Tekoshan No.209

The Organ of Central Committee The Organization Struggle of Iranian Kurdistan

ئادرەسی سازمانی خەباتی کوردستانی ئێران، لەسەر شەبەکەی جیهانیی ئەنتەرنێت

ئادرەسی سایتی ئەنتەرنێتی سازمان: http://www.sazmanikhabat.com

http://www.khabatmedia.com

کۆمیتەی ئافرەتانی سازمان: komitay_ afratan@yahoo.com

Emai: tekoshan20002003@yahoo.com

Email:Sazmanikhabat@hotmail.com

sazmanikhabat@yahoo.co.nz

Email: dangikhabat2003@yahoo.com

نوینەری سلێمانی: ٧٥٠١٠٦٢٣٧٩ ٠٧٧٠٣٥٦٢٨١٤

ئاریافون: ٠٠٩٦٤٦٦٢٥٢٩٥١٨ کۆرك تیلکۆم: ٠٠٩٦٤٧٥٠٤٤٩٧١٣٨

دەفتەری نوێنەرایەتیی هەولێر: موبایل: ٠٠٩٦٤٧٥٠٤٦٨٧٢٠٩ ٠٠٩٦٤٦٦٢٢٢٠٨٦١ pewandi_hawler@yahoo.com

24th Year Nomber ((209)) 30of Rebandan 2708 Kurdish Colemdar falling no 1387 Hijri I Falling 18th february 2009

وەرزش کردن مەترسیەکانی سەرەتان کەم دەکاتەوە

لەدوو توێژینەوەی هەر دوو نەخۆشخانەی زانکۆی (هامبۆرگ و هایدلبێرگ)ی ئەلمانی دا دەرکەوتووە کە ئەو ژنانەی لەدوای تەمەنی قەیرەییدا وەرزش بکەن یان زۆر بجولێن، کەمتر تووشی نەخۆشی سەرەتان دەبن، لەتوێژینەوەکەدا هاتووە مەرج نییە ژنان تەنها لەسەنتەرەکاندا وەرزش بکەن و خۆیان لەمەترسیەکانی ئەو نەخۆشییە کوشەندەیە بپارێزن، بەڵکو رۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ تا ٦٠ خولەك بە پێ رۆیشتن یان دووچەرخە و دەیان هۆی تری جوولە بەخش بە جەستە وادەکەن کە لەمەترسی تووشبوونی نەخۆشییەکانی سەرەتان و دڵ و ئێسك دوور بکەونەوە.

لەتوێژینەوەیەکی تریش دا دەرکەوتووە کە لەو ساڵانەی دواییدا ئەو نەخۆشیە لەنێو ژناندا بە رێژەیەکی زۆر زیادیکردووە و ئەوانەی قەڵەون و کێشیان لەپێویست پترە، زیاتر تووشی سەرەتانی منداڵدان و هێلکەدان دەبن. رێژەیەکی زۆری ژنانی ئاڵمانی تووشی ئەو دەردەن و لەدوای لێکۆڵینەوەیەکی زۆری ئەو دوونەخۆشخانەی زانکۆکانی ناوبراوی ئاڵمان دەرکەوت کە تەنیا رێگەی خۆپاراستن لەو نەخۆشیە وەرزش کردنە.

***

سوودەکانی پێکەنین

توێژەرەوە تەندروستیەکان لێکۆڵینەوەیێکی زانستیان لەسەر شێوازەکانی پێکەنینی مرۆڤ ئەنجامداە کە نیشانی دەدا تا چەند کاریگەری پۆزەتیڤیان لەسەر هەست و دەرون و تەندروستی گشتی مرۆڤ هەیە، بۆ زانیاری زیاتر ئەو خاڵانە بخوێننەوە:

١- بزە: سەرجەم ماسولکەکانی رووخسار ئارام و هێوەر دەکاتەوە، لەگەڵ ئەمەشدا دەبێتە هۆی دروستکردنی چەند کاردانەوەیێکی هەستی کە سەرجەم کاردانەوە هەستییەکانیش شادی و خۆشحاڵی دێنن.

٢- پێکەنین: مادەی ئارام کەرەوەی جۆری (ئەندرۆفین) لەلەش زیاد دەکات و بەمەش جەستەی مرۆڤ هێوەر و ئارام دەکاتەوە.

٣- پێکەنین بەدەنگی بەرز: لێکۆڵینەوە زانستیەکان ئاماژەیانداوە، پێکەنین لەناخی دڵەوە کاریگەری لەسەر دابەزاندنی هۆرمۆنەکانی سیکس هەیە و کاریگەریشی تا ٢٤ ساعەت دەمێنێتەوە.

٤- سێ خولەك پێکەنین بە دەنگی بەرز بەرامبەر بە ١٠ خولەك وەرزشی ژمناستیکە کە ئەمەش کاریگەریی باشی لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە.

ووتەی بەنرخ

شۆڕش کردن زۆر ئاسانە، بەڵام خوراگری و درێژە پێدانی ئەستەم و سەختە. (رۆماریۆ)

وامدەزانی وڵات وەزیری رووناکبیر و ژیری دەوێ، بەڵام تازە دەزانم پاشای عادڵ و راستی دەوێ. (ئەمیر کەبیر)

من و خەڵکی "ئاتین" نەزانین، من دەزانم کە نەزانم بەڵام ئەوان نازانن کە نەزانن. (سوقرات)

فیستیڤاڵێك بۆ کورتە فیلمی کوردی رێکدەخرێ

پاش ئەو سەرکەوتنە مەزنەی کە فیستیڤاڵی کورتە فیلمی کوردی لە نوامبری ساڵی ٢٠٠٧ لەسیدنی بە دەستیهێنا و بووە جێگای سەرنجی مێدیا و راگەیاندنەکانی ئوستراڵیا و زیاتر ئاشناکردنی کورد و هونەری سینەمای کوردی بە ئوسترالیایی و نەتەوەکانی تری ئەو وڵاتە، هەمان تیمی ئەو فیستیڤاڵە بەسەرپەرشتی و بەرێوەبردنی هونەرمەندان "تانیا جیهانی و حسێن جیهانی" لەمانگی ئاوریلی ٢٠٠٩ دووهەمین فیستیڤاڵی کورتە فیلمی کوردی لەشاری مالبۆرنی پایتەختی ویلایەتی ویکتۆریای ئوستراڵیا سازدەکەن. لەو فیستیوالە چەندین کەسایەتی ناسراو و پسپۆری شارەزای بواری سینەمای ئوستراڵی و جیهانی ئامادە دەبن.

مەرجەکانی بەشدار بوون: هەموو فیلمەکان بە شێوە ئۆرجینال وەکوو خۆیان نیشان دەدرێن، بەشداربووی پێشبرکێ دەبێت فیلمەکەی بەوەرگێڕانی ئینگلیزیەوە ژێرنووس کرابێت.

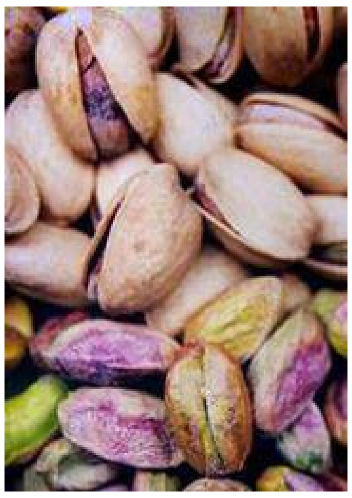
***

بە خواردنی پستە خۆ لاواز بکەن

زۆربەی کەسەکان، بەتایبەت ئافرەتەکان لە خواردنی پستە خۆ دەپارێزن. ئەوان هۆی ئەم خۆپاراستنە دەگەڕێننەوە بۆ ترس لە قەڵەو بوون و زیاد بوونی قورسی کێشی لەشیان. بەڵام لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە خواردنی پستە نە تەنیا نابێتە هۆی قەڵەی، بەڵکو رێگری لە جەڵتەی دڵیش دەکا.

لەم رۆژانەدا لەشێکی جوان و مام ناوەندی ئارەزووی ئەو ژن و پیاوانەیە کە بۆ هێنانەدی ئامادەن هەموو رێگاکان تاقی بکەنەوە. بەڵام خاڵی گرینگ ئەمەیە کە ژمارەیێکی کەم دەتوانن بە شێوەی رێكوپێك پابەندی بەرنامەی خواردنیان بن و زۆرکەس هەر لە سەرەتای هەفتەی یەکەم بەرنامەی خواردنیان تێك دەدەن.

لەم ماوەدا دکتور جیمز پینتر لە زانکۆی ایست ایلینویز ی ئەمریکا، تیورێکی بەناو "پرنسیب پستە" خستووەتە بەرباس. ناوبراو دەڵێ: زۆر کەس لە مرۆڤەکان کاتێك کە خواردنیان لە قاپێکی گەورەدا بۆ تێکەن، زیاتر لە رادەی ئاسایی دەخۆن. هەرواش کاتێك کە پەرداخی گەورە بە کار دەهێنن، هەر بەو ئەندازە زۆرە مەشروب دەخۆنەوە. ئەم حەز بە خواردن یان زۆر خواردنەوەیە، تەنیا دەگەڕێتەوە بۆ بەرپەرچدانەوەکانی فکری مرۆڤ و پێوەندییێکی بە برسیەتی و تینوییێتی نیە.



بە بڕوای دکتۆر پینتر، ئەم شتە بۆتە هۆی ئەوەی کە بەرنامەکانی خواردن لە کردەوەدا سەرنەکەوێ، بەڵام بە گۆڕانێکی کەم لەو خواردنانەی پێ ی ڕاهاتووە دتوانرێ خواردن کەم بکرێتەوە، بە بێ ئەوەی کە هەست بە برسیەتی بکرێ. هەر لەم بارەدا میوەگەلی ناوکەدار وەك بادام، گوێز یا پستە، جێگرەوەیێکی شیاون بەڵام خاڵی گرینگ لەم بەینەدا هەڵبژاردنی دروستی ئەوانەیە.

رەجەب تەیب ئەردوغان و سیاسەتی یەك بان و دوو هەوا

سیامەند

لە کۆبوونەوەی داووسی وڵاتی سویس، ژەمارەیێك لە سەرۆك کۆمار و سەرۆك وەزیرانی وڵاتانی جیهان تیایدا بەشدار بوون، لە نێوان شیمون پرێز سەرۆك کۆماری ئیسرائیل و رەجەب تەیب ئەردوغان شەڕە قسە هاتە ئاراوە و سەرۆك وەزیری تورکیە بە رەخنە لە شیمون پرێز کۆبوونەوەکەی بە جێ هێشت و گەرایەوە تورکیە. رەجەب تەیب ئەردوغان لە قسەکانیدا بەرانبەر سەرۆکی ئیسرائیل، دەوڵەتی ئەو وڵاتەی تاوانبار کرد کە خەڵکی شاری غەززەی لە فەلەستین کوشتووە و بێ رەحمی بەرانبەر خەڵك نواندوە.

شکی تێدا نیە، ئەوەی ئیسرائیل لە جەنگی ٢٢ رۆژە لە بەرانبەر خەڵکی بێ تاوان لە غەززە نواندی رەفتار و کردەوەیەکی بێ رەحمانە بوو، تەنانەت ناتوانرێ لە خانەی دیفاع و پارێزگاری بژمێردرێ کە ئیسرائیل زۆر جار بەوە پاساوی بۆ دێنێتەوە. هەر لەو پێوەندیەدا، دەبێ ئەو راستیەش بڵەین کە رێکخراوی حەماس لە سەرهەڵدان و دروست کردنی ئەو جەنگە بەرپرسە و بەشێکی زۆری ئەو ماڵ وێرانی و کوژراو و نوقستانانەی لەو جەنگەوە کەوتنەوە لە ئەستۆی رێکخراوی حەماس و هاندان و دەستێوەردانی رژێمی ئێران و رژێمی سوریەوە بوو. لە گەڵ ئەو راستیانەش، وەك گوتمان کوشتنی خەڵکی بێ تاوان و ژن و منداڵ هیچ پاساوێکی بۆ نیە و کردەوەیێکی نارەوایە.

بەڵام ئایا رەجەب تەیب ئەردوغان و دەوڵەتی تورکیە بە راستی غەم خۆری گیانی مرۆڤە بێ تاوانەکانن؟ ئایا تەنیا کوژرانی ژن و منداڵی بێ تاوانی فلسطینیەکان جینایەتە؟ دەوڵەتی تورکیە لە کاتی دامەزرانیەوە تا ئێستا تا چەند توانیویە و ویستوویەتی بەو پەڕی بێ رەحمی ژن و منداڵی کوردی کوشتووە و خەڵکی بێ تاوانی کوردی لە سەر ماڵ و حاڵی خۆیان دەرکردووە. دەیان هەزار ئەرمەنی لە سەردەمی عوسمانیەکاندا قەتڵ و عام کران و ماڵیان بە تاڵان برا و ژنەکانیان کویلە کران. دەیان هەزار هاووڵاتی کورد بە هۆی ستەم و دڕندەیی دەسەڵاتەکان لە تورکیە نیشتمانیان بە جێ هێشتوە و ئاوارەی وڵاتانی ئوروپایی و دەورووبەر بوون، کە بەشێکی بەرچاو لەو کورد ئاوارانە ئێستا لە کەمپێك لە نزیك شاری مەخمور لە کوردستانی عێراق لە هەلومەرجێکی نالەبار دا ژیان دەبەنە سەر.

ستەم و هەڕەشەی دەوڵەتی تورك، تەنیا تایبەت نیە بەو ٢٠ ملیۆن هاووڵاتیە کوردەی کە لە کوردستانی تورکیە دان، بەڵکو ئەو ستەمانەی دەوڵەتی تورکیە لە سنورەکانی دیاری کراوی ئەو وڵاتەش تێدەپەڕێن و هاووڵاتیانی کورد لە کوردستانی عێراق و شار و دێ ئەو بەشە لە کوردستانیش کەوتوونە بەر هەڕەشە و مەترسی هێزە سەربازیەکانی تورکیە.

دیارە رەجەب تەیب ئەردوغان و باقی دەسەڵاتدارانی تورك خوێنی کوردیان پێ سوور نیە و گیانی کوردانیان بە لاوە مەبەست نیە، هەر بۆیە بوون بە کاسەی لە ئاش داغتر و خۆیان کردۆتە کراس سووری پێش لەشکر ئەویش تەنیا بە قسە کردن و هەراو و هوریا بۆ دیفاع لە حەماس لە ژێرناوی نیگەرانی لە کوژرانی هاووڵاتیانی بێ تاوان لە غەززە.

بە راستی ئەو هەڵوێستەی رەجەب تەیب ئەردوغان مەبەستی سیاسی تێدایە و هیچ کات ناتوانێ ببێتە بەڵگە بۆ ئەوەی دەسەڵاتدارانی تورك خوێنی مرۆڤەکانیان بە لاوە گرینگە و بە غەم خەڵکی بێ تاوانەوەن، ئەگەر ئەوە مەبەستی دەسەڵاتدارانی تورکیە بوایە، دەبوو هیچ کات خەڵکی کوردیان ئازار نەدایە و دەربەدەر ئاوارەیان نەکردنایە و لاوان و پیر و منداڵی کوردیان نەکوشتایە.

دیارە ناکرێ چاوەڕوانی لە دەسەڵاتدارانی تورکیە بکرێ کە ئەو ستەمانەی لە بەرانبەرکورد دەکرێ و ژن و منداڵی کورد دەکوژرێ، ئەو هەڵوێستە دڕندانەی رژێمی ئاخوندی ئێران کە ئێستا بەرانبەر بە گەلی کورد و تێکڕای خەڵکی ئێران دەینوێنێ، مەحکوم بکەن و بە نارەوای بزانن، هەروەك چۆن رژێمی سەدام حسێن، زیاتر لە ١٨٢٠٠٠ کوردی ئەنفاڵ و بێسەروشوێن کرد و لە ماوەیێکی کەمدا ٥٠٠٠ ژن و منداڵ و مرۆڤی کوردی لە شاری هەڵەبجە بە گازی شیمیایی خنکاند.

بەڵێ ئەوەی رەجەب تەیب ئەردوغان دەیڵێ تەنیا بۆ مەسرەفی ناوخۆیی و خۆ شیرین کردنە لە لای رای گشتی و هیچ بنەماییێکی راستی تێدا نیە. بۆیە دەبێ بە رەجەب تەیب ئەردوغان بڵەین ئەوەی تۆ دەیکەی سیاسەتی یەك بان و دوو هەوایە و لە داهاتوودا رووی راستەقینەتان بۆ هەموو کەس دەردەکەوێ.

بروخێ ڕژیمی ئاخوندیی ئێران