

میں کارہ ساتی سہردہم

د. رؤفان خالید



دواکہ وتووہ کانن، واتہ لہ توانایان نہ بووہ چارہ سہری ئہو کیشہ یہ بکن، کیشہ کہ زیاتر رووبہ پووی ویزدانی مرؤقیاہ تی بو تہوہ و چارہ سہرکردنی مرؤقی دلّسوز و بہ ویزدان و لیہاتوو ئہ خوازی.

جیگای ئاماژہ پیکردنہ زوربہ ی ئہو مینانہ ی لہ ناوچہ سنورویہ کانی کوردستان چینراون یان فری دراون بہ مینی دژہ مرؤق ناسراون، سالانیکی زور دوا ی چاندنیان بو مرؤق زیانی ہہ یہ و دوا ی تہ قینہ و ہ ی دہ بی تہ ہوی مردن و یان کہ م ئہ ندام بوون. ئہ گہر مرؤقیک بہ کہ ویتہ سہر مین پیش ہہ موو شتیک زیان بہ ئہ ندامہ کانی دہست و لاق دہ کہ ویت، ئہ گہر نہ مریت رہنگہ دہست یان لاقی بیہریت.

کیشہ ی مین بیجگہ لہ باری تہ ندروستی بہ شیوہ یہ کی گشتی دہرئہ نجام و شوینہ واری لہ سہر سی لایہن و بواری ژیانی کومہ ل ہہ یہ کہ بریتن لہ:

۱: لایہنی ئابووری: واتہ ہہ روہ کو ئاماژہ مان بو کرد گہ ورہ ترین

میں جوڑہ چہ کیکہ بہ پی پی پیویست و مہ بہستی ئہو لایہ نہ ی بہ کاردہ ہینریت لہ زور شوین دادہ ندری و دہ چینریت بو ئہ و ہ ی بہ مرؤق و ماشین و تانک دا بتہ قیتہ و ہ و بیان کوژیت یان تیکیان بشکیننی و پہ کیان بخت.

دیارہ ہہر جوڑہ مینیکیش بہ پی پی پیویست و مہ بہست چوارچنویہ کی دیاری کراوی ہہ یہ و پردہ کریت لہ جوڑہ ک تہ قہ مہ نی ہہ ندیک تہ کنیک و فرت و فیلی تیا دا بہ کار دہ ہینری، بو ئہ و ہ ی لہ کاتی پیویست دہ تہ قیتہ و ہ و کاری خوی ئہ نجام بدات و ئہ و مہ بہستہ بیکیٹ کہ لہ پیئاویدا دروست کراوہ و دانراوہ.

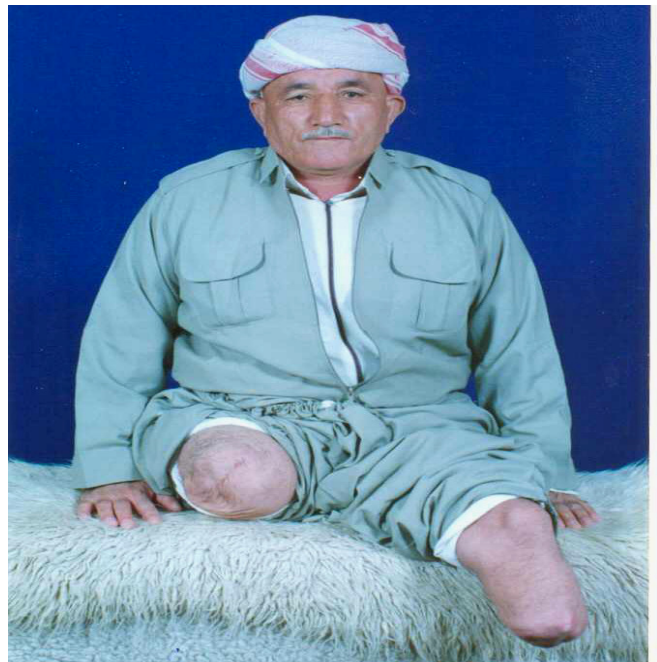
ناوچہ ی روژہ لاتی ناوہ راست بہ ہوی زور کیشہ ی جوڑاو جوڑی سیاسی و کومہ لایہ تی لہ میژ سالہ تووشی شہر و پیکدادان بووہ، لہم شہر اناہدا بہ راددہ یہ کی زور بہ مہ بہستی تاییہت لہ مین کہ لک و ہرگیراوہ، بہ تاییہت و لاتانی و ہک ئہ فغانستان، عیراق، ئیران، کوردستان و فہلہستین بہ ہوی شہرہ کانی ناوخیی و دہرہ کی بہ راددہ یہ کی زور لہ مین کہ لک و ہرگیراوہ. تا ئیستاش ئیمہ روژانہ شاہیدی زیان و زہرہری گیانی و مالی دانیشتوانی ئہو و لاتانہ دہ بین، بہ تاییہت ناوچہ سنورویہ کانی عیراق و ئیران کہ بہ ہوی شہری چہ ند سالہ ی نیوانیان زوربہ ی ناوچہ سنورویہ کانی مینی تیدا چیندراوہ و پاش چہ ند سال لہ کوتایی شہریش ئہو ناوچانہ تا ئیستاش لہ مین پاک نہ کراونہ تہ و ہ.

ہہ روہ ک ئاماژہ مان بو کرد ئہو ژمارہ زورہ ی مینی چینراوہ بہ رووداوہ ناخوش و دل تہ زینتہ کان و قوربانیہ زورہ بہ ردہ وامہ کانیان و بہ بوونہ کوسپ و ریگر لہ ری پی ئہ نجامدانی زوربہ ی ئیش و کارو چالاکیہ کانی ژیانی روژانہ ی خہ لگیدا، گہ ورہ ترین کیشہ ی بو وولاتہ ہہ ژارو کہ م تواناکان و بگرہ



كۆسپ و پىگىرە لە پىيى ئەنجامدانى زۆرىيەى ئىشوكارو چالاكى
ژيانى رۇژانەى خەلكى گوندىكان، بە تايبەت لەم بوارەنەى
خوارەودا:

- هاتوچۆكردن بە شىويەكى گىشتى (بۆ راپەپاندنى ئىش و
كارى رۇژانەى سەيران و گەشت و گوزارو هتد...).
- دروست كردنەوەى خانوبەرە و ئاوەدان كردنەوەى گوندى
كاو لكراوەكان و چولكراوەكان.
- بازىرگانى كردن.
- گواستنەو و گەياندى يارمەتەى مرۆپىيەكان.
- پىشكەش كردنى خزمەتگوزارىيە پىويستەكان.
- سوود وەرگرتن لە كىلگە و پەرزو باخەكان و بەرەم هينانپان.
- سوود وەرگرتن لە لەو پىگاكەكان بۆ لەو پاندنى ئاژەل.
- سوود وەرگرتن لە دارانەى كە بە شىويەكى خۆرسك بەرەم
دەهينن وەكو (قەزوان، بەرو، ...).
- سوود وەرگرتن لە كانى و ئاوەكان.



كۆسپ و پىگىرە لە پىيى راپەپاندنى ئىش و كارى رۇژانە و
بوژانەوەى كىشتوكالى و ئاژەلدارى و بازىرگانى و
ئاوەدانكردنەوەدا، رەنگدانەوەى خۆى هەيە لە سەر ئابوورى و
گوزەرانى خەلكى بە گىشتى يان بە واتايەكى تر بارى ئابوورى
بەدواكە و تووى و لاوازى و داماوى دەمىننەو و خەلكى بە
دەست كىشە و گىروگرفتى بى كارى و هەژارىيەو دەنالينن.

۲: لايانى كۆمەلايەتى: جگە لەوەى رووداوە ناخۆش و
دلته زينه كانى تەقينەوەى مین زۆر جار بە لە ناوچوونى
ئەندامىك لە ئەندامەكانى خيزان، پىكها تە و شيرازەى
كۆمەلايەتى لە ناو خيزان و كۆمەلدا لىك دەترازينى،
لە بەرئەوەى پەيوەنديە كۆمەلايەتەى كانى ناو خيزان و كۆمەلش
پەيوەستە بە چالاكى و بارى تەندروستى ئەندامەكانىو، كەم
ئەندام بوون و پەك كەوتنى بە شىكى زۆر لە قوربانىەكان
رەنگدانەوەى دەبىت لە سەر پەيوەنديە كۆمەلايەتەى كانەو و
سىستى و گۆشەگىرى لىدەكەوئتەو.

۳: لايانى دەروونى: هەروەكو ئاماژەمان بۆ كرد بە لە ناوچوون
يان كەم ئەندام بوونى ئەندامىكى خيزان، پىكها تە و شيرازەى
كۆمەلايەتى تاراددەپەك تىك دەچى و زۆر جار گىروگرفتى
ئابوورى و كۆمەلايەتى لىدەكەوئتەو و لە ئاكامدا بارى
دەروونى مرقۇ خراپ و ناخۆشى ئەندامانى خيزاندا بە گىشتى و
كەم ئەندامەكاندا بە تايبەتى رەنگ دەداتەو و بە ئاشكرا هەست
بە دلتهنگى و بىزار بوونپان دەكرىت.

مىنى چىنراو بە بەردەوامى رووداوى ناخۆش و دلته زين و
قوربانى زۆرى لىدەكەوئتەو، لە هەمانكاتدا گەورەترين



لە سەرچاوە ئىنترنېتتەى كان كەلك وەرگىراو.
وئنهكان: كۆمەلەى سۆران بۆ چاودىرى پەككەوتوەكان.
rojanashtab@yahoo.com.

که مبین له مندالان

د. چیا

مندال له کاتی له دایک بوونی توانای جولاندنی چاوه کانی هه یه، به رامبه ر به رووناکو و چاوه کانی بو سهرچاوه ی رووناکو ده جولینیت، ههروه ها بیلبله ی چاوه کانی کاردانه وه یان ده بیئت کاتیک به رووناکو بکه ون، چاوه کانی بو شتی سهرنج راکیش ده جولینیت، له م کاته دا ریژه ی بینین له مندالدا ۶/۲۴۰ ه، له وانه یه له م کاته دا ناریکی له چاوه کانی هه بیئت واتا چاوه کانی هاوسه نگ نابن واتا (خیل) ده بن، گه یشتنی مندال بو ته مه نی مانگیک ده توانیئت له دم و چاوی دایکی وورد بیته وه، چاوه کانی هاوسه نگیان باشر ده بیئت له گه ل یه کداو ناهاوسه نگیه که ی که متر ده بیئت، واتا ریژه ی خلیله که ی که متر ده بیته وه، به لام له وانه یه به یه کجاری لا نه چیئت، لییره دا راده ی بینین ده گاته ۶/۹۰.

له ماوه ی نیوان ۳-۶ مانگی دا مندال ده توانیئت چاوه کانی بچه سپینیئت و به دوی شتی ووردا بجیئت، له م کاته دا چاوه کانی هاوسه نگ ده بن (خیلی نامینیئت)، راده ی بینین ده گاته ۶/۱۸ - ۶/۶، لییره دا ده زانین و له چند مانگی یه که مدا له وانه یه چاوه کانی مندال نا هاوسه نگ بن (خیل بن) یاخود راده ی بینینی به شیوه ی پیویست نه بیئت، که ته مه نی مندال گه یشته (۶) مانگ نه مانه هیچیان نامینیئت.

*** نه و نیشانانه چین، که وا له دایک و باوک ده که ن مندال کانیان بولای پزیشک ببه ن؟**
یه که م: بوونی گرفتی دیار له چا و وه کو:

* بوونی په له ی نااسایی له چا و.

* له رزین له چا و.

* بوونی خیلی چا و به پله یه کی نؤر و نه چچراو.

* مندال به به رده وومی ته ماشای یه که لا ده کات.

* مندال ته نیا ته ماشای پوناکی بکات.

* مندال به به رده وومی چاوه کانی بخورینیئت.

* چا و له یه که شوین جیگیر نه بیئت .

دووه م: بوونی گیروگرفتی گشتی له گه ل گومان کردن له نابینایی

مندال وه ک:

* گرژ بوونی ماسولکه کان له مندال.

* که می O۲ (تو تو) له کاتی له دایک بوون.

* دواکه وتنی گه شه ی مندال.

سی یه م: بوونی باری که م بینینی به شیوه ی بو ماوه یی له خیزی مندالدا، به شیوه یه که که حاله ته که ی له گه ل خوشکیکی یاخود کورپی مامیکی وه که یه که بی، به لام راده ی که م بینین له هه موویان وه که یه که نیه .

نایا که م بینینی له مندالان جیاوازی هه یه وه که نه وه ی له گه رده کاندای؟

به لی: جیاوازی هه یه بو

نمونه مندالان جاری و

باریک هه یه پیی

ده وتریئت ته مبه لی چا و

(Amblyopic) تا

ته مه نی ۷-۹ سالی نه م

باره ده بیئت.

*** هویه کانی که م بینینی له**

مندالان:

یه که هه له کانی

شکانه وه (دوور بینینی و

نزیک بینینی و

نیستیک ماتیزیم)،

پیویستی به چاره سهر

هه یه، وه که به کاره یانی

چاویله که .

دوو: خیلی

* نه خویشیه کانی ناو چا و وه که په له ی قهرینه ی چا و، په له ی

هاوینه ی چا و، که به هوی گرفتی تره وه دروست ده بیئت، وه که:

هه وکردنی چا و و زه بری دهره کی بو چا و.

* هه ندیک نه خویشی گشتی مندال توشی که م بینینی ده که ن، وه که:

هه وکردنی په رده ی میشک، که می نؤکسجین له کاتی له دایک بون،

نه خویشیه کانی کؤنه ندای ده مار.

* نه خویشی بو ماوه یی، به لام مه رج نیه له هه موو مندالیک به شیوه و

ریژه ی وه که یه که دهریکه ون.





۱۹۶۲ به نندیخانہی نوگرہ سہلمان

له راسته وه: حاجی عوسمان گویزانی - سوفی نه حمده گه لانه یی - سه لیم ناغا ناوه نندی - شهید عه لی عباس - وه فا خدر گه لانه یی
 دانیشتووه کان: که ریم مه لا خان گه لانه - محمدهد وه تمان (ناغا) گه لانه - نه حمده نه بابیه کر گه لانه - مه جید نه حمده مراد گه لانه



میر محمد نه مین (دهرگه نه) - محمدهد عه لی ناغا (جنیدیان) - میر سادق (روست) - میر نه سعده سادق (روست) - مسته فا عه لی ناغا (رواندز)
 ۱۹۳۰ نه رشیفی هونه رمه ند زرار محمدهد

ته مبه لترین په رله مانتار



سیاسی ئەلمانی دیار (ئوتوفون پسمارک) ناوی له میژووی ئەلمانیا به راویژکاری ئاسنین تۆمارکراوه، به لام ئیستا نه وه که ی خاوه نی په کیک له کورسییه کانی په رله مانی ئەلمانیایه، که ناوی به ته مبه لترین په رله مانتار تۆمارکراوه، پۆژنامه ی (بیلدی) ئەلمانی رایگه یاند که (کارل ئیدوارد غراف فون پسمارک) له ته مهنی (۴۶) سالی بوو به ئەندام په رله مانی ئەلمانیا، به وه ناسراوه که له

دانیشتنه کانی په رله مان ئاماده نابیت وه راپورته که ئەمه شی زیاد کرد که ئیستا ژنی سییه می هیناوه که په کیکه له خانمانی ئەمریکی، سالی رابردوو له گرنگترین دانیشتنه کانی په رله مان ئاماده نه بووه به تایبه تیش کیشه ی به سالاجوان و خانه نشینان و ناردنی فرۆکه کان به دوا دا گه پانی زانیاری تۆرنادو بو ئەفغانستان وه ههروه ها چاکردنی ته ندروستی وولات له کاتی کدا ئەندامی لیژنه کان بووه .

ئهو هانده ی که نادریت!



له بهریتانیا هاندیکی موبایل به ره م هینراوه که نادریت، چونکه له کاتی دزرانی یان بزر بونیدا هانده که ده قیژینی، کۆمپانیای (سینکرونیکی) بهریتانی پرۆگرامیکی دژه دزی داهیناوه، که هه ر که سیک هانده که بدزی بهرنامه کان ئەسریته وه، ته نها له کۆمپیوته ری کۆمپانیا که ئەمینیته وه، ئەو داهینانه نوییه له لای بهریتانیه کان جیگای دلخوشیه ، چونکه مانگانه نزیکه ی (۱۰۰۰۰) موبایل له له ندهن ئەدزری، وه له هه ر ده که سیک یه ک

کهس له ژیانیدا موبایله که ی ئەدزریته. له کاتی بزر بون یا دزرانی ئەو هانده له ماوه ی نیو خوله ک ئەدزریته وه به و مه رجیه ی ئەو کهسه که موبایله که ی لی دزراوه په یوه ندی به کۆمپانیا که وه بکات ، به و پییه کهس ناتوانیت موبایله که بکاته وه، موبایله که ده قیژینی و دزه که ده که ویته ته له وه وه هه موان سهیری ئەکه ن.