زەنگی مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤ لە ئارادایە

سەباح شامایا

گورانکاری کەش وهەوا وقەتیس بوونی گەرمی هەرەشە لەسەر ژیانی مرۆڤ بەتایبەتی وزیندەوەران بەگشتی دەکات کاردانەوەی لەسەر مانەوەی ژیانی مرۆڤ بەدیار کەوتووە، هەروەها کاردانەوەی لەسەر رووەک وکەم بوونەوەی رێژەی ئاوی خاوێن کاردەکاتە سەر نەمانی کۆمەڵگای نیشتەجێ بوونی مرۆڤ بەهۆی گەمارۆی هیشکایەتی هەروەها دیاردەی خوڵباران و بەردەوامبوونی بەتایبەتی لەوڵاتانی رۆژ هەلاتی ناوەراست ولەوانەش عیراق هۆکارەکەی سەرەکی گۆرانکاری کەش وهەوایە وەدیاردەی هیشکایەتی وبەبیابانبوون پابەندە بەکەمی رووەکی کشتوکاڵی وجەنگ وشەروپێکدادان.

بەهۆی کەمی دیاردەی باران بارین وقەتیس بوونی گەرما کاری کردە سەرکەمی رووەکی سروشتی دەرئەنجامەکەی زیاد بوونی خوڵباران بوو بەبەردەوامی ئاژانسەکان باس لەزیاد بوونی رێژەی بیابان دەکەن وهەرەشەی بەبیابانبوون ٤٠٪ لەگێتی زەوی دەگرێتەوە وهەرەشە لەئاواربوونی مرۆڤ دەکات وەدەبێتە هۆی کۆچرەوی نزیکەی ٥٠ ملیۆن کەس لە (٤٨) وڵات بێجگە لەم کارەسات ومیحنەتانە پیس بوونی ژینگە بەهۆی بەکارهێنانی مووەلیدەی کارەبا کارەساتێکی ترە، ئەمرۆ لە عیراق لەگشت پارێزگاکان مووەلیدە بەکار دەهێنرێت بۆ بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا واش مەزەندە دەکرێت تەنها لەشاری بەغدا پێنج ملیۆن مووەلیدە بەکار دەهێنرێت ورۆژانە (٢٥) ملیۆن لیتر بەنزین دەسووتێنرێت ئەم دیاردە ترسناکە لەسەر ژیانی مرۆڤ لە هیچ وڵاتێک لەدونیادا بەدیارنەکەوتووە پسپۆر وشارەزاکان لەوەزارەتی ژینگە لە عیراق مەزەندە دەکەن ئاسەواری لەسەر ژینگە کارەسات بێت لەسەرجەم شارەکان وبەتایبەتی شاری بەغدا.

پسپۆرەکان لەبواری ژینگە دەڵێن: ولاتانی رۆژهەلاتی ناوەراست بەپلەی یەکەم دێن لەمەترسی گۆرانکاری کەش وهەواوە شەڕی ئاییندە لەسالانی داهاتوودا لەسەر کەمی ئاودەبێت، ژیانی مرۆڤ لەمەترسی دایە دەرئەنجامەکەی دەگەرێتەوە سەرکەمی خۆراک کەم بوونەوەی ئاستی ئاو لەرووبارەکان وڕوودانی لافاری ترسناک لەژمارەیەک لەوڵاتان کەدەکەونە سەرکەنارەکان لەسالانی بیستی داهاتوو. هەروەها بەرزبوونی رێژەی ئاو لەسەر کەنارەکانی دەریایەکان بەهۆی تاوانبوونی بەستەڵەکی باکوور وباشوور بەهۆی قەتیس بوونی گەرمی هەرەشەدەکەنە سەر نقووم بوونی چەند دوورگەوشار لەجیهاندا.

منداڵ و دایک

نووسینی: وجدان برزنجی

شیردانی سروشتی لە مەمکی دایک (هەڵسوکەوتیکی) دروستی یەو ئەنجامێکی باش وگونجاویشی هەیە ئەوەیشیان پەیوەندی بە تەندروستی دایک وکۆرپەکەو، هەروەها بە خۆراکی دایکشی یەوە هەیە لە هەمان کاتیشدا فرمانیکی ئابووریشە، بە تایبەتی لەولاتانی جیهانی سێ یەم. گرنگی یەکی هیچ لە لایەنی تەندروستی یەوە، کەمتر نیە. گۆرینی خۆراکی کۆرپە لە شیری دایکەوە بۆ شیری دەستکرد خۆی لە خۆیدا بێ بەشی کردنی کۆرپەڵەیە لە خۆراکی سروشتی و، لەهەست وسۆز وخۆشەویستی دایک. بێجکە لەوەی بە فێر ودانێکی گەورەی ئابووری یە. چونکە ئەمەیان کاردەکاتە سەر هێنانی شیری دەستکرد لە دەرەوەی وڵات و، بەرامبەرەکەیشی کار لە ئاستی گوزەرانی خێزان دەکات. سەرەڕای ئەوەش شیری دایک گونجاوتر وبارتر ولە ئاسوودەترە بۆ تەندروستی کۆرپەلە. شیردانی سروشتی لە مەمکی دایک بۆ کۆرپەکەی تەندروستی دایک چاکتر وهاوسەنگی باری سروشتی دەروونی بۆ دۆخی

جارانی دەگەڕێنێتەوە. شیری دایک هەموو پیویستی یەکانی منداڵ لە خواردەمەنی گونجاو، لە هەست وسۆز وچاودێری ولە پاراستنی دژی هەر نەخۆشییێ، هەروەها چاکترین وباشترین ژیانی نوێ بۆ منداڵەکە بەدەست دەهێنی. چەنکە سروشتی یەو ئەمەشیان بەشێکی سەرەکی یە لە قۆناغەکانی ژیان.

بەڵام کرداری شیردانی سروشتی دایک بە بەردەوامی وبەسەر کەوتنی، دایک پێویستی بە هاندان وپاڵپشتی کردنێکی کاریگەی خێزانەکەی هەیەو هەروەها کۆمەڵ وتیپی تەندروستی وهەموو ئەو یەکە هاوبەشی تەواو پێک دەهێنن. شیردانی سروشتی دایک گەلی گەلێ گرنگە بۆ گەشەکردنی تەندروستی هەموو منداڵێ، زانایان لایەنگیری ئەوەیان کردووە، کە دایکان هەمیشە چاک دەزانن.

شیردانی سروشتی زیاترە لەوەی کە تەنها هەر خۆراک بێت وشیری مەمکی دایکشی لەوە زۆرترە کە هەر شیر بێت. منداڵ هەموو ئەندامەکانی لەشی بە دایکی دەبەسترێتەوە هەر لەو کاتەی اەزگی دایکێتی وتالە دایک دەبێ، دوایی یەکەیشی هەر پشت بە دایکی یەوە دەبەستێ.

مایەوە لێرا باسی بکەین، ئەوەیە کە شیری مەمکی دایک هەموو توخمە خۆراکی یەکانی تێدایە، کە منداڵێ تەندروستی دروست پێویستی پێ یەتی. ئەو خواردنەیە کە لەشی دایک دروستی دەکات وتایبەتە بە منداڵێ. هەروەها شیری مەمکی دایک گەلێ دەولەمەندە بە کۆمەڵێ مادەی چالاکی دژی چەندان نەخۆشی لەوانە پاراستنی منداڵ دژی سک ڕویشتن وپیس بوون وهەستیاری خواردەمەنی. ئەو دایکەی کە منداڵە کەی شیردەدات لە ناوەوەی لەشیدا رژێنیک دەردەدات کە یارمەتی دەدات بۆ دوا خستنی زگ پربوونی نوێ چونکە ئەو ماوەیە لە نیوان زەک پری یە پشوو دەداتە دایکە کەو، هەروەها ئەو کاتەش پێویستە بۆ چاودێری وبە خێوکردنی منداڵە کەو خێزانەکی.

شیردانی سورشتیی دایک بە هێزترین پەیوەندی لە نیوان دایک ومنداڵە کەی دروست دەکات بە تایبەتی لەوکاتەی کە دەیگرێتە باوەشی لە سنگی خۆی نزیک دەکاتەوە. خەریکی شیردانێتی چونکە خۆشەویستی ئاسودەو ئارامی دەداتە منداڵکە بێجگە لەوەی کە دەیپارێزێ وخۆراکیشە بۆی.

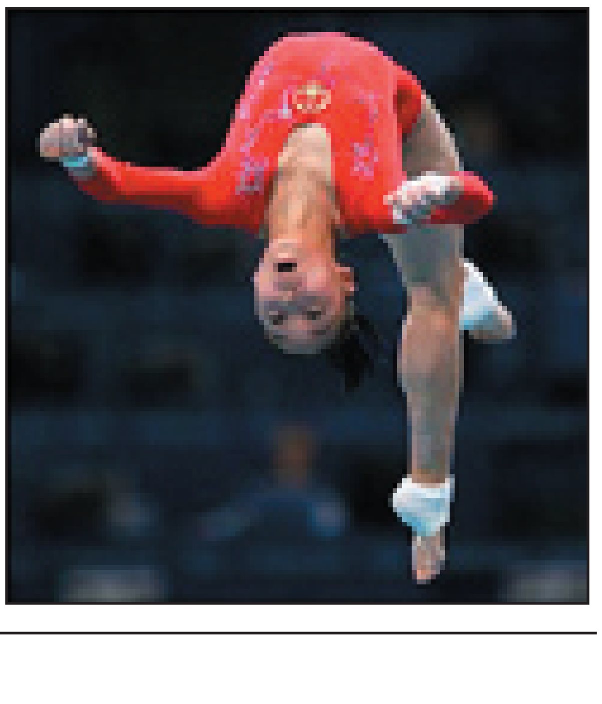
وەرزش و تەندروستی

مامۆستای وەرزش- سوزان بەرزنجی

وەرزش ئەمرۆ کەبەشێکی گرنگی ژیانە، لەگەڵ ئەوەشدا دیاردەیەکی شارستانی سەردەمە بۆیە جیهان بایەخێکی پێداوەو هەموو پێویستیەکانی بۆ تەرخان کردووە لە پێناو بەدیهێنانی ئەو ئامانجە پیرۆزەی کە وەرزش بۆ لەکایەیە لەو کاتەی کە زانایانی بواری پەروەردە بیریان لەوە کردەوەکە وانەیەکی زۆر گرنگ بدۆزنەوە بەشێوەیەکی زانستیانە بتوانێت جێگای خۆی بکاتەوەو کاربکاتە سەر ئاستی خۆیندکار وقوتابییان بۆیە هەڵسان بەدانانی وانەی (وەرزش) لە هەموو ناوەندەکانی خوێندندا.

ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش ئەو وانەیە زیاتر گرنگیی وسوودمەنیی خۆی دەرخست بۆ ئەوەی وریا وتەندروست دروستبێت بۆ کۆمەڵ لەو ڕوانگەیەوە دەکرێت بگۆترێت کە وەرزش هونەرە وزانستە

پسپۆرانی پەروەردەش لەو بڕوایەوە وانەی وەرزشیان لە پاڵ وانەکانی بیرکاری وفیزیاو کیمیاو.. هتد دا خستە خشتەی هەفتانەی خوێندنەوە لەوەش زیاتر کارێکی وایان کرد کە لە هەفتەیەکدا زیاتر لە جارێک وانەی وەرزش بخوێنرێت وپراکتیک بکرێت دەکرێ ئێمەش دوای ئەو ڕاستی دەرکەوتنەوەوە بڵێین: پێویستە لایەنە پەیوەندارەکانی بوار پەروەردەو بەڕیوەبەرێتی قوتابخانەکان وخۆێندنگاکان بەهەموو قۆناغەکانەوە ئەو ڕاستییە لە بیر نەکەن کە وەرزش زانستە وهونەرەو تا گرنگی زیاتر بەوانەی وەرزش بدرێت ئەو کات نەوەیەکی گورج وگۆڵتر وبەهێز تر وتوانادارتر پێدەگەیەنرێت.



یەکێک لە چالاکترین ڕێگەکانی پاراستنی جموجۆڵی وچالاکی جەستەو وتوانای جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ژیان وێڕای خۆراکی چاک ونوستنی تێرو تەواو بریتیە لە وەرزش کە ئەویش بە برێکی پێویست وتێرو تەواوی ئەنجام بدرێت وەرزش رێک وپێک ڕێگایەکە بۆ پاراستنی هێزو وزەو تەندروستی جەستە ئامانجی وەدیهاتنی ژیان نیە تالەپێناویدا هەندی کەس خۆش بووێت وهەندێکی تریشی ڕق لێبێتەوە یان هەموو شتێکی ژیانی لە پێناودا تەرخان بکات.

ئەمانەش هەندێک ئاراستە کردنی گشتیین بۆ ڕەفتار کردن لەگەڵ وەرزشدا: ١. باوەرزش ببێتە بەشێکی بەرنامەکەت ولە هەموو بارودۆخێکدا لەبیری نەکەیت کەمترین ڕادەش با ڕۆیشتن ومەلەوانی بێت.

٢. ئەوەندە خۆ بەوەرزشەوە مەگرە کە ببێتە ئامانج وهەموو بەرپرسێتییە کانت بەرامبەر خوا وخۆت وخێزانت بەلاوە بنێیت وتووشی کێشەو وسەر ئیشەت بکات لەگەڵ کەسانی تردا.

٣. ڕاوێژ بە کەسێکی پسپۆڕو شارەزا بکە تا ڕاهێنان (تمرین)ی جۆراو جۆر وات بۆدانی گشت لەشت بگرێتەوە بەمەرجێک ڕاهێنەکان ئاسان بن وکاتێکی زۆرت لێنەگرن ئائەگەر لە سەفەریش بوویت بەئەنجامیان بگەیەنێت.

٤. ئەگەر مەلەوانیت بۆهەڵکەوت بێ یەک ودوو بیکە چونکە یەکێکە لە خۆشترین وباشترین وەرزشەکان.

٥. وریابە لەداهێنانی ترسناک ووتوندو تیژییەکان رەنگە ئازارت بدەن وتووشی گوناهیشت بکەن.

٦. ڕاستەوخۆ دوای برسییەتی تێروپرت خوارد واباشترە هیچ جۆرە وەرزشێک نەکەیت.

هەڵبژاردن تەواو بوو.. سەرژمێری گشتی لە عێراق دەستی پێکرد.. بەڵام!!

م/ عەدنان ئیلیا

هەر وەک لەبەرچاوی گشت لایەک بینراو بەگوێ بیسترا. چی کرا لە بۆ پرۆسەی هەڵبژاردن لەلایەن حزبەکانی بەشدار بوی پرۆسەکە، وەدەزگاکانی راگەیاندن بەهەموو جۆرەکانی لەگەڵ دەست پێکردنی وادەی پروپاگەندەدا. ئەوەی سەرنج راکیشە بەلای بەندە وزۆر لە رۆشەنبیران ودڵسۆزانی گەڵ ووڵات دیار کەوت کەتاچەندو چ رادەیەک گرنگی لەرادەبەدەری پێ درا. بەڵام گرنگی هەڵبژاردنی حکومەت وپەرلمان، ئەگەر بێت وبەراوردێکی زانستی وپرباوەتی بکەین لەگەڵ پرۆسەی سەرژمێری گشتی کە ئەم ساڵ چەندەها بابەتی مێژوویی وزانستی وجوگرافی وئامار وداتای ئابوری وپیشەسازی وکشتوکاڵ وزانیاری زۆر هەستیارو پڕ بایەخی تێدا ڕەچاو دەکرێ کە بۆگشت لایەک بەتایبەتی زانست وپەروەردە ئەو پەڕی گرنگی لەخۆ دەگرێ. بەتایبەتی بۆ قوتابیانی خوێندنی باڵاو زانکۆ کان بەئاستە بەرزەکان بۆ بواری لێکولێنەوە وتوێژینەوەو ڕاپرسی ودارشتنی پلان وپەرەپێدانی زانستی. کە داهاتوی گەڵ ووڵات پێیەوە بەندە. هەروەها وەک لای کەس شاراوەنییە بۆ بواری سیاسی ونەتەوەیی گرنگیەکی لەڕادە بەدەری هەیە بەتایبەتی بۆ ئامارەکانی ژمارەی دانیشتوانی کوردستان بەبواری ئابوری ودارایی یەوە وەهەروەها توانای دانانی پلانی درێژەخایەن بۆ گشت بوارەکان دا، وە ناوچە کێشە لەسەرەکان بۆ چارەکردنی کێشە هەڵبەستراوەکان دا. بەڵام. نابێ گرنگی پێدان وهەست پڕ لێپرساوەتی و وردبینی زیاتر لەکردەی ئەم سەر ژمێرەیەدا لەلایەن گشت فەرمانبەرو ژمێردەییەکە لەمەیدان وسەر ژمێری دا پیادە بکرێ..!!.

بەڵام ئەوەی گرنگە ئاماژەی پێبکرێ جیاوازی بەرچاوی هەست پێکراو کەلەلایەن حکومەتی عیراق وهەرێم و لایەنە پەیوەندیدارەکان. بەکەمتەرخەمی وگرنگی پێ نەدانی ئەم پرسەگرنگەیە بەتایبەتی لەلایەنی (هۆشداری ومیدیایی ورێکلام کردن وهاندانی گشت هاوڵاتیان بۆ یارمەتی وئاسانکاری بۆ کەسانی پەیوەندیدار (لەفەرمانبەرەکان)دا! بۆی نەکراوە. هیواداریـن بۆ قوناغەکانی ناونووس کردن و پێدانی زانیاری ڕاست و دروست سەبارەت بەم لایەنە، کەماوەیەکی زۆری بۆ ماوە چارەسەری کەمتەرخەمی و پشتگوێ خستنەکان بکرێ و جێگای باوەڕو سەرنج ڕاکێشی گشت لایەک بێت.

بەهیوای سەرکەوتنی پرۆسەکەو پێشکەوتنی گشت لایەک.