کۆبانێ..

شارێک وەک بـــاران جوان

ئاریا ئەحمەد

گرنگ نییە هەناسەکانی
ئەهریمەن
مەبەستیان بێ بتسوتێنن
تۆ ناسوتێی بەفڕ لە ڕۆحتایا..
گرنگ نییە تۆپەکانی ئەهریمەن
مەبەستیان بێ بتڕوخێنن
تۆ چیای هەرگیز ناڕوخێی..
گەر لەم دنیا بەرینەدا بگەڕێی
سەدان بگرە هەزاران شاری
جوان هەیە
بەڵام کام شارەیان
وەك شارەکانی وڵاتی من
پڕ لە دیرۆك و مێژووی
ئەفسانەیە
شارێك هەیە لە وڵاتی من
ئەوە نزیکەی سێ دەیەیە
هێندەی باران لێ باریووە

نیوەی شارەکە ئاو بردووێتی
کەچی خەڵکەکەی
لە بیابانا لە تووندیتیدا هەموو
خنکان..

شارێك هەیە لە وڵاتی من
ئەوە نزیکەی سێ دەیەیە
منداڵەکانی خەوتوون و
تا ئێستا بەخەبەر نەهاتوون..
شارێك هەیە لە وڵاتی من
ئەوە سەدان ساڵە
ئاگرێك لە ناخیدایەو
باڵی چۆلەکەکانی دەسووتێنێ..
شارێك هەیە لە وڵاتی من
هێندە جوانە چەشنی باران..
تۆ شارێکی لە ئاڵا
هەر خانوویەك
هەر شەقامێك
هەر گردۆلکەیەکت
ئاڵایەکی تێدا دەشەکێتەوە..
تۆ شارێکی لە سروود
کۆڵانەکانت بۆنی ئەی ڕەقیب-یان
لێ دێت

پەیامی وشە سوتاوەکان

ف. شوانی

ڕۆحە گوڵینەکەی ڕۆژانی بەختەوەریم.. بڕۆو بەیەکجاری لەنێو ئەشک و بەسەرهاتی ماچی تەرزەدا بەڕۆحی حەسرەتاوی و دڵی بێ ئومێدی نێو کیشوەری گرستانی تەمەنە پڕ لە تارماییەکانی گەردوون جێم بهێڵە..

لێمگەڕێ با خۆم باجی ئەو ساتانە بدەم، کە پەیکەری پیرۆزی شیعرم بۆ نیگای تۆ رادەخست، کە تۆم لەکڕێوەو لێڵی ڕووبارەکان دەشاردەوە، کەچی هەر خۆت بوویتە کڕێوەو چرپەی سۆزت لە لێڵیدا خنکاند..

ئەی بێ ئەمەک.. بڕۆو مەگەڕێوە، نا.. نەکەی بەڕێکەوتیش ئاوڕ لە پەڕە تۆز لێ نیشتووەکانی ئەستێرەی تاریکستانم بدەیتەوەو خەوی ئەبەدییان بزڕێنی..

گەڵا وەریوەکەی نێو خەزانستانی دڵ.. لەدوای چی دەتەوێ بگەڕێیتەوە نێو کەژاوەی عەشقی فەنابووم؟! بگەڕێیتەوە نێو ئەو ساتە فیردەوسیانەی بەشنەی خەوو خەیاڵ پشکۆی گەشی ئایندە بەرووی بووندا پێدەکەنی..

ئەستێرەکانی تۆپی پێ کە باڵایان بەرز نییە

کۆمەڵێ لە ناودارانی جیهانی تۆپی پێ هاوبەشن هەر لە (ئەندریاس ئەنێستاوە تاکو سیبێستیان جیۆفینکۆ و مارکۆ مارین و مارەدۆنا) هەموویان لە یەک سیفەتی سەرەکی هاوبەشن کە ئەویش کورتە باڵاییە، هەموو ئەوانەی ناویان هاتووە باڵایان ناگاتە ١.٧٠ سم، ئەمەش بەڵگەی ڕاستی ئەو وتەیەیە کە ئەڵێت کورتە باڵا زۆر دەزانێت، لێرەدا چاوێک بە مێژوودا دەخشێنین تاکو لەگەڵ دەیان یاریزانی زیرەک و خاوەن جەماوەری زۆر ئاشنامان بکات کە خەڵکی چێژێکی زۆریان لە تواناو بەهرەی ئەو یاریزانانە بینیووە.

لە بەرازیلەوە دەست پێ دەکەین کە گەوهەری ڕەش (بیلیە)ی پێشکەش بە جیهان کرد، بیلیە باڵای لە ١.٧٣سم زیاتر نەبوو، یاریزانێکی زۆر بەهرەمەندو بەتوانا بوو، هەروەها ڕۆماریۆ کە باڵای تەنها ١.٦٩سم بوو، ئەفسانەی بەرازیلی گارینشیا کە لە ساڵانی ١٩٥٨و ١٩٦٢ جامی جیهانی بەرزکردەوە ئەم یاریزانە بەتوانایە بەرزی باڵای ١.٩٦سم بوو و ٢٣٢ گۆڵی لە ٥٨١ یاری تۆمار کرد، هەرچەندە لەسەر ئاستی یاریکردنی جیهانی و تەنانەت لە بەرازیلیش گارینشیا کە ناوی ڕاستەقینەی (مانوێل فرانسیسکۆ دۆس سانتۆس)ە وەک باشترین یاریزان ناسراوە، بەڵام تاکو ئێستا هیچ یاریزانێک نەگەیشتووە بەو ئەنجامەی کە بیلیە بەدەستی هێناوە، بیلیە لەمیانەی ٤١٢ یاری ٤٧٠ گۆڵی تۆمار کردووە و لەنێویاندا ڕێژەیەکی بەرچاوی بەو باڵا خاکییەی بە سەر تۆمارکردووە.

لە ئەرژەنتینیش ئەم ناوانەمان بەرچاو ئەکەوێت کە لە پێشەنگیان دییگۆ مارەدۆنا دێت، مارەدۆنا درێژی باڵای تەنها ١.٦٥سم بووەو وەک باشترین یاریزان لە مێژووی تۆپی پێ دادەنرێت، ئەم یاریزانە لە بەرژەوەندی هەڵبژاردەی وڵاتەکەی یاریی کردووە لە ساڵی ١٩٧٧ەوە تاکو ساڵی ١٩٩٤ و جامی جیهانی بۆ هەڵبژاردەی وڵاتەکەی لە ساڵی ١٩٨٦ بەدەست هێناوە، هەروەها نابێ ناوی (لیۆنی میسی) پشتگوێ بخرێت، میسی باڵای تەنها ١.٦٩سم، هەروەها ماکسملیان مۆرالیزی (١.٦١) سم و دییگۆ بۆینانوتی (١.٥١) سم.

لە ئەوروپا یاریزانی فەرەنسی کە لە یانەی بایرن میۆنیغی ئەڵمانی وەک یارمەتیدەری چەپ یاریی کردووە یاریزان لیزیرازۆ کە باڵای (١.٦٩) سم بوو لەگەڵ ئەوەش باڵای لە هاوڵاتییەکەی خۆی ئالان گریسی (١.٦٢) سم بەرزتر بوو کە هەندێک پێیان وایە کە گریسی باشترین یاریزانی فەرەنسییە.

تۆپی بەریتانیش بێبەش نییە لەم بەهرەمەندو بەتوانایانە، لێرەش ئاماژە بە یاریزانی ئسکۆتلەندی جیمی جۆنستۆنی (١.٥٧) سم کە ڕۆڵێکی سەرەکی هەبوو لە ساڵی ١٩٦٧ لە بەدەستهێنانی جامی نەتەوەکانی ئەوروپادا، هەروەها یاریزان ئالان بۆلی (١.٦٨) سم کە بەپێی سایتی یەکێتیی تۆپی پێی نێودەوڵەتی (فیفا) خاوەنی ١٨٠ گۆڵە لەمیانەی ژیانی وەرزشی، کورترین یاریزانی ئەڵمانیش بەبێ ڕەکابەر تۆماس هسلەرە کە درێژیی باڵای (١.٦٦) سم، هسلەر لەگەڵ هاوڵاتی خۆی بیار لیتبارسکی لەمیانەی جامی جیهانی ساڵی ١٩٩٠ بەشداری کردووەو لەو پاڵەوانێتییە ئەڵمانیا توانی جامی جیهان بەدەست بهێنێ.

هەروەها پێویستە ئاماژە بە یاریزانی دانیمارکی بکرێت کە ئەویش ئالان سایمۆنسۆنی (١.٦٥) سم باڵایەتی و ئەم یاریزانە توانی ناوی خۆی لە مێژووی تۆپی پێ تۆمار بکات کە تاکە یاریزانە لە یارییە کۆتاییەکانی پاڵاوانیەکانی (ئەوروپا و جامی یەکێتیی ئەوروپا و جامی پاڵەوانانی ئەوروپا) گۆڵ تۆمار بکات.

وەرزشـــی گەنجان لـــە نێوان ســـوود و ئـامانج دا

هەناسە گۆران

لە هۆکارە گرنگەکان بۆ پاراستنی تەندروستی مومارەسەکردنی وەرزشە، چونکە سوودێکی زۆری هەیە بۆ تەندروستی بەگشتی کە گرنگترینیان (چالاککردنی سووڕی خوێن، بەهێزکردنی دڵ، گەشەکردنی ماسوولکەکانی جەستە، ڕزگاربوون لە جەڵتە، درێژکردنەوەی لاویتی، زیادبوونی بڕوا بەخۆبوون، توانای خۆ گونجاندنی کۆمەڵایەتی، گەشەکردنی تواناکانی هۆش و عەقڵ، ڕێکوپێکی لەشولار، کەمکردنەوەی کێشی زیادو... هتد).

توێژینەوە زانستییەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە ڕاهێنان و چالاکی وەرزشی تەندروستی دڵ باشتر دەکەن و فشاری خوێن دادەبەزێنێ، هەروەها ڕێژەی زیرەکی زیاد دەکات، تاقیکردنەوەکانیش دووپاتیان کردۆتەوە کە هەر کەسێ وەرزش بکات ئەوە لەڕووی دەروونی باشتر دەبێت، چونکە هەست بە هاوسەنگی عاتیفی دەکات و نیگەرانی و گرژبوونی دەروونی کەمتر دەبێت، شیکردنەوەی زانایان بۆ ئەم دیاردەیەش ئەوەیە کە وەرزش ڕێژەیەکی زیاتر خوێن پاڵدەنێت بۆ مێشک بەم شێوەیەش ئەو بەشەی تایبەتە بە زیرەکی چالاکتر دەبێ و بەشێوەیەکی باشتر کاردەکات و بەو شێوەیەش باشترو زیاتر هاوکارو هەماهەنگ دەبێ.

سوودەکانی وەرزش تەنها بۆ پیاو قۆرخ نەکراوە، بەڵکو ئافرەتانیش دەگرێتەوەو وەرزش بۆ ئەوانیش زۆر گرنگە، لە توێژینەوەیەکی زانستی دەرکەوتووە کە ئازاری سووڕی مانگانە لەلای ئەو کچانە کەمترە کە وەرزش دەکەن وەک لای ئەوانەی کە وەرزش ناکەن، جگە لەوەی کە وەرزش کاریگەرییەی زۆری هەیە لەسەر جوانی و لێهاتووی لەشولاری کچان، هەروەها کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر باری دەروونی و بەختەوەری ژنان هەیە.

دەربارەی دوای هاوسەرگیری کچانیش، توێژینەوە زانستییەکان ڕوونی دەکەنەوە کە وەرزش نەکردن هۆکارێکە بۆ قەڵەوی، قەڵەوی لەگەڵ بوونی ئافرەت بە دووگیان دووچاری نەخۆشییەکانی فشاری خوێنی دووگیانی و شەکرە و خوێن بەربوونی دەکات.

لە توێژینەوەیەکی زانستی دیکەش دەرکەوتووە کە کێشی ئافرەت ئەگەر لە ڕێژەی سروشتی کە ٧٠%ە زیاد بکات ئەوە ئەگەری دواکەوتن یاخود پچڕانی سووڕی مانگانەی لێدەکرێت، توێژینەوەکە گرنگی وەرزشی خستۆتە ڕوو لە کاتی دووگیانی و دوای منداڵبوونیش توێژەرەوان ئامۆژگاری ئافرەتان دەکەن کە وەرزش بکەن بەتایبەتی وەرزشی ڕۆیشتن کە بەشێوەیەکی ڕۆژانە بکرێت لەگەڵ هەندێ چالاکی سادەو ئاسان، توێژینەوەکان دووپاتیان کردۆتەوە کە وەرزش هۆکاری دابەزینی ڕێژەی شێرپەنجەی مەمکە لەلای ئافرەتان.

لە وەرزشە باش و بەسوودەکان (ڕۆیشتن، مەلەوانی، ئەسپسواری، نیشانگەری و ڕاهێنانە سوێدییەکان)ە.

هەروەها پێویستە کە بایەخ بە پەروەردەی وەرزشی بدرێت وەک هۆکارێک لە هۆکارەکانی دروست بوونی نەوەی گەنج و بە تواناو بونیادنانی تاکێکی سوودبەخش لە تواناو هێزەکانیان، ئەمەش بەرنامەیەکی تەواو و هاوسەنگی دەوێ کە تەوەرەکانی بریتیی بێت لە (بونیادنانی جەستەیی و دەروونی و عەقڵی) بۆ ئەوەی بونیادنانی گەنجان بەشێوەیەکی تەواو و بەهێزبێت، ئەگینا وەرزش بۆ خۆی دەبێتە ئامانجێک لە کاتێکدا پێویستە وەرزش هۆکارێک بێت لە هۆکارەکانی پەروەردەو بونیادنانی مرۆڤایەتی، بەداخەوە ئەوەی تێبینی دەکرێ ئەوەیە کە هەندێک لە گەنجان بایەخێکی زۆر بە وەرزش دەدەن و ئەمەش بۆتە هۆی ونبوونیان لەناو یارییە وەرزشییەکان و ئامادەنەبوونی بایەخدان بە بوارە گرنگەکانی دیکەی ژیان وەک بواری ڕۆشنبیری و ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی و زانستی، ئەمەش کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر پەروەردەکردنی گەنجان کە دواجار هۆکاری دواکەوتنی وڵاتە لە بواری پێشکەوتن و زانست، ئەم مەسەلەیەش پێویستی بەوەیە کە گەنجان وشیار و زیرەک بن، چونکە ئەوان نەوەی دوارۆژی وڵاتەکەن بۆیە دەبێ لە ئاستێکی بەرزدابن لە هەموو بوارەکانی ژیان تاکو پارێزگاری لە وڵاتەکەیان بکەن.