

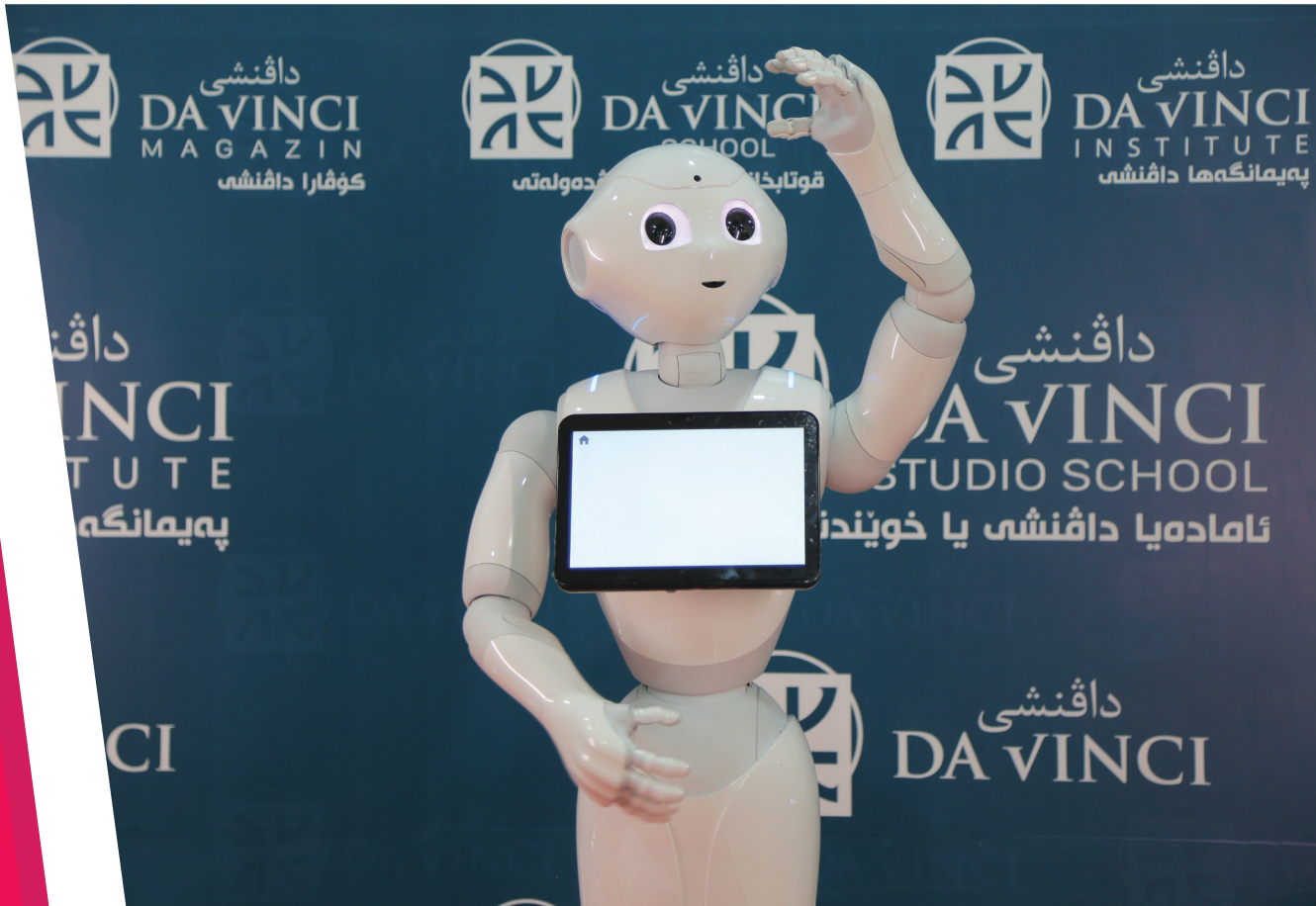


و پاشه روژا فیڤرکرنی Humanoid Robot روبوتین هاوشیوی مروفی

خالد قاسم / سه روکی پشکا زانستین کومبیوتتری ل په پیمانگه ها دانشی



تا ساللا ۲۰۵۰ میښکین روبوتان دی شین ۱۰۰ تریون ریښمایا
دئیك جرکه دا بجهئینن ، واته دی بنه هه فرکین بی به قل



ب فی چهندي ژي په پیمانگه ها
دانشی شیا بیته ئیکه م دامه زراوا
په روه رده بی ل سه ر ئاستی عیراقی
وهه ریما کوردستانی د بواری
دایین کرنا فی ته کنه لوژیایی ب
هیشیا وی چهندي کو بیته جهی
مفای و هنده ک قوتایی بینه
بسپور د ئه فی بیافی دا و بشین
ژی ریا ده سترک بکهنه ئامرازه ک
بو ئاسانکرنا کارین قورس
و هیر . ئه فه ئارمانجه که و
پیدفی دویشچون و کارکرنه کا

پیته پیکن ب پیشخستنا شیاین قوتاییان و هاندانا وان بو
هزرکرن و داهینانی ژ سه رکه قتیترین ریکن په روه رده و فیڤرکرنی
یه ، زور گرنگه قوتایی فیڤر بوونا خو یا تیوری بکه ته پراکتیکی
به ری قوناغا خاندنی بدوماهی بینیت ، ل په پیمانگه ها دانشی
ئهم باش دفی راستی دگه هین و هه ول ددهین بدروستی
پهیره و بکهین و داکو ئه ف چهنده بجه بیته سالانه پینگافین
نوی دهین هاقینن ، جهی دلخوشییه کو دگه ل ده سته پیکرنا
سالانوی یا خواندنی ۲۰۲۱-۲۰۲۲ ئهم شایین ته کنه لوژیایی
پروگرامکرنا روپوتی ل لایین په پیمانگی زیده بکهین ، نوکه
قوتایین په پیمانگه هی دشین تیوری و پراکتیکی وان هیان ل سه ر
پروگرامکرنا روبوتان وه رگرن و دی مفای ژ سی (Humanoid
Robot) بینن کو نوکه ل لایین په پیمانگه هی دبه رده ستن ،

۱. هه می روبات پیک دهین ژ جوره کئی ئافا کرنا میکانیکی. لایه نی

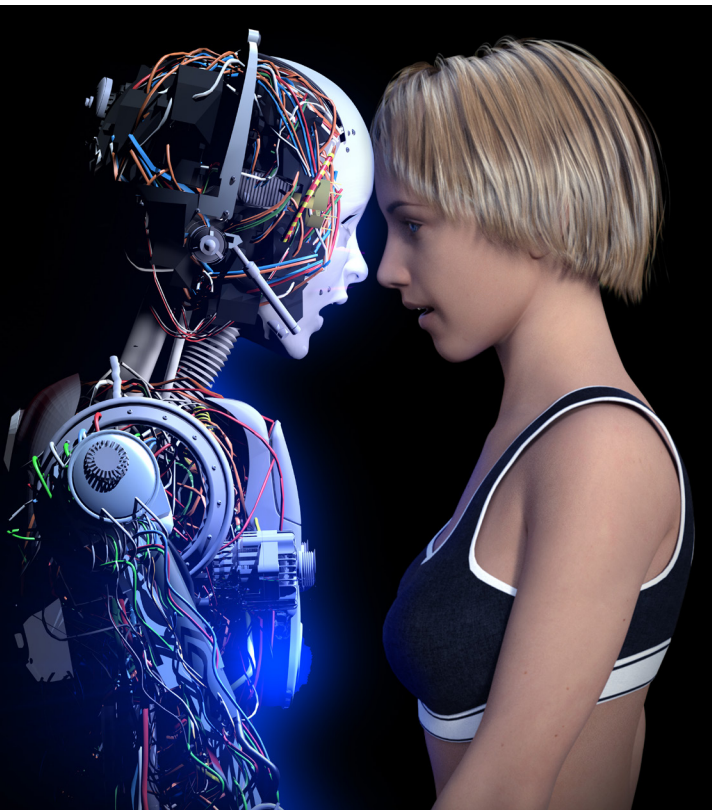
میکانیکی یی روباتی هاریکاری دکت کو روبات وان رینما وئهرکا بجهینیت دوئی ژینگه ها ژبو هاتیه دروستکر، بو نمونه تایرین Mars 2020 Rover ب ماشینین تهك هاته دروستکر و بورین تیتانیومی ئه وین شیانا لقین و هاژوتئی هه ی ل جهین ئاسی وپری که ند و کور ل هه ساری مه ریخی.

۲. روبات پیدفی پیکهاتین ئه لیکتریکیه، دا کو کونترولا ماشین بکت و بده ته کاری، دقیت وزبه کا ئه لیکتریکی هه بیت مینا باتریی دا کو روبات کار ولشینا بکت.

۳. روباتان پیدفی یا هه ی ب ئاسته کئی پروگرامکرنا کومبیوته ر، بی هه بونا رینمایین پروگرامکری ئه وین دیژنه روباتی کا چ بکت و چاوا و کهنگی بکت روبات دی بینه پرتک ژوان ئامیرین کلاسیکی ئه وین ژکه قندا کارین ئاسان پی دهاتنه کرن، پروگرامکر هاریکاری دکت کو روبات دهم و چاوانیا بجهینانا ئه رکان برهنگه کئی دروست و سه رکه قتیانه ئه نجامدهت. سه بارهت ئه روباتی مه ل لاین پهیمانگه ی دابین کری کو دیژنی PEPPER شیانین جیواز هه نه، شیان یین هه ی فیر بیت و فیربونی بکت، قوتایی دی شین بریکا دروستکرنا ئه پلیکیشنا چه ندین کارین پراکتیکی ل سه ر که ن، PEPPER دگه ل دوو روباتین دی یین بچیک دی بنه هه قال دگه ل قوتاییین پشکا زانستین کومبیوته ری دسالیین وان یین خاندنی دا، دی وان روباتی فیر که ن و دیسان دی ژئی فیر بن ژی.

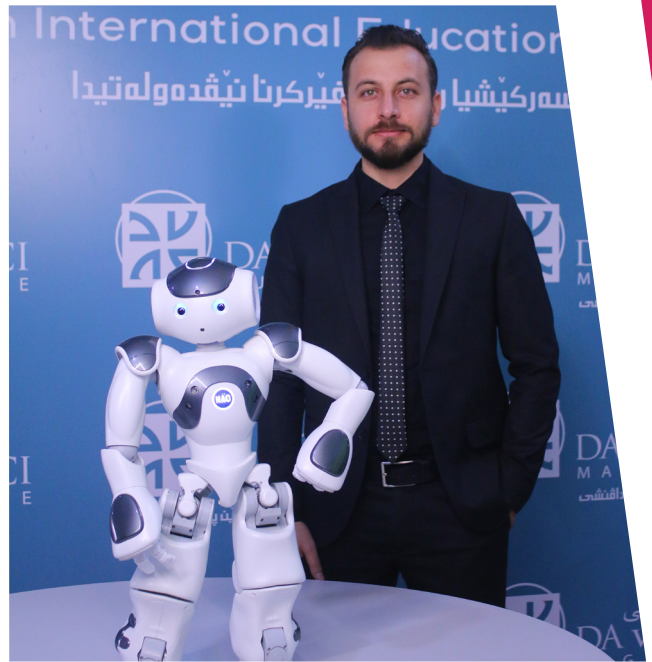
سه خله تین روباتی PEPPER

۱. موکومی و پاریزی: ئه ف روباته هاتیه دروستکر دا بی



به رده واهه تا کو بجهدهیت.

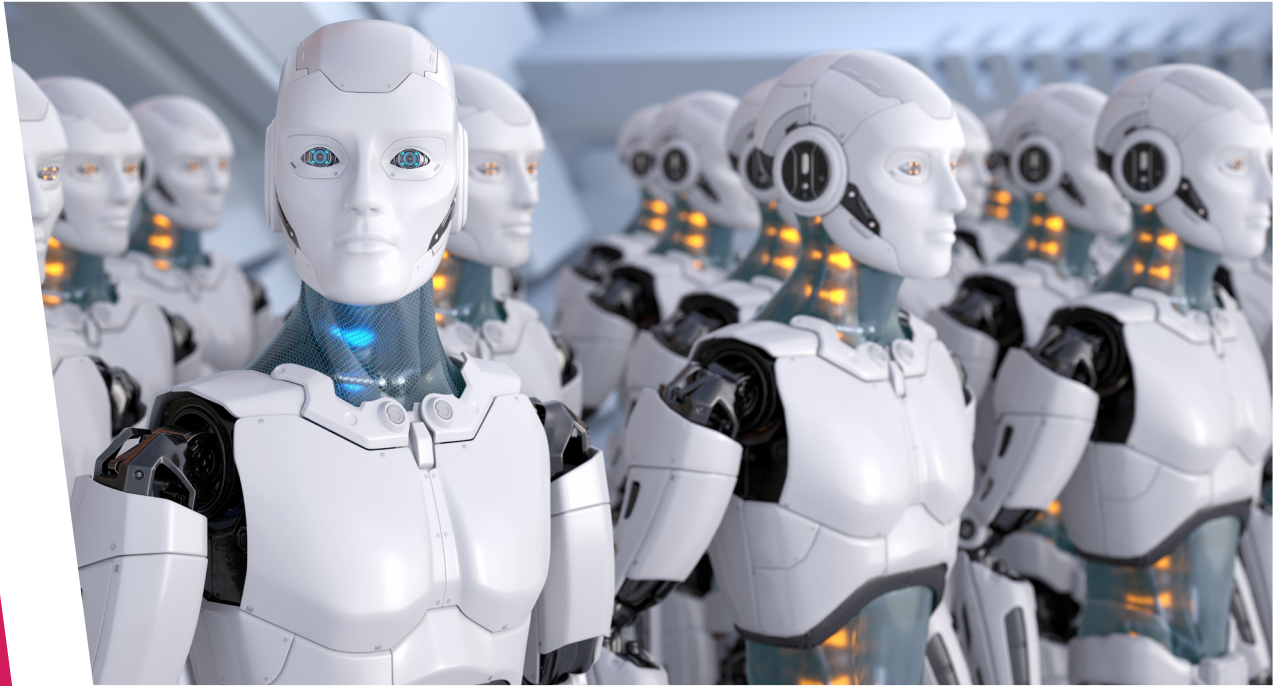
روبات ئامیره که هاتیه دروستکر دا کو ب هندهك کارا رابیت، کو ئه و کار ل پیشوهخت هاتینه پروگرامکر، دا کو بیت هاریکار بو مروفی ل دهمی ئه نجامدانا کارین قورس و دهم کوژ، کو روبات بشیت هه مان کارین مروفا بکت ب دهم و که ده کا کیمتر و سه رکه قتیین مه زن دفی بواریدا بده سته هاتن بو نمونه بکارینانا روباتا دپیشه سازیا دروستکرنا ترومیلا و ئافا کرنا



پارچه یین وئی.

پاشان پروسسا مفا وه رگرتی ژ شیانین روباتا به ره ف پیشتر چو و هاتنه بکارینان بو کارین قورستر و مه ترسیدارتر وهك فه مراندنا ئاگرا، راکرنا مینا وته قه منه نیا، ئه نجامدانا نه شته رگه ریین ئالوز برهنگه کئی زیده هیر... هتد، هه ر روباته کی ئاسته کئی جودا یی خوسه ریی هه یه، بگره ژوان روباتا ئه ویت مروف کونترول دکت و فه رمانا ل په ی کونترولا مروفی بجهدینن تا کو دگه هیته وان روباتین ئه رکا بجهدینن بیی هیچ کارتیکرنه کا دهره کی، کول قورسترین کاودان و سه قا برهنگه کئی به رده واه و بیی راوستیان کار بکه ن سه رباری ئه وان روباتا ئه وان روباتین یاسایی بجهدینن و ب چاقدیری ساخله می رادبن و هه ر کاره کئی دی یی هیر یان قورس.

ل دهمه کی کو جیهانا روباتان دبه رفره هبونئی دایه سه خلهت و ئه رکیین پی دهینه پروگرامکر ژی وهك سه خلهت گوهرینا بخوفه دینن، به لی برهنگه کئی گشتی سه خله تین هه قشک ژی دناقه را روباتاندا هه نه، ژوانا ژی:



نژدهر

دئیک جرکه دا بجهئینن ، واته دئ بنه ههفرکین بی بهقل بو مروفی ، ژیریا دهستکرد و روبات بین بوینه بابهتین گهرم ب رهنگه کئ بهرفرههل نافهندین روژنامهفانی و ئه کادیمی و دهئته پئشبینکرن کو ههر کومپانیه کا دگهل وهارارا تهکنولوژی برئقه نهچیت دئ توشی ژنافچوونی بیت .

• E. Mest, " How technology and robotics are changing the front desk", Hotel Management, 2016

• SoftBank Robotics, "SoftBank Guidelines Documentation", available on-line (2018-04-01): http://doc.aldebaran.com/download/Pepper_B2BD_guidelines_Sept_V1.5.pdf

• P. Robinette, W. Li, R. Allen, A. M. Howard, A. R. Wagner, "Overtrust of Robots in Emergency Evacuation Scenarios", 2016 ACM/IEEE International Conference on Human-Robot Interaction, HRI

بیافین ژیریا دهستکرد

۱. سیسته مین پروقیشنال

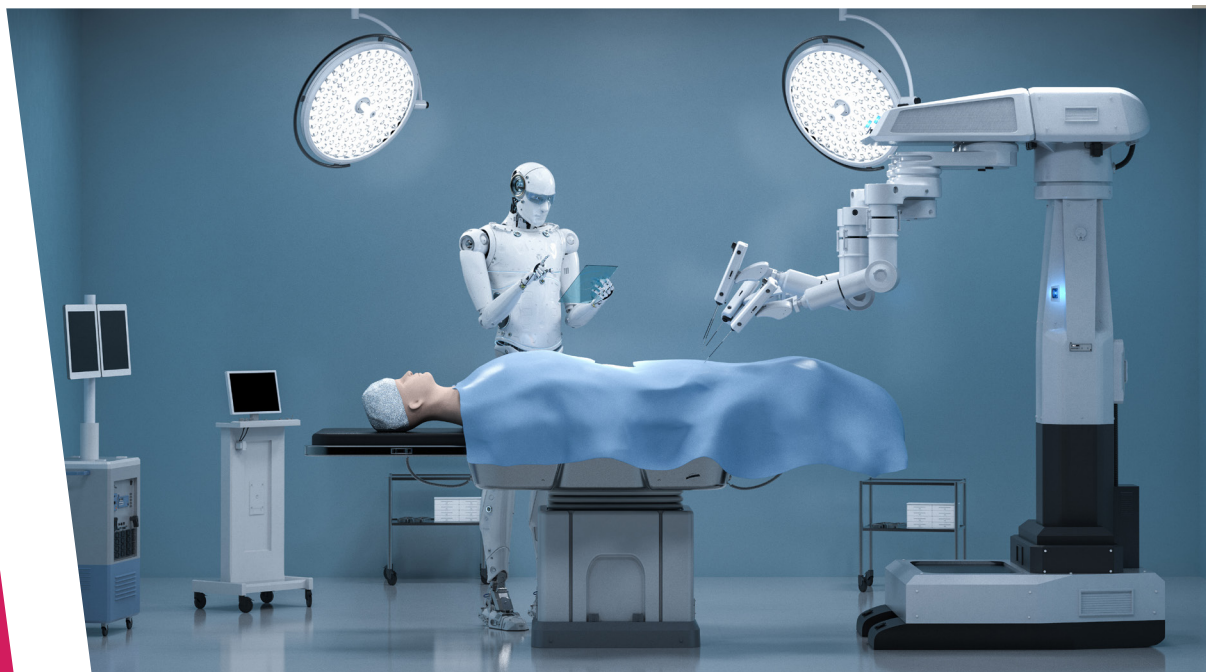
۲. سیسته مین بینینی

۳. پروسیسکرنا زمانین سروشتی

۴. نیاسینا سیسته مین دهنگی

۵. پیشه سازیا سمارت جیب

۶. روبات





دهاریکارن کو ب ناسانی

هانتوچون و زفرینا بکته و لهزاتیا چونا وی سی کم دئیک ده مژمیر دا ، ههر دیسان ئەف روباته هاتیه دروستکرن ب باتریه کا لیسوم کو دشیت ۱۲ ده مژمیرا کار بکته .
 ۹. دیتنه کا بهرز و زه لال: ئەف روباته ب ریئا کامیرین خو یین ژیر دشیت دژینگه ها خو بگه هیت ههر تشته ک یان لاشه ک یان سه روچاقه کئی کامیرین وی بینیت دئ شیت ب ریئا پروگرامی نیاسینی شروقه کته .

مفایین بکارئینانا روباتی بو قوتایان

۱. زهنگینکرننا شاره زایا زانستی بریئا گریدانا خاندنا تیوری ب کارکرننا پراکتیکی بو فه دیتنا کومه کا به رفه ها بیاقین گریدای روباتان ، مینا زانستین کومبیوته ری یان میکانیکی یان ئەلیکترونی یا کونترولکرنی .
۲. دیتنه ئیله مابه خش بو ئاسته کئی بالا یی هاندان و سه ره نجدانی بو کارین ئەندازیاری .
۳. بهرزکرننا کاری گرۆپی و ریقه برنا پروژان و چاره سه رکرننا ئاریشا وزیده کرننا شاره زایین په یوه ندیکرنی .
۴. دانانا په یروه کی بو پروژه و لابان ژبو گوتنا وانه یین سه ره کی : خاندن و نقیسن وزانستی سیگوشه یان و کارین پروگرامکرننا روباتی و زانستی کومبیوته ری .
۵. باشترکرننا دهسکه فتان و کارامه یا فیبربوونی .

روباتین هاوشیوی مروفی Humanoid Robot پاشه روژا

فیبرکرنی

روباتین هاوشیوی مروفی بابه تین پهروه دهیی یین نوی

وبالکیش پیشکیشدکه ن و په یروه وین فیبربوونی ل سه ر بنه مایین پروژین (PBL) بجه دئینین ، دشیاندایه هاریکاریا قوتایان بکه ن بو پیشخستنا شاره زایین خو دییاقی چاره سه رکرننا ئاریشان و شروقه کرنی دا ، کو یینه که سین سه رکه فتیتر دناف جفاکه کئی تزی زانین و ته کنه لوژیا .

دیسان دیتنه چاره سه ری بو فیبرکرننا هه مه لایه ن چونکه روبات دهیته بکارئینان بو بجه ئینانا پیرابوئین هه مه لایه ن و پالپشتیکرننا فیبرکرنی ب ریئا بکارئینانا IEP (پروگرامی فیبرکرننا تاکه بی) بو وان قوتایین خودان پیدقینن تایه ت .

سه ره لدانا روباتان-پاشه روژا ژیریا دهسکرتد

تا سالا ۲۰۵۰ میشکین روباتان دئ شین ۱۰۰ تریون رینمایا



بى سەرگەقتنا ژاپونى بۇ دىشورەشا وى يا پىشەسازىدا

جەنن خوشحالىيى بە قى داويى ل ھەرېما كوردستانى
ھندەك پىنگاڧ بىن دەينە ھاڧىتن بۇ دانانا ژېرخانەكا
بەيز ژېو گەشەكرنا ئابورى ، ئىك ژوان زى گرنىگىدان
بخواندنا پىشەيى وتەكنىكى وراھىنان وفىركرنىن
پراگتىكى ، ھەر ب قى ئارمانجى ژى ل سالا ۲۰۲۰
برباردا پتر گرنىكى ب قى چەندى بەيتە دان و رىك
دا خاندنن پىشەيى ژلايى كەرتى تايبەت قە بەيتە
قەكرن دا بىنە تەمامكەر بۇ خاندنا بنەرەت و خاندنا
بلند ، داڧنشى ستودىو ژى ئىك ژوان دامەزراويىن
خواندنا پىشەيى بون ئەويى ب قى ئارمانجى ھايتنە



قەكرن ، سالا خاندنى ۲۰۲۰-۲۰۲۱ ھاە
دامەزاندن و نوکە دسالا ۲۰۲۱-۲۰۲۲
برژدى كار دكەت دا كو باشتىن شېوازيىن
خواندنا تيورى و پراكتىكى پىشكىشى
قوتاييىن خۇ بکەت دا ل پاشەروژەكا
نيزىك بىنە بسپور و شارەزايان و
بەشدار بن دگەشەپىدانا ئابورى دا.

ژېدەر

أسامة بن محمد باحتشل ، مقدمة فى التحليل
الاقتصادي الكلي
اسماعيل شعبانى ، مقدمة فى اقتصاد التنمية
https://www.4kotoob.com/2018/12/pdf_77.html



پىشكىشكرنا رولەكئ گرنىگ دگەشەپىدانا ئابورى يا وەلاتان دا ، يا
زانا داب و نەرىت و باورەپن ئولى فاكترەين جفاكى پىك دىنن
و دارشتنا سىاسەتان و بجهئىنانا وان سىاسەتا ژلايى حكومەتى قە
فاكترەين سىاسى پىك دىنن.

دەمى بەرىخو دەينە فان ژېدەر وفاكترەرا دى بىنن كو سامانن
مروفى ل پىشى ھايتە ، چونكى ھەر كار و چالاكى وبەرھەمەكى
ھەيت بەدەست و شىان و شارەزايىن مروفا دەينە دروستكرن ،
بەلى مروف نايىتە سامانەكى دروست ھەكە فېركرن و پىگەھاندن
و ئامادەكرن و ئاراستەكرنەكا ساخلەم بو نەھيتە كرن ونە بىتە ئەو
دىنەمو ئەويى ئابورى بەرەف پىش دەت ، بەيج رەنگەكى دشىاندانە
بەرھەمەك يان كەرەستەك ل دويڧ پىقەرەين نىڧدەولەتى بەيتە
دروستكرن ئەگەر ل پىش وەخت كار نەھايتە كرن بو دانانا
ھندەك دامەزراويىن خواندنىن پىشەيى كو ل ئاستى نىڧدەولەتى بن.

ئەڧروكە خواندنا پىشەيى رولەكئ مەزن ل سەرانسەرى جىھانى
دىننيت نەخاسەمە دوارى نەھىلانا ھەژارىي و بىكارىي و پىشەبرنا
بارى ئابورى بى وەلاتى كو دەھما دەمدا دىتە فاكترەئ سەقامگىريا
سىاسى و بەرقەراركرنا ھىمنى و نەناھىيى دناڧ وەلاتىدا. وئەگەر
ئەم بەين و بەرى خۇ بەينە وەلاتىن جىھانى دى بىنن كو روژ
بۇ روژى بى پتر گرنىكى ب فېركنا پىشەيى وراھىنانكرنى دىياڧى
تەكنىكى دا دكەن دا كو گەشەپىدانا جفاكى وئابورى بۇ وەلاتىن خۇ
مسوگەربكەن.

و ئەگەر بزفرىنە نموونەيىن سەرگەقتنى د مېژويىدا دى بىنن كو
گرنىگىدان ب فېركنا تەكنىكى وراھىنان وپىشەيى فاكترەئ سەرەكى





میږین سلیمان / ریښه بهرئ دافنشی ستودیو



مروف نایته سامانه کی دروست هه که فیڤرکن و پیگه هاندن و ناماده کرن و ناراسته کرنه کا ساخلم بو نه هیته کرن



نابور ، کومه کا بهرفره چالاکین بهره مداره ، ل بهرامبر وان چالاکیا هندهک چالاکین بهرفره یین دی دهین ، کو یین مه زیخه رانه ، لیکگورین د ناقه را وان دا دهیته کرن (کرین و فروتن) دا بیته پروسه بو زیده کرنا نه وان مفایین ژ زیدهر و سامانین وه لاتی دهینه وه رگرتن . پروسین بهره مئینان و مه زاخن و دابه شکرنا مال و که لوبه ل و خرمه نگوزاریان دهینه کرن ب نارمانجا بجهئینانا پیدقیین وان وه لاتیان نه وین ل ناف سیستمی نابوریدا کار دکهن و دژین ، نه ف

مفای ژ فان سامانا دینیت .

۳. سه رمایه پاره : نه ف فاکتوره داهات و بهایی ههر که ره سته کی دهیته به ره مئینان دگه ل عهرد و پیکهاته یین دی و پروسا فه گوهاستنی و کهرتی وزی ... هتد بخوفه دگریت .

۴. گه شه پیدانا ته کنولوژی : ژ فاکتورین گرنگ و کارلیکه ره بو گه شه پیدانا نابوری و بجهئینانا کومه کا ته کنیکاریین به ره مینه ر وستایلین زانستی ، ته کنه لوژیا دهیته نیاسین کو نفش و کوالیتیا نامیرین ته کنیکینه نه وین کو ریژه یه کا ده ستیشانگری ژ کارمندا ب کورتین دهم و کیمترین رهنج کارپیدکن .

۵. فاکتورین جفاکی و سیاسی : نه و فاکتورن نه وین نارمانج زی

روله زیده یی گرنگه بو وه رگرتنا باشرین مفا ژ به ره هم و سامانان و بجهئینانا ههر هه وجه یه کی دناف وه لاتیدا . هه لبهت فاکتورین ناثابون و گه شه پیدانا نابوری دزورن و ژ وه لاته کی بو یی دوی جیوازن ، به لی هندهک ژوان د سه ره کینه بو گه شه کرنا نابوری ژ هه می لایه کیشه ، ژوان :

۱. سامانین مروفی : گرنگترین فاکتوره دوارئ گه شه پیدانا نابوری دا ، و یا زانا چه ندایه تی و کوالیتی یا سامانئ مروفی کارلیکرنه کا راسته و خول سه ر گه شه پیدانا نابوری دکته ، کوالیتیا سامانین مروفی ل سه ر چه ند ره گه زه کا دراوستیت یین گرنگترین نه ون کا وان مروفا تا چه راده شیانا داهینانی و فیروبونی و راهینانی و شاره زایی هه یه . ناشکرایه زی کو ههر کیماسیه کا د شاره زایا سامانین مروفی دا هه بیت دئ بیته به ره به ست هه مبه ری گه شه پیدانا نابوری .

۲. سامانین سروشتی : نه وژی فاکتورکی کارلیکه ره فی گه شه پیدانا نابوری یا ههر وه لاته کی و هه می ژ زیده رین سروشتی بخوفه دگریت نه وین ل سه ر رویی عهردی و ل ناف عهردیدا هه ین ههر دیسان نه وین ل ناف ناثفی دا هه ین و ههر وه لاته ک ل په ی کاودانین ژینگه هه وسه قایی خؤ





ماfi ئافرهت له ياسا نيوخويي و نيودهوله تيبه كاندا

مافپهروه: جهاود مستهفا ستوپه يي



له زوربه ي و لاتاني جيهان به تايبه تي و لاتة ديموكراتيبه كان له ده ستووري و لاتة كانيان ئاماژه به قه دهغه كردني ره گهز په رستي و جياكارى له نيوان ژن و پياو ده كه ن

به رگري كردن له مافي مرؤف شيواز و جوړى
جياوازي هه يه ، وهك به رگري نيودهوله تي
و به رگري ده ستووري و به رگري دادگه ري و
به رگري ريئومايي و ياسا نيوخوييه كان . به كورتي
باسي هه نديكيان ده كه ين:

به رگري نيودهوله تي: به رگري كردن
له مافي مرؤف به تايبه تي مافي ئافرهت له زور
ريكه وتنامه و په يماننامه ي جيهاني له مادي
تايبه ندا به رگريان لي كردووه ، وهك برگه ي
۳ له مادي به كه مي به ليننامه ي نه ته وه
يه كگرتووه كان (ميثاق الامم المتحدة) كه
ده قه كه ي به م شيويه: (ده سته به ر كردني

هاوكاري نيودهوله تي بو چاره سهر كردني كيشه نيودهوله تيبه كان ،
ئه وانى ره هه نديكي ئابووري يان كومه لايه تي يان مرؤفي هه يه ، وه
ريزگرتن له مافي مرؤف و ئازاديه بنه رتايه كان بو هه موو خه لك ،
وه بره دان به م بنه مايانه به يي جياوازي كردن به هو ي ره گهز يان
زمان يان ئايين ، وه به يي جياوازي له نيوان ژن و پياو .

ههروه ها به رگري كردني نيودهوله تي له مافي مرؤف له ريگه ي زور له
جارنامه كانى جيهاني بو مافي مرؤف (الاعلان العالمى لحقوق الانسان)
كراوه به تايبه تي ئه و جارنامه نى له نه ته وه يه كگرتووه كان ده رچوون ،
وهك له مادي دووه مي جارنامه ي جيهاني بو مافي مرؤف له سالي
۱۹۴۸ ، كه ده قه كه ي به م شيويه: (ههر مرؤفيك بو ي هه يه ده ست
به هه موو ماف و ئازاديه كانه وه بگري ت ، كه له م ريكه وتنامه يه دا
هاتوون ، به يي هه ر جياوازيه ك ، وهك جياوازي ره چه له كي نيشتماني
يان كومه لايه تي يان بوون و نه بووني سهروه ت يان شويني له دايك بوون
يان هه ر باريكتر ، وه به يي جياواني له نيوان ژن و پياو . ههروه ها
له مادي دوو برگه ي به كه مي جارنامه ي جيهاني بو مافي شارساني و
سياسي سالي ۱۹۶۶ كه له نه ته وه يه كگرتووه كان ده رچوون ، به رگري
له مافي ئافرهت ده كات كه هيج جياوازيه ك له هيج روويكه وه



له نيوان ژن و پياو دا نه بيت . ههروه ها له مادي دوو برگه ي به كي
جارنامه ي جيهاني بو مافي ئابووري و كومه لايه تي و كولتووري كه
له سالي ۱۹۶۶ به هه مان شيوه له نه ته وه يه كگرتووه كان ده رچوون ،
هاتووه كه نا بيت هيج جياوازيه ك له نيوان ژن و پياو هه بيت .
له زور ريكه وتنامه كانيتري جيهاني قه دهغه ي جياكاريان كردووه كه
له نيوان ژن و پياو دا بكر ي ت . ههروه ها ريكه وتنامه يه كيتري جيهاني
بو قه دهغه كردني هه موو كار يكي جياكارى يان ره گهز په رستي له دژى
ئافره تان له ماسي ۱۹۸۷ ئه نجام درا ، كه ۹۱ و لات ئيمزا يان له سه ر
كردووه ، وهك و لاتة يه كگرتووه كانى ئه مريكا ، سه ره را ي ئه وه ي له
ياسا نيوخوييه كانى ئه م و لاتة شدا ره گهز په رستي و جياكارى له دژى
ئافره تان به هه موو شيويه ك قه دهغه كراوه .





ژینگه ھې ب رڼا کومکرنا زانباريښ ژینگه ھې ل
سنورئ پارټزگه ھا دھوکې کو بيته بهرئ بنياتي
يئ قه ديتنا چاره سه ریا بؤ ئاريشين ژینگه ھې
بگشتي و پيسبونو ژینگه ھې ب تايه تي.

بهرپرسياريا داويئ ژي بهرپرسياريا
راگه ھاندني، يه Informational Re-
sponsibility نه ټف بهرپرسياريا نه بتني
دکه ټيته سهر ملين ريقه به ریا ژینگه ھې ،
به لکو دکه ټيته سهر ملين ھمي چينين
رهوششنيبري و سازين ميديابي ،
سه رباري جه ماوهری و حکومتی ،
باشترين ئه رك دکاري ژینگه ھې دا
به لاکرنا رهوشه نيبريا ژینگه ھ پارټزي
يه دناف تاكين جفاکی دا و بلند کرنا
ئاستي تيگه هشتنا خه لکی بؤ گرنگيا
پاراستنا ژینگه ھې و کارکرن بؤ
بژاندنا تيگه ھين ژینگه ھ پارټزي
ب رئ وئالاقين زيکجودا ، مينا
کور وسمينار و وورک شوپ
و کونفرانسان داکو تيگه ھې
ژینگه ھې ب زه لالی بهيته
شروفه کرن و خه لک بزانيت کا
بهايي ژياني دناف ژینگه ھه کا
ساخلم و پاقر چهنده ، هر
ديسان دانانا وورکشوپان و
ريکخستنا خولين ينگه ھاندني
و بکارهينانا ئالاقين
راگه ھاندني يين ديتن و
گوه ليبون و خواندن و

سيه م: به شداريکرن د به لاکرنا هشير يا ژینگه ھې دنافه را
ھمي تاكين جفاکی ب ئارمانجا بلندکرنا ئاستي رهوشه نيبريا
ژینگه ھې دناف ھمي بنچينه يين جفاکيدا.

پشتي دهستنيشانکرنا ئارمانجان ، ريقه به ریا ژینگه ھې سي
بهرپرسياريښ سهره کی وهک ريبازه ک ژبو بجهينانا ئارمانجين
خو ھه لگرتن ، يا ئيکه مين بهرپرسياريا پلان داناي Planning
Responsibility ، کو پيدفيه ھمي لايه نين حکومي وناحکومي
يین خودان نيرين د ره گزي ژینگه ھې ل بهر چافان بگرن
ل ده مي پلان ساري بؤ هر پرؤژه يه کي دکهن ، چ دواړي
نشته جيکرنيډا بيت ، چ خزمه تگوزاري بيت يان پيشه سازي
يان بازرگاني ... ھتد. و نمونه ل سهر ټي يه کي ديزايي بنياتي
يئ باژيران و دابه شکرنا پيشه سازيان ل دويف وي پيسبونو ژي
پهيدا دبيت ، هر ديسان دباوري کشتوکالی دا کو زور گرنگه
پروسا بکارئينانا که رهستين کيمياوي يا چاډيرکري بيت ، چ
بؤ کاري زبلکرني بيت ، يان ژي بو ويرانکرنا کيز و مورا.

يا دويه مين بهرپرسياريا چاره سه کرني Remedial Responsi-
bility ، نه و ژي ب رڼا دهستپيکرنا چاره سه کرنا وان ئاريشين
ژینگه ھې نه وين ھيي دگه ل زيده رين پيسبوني يين نوکه کو ل
هيفيئنه چاره سه ريه کا ريشه يي بؤ بهيته ديتن و نه و زيانا ھيي
بهيته کيم کرن ، و ل سهر ئاستي پيشه سازي: دروستکرنا ئالاقين
نه ھيلانا پيسبونو ھهروه سا دهستپيکرنا ئافاکرنا داتابه يسه کا





کلیلا چاره کرنا ئاریشن ژینگه هه کارکرنا رژده و کومکرنا شیانایه ژلایه هه می لایه نیی په یوه نیدیار



هه ره گرنگ ئه فه بون

ئیکه م: بهرده سترکنا ژینگه هه کا ته ندروست و ساخه م ژبو ژيانا هه می هه فه ولاتین پاریزگه ها دهوکی و کار کرن ژبو نه هیلان یان کیمکرنا پیسبوننا ژینگه هه ب هه رسی ره گه زین خوقه (ئاف، ههوا، ئاخ) کو ژ ئه گه ری کردارین جورانه و چالاکیین چهوت پهیدا دبن، زیده باری چاره کرنا وئ پیسبوننا هه می د ژینگه هیدا.

دویه م: کارکرنا ژبو پاراستنا ژینگه هه کا سروشتی و هه مه جور یا گیانداری (Biodiversity) ب هه ردوو تاین خو یین رووه کی Flora و گیانه وهری Fauna و پاراستنا وان پیخمه ته ندروستی و خوشگوزاری ل په ی پرنسیپی گه شه پیدانا دومدار (Sustainable Development)

بپارا دامه زانندا وه زاره تا ژینگه هه ل هه ریما کوردستانی ل ده مه کی هات کو هه ریما کوردستانی زور پیدفی کاره کی ژفی رهنگی بوو، ئه ف پینگافه د ده مه کی گه له ک گرنگ وئیکلاکه ر دا هات چونکی رهوشا ژینگه هه یا په راویزگری بوو، سه ره رای ئه وان زیانین گه هشتینه ژینگه هه ژ ئه نجامی شه ر و ب کارئینانا چه کین کیمیایی ل پراپا ده فه رین کوردستانی زیده باری وئ پاشکه فتنا رهوشا ژینگه هه ل سالین بوری بخوقه دیتی.

پشتی دامه زانندا وه زاره تا ژینگه هه ل هه ریما کوردستانی د چارچوقی کابینه یا پینجی وه زاره تی ده ست ب دروستکرنا ریفه بریین ژینگه هه ل هه رسی پاریزگه هان (دهوک، هه ولیر و سلیمانیه) کر. و ریفه بهریا ژینگه هه ل پاریزگه ها دهوکی ل ۱ ی ئیلونا سال ۲۰۰۷ ب بپارا ئه نجومه نی وه زیرین هه ریما کوردستانی هاته دامه زانندا، ریفه بهریا ژینگه هه ل پاریزگه ها دهوکی ده ستکاربوو و چه ند ئارمانجه ک ل پشیا خو دانان، یین

ديسان موهليدين كاره يي كول ناف تاخين باژيري دبه لاقن و ب شف و روژ دوکيل ژي دهر دکه قيت ، ديسان سوتنا گليش و پاشمايان ب رهنگه کي بهر نه لا کو تا نوکه چ سيستم نه هاتينه دانان بو ژناقبرنا گليش و پاشمايان ، نهف ناريشه روژ بو روژ مهزتر ليدهين چونکه نه گه رين پيسبونا هه وای زيده دبن و بهرامبهری وئ دارستان و روبه رين که سکا تيب بهر ب کيمبوني دچن ، ل ناف سه نترين باژيران و ل ده قه رين ده ور و بهر ژي .



ناريشه يه کا ژينگه هي يا مهزن و ديبته گه فه کا ديار ل سهر جوړي نافي ل ده قه ري .

نه فه هه مي ناريشه نه و ل هي قيا چاره سه ري نه و کليلا چاره کرنا ناريشين ژينگه هي کارکرنا رژه و کومکرنا شيانايه ژلايي هه مي لابه نين په يوه نديدارفه ، ريفه به رين ميري ، ريکخراوين حکومي ، ريکخراوين ناحکومي ، ههر ديسان لايه نين حزبي و جه ماوه ري ، چونکه ههر ئيک برهنگه کي دشيت هاريکار و کارليکري ل ژينگه هي بکه ت و وه لاتيان هان بده ت کو ههر ئيک ژلايي خوقه ژينگه هي ب پاريزيت و گرنگيا في کاري بدروستي بزانيت کا چهندي کارليکره ل سهر ژيانا وي و ل سهر نابورئ وه لاتي وي . بلا مه ده ستيپکه کا ساخلم هه بيت بو نه قئ پروسئ و روژا ۱۶ اي نيساني ژ ههر سال (کو روژا ژينگه هييه ل کوردستاني) بکه ينه روژا نه دا کرنا نه وان قه نجيبئ بي هژمارين نه م ژ چيا و دارستان و نهال و کاني و ريارين کوردستاني بي بهرامبهر دينين ، دهم هات بيژينه ژينگه ها کوردستاني سوپاس بو ههر تشته کي و سوزئ دده بن قئ جاري ده ستيپکا مه يا ساخلم بيت دي خه مخورتر بين دچاقدانا ته دا ههر وه کي ته ژي ژيان دايه مه و کورين مه بين پيشمه رگه دناف سروشتي خوډا پاراستين و فه ژاندين .

ناريشا دي يا ژينگه هي تيکچوونا سروشتيه و تيکچوونا دارستاني سروشتي و ده سترده کو بويه نه گه ري و ژناقچوونا گه له ک گیانه وه رين کويقي ، دارستان په ناگه هين گیانه وه رين کويقيه و نه گه ر دارستان نه ما نه و گیانه وه ر ژي دي به ره ف نه ماني چن ، نه فه ژلايه کي فه و ژ لايه کي ديفه زيده بوونا نشته جيان و بهر ف ره هبوونا نأقاهي و ته لاران و ته رخانکرنا زه قين چاندني وهنده ک دارستانان بو نأقاکرنا په که بين نشته جيبوني کارليکرنه کا مهزن ل تيکچوونا سروشتي کر ، نه فه هه مي بونه فاکنتر کو زيان بگه هيته هه مه جوريا زينده وه ري (Biodiversity) نه خاسمه گیانه وه ر و روه کان (Fauna & Flora) کو گه له ک ژوان ل بهر گه فا ژناقچوني نه .

ناريشه يه کا دي ژي يا هه ي کو ديبته ته ماکره بو وان ناريشين مه به حس کرين نه و ژي ناريشه يا پيسبونا هه وايه ل پاريزگه هي کو ده يتته هژمارتن خرابترين و مه ترسيدارترين جوړين پيسبوني و نه گه رين وي ژي نه و دوکيل و گازين زه هراوينه نه وين ژ گروژين ترومبئلا دهر دکه فن ، نه خاسمه گروژين ترومبيلين باره لگرين ماکينه بين وان نيژيکي ژ کاره قتنئ ، ههر





سوشیال میدیایی، داکو رهفتارین تاکین جفاکی بهینه گوهرین و بهر ب ژینگه پاریزی بچن و برهنگه کئی ئه رینی سهره ده ریئ دگه ژینگه هی بکه ن بیی کو زیانی بگه هیننی و نه ف بهر پرسیاریه دقیت ل سهر دوو ئاستان بهیته وهرگرتن، بیی ئیکئی ل سهر ئاستی جه ماوه ری چونکه پیسبوننا ژینگه هی برهنگه کئی گشتی ب کار و بزاف و چالاکیین جه ماوه ریفه گریدایه، ئه فجا ههر پینگاقه کا بهر ب چاره سهریئ قه بهیته هاقیتن دقیت جه ماوه ل سهر ئاگه هدر بیت و بیی رازی بیت بوان چاره سهر یا دا ب ئاره زومه ندانه ل دو یف بچیت، بؤ نمونه ئه و جوتیاری و پیرانکه ریئ کیز و مورا وزبلی کیمیاوی بکار دینیت دقیت بزانت کا ئه ف زبل و کهره سته چ زیانه کئی دگه هیننه ژینگه هی ئه گهر ب ریژه یین مه زن هاتنه بکارئینان یان خه له ت هاتنه بکارئینان، چونکه مه ترسیه کا مه زن ل سهر ژیده ریئ سورشتی دروست دکه ت نه خاسمه ئا فا ژیر عه رد و سه ر عه رد، دیسان کارمه ندین کارگه هان ژی دقیت ل سهر مه ترسین پیسبوننا ژینگه هی ئاگه هدر بن و بزانت ئه گهر ئه وان سهره ده ریه کا جه وت دگه ل کهرستین کیمیاوی کر دی چ مه ترسی په یدا بن و دقیت ژی بزانت کو پاشمایین وان کارگه ها دوژمنی ژینگه هی یه، ناچبیت ب هیچ رهنگه کی سستی دهه لگرتن و هاقیتنا وان دا بهیته کرن.

دناقههرا نوکه و بهری سیه سالان بکه یین دی شین ئاستی گوهرینی ده ستنیشان که یین. ژینگه ها کوردستانی وه ک پرته ک ژ ژینگه ها وه لاتین دی یین جیهانی گوهرین بخوفه دیتیه مینا بلندبونا پلین گهرمی، هشکاتی Drought وه ک ئه نجامه ک بؤ کیمبونا باران و به فری ئه و ژی ژ ئه گه را گوهرینا سه قایی جیهانی Global Climate Change ژ سه ده ما بهر زبوننا پلین گهرماتیئ ل گویا زهمین (Global Warming) وه ک ئه نجامه کئی ژینه فه گتر بیی دیارده یا مه ندبوننا گهرماتیئ ئانکو الاحتباس الحراري (Greenhouse Effect) وئه وا شینه وارین نه ریئ یین ئه ف دیارده بیی ژیده دکه ت ئه وه کو چ پلانین نشتمانی نین بؤ وهرگرتنا هنده ک پیرابونین ریخستی، کو وان شوپ و شینوارا کیم بکه ن (Mitigation Measures).



ئاریشه یا دی یا ژینگه هی پیسبوننا ئاقیه، ئه ف ئاریشه روژ بؤ روژ ژیده دیت و هه و دده ت، ئه و ژی ژ ئه گه ری نه بونا سیسته می ئافروویان Sewerage System-tem کو توره کا ئافروویان دگه ل یه که یین چاره کرنی بخوفه دگرت Wastewater treatment plants، گرنگه ئه و سیسته م بهیته پهیره و کرن بیته شینگر بؤ وی سیسته می نوکه دهیته بکارئینان بیی کو دپژنی Septic Tanks. ههر دیسان پرانیا پروژه یین پیشه سازی و کارگه هان یه که یین چاره کرنا وی ئافی نین ئه وا دیت بهرماک بؤ کارین پیشه سازی، ئه ف چه نده ژی دیته ئه گهر کو پیسبوننا ژیده ریئ ئافی ل پرانیا جها بهر ده وام بیت. ههر دیسان نزمبوننا ئاستی ئافی ل رویار و ده ریچه و کانی و بیرا ژ ئه گه ری هشکاتیئ کو ئه و ژی دیته

ئاستی دی بیی پیگه هاندنا ژینگه ه پاریزی دکه فیه سهر ملین بریارده ران، ئه و بهر پرسین به شداریئ دکه ن د چیکرنا بریاراندا، ئه گهر فان که سا ئاستی پیدفی بیی ژینگه ه پاریزی هه بیت چ بریار و یاسا و ریئمایین کارلنکه ل سهر ژینگه هی نا دانن، به لکو بهر وفاژی، هه رده م دی هه ول ده ن وان یاسا و بریار و ریئما ده رکه ن ئه وین هاریکار بؤ راگرتنا پیسبوننا ژینگه هی، دیسان دی وانا هاندن کو د نه خسه کیشانا کار و پروژین ئاینده یی ژی دا ژینگه هی ل بهرچاف بگرن، چ ل سهر ئاستی پیشه سازی یان ئاقه دانی یان کشتوکالی.

ده می ئه م ده یین و هه لسه نگاندا دوخی ژینگه هی ل هه ریما کوردستانی بگشتی و پاریزگه ها دهوکی بتایه تی دکه یین دی خویا بیت کو بیی بهر ب خرابیئ قه دچیت و ئه گهر هه فبه ریه کئی



فاكسیدانانی ب میژوویا قورچا ئیكی و دووی بهیته ئاگه هدارکرن ، و ههرئیک ل دویف بنگه هی پیشوخت وی کهسی خۆ لئ تومارگری .

ههروهسا ئاماده کرن و دابینکرنا کومیپوته ران بۆ بنگه هیئ کیماسی هه ی ودابینکرنا ئه نترنیته بۆ هه می بنگه هان بۆ کارکرن ل سهر پلاتفورما ئونلاین ، ههروهسا دروستکرنا فیدوی و لووگبووکان لدور چهوانییا کارکرنا یوزه ران ل سهر سیسته می فاکسینی و چهوانیا خۆ تومارکرنا هه قوه لاتیان و به لافکر ل دهزگه هیئ راگه هاندنی ب مهره ما ئاگه هداربوونا جفاکی ب شیوهیه کئی گشتی ل سهر بابه تین فاکسینا دژی کۆرونا یی .

ههروهسا پشکا IT ل ریتقه بهریا ساخله میا پاریزگه ها دهوکی رابوویه ب چاپکرن ، به لافکر ، و هه لاویستنا پوسته رین (لینکی خۆ تومارکرنی) ل هه می بنگه هیئ ساخله میی . زیده باری پیکئینانا لئنه یه کا تایهت بۆ دویشچوونا کیماسین هه ر بنگه هه کئی فاکسین دانانی د بابه تی که ره ستین IT فه .



گومان ژ مهرجین سهره کی یین کونترۆلکرنا په ژیکا کورپونایی ده رنه که فتن ژ مال و خۆ ژئیک دویرکرن ل ده می ده رکه فتنی ، بۆ قی مهره می ؛ داخوازا دانانا فاکسینی و ژقان وه گرتنا فاکسینی ، بتنی بریکا سیسته مین ئه لکترونی ده هیته ئه نجامدان ، کو پلاتفورمین تایهت هاتینه دروستکرن ژلایی ههروه لاتیه کی فه و ل دویف جه و زمان و جوړی فاکسینی ، هه قوه لاتیه بریکا وی پلاتفورمی و بیی کو ژمال ده رکه فن ، پیزانینین خۆه یین که سایه تی وه ک ناف ، هژمارا ناسنامه یه کا کهسی ، هژمارا تیله فوونی و جهی ئاکنجیوونی و چه ندین پیزانینین دی دادگریت و بۆ ئاراسته یی سهره کی یی پلاتفورما فاکسیدانانی فریدکهت ، ل دویشدا نامه یا پشتراستبوون پاشی یا وه رگرتنا ژقانی فاکسینی بۆ کهسی داخوازکار ده هیته فریکرن ، فه ره بهیته دیارکرن کو ده ستنیشانکرنا ژقانی وه رگرتنا فاکسینی ل سهر ب بنیاتی گه له ک فلته رانه وه ک ؛ ره گه ز ، ته مه ن ، ئیشین فه گر ، و گه له کین دی .

پلاتفورما فاکسینی ل هه ریما کوردستان- دهوک

هه ر ژهاتنا فاکسینی بۆ پاریزگه ها دهوکی مه ده ست ب ریک و پیککرنا کاری کر ، کو ل مه ها ۳ سالا ۲۰۲۱ لئنه ک هاته پیک ئینان ژ فه رمانبه رین IT بۆ کارکرن ل سهر سیسته می هاتیه دانان ژ لایی وه زاره تا ساخله میا یا هه ریما کوردستان یقه هاتیه دروست کرن ، و لئنه کا IT هاته دانان و ب شیوه یی ئونلاین چه ندین کومبون هاتنه ئه نجامدان ژلایی وه زاره تا ساخله میی فه و کار سهر هاته کرن ل گشت بنگه هیئ فاکسین دانانی .

ل ده سپیکئی فه رمانبه رین IT یین هه می ریتقه بهریا هاته کومکرن و فیرکرن وان ل سهر سیسته می فاکسینی ده سپیکر ، و پاشی (زاخو ، ئاکری ، ئامیدی ، شپخان ، به رده رش ، سیمیل) هه ر ئیک ژ وان بنگه هیئ خۆ فیرکرن و دویشچوونا کاری کرن ، ههروهسا بۆ هه ر بنگه هه کی یوزه ر هاته دانان و ژلایی پشکا IT فه ل ریتقه بهریا گشتی ل سهر سیسته می هاته زیده کرن .

ل دویشدا بنگه هیئ دی یین فاکسینی یین پاریزگه ها دهوکی ، ئه ویئ یوزه ر بۆ وان هاتینه هه لبزارتن و دانان و ژلایی پشکا IT فه هاته فیرکرن ، سه رجه می بنگه هان دبه ۴۱ ، دگه ل ۲ نه خوشخانه یان ، ههروهسا کارکرن ل سهر چهوانیا بریتقه برنا ژماره کا زۆر یا هه قوه لاتیان و فریکرنا کورته نامه یین ده ستنیشانکرنا ژقانی دانانا فاکسینی ، ئه ف ژقانه ده هیته ده ستنیشان کرن ل دویف هنده ک خالان ، وه ک (داخوازی یا بنگه هی ، ژمارا فاکسینین به رده ست ، ته مه ن ، وه زاره ت ، نه خوشی) ، نامه ده هیته هنارتن داکو داخوازکاری

پلاتفۆورمىن ئەلكترونى ، دسەردەمى كورۇنا و فاكسىنى دا



مسعود حسن صالح / رېفەبەرئى I.T رېفەبەريا گشتى يا ساخلميا پارېزگەها دھوكى



دەستىنشانكرنا ژفانى وەرگرتنا فاكسىنى ل سەر بنىاتى گەلەك فلتەرانه وەك ؛ رەگەز ، تەمەن ، ئىشپىن قەگر ، و گەلەككىن دى



كار ل سەر شىكاركرن و داگرتنا داتاىان و پىزانىنان دكەت ، و رېكى ددەتە ھەقوۋەلآتىان بۆ توماركرنا ھەمى پزانىنن كەسايەتى و گەھشتن بۆ ئەوان پىزانىنان بىي زەحمەت و بىي كو پىدقى ب زانىنەكا مەزن و سەربورەكا مەزن يا بكارئىنانا بەرنامەيىن سوفتوېر ھەبىت ، ھەرۋەسا بىي كو بەرنامەى ل سەر ئالاقى ئەلكترونى بدانى ، برىكا ئونلاين ھەمى كەسان شىاننن سەردەرىكرنى دگەل ھەبە و ب


ھەر سىستەمەكى موبایل و ئالاقىن سمارت ، بتنى پىدقى ب قەكرنا بەرنامەى دىي . ھەرۋەسا ژ سالوخەتېن ئەرپنى يىن پلاتفۆورمىن ئەلكترونى ھەلگرتن و پاراستنا پىزانىنان ژ دزىن و ھىرشىن فاىروسان ، و سفكرنا بارگراىنا ل سەر كارگىريا كارى ھەى ، ھەرۋەسا ب بەرزەبوونا ئالاقى ئەلكترونى ژى پىزانن بەرزەنابن .

د سەردەمى كۆرۇنایىدا ، و سەروبەرى جىھان ھەمى كەتپى ژ نەخوشكەتن ، كەرەنتىنكرن ، گرتنا دەرگەھىن كاران و خواندنن و گرتنا دەرگەھىن وەلآتان ب گشتى ، ئىدى خۆ دوىركنا جفاكى بابەتەكە رەقىن ژى نىنە ، دا كو كونترولا فاىروسى بەپتە كرن ، و ژيانا مروقان ل سەر رووىي ەردى يا بەردەوام بىت . ل سەر قى تىگەھى ؛ كۆمپانىيىن ئەلكترونى و تەكنىكى دەستپىشخەرى كرن ژبۇ دىتنا ھندەك رېكىن نوى كو دگەل سەروبەرى نوكە يى جىھان تىدا دبورىت بگونجىت . ھەر ژ دەستپىكا گرتنا فاىروسى كورۇنايى ، پلاتفۆورمىن ئەلكترونى يىن نوژدارى داخوازىەكا مەزن ل سەر ھەبە ،

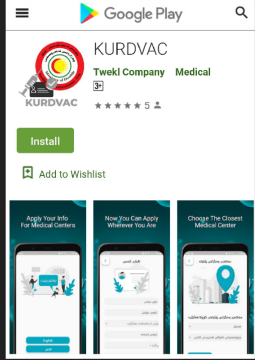
دامەزرىنەرى پلاتفۆورما نالا يا ئەلكترونى دىبژىت : ل دەسپىكا پەژىكا كورۇنايى ، خەلك ژ بكارئىنانا بەرنامەيىن ئەلكترونى بۆ پەيوەندىكرن ب نوژدارى قە د دوو دل بوون ، لى كەرەنتىنن و خۆ دوىركنا جفاكى و بزاقا نەدەرکەتنن وەكر كو پىگهورپىن نوى بكارىنن ، ھەرۋەسا ل دەمەكى دا كو نوژدارىن گەنج بەرى وان ل قان جۆرە پلاتفۆورما بوو ، لى دنوكەدا بەرى نوژدارىن تەمەن مەزن ژى كەفتىە قى رىكا نوى ، زىدەبارى وەرگرتنا ئەنجامىن تىست نەخوشى ھەر ب ھەمان رېك .

رۆلى پلاتفۆورمىن ئەلكترونى دەھوین فاكسىنا دژى كورۇنايى دا يا ديار و ئاشكرایە كول دەمى كورۇنايى دا كومپانىيىت

تىكنىكەل يىن جىھانى قازانجەكا مەزن كر وھەتا نوكە وى قازانجى دىنن ، چونكى ھەمى كومبوون ، و جفاتىن بچوىك و مەزن ، ناخخووبى و جىھانى ئىدى برىكا سىستەم و بەرنامەيىن قىرچوھل دەپنە ئەنجامدان ، پشتى بورىنا دەمەكى درىژ و قەدىتنا دەرمان و فاكسىنى بو قى پەژىكى ، ئىدى حكومەتېن وەلآتان دەست ب ھزرا چەوانيا بەلافكرنا وى فاكسىنى كر ، يى



تەپلىكەپش
"پۆرتالى"
كوردشاك
دانلود بکە



بۇ ھەر دوو سىستەمى iOS , Android

دکته ، دا کو هر ئېک يې هشير بيت ل زاروک و
 کهس و کارين خو کو توشی قی نه خوشی نه بن
 پېدقيه ئه گهرين توشبون نه خوشيا سايکو بزنان دا
 ژ دهوروبه ری خو دوير بيخن .

۱. ليښه بون و گوهرينا نه چاقه ريکری

۲. بجه نه ئينانا به رده وام بو داخوازين زاروکي .

۳. ئيشاندنا زاروکي و بکارئینانا ره قاتي د
 سه رده ريکرنيدا دگل .

۴. دوباره بونا ناکوکي و ئاريسا دناقبه را زاروکي و
 دايک و بايین وی

۵. فاکته ري جينيتيکي رولي خو هه هه

د توشبونو قی نه خوشی که واته دبيت
 زاروکي به شهك ژقئ نه خوشی ژ قنيتا
 بابکالکين خو وه رگرتبيت .

۶. بيبه هر بونا زاروکي ژ سوزداري و

دلوقاني دوي ژينگه ها تيدا دژيت .

۷. هه که ژن دماوي دووگياني دا

توشی مه ترسيان بيت دير نينه زاروکي
 وي بيته هه لگري نه خوشيا سايکو

نه خاسمه هه که مالجیکی دايکی توشی
 زه هراويبووني بوو .

رهنگه هندهك ئه گهرين دی بينه

فاکتر بو توشبووني وهك به رده وام

بوونا ئاريسا و نه ريژگرتني ل زاروکي

سه رباري فاکته ري جينيتيکي کو

دبنه هوپين هاريکار بو توشبونا

نه خوشيا سايکوسوماتيکي .

چاره سه ريا نه خوشيا

سايکوسوماتيکي

ئهرئ دشياندایه نه خوشيا

سايکوسوماتيکي برهنگه کي

ريشه يي بهيته چاره سه رکرن ؟

چاره سه ريا قی نه خوشی

گه له کا ب زه حمه ته چونکی

نه خوش هه ست ب هيچ

گونه هه کي ناکه ت به رامبه ری

ره فتارين خو و رازی

ناييت هيچ سزا ژي سر



۲. نه خوشی سايکو به رده وام ئاريسه دگل ياسايی هه نه .

۳. نه بونا تيکه لپين کوير بين هه ستیاری .

۴. ياريکرن ب که سانين دی و پيشيلکاري مافين وان .

۵. هندهك جارا نه ئاسايی و زيده توره دبيت .

۶. سوزداري و په شيمانی ديار ناکه ت .

۷. ره فتارين کریت و نه به رپرسانه ژي ديار دبن .

۸. ده مي کاره کي دکته هه ما تيدوه رينيت

۹. بي دوژمنکاره و جيوازي ناکه ت ناقبه را ره فتارين

دروست و بين خه له ت .

نه خوشيا سايکوسوماتيک دبيت نه گهر کو هندهك سه ربارک

ل نه خوشی دياربن وهك دوژمانکاري و نه به رپرسياري کو

کارلپکرنی ل وی و دهوروبه ری وی ژي دکهن

ئه گهرين نه خوشيا سايکوسوماتيکي

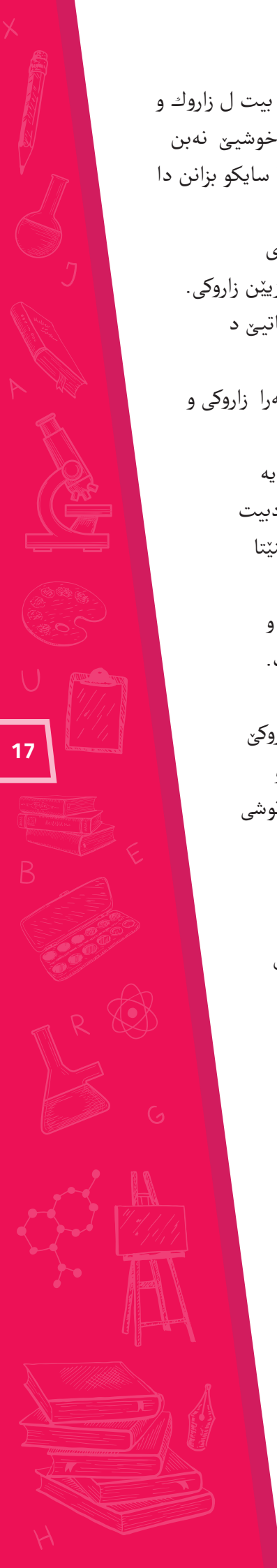
ئهرئ ئاريشين خيزانی دبنه ئه گهرئ په يدا بونا نه خوشيا

سايکوسوماتيکي ؟ مروقي سروشتی ده مي توشی

سايکوسوماتيکي دبيت که سه کي خاپنوک و نه خوش

و دوژمنکار و ئازاري دگه هينيته که سين دی ، ژبه ر کو

که سه کي بيخه مه و سفاکتي ب هه ستين که سانين دی





خولاء جرجيس سليمان / زانكوبا زاخو / فه كولتيا زانست

يئ هشير به ده مي سه ره ده ري دگه ل هه لگري وي نه خوشي دكه ي ،
چونكي نه مروقه كي پاكه و ناخفتناوي نه جهي باوري ي به وه ره ده م په نايي
دبه ته بهر خاپاندين و دره وي



سايكو ئيكه ژ وان نه خوشين كار ليكه ر بو ميشكي نه خوشي ،
كو ديبته ئه گه ري وي چه ندئ نه خوش هنده ك ره فتارين
توند بكن و سوزداري ل ده ف يا كي م بيت و ئه ف ساخله ته
هه ر زوي دكه ساتيا وي دا بهينه تيبينكرن .

نیشانين نه خوشيا سايكوسوماتيك

ئه ري نه خوشيا سايكو ديبته ئه گه ري توره بونا زيده ؟
سه باره ت نیشانين نه خوشيا سايكو نوژداري ده روني براكاش
ماساند په سنا نه خوشي دكه ت و ديپژيت: ديارترين سه خله تا
نه خوشي سايكو ژ هه ر كه سه كي دي جودا دكه ت ئه وه كو
دشيت هزرا خو ژ كه سين ده وره بهر فه شيريت و ده ستكاريا
هه ستان بكه ت ، بره نكه كي گشتي بوچون و ره فتارين وي
هه رده م دگه ل جقاكي ده فدرن ، ژ بهر قي به كي دي گه له ك
جارا ناخفتنين نه جقاكي ته ژ قي نه خوشي گو ه ليين
زيده باري چه ندين ره فتارين گريداي ئه قي چه ندئ مينا:
۱. په نا برن بو دره و و خاپاندين دگه له ك هه لويستاندا .

ئه ري نه خوشيا سايكو په وه ندي ب ره فتارين نه خوشي
هه به ؟ نه خوشيا سايكو ئه وا دزانتني ده روني دا ده پته
بنافكرن ب ناريكيا عه قلي زارافه كي به لاقه ل سه ر وي كه سي
ده پته دانان ئه وي هه ر نه خوشيه كا عه قلي هه بيت هه ر
ديسان ده پته بنافكرن ب ناريكيا كه ساتيا ئه نتي سوشيال يان
دژه كومه ل .

هاته تيبينكرن كو نه خوشي سايكو ب هنده ك ره فتارا راديبت
كو گريداي نه ب كيمبونا هه ستيا ري و هه فسوزيي و نه ئاگه هيا
ده رنه نجامين سزاداني ، ول په ي سه ر ژميريان ، ۱٪ ژ خه لك
هه لگرين ئه قي نه خوشيينه ، زه لام زيده تر ژ ژنان توش دبن
و نیشانين وي ل ده مه كي پيشوه ختي ته مه ني مروفي ديار
دين ئانكو به ري ته مه ني ۱۱ سالي ، به لي نوژدار نه خوشي
ده ستنيشان دكه ن پشتي ته مه ني نه خوشي ژ ۱۸ سالا ده رباز
ديت ، بو زانين ئه ف نه خوشيه يا دوومدرپژه به لي ديبت پشتي
ب ناقسالقه چونئ دوخي نه خوشي باشر ليه يت . نه خوشيا

۵. تېۋەراندن: دەمى ل سەر رەفتارىن
 نەخوشى براۋستى دى بىنى كودەمى
 كارەكى دكەت تېدوهرىنىت ، چ پلانېن
 پېشۋەخت نېنن و ھزر دئەنجامېن رەفتارا
 ناكەت ، ژبەر قى چەندى دى بىنى بەردەوام
 دكەقېتە ئارىشە و مەترسىا و چ جارا ناىنى
 پلانەكئ د دانن وپېگىرىي پى بكەن.

۵. خاپاندن و دوژمنكارى: وەك ئاموژگارى
 ھەول بدە يى ھشيارى دەمى سەرەدەرىي
 دگەل ھەلگىرى وى نەخوشىي دكەى ، چونكى
 نەمروفەكئ پاكە وئاختنا وى نەجھى باورىي
 يە و ھەردەم پەنايى دبەتە بەر خاپاندن و
 درەوى دا بەرپرسىارىي ژخۇ بدەتە پاش و
 ھەردەم دئامادەنە بۇ ھەر دوژمنكارىيەكى
 يان تولفەكرنەكئ ژ ھەر كەسەكئ درىكا
 واندا براۋستىت.

ھەلگىرى نەخوشىا ساىكو يى جودايە
 ژ ھەلگىرى نەخوشىا دژبەرىا كومەلاتى
 ب چەند تەۋەرەكا ، ژوان نەشىن
 بساناھى پەيوەندىا ئاقابكەت ،
 خۇ ناىنىت بەرپرسىار . سەبارەت
 خالىن ۋەكەھقىي ھەردوو نەخوش
 درەفتارىن خۇدا توندوتىژىا تاكى يان
 يا خىزانى ديار دكەن ب رەنگەكئ
 گشتى ، زېدەبارى رەفتارىن
 بەربەرى و مەترسىدار .

ژېدەر

مصدر الكتاب/تمت الكتابة بواسطة نور

العيسى

مصدر الكتاب/تم التدقيق بواسطة علا العزام

آخر تحديث ۲۰۲۱/۱۰/۲۴

مصدر الكتاب/ كتابه حيدر سيد، آخر

تحديث ۱۰ ابريل ۲۰۲۰/۹/۷



۲. نەبونا ھەست و سوزدارىا ، يا زانا كو نەخوشېن دژبەرىا
 كومەلاتى ھىچ كاردانەقەبەك لى ديار ناىت دەھلويستېن
 بەختەۋەردا زېدەبارى وى چەندى ھەستا پەشىمانىي ژى
 ل دەف نېنە و دېنن كو داخازا لېبورىني نەيا پېدقېھ ھەكە
 خەلەتېھ كرىت .

۳. نەشىن بساناھى پەيوەندىا دروست بكەن: ل پەى گوتىن
 نوشدارىن دەرونى ھەلگىرى نەخوشىا دژبەرىا كومەلاتى
 گەلەت بزەھمەت پەيوەندىا دروست دكەت ئەقە ژى
 قەدگەرىيەت ھەلودانىت وى يىت بەردەوام بۇ خاپاندنا
 كەسىن دەۋرۋبەر يان ترساندنا وان ، كو دئەنجامدا كەسى
 ل نىزىكى خۇ ناىنن و ھەكە پەيوەندىەك دروست كر
 ژى دى بىنى ئەو پەيوەندى نەيا جەگىرە و بەرئەلايى يا
 پېقەدىارە و گەلەك بەردەوام ناىت .

۴. نەبەرپرسىارى: نەخوش خۇ ژبەرپرسىارىا ددەتە پاش ، چ
 بەرپرسىارىن دراقي بن يان يىن جفاكى .





بھیتہ دانان ، بەلئ دبیٹ ہندەك شیوازی
چارہسەریئ دکاریگەرین بۆ سەرەدەریکرنئ
دگەل کەسئ نەخوش ، ژوان چارہسەریئ
دھینە بکارئینان:

۱. کیمکرنا فشارئ: نموو نەبە کئ چارہسەریئ

یە ہاتیە پینسخستن ژلایئ فرمانبەرین
سەنتەرئ مندوتا ، ہزرا فئ جورئ چارہسەریئ
پالپشتیا ئەرینی و پاداشتیاہ ہەر چ پاداشت
بیٹ و چەندئ بچیک بیٹ خو بلا ہندەك
جارا بتنی ئاخفتنەك بیٹ ، ئەنجامین فئ
جورئ چارہسەریئ تا رادەبە کئ دباشن.

۲. چارہسەری ب دەرمانا: وەك دیتنە کا گشتی

دشیاندانینە چارہسەریا نەخوشئ سایکو بتنی

ب دەرمانا بھیتە کرن ، بەلکو دەرمان دچنە بنئ لیستا
بەرنامئ چارہسەریئ کو ئارمانج ژئ کیمکرنا نیشانین

نەخوشیئنە وھاندانا وبە کو بچیتە دناف جفاکی دا
رولئ دەرمانا دقئ پلانئ دا بتنی پالپشتیا ریا سەرەکی یا
چارہسەریئ یە و ئەو چارہسەریئ د شیاندان بۆ نەخوشی
بھینە دان ئەفەنە.

۳. دەرمانین دژە خەموکی کو د جۆراو جۆرن و ھەر

دەرمانەك ب رەنگەکی مفای دگەھینیتە نەخوشی.

چارہسەریا دەرونی: نوژدار کار دکەن بۆ پینسخستنا ہندەك
ستراتیجیئ ہاریکار بۆ کیمکرنا نیشانین نەخوشیئ
دبیٹ ئەف جورئ چارہسەریئ ہاریکاریا نەخوشا بکەت
کو د سروشتئ نەخوشیا خو بگەھن و بۆ دیار بیٹ کا ئەو
نەخوشی ل پاشەرۆژئ دئ چ کارلیکرنئ ل ژیانان وان کەت کو
دئ ہاریکاریا نەخوشی کەت ل سەر نەخوشیا خو زال بیٹ ،
ریئین کیمکرنا نیشانین نەخوشیا سایکو گەلەکن و نوژدار
دشیٹ ہندەك دەرمانین تاییەت بکارینیت کو بینە تەمامکەر
بۆ چارہسەریا دەرونی.

چ جوداھی دناقبەرا سایکو ونەخوشئ شیزوفرنیا ہەبە

ئەرئ شیزوفرنیا ہەلوەسئ پەیدا دکەت ؟ ل فئ داویئ ئەف
زاراقە بەلاقبویە و دبیٹ ہندەك کەس ہەردووکا تیکەل بکەن

بەلئ ئەفە دیتنە یا خەلەتە چونکی دوو کەتوارین ژئک جودا
نیشا ددەت ، جوداھی ژئ دناقبەرا واندا ئەوہ کو د شیزوفرنیا
عەقل کونترولا خول سەر تشتان ژدەست ددەت و دئەنجامدا:

۱. نەخوش بزەحمەت ہزر بکەت

۲. نەخوش بزەحمەت دگەل کەسین دی دناخفت

۳. برەنگە کئ نەعقلانە دناخفت و نەشیت فوکسا خو دانیتە

سەر ھەر تشتەکی

۴. ھەستکرن ب ھەلوەسئ و گوھرینا میزاجی.

ژبەر فئ یە کئ نەخوشئ شیزوفرنیایی ہندەك کار و رویدانا

قەدگیریت بیئ کو ھیچ راستیەك بۆ ھەبیت ، بەر فئ

یە کئ ھە کە بارئ نەخوشئ شیزوفرنیایی تیک چوو دقیت

بکەفیتە ژیر چاقدیریا نوژداری

جیوازی دناقبەرا سایکوسوماتیک و دژبەریا جفاکی

خالین وەك ھەف دناقبەرا ھەردوو نەخوشیان

گەلەك کەس وان ھەردوو نەخوشیان تیکەل دکەن چونکە

نیشان دنیزیکی ئیکن و رەفتارین ھەلگرن وان ھەردوو

نەخوشیا دنیزیکی ئیکن کو ھەردوو جۆر ژلایئ سەخلەت

و رەفتاران قە دنیزیکی ئیکن. و دژبەریا جفاکی زاراقە کە

دھیتە بکارئینان بۆ پەسندکرنا کەسە کئ نەشرین کو

پەشەنگیا دەوروبەری خو دکەت ، ہندەك نوژدار زاراقئ بیئ

وژدان دداننە سەر دژبرئ کومەلاتی چونکی ئەو دنامادەنە

ھەر رەفتارە کئ بکەن خو ھە کە چەندا مەترسیدار بیٹ ،

سەرەدەریکرن دگەل ھەلگرن نەخوشیا دژبەربونا جفاکی

کارە کئ قورسە و گەلەك جارا بیئ مفایە و پرانیا جارا ئەو

نەخوشی دھیتە دەستنیشانکرن پشتی نەخوش دگەھیتە

تەمەنئ ۱۸ سالیئ ، دئ بینی رابردویە کئ تژی دوژمنکاری

وخاپاندن بیئ ھەب و ئەف نیشانە لی دیار دبن.

۱. دلرەقی و توندوتیژی: ستایلی کەسانین توشی فئ

نەخوشیئ دبن تژی دلرەقیە ، ئەگەر ھزرا خو تیدا بکە ی دئ

بینی بیئ دوودل نینە ددیارکرن دلرەقیئ ، نەبتنی د رەفتارین

خوڤا ، بەلکو دناخفتن وسەرەدەریئ ژئ دا.

ترقية وتنمية الممارسات البدنية والرياضية
 ٦. الاهتمام بالنشء والشباب ، والتركيز بشكل خاص
 على الرياضة المدرسية كونها الحجر الأساس التي تبنى
 عليه جميع المشاريع الرياضية
 على الرغم من مزايا الاحتراف الرياضي إلا أنه علينا
 الحذر كي لا تفقد الرياضة أخلاقياتها ، وعدم إعطاء
 الفرصة للمكاسب المادية للسيطرة على الجانب
 الإنساني منه مثل التحايل وتناول المنشطات
 والعقاقير المحرمة دولياً ، والتلاعب بنتائج
 المباريات وسيطرة المراهنات على الممارسات
 الرياضية ، وتفضيل العنصر المادي على البشري



المصادر

أمين أنور الخولي (١٩٩٦) "الرياضة والمجتمع"،
 سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني
 للثقافة والفنون والآداب بالكويت ، عالم المعرفة
 حسن أحمد الشافعي (١٩٩٨) "المسؤولية في
 المنافسات الرياضية المحلية والدولية" ، منشأة
 المعارف ، القاهرة
 حسن الخولي واسامة كامل راتب وجمال الشافعي
 وإبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠١) "اصول التربية
 البدنية والرياضية" ، ط٣ ، دار الفكر العربي ،
 القاهرة

سامي فوزي ملاوحية (٢٠١٨) "تشخيص
 وتحليل لوضعية التكوين الرياضي في كرة القدم
 الجزائرية في ظل الإحتراف" ، رسالة دكتوراه
 غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية
 والاجتماعية ، قسم التربية البدنية
 والرياضية ، جامعة باجي مختار ،
 عنابة

عبد العزيز دادي (٢٠٠٨) : "رؤية
 مستقبلية للإحتراف في المجال
 الرياضي" ، مجلة المؤتمر العلمي الدولي
 الأول ، تسيير الإدارة الرياضية في ظل
 اقتصاد السوق



والبيسبول تتوارد الولايات المتحدة الأمريكية إلى أذهاننا ،
 فهي تستخدم الرياضة التنافسية كدعاية لمشروعاتها التجارية
 وتحقيق الربح عن طريق استغلال الرياضة التنافسية من
 أجل المكسب المادي ؛ لهذا سعت العديد من الدول إلى تبني
 مشاريع للارتقاء بالمستوى الرياضي للوصول إلى الاحترافية ،
 فإذا لم تضع الهدف الاقتصادي في حسابها بالتأكيد سيكون
 هدفها سياسي ، وأفضل مثال على ذلك المشروع الرياضي لدولة
 قطر

فإذا أرادت الدول والأقاليم الصغيرة الترويج لنفسها كان لازماً
 عليها الاقتداء بنماذج أثبتت نجاحها ، في صناعة الاحتراف كونه
 يحقق الهدفين السابقين ، من خلال

١. تقديم مشروع رياضي مدروس طويل المدى

٢. سن القوانين والتشريعات الملائمة لإنجاح ذلك المشروع ،
 من خلال إجراء دراسات في المجال القانوني والرياضي لتحديد
 شروط وبنود عقود اللاعبين ومكتشفيهم والمدربين والإداريين
 والحكام وتحفظ حقوقهم المالية كما تسهل من إجراءات إبرام
 العقود

٣. إنشاء أكاديميات رياضية ، تختص بالألعاب الفردية والجماعية
 على حد سواء

٤. هذا إلى جانب توفير متطلباته مثل تقديم التسهيلات للنادي
 الرياضي المحترف وتوفير مصادر متنوعة للتمويل عن طريق
 الجماعات المحلية والمؤسسات والمنشآت والهيئات العمومية ؛
 لضمان مواصلة عجلة الاحتراف وصولاً إلى الأهداف المرجوة منه
 ٥. توفير المنشآت والأدوات والتجهيزات الرياضية ؛ من أجل





د/ربيع محمد صالح سليمان أستاذ طرائق تدريس التربية الرياضية



مع تبني الفكر الاحترافي للرياضة أصبح أحد أهم المجالات والأكثر جذباً لرؤوس الأموال واهتمام القوى الاقتصادية ، حيث تحولت من مجرد نشاط يمارسه الهواة وتستمع به الجماهير والمتفرجين إلى صناعة تقوم على أسس علمية متخصصة

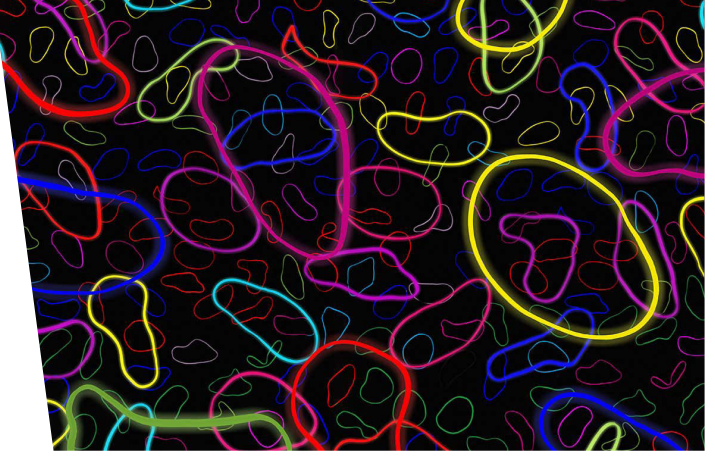


من المعروف أن الاقتصاد من أهم مقومات الدولة ، إذ لن تقوم دولة دون وجود اقتصاد محكم تديرها حكومة رشيدة ، فالدول التي تملك مصادر متنوعة من الدخل الاقتصادي تمتلك أكثر من سلاح تقاوم به الصراع الدولي من اجل مواكبة التطور الهائل والمتسارع إن التزايد المطرد في المشاركة الرياضية بعدد كبير من الدول ، والرواج والدعاية اللذان اكتسبهما الرياضيون العظام كانت من أهم عوامل تغير مفهوم الهواية وتحوله تدريجياً إلى الاحتراف ، مع أنه تقليدياً

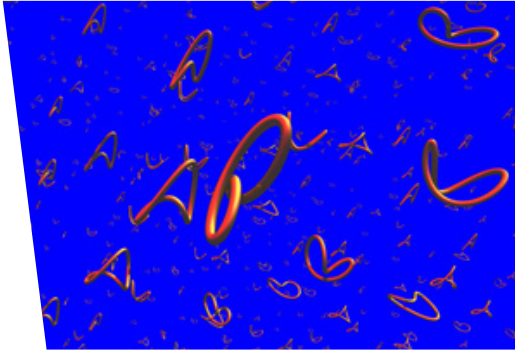
لم يكن من المعتاد أن يتلقى الرياضيون أي مقابل مادي من أجل إبراز قدراتهم ومواهبهم الرياضية ، بل على العكس من ذلك فكان الممارسون يدفعون رسوماً مالية في كثير من الأحيان لممارسة الأنشطة الرياضية فالاحتراف الرياضي هو من الأعمال التي يكسب منها الفرد الرياضي أجراً مناسباً للمجهود الذي يقدمه ، حيث يلزم اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي مهنة يباشرها بصفة منتظمة ومستمرة بهدف تحقيق عائد مادي يعتمد عليه ومع تبني الفكر الاحترافي للرياضة أصبح أحد أهم المجالات والأكثر جذباً لرؤوس الأموال واهتمام القوى الاقتصادية ، حيث تحولت من مجرد نشاط يمارسه الهواة وتستمع به الجماهير والمتفرجين إلى صناعة تقوم على أسس علمية متخصصة في الترويج الإعلامي والاحتراف الرياضي الذي يدر مئات المليارات من الدولارات على الأندية المحترفة ، بل أنه كأسلوب يمثل قوة دفع لتطوير مهاراتهم وتحسين وضعية الأندية واللاعبين وعلى الرغم من قدم بداية ممارسة الأنشطة الرياضية وارتباط الاحتراف الرياضي بالفرانسة واليونان والرومان ، إلا أن عام ١٩٨٥ كان ولادة اول عقد احترافي رياضي رسمي ، حين أخذ الاحتراف

صيغته القانونية ، إذ كان اللاعب الأسكتلندي "جيمس لأنج" أول لاعب محترف في التاريخ بشكل عام وكرة القدم على وجه الخصوص ، حين انضم إلى نادي شيفيلد يونايتد الانكليزي ، وكان الاحتراف قبل التاريخ أعلاه غير رسمي ، حيث كانوا يضعون للاعب أجره في حذائه سراً بعد المباريات ومع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين وضعت الدول المتقدمة علمياً واقتصادياً الخطط المستقبلية للارتقاء به وبشئى فروعها سواء الفردية منها أو الجماعية ، لها له من أهمية اقتصادية وسياسية على الصعيدين الاقليمي والعالمي. فمن الناحية الاقتصادية ، أصبح أحد روافد الدخل المهمة ، فإلى جانب دخول العملة الصعبة داخل حدود البلد المصدر له تحصل الدولة على نسبة ضريبية من عقود المحترفين (تختلف تلك النسب حسب القوانين التشريعية الخاصة بالدولة) ، أما من الناحية السياسية ، يساهم الاحتراف بشكل عام والاحتراف الرياضي بشكل خاص على تعريف المجتمع السياسي بالدولة المصدرة للمحترفين ، فعندما نتحدث عن كرة القدم مثلاً يتوارد إلى أذهاننا دول مثل البرازيل او الارجنتين ... وغيرها من الدول المصدرة للاعبينهم ، وعند الحديث عن كرة السلة والركبي

زېده باری هندهک دیراتیپین مه زن کو ئه م د راستیدا هه ست پیدکه یین وهک (سې دیراتیپین جهی و ئیکا ده می). و دقئ جیهانیدا (ل دویف تیورا ریژه یی یا کشتی) جوداهی دناقبه را جهی و ده می بتنی تشته کئ سه خته یه ؛ و د راستیدا ، تیگه یی جهی و ده می دقئ جیهانیدا یی ل سهر لیقا نه مانی.



ته نولکه کا دیارگری رپک دکه فیت ، و ئه ف لهرزینه بارگا ته نولکی و بارستایا وئ دیاردهکته . و ئه ف ده زیه ژ چ تشتا پیکنائین به لکو ئه و پیکهاته یی بنیاتی یی ماده دی نه .



ب رمانه کا دی ، گهر دین ماده دی ههر ژ جیهانا سروشتی و له شین بوونه وهرین زیندی بگره و هه تا دگه هییه هه سارا و ستبرین دویر و بهر به لاف د گهردونی بهر فهدا ، ژده زین زراف و لهرزوک پیکه یین ، ئه م دئ شین د گهردونی هه میی گه هین ئه گهر ئه م شیا یین د فان ده زیه و ئاوا زین وان بگه هین . ژ هه زیه بیژین دریژه اییا چارگوشه یا ههر ده زیه کی گه له ک یا بچیکه کو دگه هیته ۱۰-۱۳ سم ئانکو بچیکتره ژ ناووکی گهر دئ ب ملیار جارا .

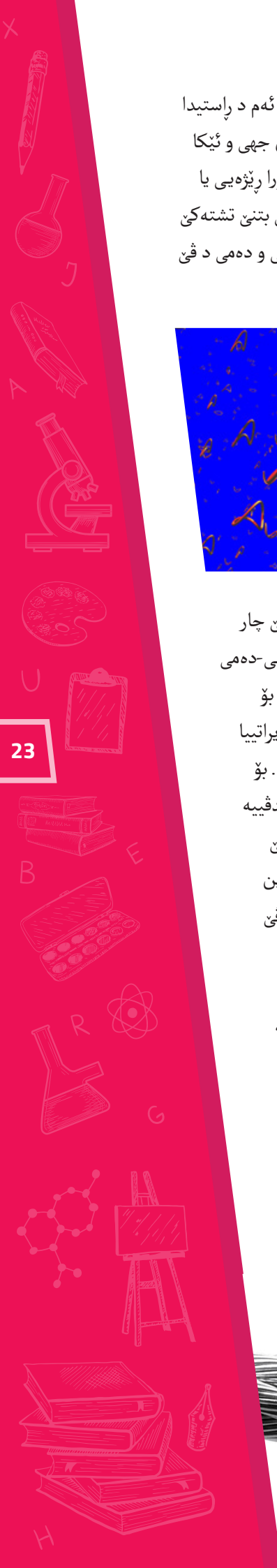
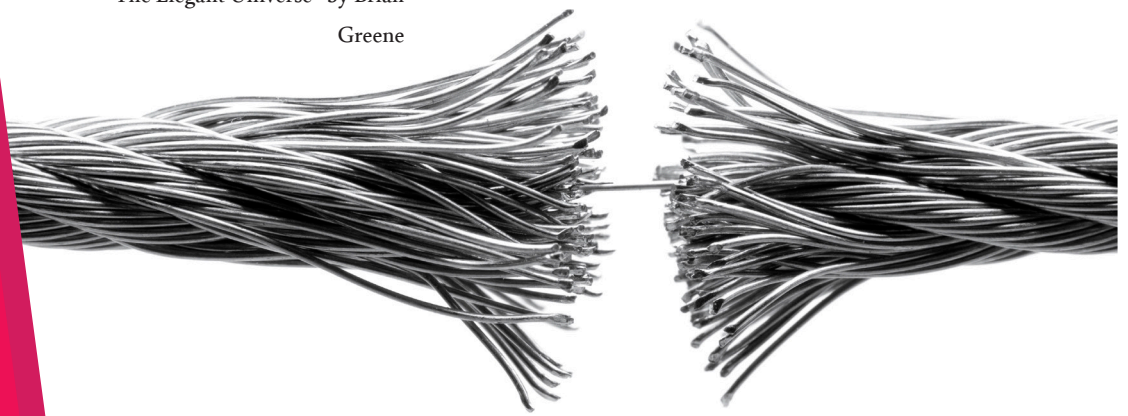
ئه گهر ئه م نمونه کئ وه رگری : ئه گهر ده زیه ک ب شیوه کی ب لهرزیت ، ئه گهر بیژین (A) ، دئ سیفه تین کوارکا سه ری لئ دیاربن . و ئه گهر مه ده زیه کئ دی بهه مان سیفه ت هه بیت ، دئ ئه م دوو ده زیت ب لهره لهره شیوازی (A) بده ست خو قه ئینین ، یان ژی دوو کوارکیت سه ری . به لئ ئه گهر مه ده زیه کئ سیی کو ب شیوازه کا جودا د لهرزیت هه بیت ، ئه گهر بیژین (B) ، و ره فتاری وهک کوارکا بنی بکه ت ، ئیکگرتنا دناقبه را هه رسئ ده زییادا دئ بقی رهنگی بیت $A+A+B$ ، ئانکو دوو کوارکیت سه ری و کوارکه کا بنی ، و پروتون دئ دروستیبت . ئه قه رمانا وئ چه ندئ دگه هییت کو ئه م یی دجیهانه کا گه له ک یا سه یردا دژین .

د تیورا دهزی یا ۱۰ د یراتیدا ، ئه م بتنی چار دیراتیپیا دینین ئه وئ دیراتیپین بوشایی -ده می نه ؛ ژبه ر هندئ ئه م پیدقی رپکه کیینه بو پیکه گریدانا فان هه ردوو گورزیت دیراتیپیا هه تا کو بشین گهردونی شروفه بکه یین . بو ئه نجامدانا قئ چه ندئ ، ل سهر مه پیدقیه ههر شه ش دیراتیپین زیده د بوشاییه کئ گه له کئ بچیک د بوشاییدا کومفه بکه یین کوقه بارئ وئ ۱۰-۳۳ بیت ، و ژبه ر قئ چه ندئ ئه م نه شین ئیکسه ر بینین چونکی گه له ک گه له ک یا بچیکه ؛ و ئه نجام دئ قه گه ریانبیت بو جیهانا مه یا ۳+۱ دیراتی بیت .

ژده ر :

- “A Brief History of Time” by Stephen Hawking
- “Parallel Worlds” by Michio Kaku
- “The Elegant Universe” by Brian Greene

ئه ف جیهانه ژ ۱۰ دیراتیپیا پیکه ییت ، و هندهک ژ وان ل سهر شیوی ته ییت وه ریچاینه ب پیکه ره کئ میکروسکوپی ،





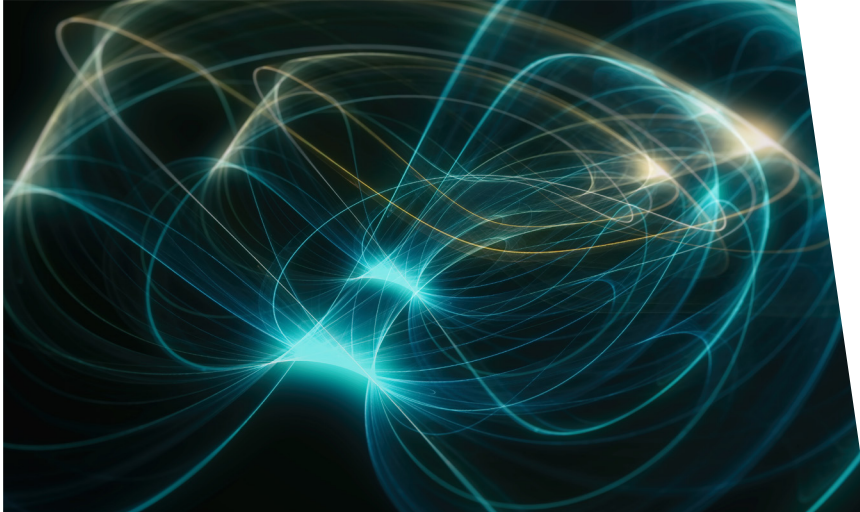
نهم دئ شپین د گهردونی ههمی گه هین نه گهر نهم شپاین د فان دهزییا و ناوازیټ وان بگه هین

تیورا دهزی نهو تیوره یا کو بزاقی دکهت
به رسقا پرسیارا: پیکهاته یین سهره کی
یټ ده سپنکی کو دشیاندا نینه زیده تر
بهینه پارچه پارچه کرن و دابه شکرن ، کو
ههمی تشتین د گهردونیډا ژ وان هاتینه
دروستکرن ؟ بدهت.

و مهره ژ به رسفدانا فی پرسیارئ سهرکه فتنه
ل سهر ئیک ژ مه زنتین ئاسته نگا د دیروکا
فیزیایی دا کو نهوژی ئیکگرتنا ههر چار
هیزین سهره کیبه د سروشتیدا کو نهوژی
هیزا کاروموگناتسی و هیزا کیشکرني و هیزا ناووکي یا بهیز و هیزا
ناووکي یا بی هیز. ب رامانه کا دی ، ئیکگرتنا میکانیکا کوانته می
دگهل تیورا ریژه یی یا گشتی.

تیورا دهزی کاروانه کی دریز یی هه ی ؛ کول ده سپنکا سالین شپستا
۶۰ ل چه رخی بوری دهاته بکارئینان وهک بزاقه ک بو شروفه کرنا هیزا
ناووکي یا بهیز (Strong nuclear force) ، به لی نوکه یا به رفره هبوی
و یا بوویه ئیک ژ تیورین به ربزیر کو بیته (تیورا ههرتشته کی) . کو
چارچوفه کی ئیکگرتیبه بو تیگه هشتنا ههمی تشتا دناف گهردونی دا ،
وهک: بارستاییا نه لکترونی ، کیشکرنا کوانته می ، پیشه ری هیزئ و وزا
تاری.

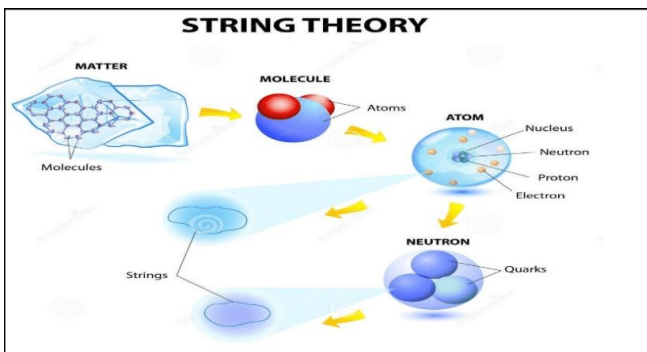
نه گهره کی هه ی کو نهغه چه ندین ساله به هرا پتر یا زانایین فیزیایی
و ماتماتیکی تیورا دهزی وهرگرتی کو بیته تیورا ههرتشته کی ، و نهغه
نه گهره زی گریدایی هیزا کیشکرنيیه. بهری نوکه یا هاتیبه پشتراستکرن
کو ئیکگرتنا هیزا کیشکرني دگهل میکانیکا کوانته می کاره کی گهله کی
ب زهحه ته ، هه تاکو نه پشنتاین بخو زی نه شیاوو نه نجام بدهت .
ول سهر ههمی بزاقین مه را ، نهم نه شیاینه شروفه کرنه کا کوانته می
یا سهرکه فتی بو هیزا کیشکرني بدانین. ههرجاره کا مه بزاقکرن ،



ماتماتیک د گرئکین بی دویمهیک دا دهپته تیک ئالوزاندن ، کو
نهغه چه نده پیشینیا دکه ته کاره کی مه حال.

به لی د سالین چه فتییا دا ژ چه رخی بیستی ، داهینه ری تیورا
تشته کی گهله کی بالکیش فه دیت. وانا پیشینیا ته نولکه کی دناف
ماتماتیکا تیورا دهزی دا کر کو دبیزنی گرافیتون (Graviton) ،
کو هه لگرا هیزا کیشکرنيیه. و ژ بهرکو تیورا دهزی د بنیادا تیوره کا
کوانته می یه ، نهغه وی چه ندئ دگه هینیت کو نهو تیورا کیشکرنا
کوانته می ب په نگه کی ئوتوماتیکی د ئیخیته به رده ست.

د تیورا دهزیدا ، چه ته نولکین ده سپنکی وهک (نه لکترون ،
پروتون ، کوارک ، ...) نینن ، به لکول شوینا وان بتنی پارچین
دهزیین لهرزوک یین هه ی. و ههر باره کی لهرزوک دگهل



گروپى تېر خەو بوى ، ل قېرە من
 دقېت ئاماژى ب وى خەلەتېى
 بدەم ئەوا پتريا قوتابيان دكەفنى ،
 ئەو زى دەمى ل تاقىكرنا بۇ
 گەلەك دەمژمېرا دخىنن و بېى
 نغستن دچنە دەولا تاقىكرنى دا و
 دىنن كو مفايى پېدقى ژخاندنى
 نە دىتېە و ھندەك خەلەتېىن
 كرىن دبەرسقدانا پسارىن
 تاقىكرنى مومكن نەبو وان خەلەتېا
 بكن ئەگەر تېرا خۇ نغستبان و



ئەو زانىارىن تو فېربويى دمېشكى تە دا بەيئە ھەلگرتن ،
 ھەر وەكى تو ب تېلاخو فەرمانا save دكومبوتەرى دا
 كلىك دكەى دا ئەو زانىارىن تە توماركرىن دھاردېسكى
 كومبوتەرى دا بەيئە ھەلگرتن ، بۇ زانىن زى نغستن نە بتنى
 پشتى فېربوونى يا گرنگە بەلكو دقېت تو يى تېر خەو بى دا
 مېشكى تە شىانېن وەرگرتنا زانىارىا ھەبن و مېشكى تە يى
 بەرھەف بىت ب زەلالى ھەر زانىارىەكى وەرگرىت .
 دقى بىاقى دا قەكولېنەك ھاتە كرن وتېدا ۲۰ كەس بەشدار
 بون ، ئەف بەشداربويە كرنە ۲ گروپ و بقى رەنگى :-
 ۱. بۇ گروپى ئېكى ۸ دەمژمېرىن خەوئ دانان .
 ۲. گروپى دووئ ب درېژيا شەقى ھىلا ھشيار .

روژا دوېقدا ھەردوو گروپ كرنە د ئامىرئ رەنېن (MRI)
 و ئەو چالاكىن مېشكىن وان ئەنجامداين توماركرن بۇ
 چالاكىا و لىستەكا زانىارىنن نوى دانەف ھەر ئېكى ژ وان
 داکو ژبەر بكنە. دئەنجامدا ئەو گروپى ماىە ھشيار شىانېن
 وەرگرتن وژبەركرنا زانىارىان ۴۰٪ كمتربۇ بەرامبەر ئەو



بەيئەفەدانەك دابا مېشكى خۇ دا شىابا ئەوان
 زانىارىا وەرگرىت و ل دەمى پېدقى بكار
 بىنېت . ئەفجا ئەم دېژېنە خوېندەقانى خۇ
 ھەكە ھېشتا تو قوتابى بى پېدقى ل سەر
 تە نەكەقىە وئ خەلەتېا پتريا قوتابيان
 دكەفنى دەمى خۇ وەسا دابەشكە كو
 بەرى خاندنى يى تېر خەو بى و دىسان
 بەرى دچىتە ھولا تاقىكرنى زى دا يى
 تېرخەوبى .

د مېشكى مروقىدا ۲ پارچە ھەنە
 دېژنى Hippocampus ل رەخى
 راستى و چەپى ، ئەو پارچە بەرپرسن
 ژ وەرگرتنا زانىارىنن نوى و ھەلگرتنا
 وان ، كم خەوى دىتە ئەگەرئ
 ژ ناچوونا سەنتەرى ھەلگرتنا
 (خزن) كرنا پېزانېنن نوى و
 ژناقبرنا وان پېزانېنن دەيئە
 وەرگرتن .

ئەگەر ئەم بەرىخو بدەينە ئەو
 گروپى ۸ دەمژمېران نغستى و
 پرسىار بكنە ئەرى بوچى
 شىانېن فېربوونى و بېرھاتنى
 ل لايى وان زېدەبووېنە ؟
 ئەگەر تەختىتا مېشكى
 EEG بۇ كەسەكى نغستى





احمد سگقان عبدالله / قوتايي زانكوييا پزشكي



ههركهسي كيم خهويي بو خو بكة ته نه ريتهك ول سه ر بچيت دي ۱۰ سالان ژ ته مهني خو مه زنتر خوييا كهت



نه بتني بو زه لاما ن كاره كي زيانداره ، بهلكو بو ژنان زي هه مان زيانا پهيدا دكهت.

زيانين كيم خهويي ل سه ر ميشكي مروفي و فه رمانين فيربووني و ژ بهركني: زانا يان دا به دياركن كو پشتي تو تشته كي دخويني و فيردبي پيدقيه ل سه رته تير بنقي دا



ئيك ژ به ربه لاقترين ئاريشين دفي سه رده مي دا خهلكي مه تووش دييتي بي كو هه ست ب زيانين وي بكن كيم خهوييه يانزي تير نه نقشتن.

زيانين كيم خهويي گه له كن و كارليكرني ل هه مي له شي دكن ، لي كارليكرن و زيانين وي ژ نه ندامه كي له شي بو يي دي جوداهي هه يه.

زيانين كيم خهويي ل سه ر كو نه ندامين جودا يين له شي :-
زيانين كيم خهويي ل سه ر كو نه ندامي نيرينه ي: نه و زه لامين بشه ف ۵ ده مژمي ران دنقن گونين وان بچيكرن ژ وان كه سين ۷ ده مژمي ران يان زيده تر د نقن .

د هه مان ده مدا ئاستي تيستستروني (هورموني نيرينه) لده ف وان زه لامين بشه ف ۴-۵ ده مژمي ران بتني دنقن هندي ئاستي تيستستروني وان زه لاميه كو ۱۰ ژي مه زنتر . ئانكو هه ر كه سي كيم خهويي بو خو بكة ته نه ريتهك ول سه ر بچيت دي ۱۰ سالان ژ ته مهني خو مه زنتر خوييا كهت، و بو زانين كيم خهوي

چند کیمتر بنفی دی کیمتر ژى

کیم خهوی نه بنتی دی زیانی ل دل و میشک و بهرگریا له شی کهت ، به لکو دی زیانی گه هینته ئیک ژ بچووکتین پیکهات دناف له شی دا ئه و ژى جیناتن (کودین جیناتا)، د فه کولینه کیدا دوو گروه ژ چند که سین ساخلم هاتنه پیکئینان ، بین گروهی ئیکې بؤ ده می حه فته کئی بنتی ۶ ده مژمیران دنقستن ، ل دویقدا فه کولر رابوون ب پشکنینا چالاکیین جیناتین وان و هه فبه ر کرن دگه ل پشکنینین وان که سان ئه وین بؤ ده می حه فته کئی ۸ ده مژمیران دنقستن ، ودوو ئه نجامین سهیر دیتن:

۱. چالاکیا ۷۱۱ جیناتان هاتبوو گوهارتن.

۲. ژفان ۷۱۱ جینان ۳۰۶ جین چالاکتر لیها تبوون و ۳۰۶ پین دی چالاکیاوان کیمتر لیها تبوو.

سه بارهت ئه و جیناتین چالاکیا وان کیمبووی د گریدای بون ب کوئه ندای بهرگریا له شیفه ، به لئ ئه و جیناتین چالاکیا وان زیده بووی د گریدای بوون ب

۱. دروستکرنا وه ره مان.

۲. چالاککرنا هه ودانا (ئیلتیها بات).

۳. نه خوشین دلی.

لدویف قان فه کولینین زانستی و قان زانیاران یا سه ر مه پیدفی ئه وه ئه م راستیه کئی تیبه گه هین کیم خهوی بؤ ده مه کئی دریز دی زیانی گه هینته هه می ئه ندایین له شی ته هه ر وه کی ته بوریه کا په قی د خانی خودا هه بیت وزیانین وئ ل هه می ژوی و کوژین خانی به لاقبین ، ئها ب وی رهنگی زیانین کیم خهوی دی دناف هه می ئه ندایین له شی ته دا به لاقبیت.



چه وا دی شین زوویتر د خه وچین؟

۱. ریخستنا ده می نقستن: هه ولده

ژفانه کئی نقستن بؤ خو بدانه و هه رشه ف

ل وی ده می بنقه و سپیده هیان ژى

بلا ته ژفانه کئی ده ستیشانکری یی

هشیاربوونی هه بیت.

۲. بلا هه رده م پلا گه رماتیا ژوورا ته

۲-۳ پله یان کیمتر بیتن ژیا له شیته

چونکی میشکیته ل وی ده می ئارامتر

دخه و دچیتن.

۳. فه خارزین کافائین دنافدا ل دانئ

شه قئ نه فه خو چونکی دی ریگریی

ل سیسته می نقستن ته کهن و ته

هیلنه هشیار.

سه رچاوه

ئه ف پیزانین و فه کولینه ژلای

هاتینه professor Dr.matt walker

کرن و فه گه راندن کو زانایی فیسولوجیا

له شیه و شاره زایی د بواری خه وئ دا

Why we sleep هه یه و خودانی کتیا



