پێش بە پێشبینی نەکراوی خۆتان بگرن. بۆ ئەمەش لەسەر کێشەی دەروونی و سۆزداری توێژینەوە بکەن. چوونکە لەوانەیە لە ئەنجامی دۆخی ترسناکدا دروست بێن.

کاتێك خەڵك بزانن لە کاتی ڕوودانی ڕووداوێکی ترسناکدا چ شتێك چاوەڕوانییان دەکات، کەمتر دەترسن. گاڵتە و پێکەنین یەکێ لە ڕێگە کاریگەرەکانی کەم کردنەوەی ترسە.

دوو) شێوەکانی بەرنگاربوونەوە:

کادیرانی بەرپرس لە گۆڕەپاندا (بۆ نموونە لە ڕێپێوان) دەبێ هەوڵبدەن لە گێژبوون و ترسی خەڵك کەم بکەنەوە. کاتێك خەڵك و چالاکان لە ڕێپێواندا سەرقاڵ بهێڵنەوە، توانیوتانە بەسەر ترسدا زاڵ بن و هۆی لە ناوچوونی ڕەخساوە.

نموونە:

ڕێکخستن و بەڕێوەچوون ڕێپێوان.

ڕێپێوان بەشی هەرە زۆری بزوتنەوەگەلی ئاشتیخوازانەی لە نیوسەدەی ڕابردوو پێك هێناوە. سەرجەم ئەو کارانەی کەوا بزوتنەوەی ئاشتیخوازانە بۆ بەڕێوەبردنی ڕێپێوانێکی سەرکەوتووانە دەتوانێ پێڕەوی بێ، ئەمانەن:

یەك) دەتوانێ چالاکان سەبارەت بە ئەگەری کردەوەی سەرکوتکەرانە پەروەردە بدات. (کرداری وەکو: بەکارهێنانی لە گازی فرمێسك ڕێژ، گرتن و لێدانی چالاکان).

دوو) هەستی یەکگرتووی لەواندا بەهێز بکەن. دەتوانێ بەیارمەتی لەبەرکردنی سەمبولی یەکسان، خوێندنی سروود و بەدەستەوە گرتنی پلاکارد و بەڕێوەچوونی ڕێپێوانی لە ریزی ڕێك و پێك و بەدیسیپلین بێت.

سێ) بەیارمەتی دابەشکردنی کار و دیاریکردنی ئەرکی چالاکان دەتوانن سەرقاڵیان ڕاگرن. هەندێ لە دەستەکان دەبێ تایبەت بۆ یارمەتی پزیشکی بن. هەندێك بەرپرسی ئاو و خواردن بۆ بەشداربووانی ڕێپێوان و بەم شێوەیەش ڕێپێوان لە یەك هێلدا و بێ شڵەژاوی بەڕێوەدەچێ. لە دەسپێك و ئاخری ڕیزەکاندا پێشەنگ و پاشەنگ دانێن و بەجۆرێك پلاکاردەکان بەرز بکەنەوە تا سەرنج ڕاکێش بێت.

چوار) کارێك بکەن تا چالاکان هێزی دژبەر نەبینن. ئەمە دەبێ بە هۆی کەمبوونەوەی ترسی ئەوان. بۆ ئەم مەبەستە دەتوانن لە ریزی یەکەمدا پلاکاردی گەورە بەکار بێنن. هەروەها دەنگەدەنگ و هاراوهۆریا دروست بکەن (خوێندنی سروود و بەکارهێنانی تەپل و ئامێری مۆسیقا) تا بتوانن کاریگەری بخەنە سەر هەڕەشەکانی هێز دژبەر کە بە بڵندگۆ دەیڵێن و دەنگێك بەرکەوتنی دارەدەست و قەڵغانی هێزی پۆلیس بکۆژن. ◻

کۆتایی بەشی دەیەم

ڕووسیا هێشتا! ئێرانی نەفرۆشتۆتە ئامریکا

ن: کریل گاوارۆف
وە: هاوار مۆدەبێر

هەڵوێستە نوێکانی کرمیلین بەرامبەر ئێران، نەك لە ئێران بەڵکو لە خودی ڕووسیاش قسە و باسی لێکەوتۆتەوە. لەم دواییانەدا شایەتی ئەوە بووین کە کۆشکی سپی هەمووی هەوڵەکانی بۆ قازانج کردنی بۆچوونی کرملین و پاڵپشتی زۆرتری ڕووسیا لە کاریگەرترکردنی ئابلۆقەکانی دژ بە ئێران بەکار هێنا. هەر بۆیەش ئامریکا ئابلۆقەی چوار کۆمپانی ڕووسی پووچەڵ کردەوە و تەنانەت ڕایگەیاند کە ئامریکا دژی فرۆشتنی "S-300" بە ئێران نییە و دەتوانێ بەڵێنەکانی بەرامبەر ئێران جێبەجێ بکات. لەمبارەوە وتارێك دەخوێننەوە کە بە پێنووسی "کریل گاواڕۆف" بڵاوبۆتەوە:

ئابلۆقە نوێکان دژی ئێران هاودەنگی مسکۆشی لەگەڵە، بەڵام دیارە فرۆشتنی "S-300" ناگرێتەوە

وێدەچێ ئەم بابەتە کە گوایە ڕێبەرانی ڕووسیا پەیوەندی دۆستانەی ئامریکایان بۆ هاوبەشی ژێئۆپۆلێتیکی لە ئێراندا قەبووڵ کردووە، زۆر گەورەنمایی کراوە. وردەکارییەکانی ناوەڕۆکی پێشنووسی نوێی بڕیارنامەی ئەنجومەنی ئاسایشی نەتەوەیەکگرتووەکان دژ بە ئێران کە ڕووسیاش دەگەڵی هاودەنگ بووە، نیشانە و شایەتحاڵە بۆوەی کە ڕێبەرانی ڕووسیا لە پاشگەزبووندا سنور و ڕادەی ئەقڵانی و لۆژیکیان هەیە.

وەك ڕۆژنامەی واشنتۆن پۆست دەنووسێت: ئابلۆقەی نوێی دژ بە ئێران کە لە پێشنووسی بڕیارنامەی نوێی ئەنجومەنی ئاسایشی

> **لە بۆچوونەکانی "سیا"دا باس لەوە دەکرێ کە گۆیا S-300 بۆ بەرگری کردن لە پرۆژەی ئەتۆمی ئێران بەکاردەهێنرێت**

ڕێکخراوەی نەتەوەیەکگرتووەکاالندا هاتووە و زۆر چاوەڕواننەکراو دەنگی ڕێبەرانی ڕووسیایش لە پشتەوەیە، زۆر گوشار بۆ ئێران ناهێنێ و لە ڕاستیدا فرۆشتی سیستمی قەڵغانی دژە مووشەکی S-300 ناگرێتەوە. "ڕووسیا دەتوانێ سیستمی دژە مووشەکی ڕادەستی ئێران بکات".

"دەوڵەتی ئۆباما دژی ڕادەست کردنی S-300 بۆ ئێران بوو، چوونکە ئەو سیستمە زۆر کارامەیە و بەرامبەر بە هێرشی ئاسمانی و هەندێك مووشەکی دیکەدا کاریگەرە. لە بۆچوونەکانی "سیا"دا باس لەوە دەکرێ کە گۆیا S-300 بۆ بەرگری کردن لە پرۆژەی ئەتۆمی ئێران بەکاردەهێنرێت.

لە ئەنجامی لابی گرییەکانی کۆشکی سپیدا، لە دەقی بڕیارنامەی نوێ کە ڕووسیا و چینیش لەسەری کۆکن، دیارە هەندێك شت باسکراوە کە فرۆش و گواستنەوەی چەشنی جۆراوجۆری چەك بۆ ئێران وەکوو: مووشەك و سیستمی بەگری مووشەکی" قەدەخەکراوە. ئەمما لەو بڕیارنامەیەشدا دیسان هاتووە کە مەبەست ئەو چەك و سیستمە دژە مووشەکیانەیە کە لە لیستی تۆمارکراوی و ناسراوی ڕێکخراوی نەتەوەیەکگرتووەکاندا پێناسە کراوە. لە ڕاستیدا ئەو مەرجە ڕێگەیەکی ئاوەڵایە تا

> **ئامریکا ڕایگەیاند دژی فرۆشتنی "S-300" بە ئێران نییە و دەتوانێ بەڵێنەکانی بەرامبەر ئێران جێبەجێ بکات.**

ڕووسیا بتوانێ پاساوی ڕادەست نەکردنی سیستمی دژە مووشەکی S-300 بۆ ئێران بداتەوە. چوونکە بە پێی ئەو لیستەیە، مووشەکگەلی "زەوین بۆ ئاسمان" لە دەستەبەندی سیستمگەلی مووشەکی ئەو ڕێکخراوەدا جێ ناگرن.

بەپێی زانیاری باسکراو لەو بلاڤۆکەدا، یەکێ لە بەرپرسانی باڵای وەزارەتی کاروباری دەرەوەی ئامریکا جەختی لەسەر ئەوە کردووە کە پێشنووسی بڕیارنامەی نوێ، ڕووسیا ناچار ناکات تا S-300 نەفرۆشێتە وڵاتی ئێران، بەڵام سەبارەت بە فرۆشتنی چەکی هۆشمەند وتویەتی پێویستە بەپارێزەوە نزیك ببێتەوە. جان بۆڵتۆن نوێنەری پێشووی ئامریکا لە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکاندا سەبارەت بەم بابەتە دەڵێ: "دەوڵەتی ئۆباما خەریکە ئامادە دەبێ سازشێکی ئەتۆمی دەگەڵ ئێران بکات."

کونستانتین سیفکۆف جێگر لە ئاکادیمیای پرسە ژێئۆپۆلیتیکیەکان، سەبارەت بە پێداگری بەرپرسانی ڕووسیا بۆ ڕادەست کردنی سیستمی دژە مووشەکی بۆ ئێران بەم جۆرە دەنووسێت: لە ڕاستیدا دوو هەڵوێستی لە هەڵوێستەکانی

> **ئەگەر سیستمی دژە مووشەکی ڕووسیا بە ژمارەی پێویست ڕادەستی ئێران بکرێت، ئەوجار هێرشی ئاسمانی ئامریکا بۆ سەر ئێران تووشی کێشە دەبێ.**

ڕێبەرانی روسیا سەبارەت بە ئێران، باس لەوە دەکات کە دوو دەستەگی لە نێوان دەسەلاتدارانی ڕووسیا هەیە و ئەمەش زایەڵەی ڕێبازی جیاواز و دژبەری ئەوانە. هەروەها لێڵی لە سیاسەتی دەرەوەیی ڕووسیاشدا هەر لەم بابەتەوە سەرچاوە گرتووە.

دەستەی یەکەم تایبەتبە بلیمەتە کۆنەکانی ساڵەکانی 90ە، کە بناغەی ئەوان لە سەردەمی یێلتسینەوە بنیات نراوە. ئەوان لە بەشی چاودێری و کۆنترۆڵی کەرتی ماڵیی و مەوادی خاو ئیش دەکەن.

نوێنەرانی ئەم دەستەیە پێیان باشە تا ڕووسیا لە ئەنجامدا بەرەو شارستانیەتی خوەرئاوا بڕوات و وەك سەرچاوەی مەوادی خاو بۆ خوەرئاوا و بەشێك لە ئەو لەقەڵەم بدرێت. ئەگەر ڕووسیا لە کۆتاییدا دەسەلاتی خوەی لەدەست بدات باشترین تەڵی ئەوانە. و پێیان باشە تا بۆ دابینکردنی ئاسایشی دارایی لە بەشی مەوادی خاو و ئابووردا، ئامریکا ئەرکی جێبەجێ کردنی وەئەستۆ بگرێت. بەکورتی، ڕێبازی ئەوان بۆ پێڕەوی بێ ئەملاوئەولا لە خوەرئاوا بنیات نراوە.

دەستەی دووهەمی بلیمەتانی سیاسی ڕووسیا، دەستەی سەربازیی ـ پیشەسازین. ئەوان بەرژەوەندی لە بەشی تێکنۆلۆژیی باشتر دەخەنەڕوو. هەندێك لە کاربەدەستانی باڵای ناوەندەکانی سەربازیی لەم دەستەیەدان. ئەوان هەوڵ دەدەن تا کۆنترۆڵی داراییەکانیان بپارێزن. بەڵام پێچەوانەی دەستەی یەکەم، داراییەکانی ئەوان بۆ خوەرئاوا نییە. چوونکە بۆ کێبەرکێ دەگەڵ خوەرئاوادا پێویستیانە.

لەڕاستیدا باس، باسی گەم سازی و کورپراسیۆنگەلی گەم سازییە. هەر بۆیەش ئەم دەستەیە دەخوازن ئیمتراتورییەتی ڕووسیا زیندوو بکەنەوە. بیرۆکەی "دیموکراسیەتی ڕەهاش" لێرەوە سەرچاوەی گرتووە.

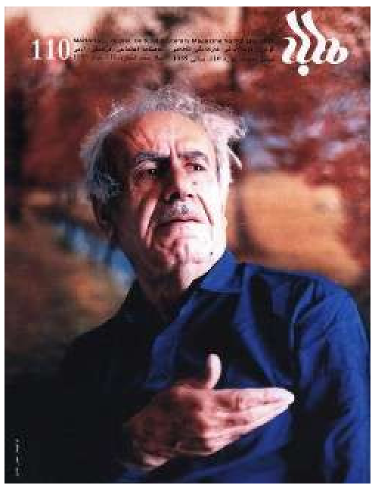
هەروەها دەیانەوێ ڕووسیا وەك هێزێکی ژێئۆپۆلیتیکی زیندووبکەنەوە. ئەوان هەوڵ ئەدەن تا دامەزراوە جۆراوجۆرەکان بەشێوەی پەنامەکی نەتەوەیی بکەنەوە و کورپراسیۆنگەلی پیشەسازی و گرێدارو بەیەك، زیندووبکەنەوە.

بە بڕوای سیفکوف، لە ئەنجامی ئەم دەستەبەندییەدا لە نێوان بلیمەتە سیاسییەکانی ڕووسیادا، ستراتژییەکان بەرامبەر ئێران دەبێ بە دوو ستراتژی. لەلایەکەوە، دەستەی لیبراڵ هەوڵ ئەدەن پاڵپشتیی ئابلۆقەکانی دژی ئێران بن، بۆیە ئەمەش پەیوەندی نێوان ئێران ـ ڕووسیا تێکدەدات و دووری دەخاتە نێوان هاوبەشە ژێئۆپۆلیتیکەکان. لەلایەکی دیکەشەوە بلیمەتە سیاسییەکان لەبەر چەسپاندنی بەرژەوەندییە نەتەوەییەکانی ڕووسیا، هەوڵ ئەدەن تا ئابلۆقەکان پووچەڵ بکەنەوە یاخود لە کارتێکەرییەکانی کەم بکەنەوە.

سیفکۆف دەڵێت: دەبێ لەوە بگەین کە تێکنۆلۆژی بەکارهاتوو لە سیستمی دژە مووشەکی S-300، تێکنۆلۆژییەکی پێشکەوتووە. وەك کارناسێکی بواری سەربازیی دەتوانم بڵێم ئەگەر ئەم سیستمە بە ژمارەی پێویست ڕادەستی ئێران بکەین، ئەوجار هێرشی ئاسمانی ئامریکا بۆ سەر ئێران کێشەدار و هەڕەشەکان لەلایەن ئیسراییلەوە پووچەڵ دەبێتەوە. دەبێ چاوەڕێ بین ئایا دەسەلاتدارەکان دەتوانن بەرامبەر توانایی و خۆڕاگری لیبراڵەکان زاڵ بن و گرێبەستی ڕادەستکردنی S-300 بچەسپێنن. وەك خۆم سەبارەت بەم بابەتە دوودڵم.

بنکەی ئینتێرنێتی "ڕووسیران"

ژمارەی نوێی گۆڤاری مەهاباد کەوتە بەردیدی خوێنەران



گۆڤاری "مەهاباد" مانگانەیەکی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی و ئەدەبییە کە بە هەر دوو زمانی کوردی و فارسی دەردەچێت، لەم ڕۆژانە ژمارەی 110 لە دەیەمین ساڵی دەرچوونیدا، کەوتە بەردیدی خوێنە ران • بە پێی ڕاپۆرتی بەشی ڕۆشنبیری ئاژانسی هەواڵی پەیامنێر، بەرپرسیار و خاوەن ئیمتیازی گۆڤاری مەهاباد "ئەحمەد بەحری" و دەستەی نووسەرانی بریتین لە: نەسرین جەعفەری، سوارە فتووحی، کەماڵ حەسۆ و ئەمین گەردیگلانی •

کاری دیزاینی لاپەڕەکانی ناوەوە و گرافیکی ئەم گۆڤارە، لە لایەن سنوور (دیلان) قادری ئەنجام دراوە• ڕووبەرگی تازەترین ژمارە ی گۆڤاری مەهاباد بە وێنەیەکی گرافیکی عەبدولڕەحمان شەرەفکەندی "هەژار" ڕازاوەتەوە کە بەرهەمی سنوور (دیلان) قادری یە. ئەم ژمارەیەی گۆڤاری مەهاباد لە 72 لاپەڕەی شیاودا، 30 وتار و بابەتی مێژوویی، ئەدەبی، هونەری، ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی بەپێزی لە خۆگرتووە، لەوانە:

ـ سەروتار، ئەوانەی دەبنە پێناسە/ سەرنووسەر•

ـ هێرمان شاڵك سەرۆکی نەخۆشخانەی "بێتلەهێم گێتسامنێ"ی سابلاغ، بەشی دووەم/ وەرگێڕان و شرۆڤە: حەسەن قازی•

ـ گەڕانەوە بەرەو سەرچاوەی شیعری هەڵۆ/ عەبدوڵلا سەمەدی•

ـ دوو کتێب بە قەڵەمی نووسەرێك/ فەرەیدوون حەکیم زادە•

ـ ئەوەی تۆ لە مناڵەکەت شاردەوە: ناسنامە/ زاهید قادرمەرزی•

ـ سۆلۆیەکی پرتەقاڵی! ئاوڕدانەوەیەك لە فیستیڤاڵی شیعری هاوچەرخی کوردی لە پیرانشار/ عەلی ئیسماعیل زادە•

ـ وڵاتەکەم ـ هەرمان وەتمانی/ ولاتەکەمان ـ سەلیم سویناسی•

ـ نە پاساو، نە ماساو" چەند نوکتە سەبارەت بە فیستیڤاڵەکەی خانێ/ محەمەد سەعید نەجاڕی (ئاسۆ)

ـ ئاوڕێك لە پەڕتووکە شیعری با "با" چیتر نەتانخووسێنێ/ ئەنجومەنی ئەدەبی مەهاباد•

ـ شیعر...... ڕێبازی ئەوین ـ مستەفا مەولوودی، شێرکۆ/ گورگ ـ یوونس ڕەزایی/ فالێ ـ ئاسۆ/ موحیب مەهابادی (ساکار سۆفی زادە)/ پاییزە زەردەکانی قژ ـ هەژار ئێوەر/ شەدەیەك بە دەست باوە ـ سۆغرا ڕەزگەیی/ ئامادەکردن: تاهیر کەریمی•

ـ فیلمی ئەو ڕۆژەی بابا نۆئێل گریا لە هەڵەبجە پێشان درا/ مەنووچێهر جیهانی•

ـ دەمهەوێ دەرکێك بە ڕووی بەختەوەریدا بکەمەوە، شیعر و ژیانی بلاگا دیمیتروا/ وەرگێڕان لە فارسییەوە: لەیلا ساڵحی•

ـ کەونە نیشتمان، وێنەی چەندین کەسایەتی ناوچەی بۆکان لە زانکۆی ئەفسەری تاران ساڵی 1325ی هەتاوی/ وێنەیەکی عەلی خانی سەردار و خێزانەکەی/ وێنەی هەشت کەسایەتی خەڵکی بۆکان ساڵی 1325ی هەتاوی/ وێنەیەکی مێژوویی کەسایەتییەکانی ئاوایی حەمامیان ساڵی 1341ی هەتاوی/ لە ئاڵبۆمی عەباس ئێلخانی زادە ـ بۆکان•

ـ نالی و ئسپێس مێنتالیزمی واژە/ مراد ئەعزەمی•

ـ هایکۆی کوردانە و با "با" چیتر نەتانخووسێنی/ سۆران حوسێنی•

ـ چارلز داروین کێ بوو؟/ هادی سەمەدی ـ وەرگێڕانی: ترووسکە حوسەینی•

ـ فێرگە ـ حوسێن شێربەگی/ تەك ـ کامڕان حامیدی/ سەگی بەهۆش ـ وەرگێڕان لە فارسییەوە: ناسر ئازیز/ بەراز ـ ع. ئەلف/ کڕامۆڵ و ڕاهب ـ وەرگێڕان لە فارسییەوە : هادی حەبیبی/ پەرژینی بە گوڵ ـ سەلیم سوێناسی •

لە بەشی فارسی ئەم گۆڤارەشدا چەندین وتار و بابەتی ئەدەبی، فەرهەنگی، لێکۆڵینەوەی مێژوویی و کۆمەڵایەتی بەرچاو دەکەوێت•

پەیامنێر