

# وهرزش هيژ و نهرماتيا لهشى و تهنه دروستيى د به خشيت ....



گهلهك جارار مروؤ د مينيه راوستاي ژ خو دپرسيت تيگههئ ريك و پيكياء لهشى و لياقا دروستا لهشى مروقى چى به، يان ب چ رهنك يى ليكدائ و خودان هيژ و نهرماتيه و تهنه دروستيهكا باشه ، سهرهرايى بهرفرههيا تيگهان كو ههرئيك ژيى دى جودايه هندهك دبببب ( گهردهن زراقى به ) و هندهكبين دى دبببب ( كيشا گونجايه ) هندهكبين دى وهسا خويا دكهن كو ( ههستكرنا مروقى به ب ساخلميهكا باشه ) و كاركرنا دروستا لهشى به . لى تشتى باش نهوه مروؤ كويرتر و بهرفرهتر ب نيريه قى بابتهئ، يان فان ههمى تيگهان ليك بدت و ههقبهركرنى دكهل خو بكت، چونكى دببب كهسهك يى كههر زراق بيت لى نهرماتى د لهشى دا نهبيت، يان شيانتيى ههمى بزافتيى وهرزشى نهبيت، يان يى بهيژر بيت لى كيشا وى يا بلند

بيت، يان يى قهلهو بيت، دا كو بزانبين تا چ راده نه م د لهش سفكين و د ساخلمين . لياقا لهشى خو د كهل خالين ل خوارى ههقبهركهين و خالين بهيژ و لاوازين لهشى خو بزانبين و دهستى خو دانينه سهر خالين لاواز و چاك بكهين .

رهگهزبن بنهرهتسى بين ريك و پيكي و لياقا لهشى نهقهنه :

1. هيژا خو ل بهرگرتنى :- مهرم ژي شيانين لهشى به كو بشيت ههمى كومين ماسولكهى ب دهنه كار بو ماوهيهكى دريژ و خو ل بهر بگريت ، و ل سهر شيوازهكى نافين ووزا پشتبهستنى ل سهر ئوكسجينى دكتهبكار بينيت . ئوكسجين دهيتته بكارئينان بو بشافتنا روينى و پروتينا و كهورينا وان بو كههرستين ووزه كا بهردهوام دناؤ لهشى دا . و كرنا هندهك بزافين وهرزشى تيكرائى

ليدانتيى دلى زنده دكهت و هاريكاريا پارچين دى دكهت پتر كاريكهت و لقين و پالदानا خونينى بشيوهكى باشت لى بهيت و نهقه دبببه سهدهما وى بهرهشيا لهشى بهيتته كرن ژ بو نهجامدانان بزافين باشت .

2. هيژا ماسولكهى :- مهرم پي شيانين ماسولكهين لهشى نه كو دههكهى كيم دا هيژهكا باش بو لهشى بهرههه بكت. و راهيتان هاريكاريا بهيژكرنا ماسولكا و مهزكرنا وان دكهت، سهرهرايى لايهئى جوانينى كو ددهت لهشى نهرماتىيى ژيك پهيدا دكهت و ژ ترسا رويدانا دوير دئختيت. و هاريكارا كونترولكرنا كيشا لهشى دكهت بو دههكهى دريژ .
3. نهرماتيا لهشى :- شيانين پانكرن و راستكرنا ماسولكين لهشى به ، واته زندهبونان نهرماتيا ماسولكا و نهنسيجا و دهركهتن ژ سنورى وان يى سروشتى و پاراستانا وان دقى دهليقى دا چهنه چركهيهكا ، د كهل دووبارهكرنا نهقى كاري نهوه ماسولكه و نهنسيجه خو دكهل سنورى خوئى نووى دگونچينيت و دبببه ريخوشكهر كو گهلهك بزافين دى بكت كو مهترسى يان بيى هيچ نهخوشى بگههيتته گههين لهشى ، هندي نهرماتيا لهشى زندهبيت تهنه دروستى و لقينين لهشى زنده دبن و بزافين جوروه جورينيم وهرزشى لدهف پهيدا دبن .
4. ناقا كرنا لهشى :- مهرم ژي ريژا رينى و ههستيان و ماسولكهيان د لهشى مروقى دا و نهقه ريژه ديتنهكا بهرچاؤ ل سهر تهنه دروستيا مروقى و ريك و پيكياء لهشى خويادكتهت لدويف ( ژى و تهنه دروستى و كيشا مروقى ).

گهلهك دهليقا كيشه و روينى لهشى چهى ئيك دوو ناكرن و د چيوانن دكهلئيك . چونكى گهلهك جارار كيشا وهرزشفاننى زنده دبببه نهكو نهگهر زندهبونان روينى دناؤ لهشى دا بهلكو نهگهر بو مهن بونا ماسولكين لهشى نه . و گهلهك يا ب مهترسى به روينى لهشى زنده دبببه سهرهرايى بلند بونا كيشا دبببه نهگهرا پهيدا بونا ئيشين گران مينان نهخوشين دلى .

## قيسته قالا به فرى و چهنه ديتنهك

وهك بهرنامى سالانه يى لقا 18 يى پارتى ديموكراتى كوردستان شهكرنا قيسته قالا به فرى به كو ل سالان بار (2007) بو ئيكه م جار بو ل كوردستانى چالاكيهكا ب قى رهنكى دهيتته بهرهفكرن و دبببه دهستپيشخه ر بو پالदानا جهماوهري ژ بو ديتن و كرن و حهز لى هه بونا يارين ل سهر به فرى و ل گور شيانين بهردهست ب يارين فولكلورى بو جار ئيكى هاته ريخكستن ل دهقرا ناميديى .

بشتى رى و رهسم هاتينه كرن و مه برگين قيسته قالى ديتن و دبدارهك ل كهل بهرپرسي نهنجومئى ئولومپى ل پاريزگهها دهوك كرى ، د بهرسقا پسياهكا مه دا جهنابى وى خوشحاليا خو دهريرى و گوتى قيسته قالا رقتستانى ل دهقرا ناميديى گهلهك يا دجهى خودايه ودى بيته دهستپيكهك بو هندى كو نه م سوبهه مى بشين دكهل ليژنا ئولومپيا عراقى و نهنجومئى ئولومپياى كوردستانى ب ههفكاريا پاريزگهها دهوك و لقا 18 بير ل هندي بهيتته كرن قيسته قالا سالانه بهيتته كرن و هيدي هيدي يارين ئولومپى لى زندهكهين ، و ديسان گوت نهقه يارين هاتينه نهجام دان يارين كوردهوارى بين ساده بون، لى نه م ب هيقى نه ل سالان بهيت يارين ئولومپى بين رقتستانى بهيتته دناؤ برگين قيسته قالى دا، و پيشنيارا جهنابى وان نهوه بو قيسته قالا (2008) تامهكا ئولومپى تيدا ههبيت . لى دهسى قيسته قالا بو جارا دوويى هاتيه

### نهنجاميين يارين قيسته قالا به فرى يا دوويى

سهر كهفتى	يارين گوران			يارين كچان		
	خشك	ليان	تهبا شارى	كوشه	خشك	كولهچكانى
سهر كهفتى ئيكى	ل.ن گولان	بامهرنى	ناميدلين	سهرسنگ	روژ	پهيهان سرسنگ
سهر كهفتى دوويين	ل.ن روژ	پهيهان	پهيهان	بامهرنى	بامهرنى	كولان روژ
سهر كهفتى سى	ل.ن بامهرنى	روژ	بامهرنى	روژ	پهيهان	سرسنگ بامهرنى

## داخووا لاوين قهدهش گوره پانهكا بچويكه



بشتى دانانا گوره پانين تهپا پيى بين بچويك ل گهلهك باژير و باژيركين كوردستانى ، ژ بوهندى خزمهتا تيمين مللى بهيتته كرن و ببببه سهدهما هندي بهرهه بين نوى بين تهپا پيى ژ ناؤ تيمين مللى ديارين و ببببه جههكى گونجاى بو نهجامدانان قى يارى ، سهرهرايى بهخشينا جوانيهكى بو ژينگهها مه، لاوين قهدهش داخوواكه گههاندبه مه و بريكا گوچارا مه دهنكى وان بگههيتته لايهنين پهيوهنيدار ژبو هندى گوره پانهك بو بهيتته دانان . ههژى گوتنى به كو پيتر ژ (35) تيمين مللى ل سنورى كومهلگهها قهدهش ههته . وهسا دهنه خويكارن كو هاتن و چوون و زوور يا تيمان ل سهرسنگ و قهدهش نهوه ياريگهها ل سهرسنگ تييرا مه و لاوين سهرسنگ ناكته . لهوما دخوازين بو مه گوره پانهك ل كومهلگهها قهدهش بهيتته قهركن .