بکارئینانا ئنترنێتێ و چەند دیتنەک

هەکار فندی

سالانە مالپەرا ئەلێکسا (alexa.com) لیستەکا رێزبەندیا ڤەکرنا مالپەرێن ئنترنێتێ بەرهەڤ و بەلاڤە دکەت، مالپەرا ئەلێکسا مالپەرەکا تایبەت و باوەرپێکریە دواریّ دیارکرنا رێژا بکارئینانا مالپەرێن ئنترنێتێ ل جیهانێ.

ل گور لیستا ئەڤ ساڵە کو تا رێکەفتی (٢٠٠٩/١٢/١٥) ێ بکار هێنەرێن مالپەرا بخوڤە گرتینە، ل سەرانسەری عیراقێ ١٠٠ مالپەرێن هەری زێدە تێنە ڤەکرن هاتینە دیارکرن. دڤێ رێزبەندێ دا هندەک لایەنێن وێ دلخوشکەرن، لێ ژلایەکێ دی ڤە هندەک خالێن بەروڤاژی وێ هەنە.

لایەنێ دلخوشکەر ئەوە کو هەر چەندە دڤێت باشتر بایە کو دناڤا ڤان ١٠٠ مالپەران دا (١٤) مالپەرێن کوردی جهـ دگرن، ژوان (مالپەرێن نووچە، کومپیوتەر، هونەر، خزمەتگوزار، هەمەرەنگ).

هەمبەر ڤێ چەندێ هژمارا هەری زێدە بوویە بارا مالپەرێن هەڤ نیاسینێ و فلما و یاریا، هەروەسا مالپەرێن داگرتنێ، کو نێزیکی ٧٠ مالپەرانە ل سەرانسەری عیراقێ.

ئەڤە ژی وێ چەندێ دیار دکەت کو بکار هێنەرێن ئنترنێتێ ل سەرانسەری عیراقێ دەمێ خو بو بکار ئینانا ڤان جورە مالپەران دەرباس دکەن.

هەژی گوتنێ یە کو مالپەرێن کوردی ئەڤ رێزە بخوڤە گرتینە دڤێ رێزبەندێ دا، د رێزا ٢٠ (kurdiu.org) و ٢٣ (ner.com-peyam) و ٢٤(pukmedia.com) و ٣٢(awene.com) و رێزێن (٣٢، ٣٨، ٤٦، ٤٩یە٥٩ ، ٦٠، ٦٩، ٧٧یا٨١ ، ٩٣، ٩٩) بووینە بارا مالپەرێن کوردی.

مفایێن زەیتونێ یێن نەهێنە هژمارێ

زەیتون ب کەڤنترین شینکاتی دهێتە نیاسین کو مروڤان چاڤدێریا وێ کری و چاندی و زەیتا وێ دەرئێخستی وەک دەرمان و خارن، دیسان زەیتون د هەرسێ پەرتوکێن عەسمانی دا هاتیە و وەک دارەکا پیروز هاتیە ناڤکرن.

٨٥٪ ێ ژ زەیتونێ ژ خوێ یێن سروشتی پێک دهێت "فسفور، پوتاسوم، کبریت، مەگنیسیوم، کالسیوم، ئاسن، نحاس، کلور و دیسان ڤیتامین (م، ب، س، ئی)".

زەیتونا گەهشتی مفایێن گەلەک باش بو مروڤی هەنە، دپەرتوکێن کەڤن ژی دا هاتیە کو خارنا زەیتونێ شەهیا مروڤی ڤەدکەت کو خارنێ بخوت و هاریکاریا هەرسکرنێ دکەت و لەشی بهێز دئێخیت، دیسان بەلگێن زەیتونی ئەگەر وەک (علکی) ددەڤی دا بهێنە جوین دباشن بو پێتیێن ددانان و گەوریێ و چەند نەخوشیێن دی.

چەند ڤەکولینێن نوی ژی دیار کرینە کو خارنا وێ یا باشە بو نەخوشیا شەکرێ، ڤەفزبونێ. دیسان بسپور دڤی بوارێ دا دبێژن گەلەک بو تەندروستیا مروڤی باشە، ئەگەر کەچەک یان دوو کەچک ل سپێدەهیا و بەری نڤستنێ بهێنە خارن.

زەیتون بو گەلەک نەخوشیێن دی باشە وەک، کێمبوونا خوینێ، ئەکزیما، شەقبونا دەستان، روماتیزم، هەودانێن ئەعسابان دیسان بو وەریانا پرچی ژی دهێتە بکارئینان. ئەو ژی ب پەرخاندنا پرچێ ب زەیتا زەیتونان، هەرو ئێڤاری و بو ماوێ ١٠ روژان و ئەڤ زەیتە دێ مینتە ب سەری ڤە و دێ پرچ ل سپێدەهیان هێتە شوشتن.

دەرمانخانا فێڤی و زەرزەواتی

گەلەک فێڤی و زەرزەوات هەنە و تا نوکە ئەم سەرەدەریەکا خراب دگەل دا دکەین و بێی مفایێ هەر ئێک ژوان و بهایێ وان بزانین، خوشبەختانە تەکنەلوژیایێ هەمی تشت یێ بو مروڤی ب ساناهی کری و هەر ڤەکولینەکا دهەر بوارەکی دا بهێتە کرن، مروڤ زیکا دزانیت و دشێت لدویڤ مفایێ وێ، بخو بکار بینیت. بویە دێ هەول دەین دچەند خەلەکان دا مفای ژوان ڤەکولینان وەرگرین.

لەیمونا ترش:

هەر چەندە چێبونا ڤی فێڤی ل دەڤەرا مە یا کێمە، بەلێ هەمی دوکان و فروشکەهـ ژێ دتژینە و هەر کەس دشێت ب بهایەکێ گونجای ژێ بکریت.

لەیمون یا هاریکارە بو ڤەکرنا شەهیا خارنێ و هاریکارە بو کو ئەندامێ هەرسکرنێ و نوژدار شیرەتا ل وان کەسان دکەن، ئەڤێن دلێ وان نەچیتە خارنێ کو لەیمونێ بخون، دا شەهیا وا یا خانێ ڤەبیت.

بو کوخکێ دژوار: ژبەر کو لەیمون یا زەنگینە ب ڤیتامین (c) ڤێجا نوژدارا پشتی ڤەکولینان ل سەر دیارکریە کو ئاڤا لەیمونا ترش تێکەلی پیچەک هنگڤینی بکەن و دگەل ئاڤەکا گەرم، بەری خارنا تێشتا سپێدێ بهێتە ڤەخارن.

لەیمون دگەل زەلاتێ: گەلەک یا باشە کو ئاڤا لەیمونا ترش دگەل هەمی جورەکێن زەلاتێ بهێتە بکارئینان، شوینا خەلێ و ب تایبەت ئەڤێن گازندێ ژ (کلیێن) خو دکەن، بلا مفای ژ ئاڤا لەیمونا ترش وەربگرن.

بو دیوارێ ئاشکی (مەعیدێ): گەلەک کەس بەروڤاژی تێ دگەهن و دبێژن، لەیمون ئاشکی و ریڤیکا لاواز دکەت و ئەڤە ژی یا خەلەت بو، بەلکو گەلەک یا باشە بو بهێزکرنا دیوارێ ئاشکی و ریڤیکا.

ئەتەکێتێن ڤەخارنا ئاڤێ

ڤەخارنا ئاڤێ ژی نهێنیێن خو هەنە، ئەو رێژا ئاڤێ یا روژانە ڤەدخون هەر زێدەهی و کێماتیەک تێدا هەبیت، مەترسیا خوە بو سەر ساخلەمیا مروڤی هەیە، ژبەر هندێ ژی تایبەتمەندا هندەک دەمێن دەست نیشانکری بو ڤەخارنا ئاڤێ و گرنگیا وێ دەست نیشانکرینە.

گرنگیا ڤەخارنا ئاڤێ

تەراتیەکێ دەتە لەشێ مروڤی و چاڤ ل لەشێ مروڤەکێ سروشتی روژانە پێدڤی ب (٢ تا ٣) لترێن ئاڤێ هەیە.

- چەند تەمەنێ مروڤی مەزن دبیت پێدڤیا مروڤی ب ئاڤێ پتر لێ دهێت.

-دگەل وەرزشێ و دووگیانیێ و روژێن گەرم، مروڤی پتر پێدڤی ب ڤەخارنا ئاڤێ هەیە.

گەلەک ڤەخارنا ئاڤێ

زک مەزن دبیت، مروڤ هەست ب گرانیێ دکەت، غازات پەیدا دبن.

کێم ڤەخارنا ئاڤێ

هشکاتی و وەستیان و بێ هێزی، تێکچوونا گەرماتیا لەشی، ژ دەستدانا هەڤسەنگیێ، ڤەڤزبون، بەرکێن گولچیسکا، ژبیرکرن، هشکبونا چاڤا و دەڤی و پیستی، ڤێجا یا باش بریکەکا ناڤەندی ئاڤ بهێتە ڤەخارن.

کەنگی ئاڤێ ڤەخوین

١- دەما مروڤ ژ خەو رادبیت کوپەکا ئاڤێ ڤەخوت کو ریڤیک هشیار ببن و ئاشک بهێتە شویشتن و گولچیسک بهێنە پاقژکرن و دا ئاشک ژی خو بەرهەڤ بکەت بو هەرسکرنا خارنا سپێدێ.

٢- بەری خارنێ ب دەمژمێرەکێ و پشتی خارنێ ب دوو دەمژمێران.

٣- دگەل خارنێ ژ کوپەکێ ئاڤێ پتر نەڤەخوو ئەڤ گوپە ژی بلا ب ئێکجار نەبیت.

٤- دگەل خارنێن هشک وەک نانی و گوشتی کوپەکێ ئاڤێ ڤەخو.

٥- دەما تو چایێ یان قەهوێ یان ڤەخارنێن غازی ڤەدخوی.

٦-ئەگەر دنیا گەرم بیت.

٧-ژنا دووگیان.

٨-بەری نڤستنێ.

باشترین ڤەخارن ژی

کوپەک دگەل هەردانەکێ خارنێ، کوپەک دگەل ژ خەورابونێ، کوپەک پشتی دەمژمێرەکێ یان دوودەمژمێران پشتی خارنێ، کوپەک بەری نڤستنێ.

تەکنولوژیا سەردەم

کارتێکرنا تەکنولوژیایێ ل سەر ژیانا مروڤان

دیان جەمیل
Dian_Mizery@yahoo.com

دبیت ئەو کەسێن بەری سەد سالان ژیاین، قەت پێشبینیا هندێ نەکربیت، رۆژەک دێ هێت تەکنولوژیا دێ خۆ ل مەزنترین ئاریشێن مروڤی ئەوێن ژیانا وی ب دریژاهیا میژوویێ ب زەحمەت ئێخستی، کەتە خۆدان و رێگە چارەسەری یێن گونجایی بۆ ڤەدۆزیت.

ئەڤروکە ئەو دەست کەفت و پراکتیکێن تەکنولوژی یێن بەرهەم هاتی ژ ئەنجامێ خەبات و خۆ وەستاندنا بەردەوام زانایێن بەهرەمەند ل دریژاهیا سەد سالێن بوری، بوویە هوکارێ کورت کرنا رێکان ل هەمبەر کارێن روژانە یێن مروڤی و ب لەز ئەنجامدانا وان و سانەهی کرنا پەیوەندیان و کێمکرنا هەستکرنێ ب غەریبی و تەنیایێ، بتایبەت دەمێ ژ خێزان و وەلاتێ خۆ دویر دکەڤین، نەک ئەڤە بتنێ، بەلکو ئەم دشێین ئەڤرو ل مال هەمی کارێن خۆ ئەنجام بدەین بێ کو پێگیریێ ب ژڤانێت دەوامێ بکەین یان د لێنانگەهێ یان ژورا نڤستنێ ڤە و دناڤ جهێن خۆدا کرین و فروتنێ بکەین، زێدەباری هەلگرتنا هزارەها پەرتوکێن گران دگەل خۆ بو هەر جهێ بچیتێ بێ ماندیبوون و وەستیانێ.

جیهانا ئەڤرو تێدا دژین یا پرە ژ ئامیرێن تەکنولوژی یێن بوویە پشکەکا هەرە گرنگ ژ ژیانا مە، چ پێ نەڤێت ژی زۆربەیا ڤان داهێنان و پێشکەفتنان یا بو مە هاتی ژ رولێ پێشڤەچوونێ د بوارێن پەیوەندی و تەکنولوژیا پێزانینان دا ب شێوەکێ تایبەت، هەتاکو زۆربەیا لایەنێت پزیشکی و جیولوجی و فەلەکی تا رادەیەکێ مەزن قەردارێن تەکنولوژیایێ نە.

هەرچەندە لایەنێت پوزەتیڤ د هەمی لایەنێت ڤێ پێشکەفتنێ دا پتر د بەرچاڤ و دیارن، لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو چ کارتێکرنێت نێگەتیڤ نینن، ب تایبەت دەمێ ب خەلەتی ڤە ژلایێ هندەک کەسێن زیان بەخش بو هندەک مەرەمێن نەبیت.

٤. دگەل خارنێن هشک وەک نانی و گوشتی کوپەکێ ئاڤێ ڤەخو.

٥. دەما تو چایێ یان قەهوێ یان ڤەخارنێن غازی ڤەدخوی.

٦.ئەگەر دنیا گەرم بیت.

٧.ژنا دووگیان.

٨.بەری نڤستنێ.

باشترین ڤەخارن ژی

کوپەک دگەل هەردانەکێ خارنێ، کوپەک دگەل ژ خەورابونێ، کوپەک پشتی دەمژمێرەکێ یان دوودەمژمێران پشتی خارنێ، کوپەک بەری نڤستنێ.

تەکنولوژیا سەردەم

کارتێکرنا تەکنولوژیایێ ل سەر ژیانا مروڤان

دیان جەمیل
Dian_Mizery@yahoo.com

نەرەوا دهێتە ب کارئینان...

تەکنولوژیایێ کارتێکرنەکا مەزن کریە سەر لایەنێت رەوشەنبیرا، گرێدایی بو دەست ڤەئینان پێزانین و دەنگوباسان، ل شوینا ل دوێڤ پەرتوک و گوڤار و روژنامێت چاپکری بگەرین و خۆ ل هیڤیا دەرچوونا وان بگرین، ئەڤروکە ب بلیونەها سایتێن ئەلیکترونی یێ ڤان هەمی خزمەتان پێشکێش دکەن و زۆربەیا وان بێ بەرامبەرن، بتنێ پێدڤی خۆ تومارکرنێ نە، دبیت هندەک ژوان د باوەرپێ کرنی نەبن، لێ نابیتە ئاستەنگەکا مەزن ل هەمبەر راگرتنا ڤان خزمەتێن بێ وێنە.

ل سەردەمەکی دبیت مە پتریا دەمێ خۆ بتنێ دگەل وان هەڤالان بوراند بیت یێن ب رێکا جاددێ یان قوتابخانێ و دەوامێ نیاسی بن و هژمارا وان ژی یا سنوردار بیت، لێ نوکە مە هەڤال ل سەرانسەری جیهانێ هەنە ژ نەتەوە و ئاینێن جوراوجور و رۆژانە بیروباوەرێن خۆ لێک دگورین و بابەتێن جیاواز گەنگەشە دکەین بێ کو ئێک پێنگاڤ هەتا ژدەرڤە ب هاڤێژین، ئەو ژی ب رێکا چاتێ و سایتێن هەڤنیاسینێ ل سەر تورا ئەنترنێتێ، ئەڤ چەندە ژی بوویە هوکارێ گرێدانا پەیوەندی یێن جڤاکی یێن زۆر ب هێز و گەلەک کەسان ژیانا خۆ یا هەڤژینیێ ب ڤێ رێکێ پێک ئینایە.

نابیت بهێتە ڤەشارتن گەلەک ڤەکولینان پەیوەندیا دناڤبەرا مانا دەمەکێ درێژ ل بەر شاشا کومپیوتەری و تێلەڤزیونێ و زێدەبوونا کێشا مروڤی و ژ دەست دانا هندەک سیفەتێن کومەلایەتی و کێم سەرەدانا کەسوکار و هەڤالان دەم بو دەمی کریە، لێ ئەڤ کارە هەمی هەردوو لایەنێت باش و خراب ب خۆڤە دگرن و مروڤ بتنێ دشێت بریارێ بدەت کا دێ تەکنولوژیایێ ب شێوەکی باش ب کارئینیت یان نە و کەس نکاریت زۆریێ ل مروڤی بکەت.