# لەبەسەرکردنەوەیەکی کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی زانکۆی سەلاحەدین دا

**د. ئازاد حەسەن:**
## کۆلێژەکەمان بەهەردوو جۆری تیۆری و پراکتیکی وانەکان دەخوێنین

**مامۆستای کۆلێژ:**
## نەبوونی هۆڵ و مەلەوانگە ئەمەیان گەورەترین گرفتە بۆ قوتابییان

**کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی هەولێر نزیکەی ۱۲ ساڵە دامەزراوە و تائێستا چەندین قوتابی لەهەردوو رەگەز سەرکەوتووانە ئەم کۆلێژەیان تەواوکردووە توانیویانە بەپڕ ئەزموونەوە لەسەر میلاکی دامودەزگە حکومییەکان دابەزرێن بەتایبەتی لەشوێنە وەرزشییەکان کە زۆر بەرێکوپێکی ئەرکەکانیان جێبەجێ دەکەن، کەچی ساڵ لەدوای ساڵ قوتابیان بەرێژەیەکی یەکجار زۆر ڕوو لەم کۆلێژە دەکەن، بەڵام لێرەدا دەپرسین ئاخۆ ئەو قوتابییانە کەڕوو لەم کۆلێژە دەکەن ئایا بە حەزو ویستی خۆیان دێنە ئەم کۆلێژە، یاخود بەهۆی کەمی نمرەیان روو لەم کۆلێژە دەکەن، ئەمانەو چەندین پرسیاری دیکە کە بەراپۆرتێک بۆ هەفتەنامەی گۆڤاری هەرێم دەخەینە بەر دیدی خوێنەران، سەرەتا چاومان بەدکتۆر ئازاد حەسەن راگری کۆلێژی پەروەردەی وەرزشیی هەولێر کەوت و ئەم چەند پرسیارەمان ئاراستەی کرد:**

**راپۆرت و وێنە: سەرهەنگ نەجمەدین**

*** کۆلێژەکەتان کەی دامەزراوەو لە چەند لق پێکهاتووە؟**

– بەڵێ، کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی هەولێر لەساڵی ۱۹۹۸دامەزراوەو لە سێ لقی سەرەکی پێکهاتووە کە لقی زانستییە بنەرەتییەکان و لقی یارییە تاکەکان و لقی یارییە تیمییەکان.

*** ئەمساڵ ژمارەی دەرچووانی قوتابییانتان لە کوڕو کچ چەند بوو؟**

– بەکۆی گشتی ئەمساڵ (۱۱۷) قوتابی کوڕو کچ لە کۆلێژەکەمان دەرچوونە.

*** وانەکانی ئێوە بە چ شێوەیەک دەخوێندرێ؟**

– کۆلێژەکەمان بەهەردوو جۆری تیۆری و پراکتیکی وانەکانی دەخوێنێ.

*** شوێنی مەشق و راهێنانتان بۆ ئەنجامدانی وانەی پراکتیکی چۆنە؟**

– ئەگەر باسی شوێنی مەشق و راهێنانتان بۆ بکەم کە زۆرترین کەموکوڕی تێدایە، نازانم لەکام کەموکوڕی دەستپێبکەم، لە هەمووی گرنگتر تا ئێستا بەهیچ شێوەیەک هۆڵێکی داخراومان نییە بۆ مەشقکردنی قوتابییان بەتایبەتی لەو کاتەی کە سەرماو سۆڵ و باران بارین روومان تێدەکات ناچار دەبین وانەی پراکتیکی پشتگوێ بخەین و ئەنجامی نەدەین کەئەمەش کاریگەری تەواوی دەبێت لەسەر قوتابییەکانمان، هەروەها نەبوونی مەلەوانگەیەک کە زۆرجار وانەکان تایبەت بە یاری مەلەوانی لە رووی (تیۆری)یەوە دەخوێندرێت، بەڵام لە رووی (پراکتیکی)یەوە ناتوانین هیچ ئەنجام بدەین کە ئەمەش

گەورەترین گرفتەکە قوتابییان لێی بێبەشکراون.

*** ساڵانە چەند قوتابی وەردەگرن و لەسەر چ پێوەرێک؟**

– لە راستیدا ئێمە لیژنەیەکی تایبەتمان هەیە بۆ وەرگرتنی قوتابییان ئەوەش چەند مامۆستایەکی پسپۆر و شارەزا دانراوە بۆ هەڵسەنگاندنی ئاستی قوتابییان، سەبارەت بە ژمارەی وەرگرتنی قوتابییان لەم کۆلێژە ئێمە ساڵانە نزیکەی ١٤٠ قوتابی لە هەردوو رەگەز بەرێژەی لە ٦٠٪ بۆ کوڕان و ٤٠٪یش بۆ کچان وەریان دەگرین، دواجار (د. ئازاد) گلەیی و گازاندەی لە یەکێتیە وەرزشییەکانی کوردستان هەبوو سەبارەت بەشێوازی بەڕێوەچوونی خول و پاڵەوانییەکان کە ئەوان بەهیچ جۆرێک هەماهەنگی لەگەڵ ئێمەدا ناکەن، چونکە زوربەی کات و ساتەکانی خول و پاڵەوانییەکان لەگەڵ دەوامی کۆلێژەکەمان هاوکاتە، کەئەمەش قوتابیەکانمان زوچربەی زوری بی بەش دەبن لەئەنجامدانی تاقیکرنەوەکانیان ، بویە داواکارم لەگشت یەکێتیە وەرزشییەکانی کوردستان کات و ساتێکی گونجاو بو بەرێوەبردنی خول وپاڵەوانیەکان دابنێن بو ئەوەی قوتابیانیش بتوانن یارییەکانی خویان بەشێوەیەکی رێکوپێک ئەنجامی بدەن.

**(بڵند نەجات عەلی) مامۆستا لەکۆلێژی پەروەردەی وەرزشی هەولێر سەرقاڵی گوتنەوەی وانەی پراکتیکیی چۆنیەتی هەڵدان و دامەزراندنی چەتر بوو بەقوتابیان بۆ گوڤارەکەمان گوتی:** بەڵی من وەک مامۆستایەکی ئەم کۆلێژە دەتوانم بڵێیم کێشەمان زۆرە لەهەموو روویەکەوە هەر چەندە د.ئازاد حەسەن ڕاگری کۆلێژ بەهەموو شێوەیەک هەوڵی جیدی داوە لەرێگای سەرۆکایەتی زانکۆی سەلاحەددین کە ئەو کێشانەی هەمانە بەزووترین کات چارەسەر بکات، بەڵام تائێستا ئەوەی کەموکوڕیە بۆمان چارەسەرنەکراوە بەتایبەتی نەبوونی هۆڵ و مەلەوانگە کە زۆر پێویستە بۆ قوتابیان بۆ ئەنجامدانی وانە پراکتیکیەکانمان.

**(شەونم قادر) قوتابی قۆناغی یەکەم لە کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی سەبارەت بەهاتنی بۆ ئەم کۆلێژە گوتی:** من لەسەرەتاوە ئارەزووم هەبوو بۆ هاتنم بۆ ئەم کۆلێژە، پێش هاتنیشم لەقۆناخی ناوەندی و ئامادەیی بەشداریم لەزۆربەی خول و پاڵەوانیەکان کردووە، بەڵام هەندێک لەقوتابیان بەهۆی بەدەستهێنانی کەمترین نمرە، روو لەم کۆلێژە دەکەن سەرەرای ئەمەش هیچ رابردوویەکی وەرزشییان نییە.

**خاتوو (هاوناز ئەحمەد) قوتابی قۆناغی دوو باس لە چونیەتی هاتنی بو کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی گوتی :** من بەحەزوو ویستی خوم هاتوومە ئەم کۆلێژە، چونکە لەهەموو ڕوویەکەوە سوودبەخشە بۆ قوتابیان جا چ تیۆری بێت یان پراکتیکی بێت، بەڵام زۆر قوتابی هەیە زۆر حەز بەوانەی وەرزشیی پراکتیکی ناکات بەهۆی ئەوەی لەسەرەتاوە لە وەرزشکردن خۆی ڕانەهێناوە، بویە لەسەر هەموو قوتابیەک پێویستە وانەکانی تیۆری و پراکتیکی وەک هەر وانەکانی دیکە بایەخ و گرنگی پێ بدرێت، چونکە ڕۆژێک لەڕۆژان ئێمەش لە شوێن و جێگای ئەو مامۆستایانە دەوەستین وانەی وەرزشی دەڵێینەوە.

**گوڤەند عەبدولخالیق قوتابی قۆناخی سێیەم لەکۆلێژەکە سەبارەت بەهاتنی بۆ ئەم کۆلێژە گوتی:** من خۆم وەرزشوانم، جگە لەمەش یاریزانێکی سەرەکی یانەی وەرزشیی هەولێربووم، باوکیشم چەندین ساڵە لە بواری وەرزش کار دەکات و چەندین پۆستی وەرزشیی گرنگی لەسەر ئاستی عێراق و کوردستان پێسپێردراوە، بۆیە هاتنم بۆ ئەم کۆلێژە حەزوو ئارەزووی منداڵیم بوو کە هیوام دەخواست دوای تەواوکردنی قۆناخی ئامادەیی بگەمە کۆلێژی پەروەردەی وەرزشیی، **سەبارەت بەکێشەو کەموکوڕی کۆلێژەکە گوڤەند گوتی:** ئێمە زۆرجاران باس لەکەموکوڕی دەکەن، بەڵام لە هەمووشیان گرنگترو ناخوشتر ئەوەیە تا ئێستا لەناو کۆلێژەکەمان هۆڵێکی دیکە نییە جگە لەم هۆڵەی کە خۆتان دەیبینن کە چەند کۆنەو لەسەرەتای دامەزراندی ئەم کۆلێژە ئەم هولە دروستکراوە، بۆیە لەم کاتەدا ساڵ لەدوای ساڵ رێژەی قوتابیان لەزیادبووندایە، کۆلێژەکەمان بەژمارەیەکی یەکجار زۆر لەقوتابیان تەنها یەک یاریگاو یەک هۆلی هەیە بو گوتنی وانەپراکتیکییەکان.

**دانا کەمال قوتابی قوناغی یەکەم سەبارەت بەکێشەکان کەمووکوڕی کۆلێژەکە گوتی:** منیش وەک ئەو قوتابیانەی کە تازە ئاماژەیان بەکەمووکوڕی ئەم کۆلێژە کرد، بەڵام من ئەوەندە دەڵێم هەتا کەی لەدەست نەبوونی هۆڵ ومەلەوانگە ئێمە بناڵێنین، تاکەی بەرپرسان گوێمان لێدەگرن، بۆیە داواکارم ئەمساڵ لەگەڵ کۆتایی کۆلێژ ئەم کەمووکوڕییانە بەزووترین کات چارەسەر بکرێت.

**خاتوو (شێنێ محەمەد) قوتابی قۆناغی یەکەم لە کۆلێژی پەروەردەی وەرزشییە، سەبارەت بە گیروگرفتەکانی کۆلێژەکەیان گوتی:** نەبوونی هۆڵ کێشەی زۆری بۆ دروست کردووین، ئەگەر دووهوڵی داخراومان هەبێت وتایبەت بێت بەچەند یارییەکی جوراو جور ئەوا لە گەورەترین کێشە ڕزگارمان دەکات، چونکە هەموو قوتابییەک پێویستە بۆ وانەی وەرزشیی پراکتیکی جێگاو شوێنی تایبەت هەبێت جا مەرج نییە تەنها نەبوونی هوڵ بەڵکو یاریگاش لەڕووی یاساییەوە تەواوبێت و کەموکوڕی نەبێت ئەمەش فاکتەرێکی گرنگە بۆ ئەنجامدانی وانەی وەرزشیی لە رووی پراکتیکی.

# ئەحمەد شوکر: یانەی هەولێر جێناهێڵم

**ئا: ئیبراهیم عەبدولڕەحمان**

لە ریزی یانەی وەرزشی هەولێر، ژمارەیەک یاریزانی لاوی خاوەن بەهرەی گەشی وەرزشی یاری دەکەن کە چاوەڕوانی دوارۆژێکی گەش و پرشنگداریان لێدەکرێ کە یەکێک لەوانەش یاریزانی لاو (ئەحمەد شوکر)ە، ئەم یاریزانە لەدایکبووی ساڵی (١٩٨٤)ی شاری هەولێرە وەک خۆی دەڵێ: ماوەی چوار ساڵە لە ریزی یانەی هەولێر یاری دەکەت، بەڵام تەنها لە خولی کوردستان خزمەتی وەرزشی ئەو یانە خۆشەویستە دەکەم، بۆیە لەوەڵامی پرسیارێکدا کە ئەم ئاستی یاریکردنی زۆر بەرزە بۆچی ناچێتە خەتی یەکەمی یارییەکەو لە خولی نایاب یاری ناکات، بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەش دەڵێ: خۆشم نازانم بۆچی ئەو دەرفەتەم پێ نادەن، دیارە دەبێ راهێنەری یانەکە وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە نەک من، چونکە من هیچ گرفتێکی هونەری لەخودی خۆمدا نابینم.

(شوکر) زۆر بە ئەرێنی باس لە خولی تۆپی پێی کوردستان دەکات و دەڵێ: بەڕاستی خولێکی یەکجار بەهێزە و تادێ ململانێکە بەهێزتر دەبێت.

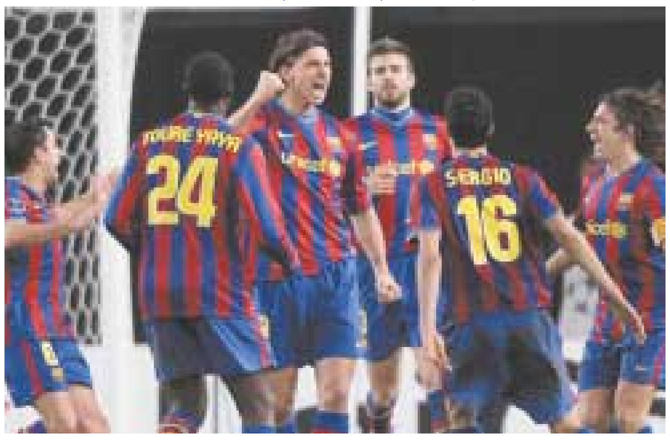
لە وەڵامی پرسیارێکی دیکەدا سەبارەت بە رۆیشتنی بۆ یانەیەکی دیکە دەڵێ: بۆندم لەیانەکانی دیکە بۆ هاتووە، بەڵام هیچ کاتێک یانەی وەرزشی هەولێر جێناهێڵم.

---

# پاڵەوانیەتی و شۆ کۆنفۆی پارێزگای هەولێر و دەوروبەری ئەنجامدرا

بە چاودێری نوێنەرایەتی ئۆلۆمپی پارێزگای هەولێر و جەماوەرێکی زۆری وەرزشی، پاڵەوانیەتی وشۆ کۆنفۆی پارێزگای هەولێر و دەوروبەری بۆ ماوەی ٣ رۆژ لە هۆڵی داخراوی بنەسلاوە بۆ هەر سێ ئاستی بێچوەشێران و تازەپێگەیشتوان و لاوان بەرێوەچوو، کە ژمارەیەکی زۆری وەرزشوانان بەشداریان تێدا کردبوولەسەر ئاستی بێچوەشێران یانەکانی جیهان و سێچرا و کۆیە پلەی ەیکەم و دووەم و سێیەمیان بە دەستهێنا، هەروەها لەسەر ئاستی تازەپێگەیشتوانیش یانەکانی پێشکەوتن و سێچرا و جیهان یەکەم و دووەم و سێیەم بوون، بەڵام لەسەر ئاستی لاوان هەریەک لە یانەکانی جیهان و سێچرا و قەڵای تورکمان بە پلەی یەکەم و دووەم و سێیەم دەرچوون و لە کۆتایدا دیاری و خەڵات بەسەر یانە سەرکەوتووەکان دابەشکرا .

# زەحمەتە شتوتگارت لە یاریگای نیوکامپ سێ خاڵ بەدەستبهێنێت




دوای بەرامبەربوونی یانەی بەرشلۆنەی ئیسپانی و یانەی شتوتگارتی ئەڵمانی لەیاری چوونی چامپیۆن لیگادا یاریزانانی یانەی بەرشلۆنە بەگەشبینییەوە دەڕواننە یاری گەڕانەوە و پێیانوایە دەتوانن بە ئاسانی سەرکەوتن تۆمار بکەن لەمبارەیەوە لە چاوپێکەوتنێکیدا لە دوای یاری یانەکەی یاریزانی بەرگری یانەی بەرشلۆنە جیرارد پیکی رایگەیاند: ئەگەرچی نەمانتوانی بەسێ خاڵ بگەڕێینەوە و بەخت یاوەرمان نەبوو، بەڵام لە ئێستاوە هاندەرانی یانەکەمان دڵنیا دەکەمەوە لەیاری گەڕانەوەدا بە ئاسانی هێڵی بەرگری شتوتگارت دەبەزێنین و گۆڵی جوانیش تۆمار دەکەین، هەروەها یاریزانی هێرشبەری یانەی بەرشلۆنە ئیبراهیمۆڤیچ سەبارەت بە یاری گەڕانەوە دەڵێت: سەرکەوتن بەشی بەرشە دەبێت مەحاڵە شتوتگار بتوانێ سێ خاڵ لەیاریگای نیوکامپ بباتە دەرەوە، دەبوایە لەیاری چوونیش سەرکەوتن تۆمار بکەین، بەڵام یاریگاکەی شتوتگارت وەک پێویست نەبوو چەندینجار دەخلیسکاین هەروەها یاریزان ئەنێستا ئەستێرەی بەرشلۆنە گوتی: ئێمە پێشبینی ئەوەمان دەکرد کەیانەی شتوتگارت بەهێزە، بەڵام لە ئاست بەرشلۆنە ئەویانە بەهێزە نییە بتوانێ رامانبگرێت، ئەگەرچی لەگێمی یەکەمی یاریەکەدا توانیان گۆڵێک تۆماربکەن، بەڵام ئێمە لەگێمی دووەمی یاریەکەدا توانیمان ئەنجامەکە لەبەرژەوەندی یانەکەمان بگۆڕین.

**ئا: ئارا**

# نیستلرۆی بۆچی ڕیالی جێهێشت؟!

**ئا/شایان ئەحمەد**

لەو ماوەیەی رابردوو(ڤان نیستلرۆی) هۆڵەندی یانەی ریال مەدریدی ئیسپانی بەرەو هامبۆرگی ئەڵمانی جێهێشت، دیارە ئەو گواستنەوەیەش زۆر ئاسایی نەبوو، چونکە شارەزایانی بواری وەرزشی بەیەکێک لەگرێبەستە گرنگەکانی زستانەیان هەژمارکرد.

(نیستلرۆی) شەشەمین یاریزانە لەمێژوودا کە توانیوویەتی لەسێ خولی جیاوازدا یاری بکات، ئەمانیش خولی هۆڵەندی و ئینگلیزی و ئیسپانییە.

ئەوەی شایانی باسیشە ئەم یاریزانە بەدووەمین کەس دێت کە توانیوویەتی لەمێژووی (ریال مەدرید) دا سوپەرهاتریک تۆمار بکات.

ئەم یاریزانە خۆی ئەوەی ئاشکرا کردووە کەبۆیە چۆتە یانەی (هامبۆرگ) تا ئاستی بەتەواوی بەرزبێتەوە و بۆ مۆندیالی ٢٠١٠ ی باشووری ئەفریقیا وەک یاریزانێکی سەرەکی لەپێکهاتەی هەڵبژاردەکەی یاری بکات.

جێی وەبیرهێنانەوەیە (نیستلرۆی) سەرەتا لەیانەیەکی پلەدوو بەناوی (دین بوش) دەستی بەیاریکردن کردووە، پاشان چۆتە یانەی (هێرنڤین) و (مانشستەریونایتد) و دواتریش لە(ریال) خۆی دۆزیوەتەوە.

(نیستلرۆی) توانیوویەتی (٩٦) یاری بۆ (ریال) ئەنجام بدات و (٦٤) گۆڵیش تۆماربکات.

هەر بۆ زانیاریش یانەی(هامبۆرگ) کە ئەم یاریزانەی هەڵبژاردووە (٦) یاریزانی هێرشبەری هەیە و جگە لە (نیستلرۆی) سێ یاریزانی دیکەی وەک (رۆمیۆکاستیلن-ئیلیا-ماتایسن) یاری بۆ دەکەن.

# گوڵچی یانەی پێشمەرگەی هەولێر: تا ئێستا هیچ کارتێکی ڕەنگاوڕەنگی ڕووبەڕوو نەکراوەتەوە

**(یاسین کەریم) ماوەی دوو وەرزە لەسەر یەک وەک گۆڵچیەکی لێزان لە یانەی پێشمەرگەی هەولێر یاری دەکات، ئەم گۆڵچییە لە دایکبووی شاری (نەغەدە) ی کوردستانی ڕۆژهەڵاتە و لە بارەی هاتنی بۆ یانەی نێو دنیای وەرزش دەڵێ: من هەر لە تەمەنی دوانزە ساڵییەوە لە قوتابخانە و تیپی تازەپێگەیشتوان و لاوانی (کاویان) ی شاری (نەغەدە) و پاشان لە تیپی لاوانی (سپاهانی ئەسفەهانی) کوردستانی ڕۆژهەڵات وەک گۆڵچی یاریم کردووە، ئێستاش لە ڕێزی یانەی پێشمەرگەی هەولێر یاری دەکەم.**

**دیمانە: سروشت جاف**

گوڵچی یانەی پێشمەرگەی هەولێر باسی لەوەشکرد کە پارساڵ لە شەش یاری یەک لە دوای یەک هیچ گۆڵی لێ نەکراوە، هەروەها ئەمەشی گوت کە تا ئێستا هیچ کارتێکی ڕەنگاوڕەنگی ڕووبەڕوو نەکراوەتەوە.

هەر لەبارەی ئەوەی کە بۆچی راهێنەری یانەکەیان مامۆستا (عەبدولقادر حوسێن) دەستی لە مەشقی یانەکە هەڵگرتووە گوتی: بێگومان مامۆستا(عەبدولقادر حوسێن) یەکێکە لە راهێنەرە رەوشت بەرز و ئەکادیمیەکان، بەڵام دیارە بە هۆی ئەنجامە خراپەکان ئارەزووی لە مەشقدانەوەی یانەکە نەما ، بۆیە بڕیاریدا دەست لەکار بکێشێتەوە، ئێستاش ڕاهێنەر (عەبدوڵڵا مەحمود) بۆتە ڕاهێنەر ی یانەکەمان .

لە دوا پەیڤیدا ئەو گۆڵچییە گوتی: من زۆر خۆم بە قەرزاری هەریەک لە بەڕێزان سیامەند ئازادە و زاهیر ڕەش و جەلیل عەبدەو و د.ئازاد حەسەن و حەسەن ئەبوبەکر دەزانم کە زۆر هاوکارییان کردووم.

سائیر عەبدولئەحەد سەرۆکی لیژنەی وەرزش و لاوان لەپەرلەمانی کوردستان:

# بۆ گۆشەپێدانی وەرزش پلانێکی چوار ساڵەمان داڕشتووە

**دیمانە: عیماد قادر**

**مامۆستای وەرزشوانی ناسراوی شاری هەولێر و کارگێڕی بە ئەزموون و سەرکەوتوو ئەندام پەرلەمانی کوردستان سائیر عەبدولئەحەد لەگەڕەکی عەنکاوە لە ساڵی ١٩٥٩ لەدایکبووە و وەرزشوانێکی بەتوانا بوو خاوەن بڕوانامەی دکتۆرایە لە وەرزش و سەرۆکی یانەی ئەکادە، چاومان پێی کەوت و هەندێ پرسیاری وەرزشیمان ئاڕاستەی بەڕێزی کرد و زۆر بەسینگ فراوانی وەڵامی داینەوە.**

*** بەڕێزت سەرۆکی لیژنەی وەرزش و لاوانی لە پەرلەمانی کوردستان نیازتان چییە لەم لیژنەیە و چی دەکەن بۆ وەرزشی کوردستان؟**

– پلانێکی ستراتیژیمان داڕشتوە بۆ ماوەی چوار ساڵ بۆ گەشەپێدان و بەرەوپێش بردنی وەرزش لە کوردستان و گرنگیدان بەتوانای لاوەکان و وەرزشوانە بەهرەدارەکان و بنیاتنانی ژێرخانێکی توکمە و پتەو بۆ دوارۆژی وەرزش لەدروستکردنی یاریگە و هۆڵ و مەلەوانگە و خیوەتگای مەشق و راهێنان و دروستکردنی یاریگا لە گەڕەکە میللیە هەژارەکان، و هەروەها هەوڵ و کۆشش دەکەین بۆ ئەوەی سوود لەو وەفدە بیانیانە وەربگرین و پرۆتۆکۆڵیان لەگەڵ مۆر بکەین بۆ هاوکاریکردنمان لەبواری وەرزش و ئاڵوگۆرکردنی تیپە وەرزشیەکان و نیەتمان وایە بەدڵسۆزی خزمەتی چینی وەرزشوانانی کوردستان بکەین.

*** یاسای لیژنەی ئۆڵۆمپی بەکوێ گەیشت؟**

– یاسای لیژنەی ئۆڵۆمپی کوردستان بڕیارە لەخوولی دووەمی پەرلەمان گفتوگۆی لەسەر بکرێت کە ئێستا خراوەتە بەردەستی لیژنەکە ئێمە کە دەمانەوێ شێوازێکی یاسایی پێ ببەخشین و دووبارە بیخەینە بەردەم پەرلەمانی کوردستان بۆ بڕیار لەسەردانی.

*** دەربارەی کەمکردنەوەی یانەکانی کوردستان کە ئێستا بێ سەر و بەریەک هەیە لەژمارەی یانەکان و لە رادەبەدەر زۆرن رای بەڕێزتان چییە؟**

– دەبێ یانەکان کەمبکرێنەوە و هەندێ لەیانەکان یەکبگرنەوە و ئەوانەی دیکە دەبێ هەڵبوەشێنەوە، مەبەست لەمەش، بەهێزکردنی وەرزش و یانەکانە و دەبێت یانەکان دەرامەتی خۆیان هەبێت و پشت بەبودجەی حکومەت نەبەستن و هەوڵبدەن دەرامەت بۆ خۆیان پەیدا بکەن و پرۆژەی بازرگانی بکەن و گەشە بەیانەکانیان بدەن وەکو یانەکانی بیانی.

*** ئایا هاوکاری لیژنەکەتان دەکرێت و پەیامتان چییە بۆ لایەنە پەیوەندیدارەکان؟**

– پێویستە هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکان نوێنەریان هەبێت لە لیژنەکەمان لە وەزارەتی رۆشنبیری و لاوان و لیژنەی ئۆڵۆمپی کوردستان و چالاکی قوتابخانەکان و کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی و پەیمانگەی وەرزشی و رۆژنامەنووسانی وەرزشی و هاوکاری و پتەوکردنی پەیوەندیەکان بۆ بەرەو پێشبردنی رەوتی وەرزش لە کوردستان و زیاتر خزمەتکردنی گەلی کورد و ناساندنی گەلەکەمان بەجیهانی دەرەوە و بیسەلمێنین کە ئێمە هیچمان کەمتر نییە لەگەلانی دیکەی گێتی و بوونی خۆمان نیشانیان بدەین و سوپاسیش بۆ بەڕێزتان کە ماندووبوون لەگەڵمان.

# قەڵەوی گرفتێکە پێویستە خۆمانی لێ رزگارکەین

خەلیل یابە کەریم

کێشی زۆر، واتە قەڵەوی بۆتە نەخۆشییەکی کوشندەی سەردەم بەملیۆنەها کەس لەسەرتاسەری جیهان لەدەستی دەناڵێنن بەتایبەتی لەم وڵاتانەی خۆشگوزەرانن، یان واچاکە بڵێین ئەو خێزانانەی خۆشگوزەرانن، کە جولەو وەرزشیان کەمە، لە نووسینگە دانیشتوون و بەئوتۆمبێل هاتوچۆ دەکەن و کارەکانیان رادەپەڕێنن، زۆربەی زۆر قەڵەوەکان، لەخواردن چلێسن و دەست لەهیچ ناپارێزن بەتایبەتی لە کاربۆهیدرات کە بریتییە لەنان و سەموون و کێک و دانەوێلە، سوکەریات، وەک شەکر لەناو چاو پەقلاوەو نەستەلە و چوکلێت و... تاد چەورەی وەک دونگ و قەیماغ و سەرتوێژو کەرەو هەموو ئەو خواردنانەی چەوریان تێدایە بەرێژەییێکی زۆر، مرۆڤ لەسەرەتای هەرزەکاری وارێکدەکەوێ لەش ولارێکی جوان و رەشیقی هەیە، بەڵام بەتایبەتی پاش ژن هێنان و بەرقەراربوونی ژیانی و وەرزشنەکردن رۆژ لە دوای رۆژ کێشی زیاد دەکات، سەرەتا لەوانەیە پێی خۆشبێ و لەناو خێزان بەتایبەت ئەوانەی رۆشنبیرییەکی تەندروستییان نییە هانی دەدەن، وایلێدێ ئاگای لەخۆی نامێنێ رۆژێک لەرۆژان هەست دەکا کێشی گەلێک زیادی کردووە لەجولە و بژێوی رۆژانە هەست بەماندووبوون و تەنگە نەفەسی دەکا، هەموو جلێکی بۆ نابێ، جگە لەچەندەها نەخۆشی وەک پاڵەپەستۆی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و جگەرو گورچیلەو شەکرە.. تاد هەروەها ئەو کەسەی کێشی زۆر قەڵەوە وەک پیاوێکی گەورەتر لە تەمەنی خۆی دیاردەکەوێ، دەبینی منداڵە وەک پیاوێکی گەورە بەدی دەکرێ، هەر مرۆڤێک پێویستی بەچەند ژەمێک خواردن هەیە کە گالۆری تێدایە بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ رۆژانە پێویستی بە (٢٠٠٠) گالۆری هەبێ (وزە) ئەگەر هات چەوری و کاربۆهیدرات و شیرنەمەنی زۆر خوارد لەوانەیە (وزە) یان گالۆری بگاتە (٤٠٠٠) واتە دوو بەقەد پێویست، ناچار زیادەکە لەلەش دەمێنێتەوە دادەکرێ واتە پێویستە مرۆڤ یەکەم خواردنێکی هاوکێش بخوا کە هەموو رەهەندەکانی تێدایە وەک کاربۆهیدرات، شەکرەکان ڤیتامینات، ئاووخوێ، چەوری، بەڵام بەشێوەیەکی کەم و هاوکێش، بۆ ئەوەی ئەو کالۆرییە زیادە لە لەشمان نەمێنێتەوە پێویستە یەکەم خواردنی کەم بخۆین زۆر پشت بەسەوزە و میوە ببەستین زۆر لەنان و سەموون دوورکەوینەوە لەگەڵ برنج، ئەگەر هەر نا وەرزش بکەین تاکو ئەم خواردنە زیادانە لەلەشمان بسوتێنین، کە دەڵێین وەرزش واتە هەموو جولەیێک کەماسولکەکانی لەش ماندوو دەکا وەک وەرزش و یارییەکانی سویدی یاری ئاسن هەڵگرتن، پایسکل سواری، مەلەکردن، ئاسانترین وەرزش کە هەموو کەس دەتوانێ بیکا ئەویش وەرزشی رۆیشتنە پێویستە رۆژانە بەلای کەمی (٣) کم بڕۆی واتە یەک کاتژمێر، ئێستا لە هەولێری پایتەخت گەلێ شوێن هەیە بۆ وەرزشکردن جگە لە یاریگا گەورەکان یاریگای تۆپی پێی گەڕەکەکان، یارییەکان هەموو دەکرێ رۆیشتنیشی لەناو ئەنجام دەدرێ، هەرئەوەنا جۆرەها ئامێری وەرزشی تێدایە، ئەگەر نیازمان بێ خۆمان کۆنترۆڵ بکەین پارێزگاری لە رەشاقەتی خۆمان بکەین، ئەگینا لەوانەیە دووچاری ئەم دەردە کوشندەیە دەبین ئەویش قەلەوییە، وەک دەڵێن پێویستە مرۆڤ پێشی تا بەر بەخۆدابدا، ئەگەر ئێستا خەم لەخۆت نەخۆی پاش ماوەیەکیدی بارت گرانتردەبێ، لە وڵاتە ئەوروپییەکان هەمووکەس وەرزش دەکا گەنج و پیر، ئافرەت، منداڵ، چونکە وەرزش لەشی مرۆڤ لەجۆرەها نەخۆشی دەپارێزێ، لەمێژە گوتراوە عەقڵ و هۆشی تەندروست لە لەشی تەندروستدایە.

# سبەی شەو هەڵبژاردەی ئیسپانیا ڕووبەڕووی هەڵبژاردەی فەرەنسا دەبێتەوە

سبەی شەو هەڵبژاردەی ئیسپانیا لەسەر یاریگای«فەرەنسا»ی نێودەوڵەتی لە پاریس لە یارییەکی دۆستانە دەبێتە میوانی هەڵبژاردەی فەرەنسا ، وا بڕیارە ئیسپانیا بە هەموو ئەستێرەکانیەوە ئەم یارییە ئەنجامبدا، هەروەک ڕاهێنەری ئیسپانی ڕایگەیاند کە پێکهاتەی ئیسپانیا لە ٢٣ یاریزان پێکهاتووە چاوەڕوان دەکرێت ئەو پێکهاتەیە هەمان پێکهاتە بێت کە بەشداری لە مۆندیالی باشووری ئەفریقیا ٢٠١٠ بکات.

**پێکهاتەی هەڵبژاردەی ئیسپانیا**

**گۆڵچی:** ئیکەرکاسیاس(ریال مەدرید)و خۆسیە راینا(لیفەرپولی ئینگلیزی) لۆپێز(ڤیاریال).

**بەرگریکار:** رائول ئەلبیول و ئەلفارۆ ئەربیلوا و سیرگیۆ رامۆس(ریال مەدرید) خوان کابدیفیلا(فیاریال)و کارلۆس مارشینا(فالنسیا)و کارلۆس پیۆل و جیرارد پیکێ(بەرشلۆنە).

**ناوەڕاست:** شاڤی ئەلۆنسۆ(ریال مەدرید)و دایفد سیلڤا(فالنسیا) فابریگاس(ئەرسناڵی ئینگلیزی) مارکۆس سینا(فیاریال) و شاڤی هیرناندزو ئەندرێس ئەنێستاو سێرگی بۆسکیتس(بەرشلۆنە).

**هێرشبەر:** فرناندۆ تۆرێس(لیفەرپول) و دیفد فیاو خوان ماتا(فالنسیا) و دانیال گوێزە(فەنار باخچەی تورکی) و ئەلفارو نیگریدۆ و خیسوس نافاس(ئەشبیلیە).

**ئا: سەهەند یاسین**

# ئەڵمانیا بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەرژەنتین پێکهاتەی خۆی ڕاگەیاند

هەڵبژاردەی ئەڵمانیا بۆ ئەو یارییە دۆستانەی بڕیارە سبەی شەو لەسەر یاریگای میونیخ ئەنجام بدرێت پێکهاتەی خۆی ڕاگەیاند کە بەم شێوەیە بوو.

**گۆڵچی:** رینییە ئەدلەر(بایرن لیفەرکوزن) مانوێل نویر(شالکە).

**بەرگریکار:** گیرۆم بواتنخ(هامبۆرک) ئارنە فریدریچ(هێرتا بەرلین) فیلیب لام(بایرن میونیخ( بێر مرتساگر(فێردەبرێمن) مارسێل شافێر(فۆلفسبۆرگ) سێردار تاسی(شتوتگارت).

**ناوەڕاست:** مایکل بالاک(چێلسی) کریستیان گنتر(فۆلفسبۆرگ) تۆماس هیتسلشبرگ(لازیۆی ئیتاڵی) ئارۆن هانت(فێردەربرێمن)، مارسیل یانسن(هامبۆرگ)و سامی خزێرە(شتوتگارت)و تۆنی کرۆس(بایرلیفەرکوزن) مارکۆ مارین(فێردەربرێمن)، تۆماس مۆلەر(بایرن میونیخ)و مەسعود ئۆزێل(فێردەبرێمن)و باستیان شفانیشتایگەر(بایرن میونیخ) کریستیان تراش(شتوتگارت) بیوتر ترۆتشۆفسکی(هامبۆرگ).

**هێرشبەر:** کاکاو(شتوتگارت)و ماریۆ گۆمێز(بایرن میونیخ) شتیفان کیسلینگ(بایەرلیفەرکوزن) میرۆسلاف کلۆزە(بایرن میونیخ) لۆکاس بۆدۆلسکی(کۆلۆن)

**ئا: ئەلەند کاوە.**