من دەتوانم!

بگەم بە ئامانجەکانم

من و هەڤاڵەکانم

پرۆفیسۆر ئەمەندە کلینتۆن

ئێلڤیا ئەمێستی

کۆمەک© 2010

زانیاری دەربارەی خۆم

ناو:

ناونیشان:

ژمارە تەلەفۆن:

تەمەن:

ڕۆژی لەدایک بوون:

فێرگە:

شار:

وەڵات:

لە خوارەوە وێنەی خۆت بکێشە:

دادپەروەری و مافی مرۆڤ
من بەشێکم لە جڤاتی خۆم

مافی مرۆڤ ئەو مافانەن کە تەواو پەیوەستی بوونی مرۆڤن. ئەم مافانە بریتین لە ئازادی، ڕێ نەدان بە بەند کردن و زیندانی بێ فەرمانی دادگەی دادپەروەر، ڕێ نەدان بە ئەشکەنجە و سزای ناڕەوا و هەروەها لە سێدارەدان.

دادپەروەری شیرازەیەکە ڕێنوێنیی تاک دەکات بەرەو هەڵبژاردنی ڕێگەی وەها بۆ هەموان ڕەوا بێت.

مافی مرۆڤ، نۆرمی فرەمیللییە هەموو کەسێک دەپارێزێت لە دەستدرێژیی سیاسی، قانوونی و جڤاکی. بریتییە لە:

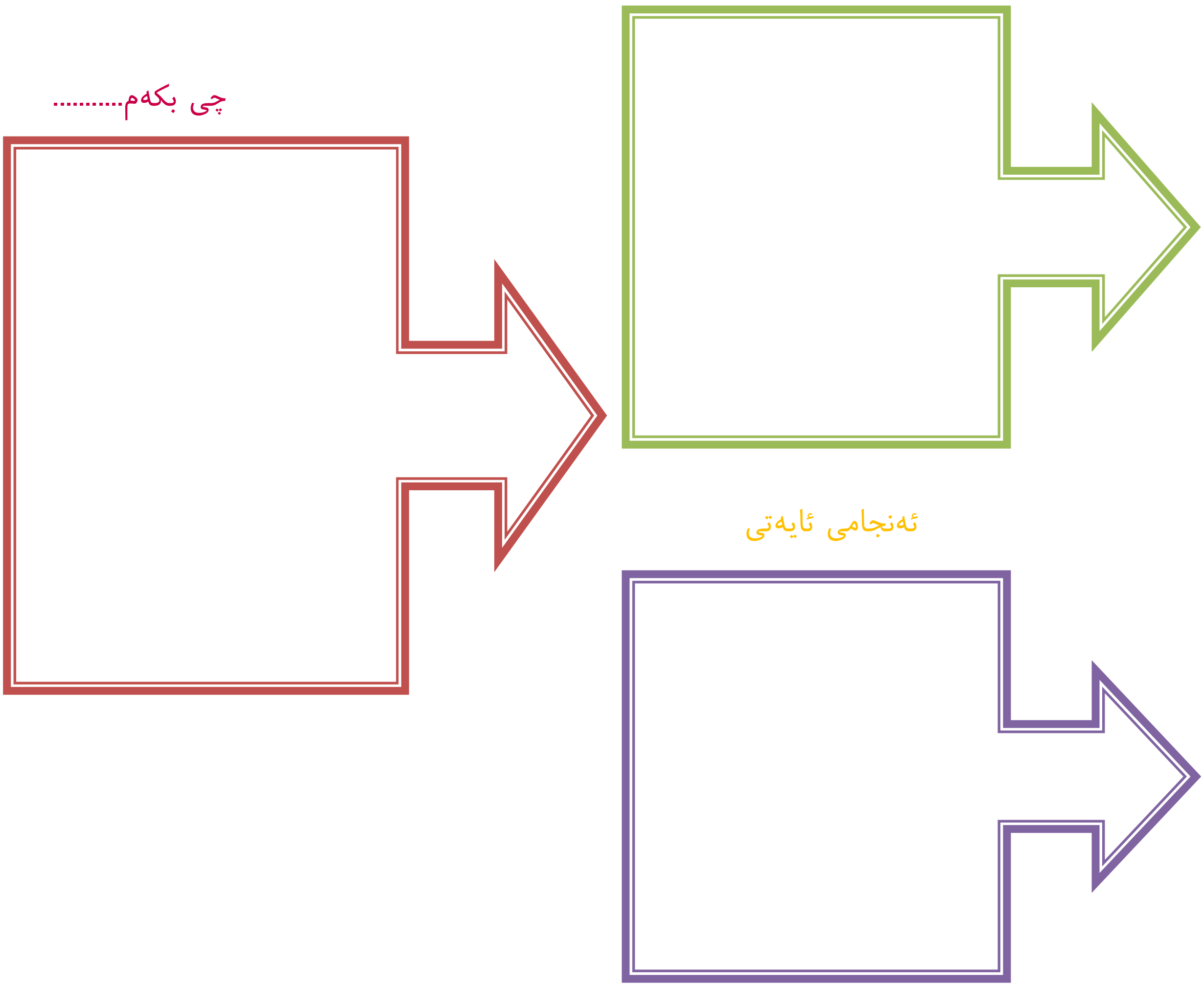
- مافی پەیڕەوی کردنی ئایینی خۆت
- مافی دەربڕینی ڕا و بۆچوونی سیاسیی خۆت
- مافی دادگەیی دادپەروەرانە

وێنەکەی تۆ

پیادە کردنی دادپەروەری

گەر بمەویت، دەتوانم هاوکاربم لە چاک کردنی جیهاندا... بۆ نموونە، گەر بزانم کەسانێک هەن لە نێو دەراوسێکانمدا خۆراکیان نییە و ئێمە زۆرمان هەیە، من دەتوانم هەڤاڵەکانم ڕێک بخەم بۆ کۆکردنەوەی خواردەمەنی و بۆ ئەوانی ببەم بیخۆن.
ئەنجامی ئەم کارە دەبێتە ڕێز گرتن و جوان ڕەفتار کردن لە گەڵ دەراوسێدا، ئەمەش کەشێکی دادپەروەرانە لە نێو جڤاتدا دەچەسپێنێت. لەم ڕێگەیەوە وردە وردە جیهان باشتر دەبێت.

چۆن دەتوانم دادپەروەری پیادە بکەم



تێکۆشان بۆ مافی مرۆڤ

📝ناسینەوەی ئەو کەسەی لە خوارەوە وەسف کراوە:

من زۆر شتم کردوە بۆ باشترکردنی ژیانی کرێکارانی گەڕۆک لە ئامریکا، خۆم پێش ئەوەی کەسێک ئاگاداری بارودۆخی ناخۆشی کاری ئەوان بێت.

من ....م

من بە شێوازێکی نوێ، بە مان گرتن و نەخواردن، بەرەنگاری شەڕی چەکدار و توندوتیژی دەبمەوە.

من شێوازی لاشەر – بێتوندوتیژی – هەڵدەبژێرم.

من ________________________-م

من دژی ڕەگەزپەرستی چالاک بووم. ماوەی 27 ساڵ زیندانی بووم، بەشداریم کردووە لە پلانی بەرخۆدانی چەکداریدا. بەڵام شەڕی چەکداری «دوا ڕیگەچارە» بووە بەلامەوە. کاتێک هەمو ڕێگەیەکی دیکە بەسترا بێت ئەوجا ئەمیانم گرتۆتە بەر.

من ....م.

من پتر لە پەنجا ساڵ بێوچان خەباتم کردووە بۆ سەروەری و ئازادیی میللەتی کوردستان.

من .... م

من سەرۆکی یەکەمین کۆماری کوردستانم!

من .... م

من مرۆڤێکی دادپەروەرم

پێشداوەری: بڕیار و بۆچوونێکە، زۆر جار نایەتی، سەرچاوە لە نەزانی و بێئاگاییەوە دەگرێت.

ڕەگەزپەرستی: باوەڕە بەوەی ڕەگەزی خۆ باڵاترە لە ڕەگەزی خەڵکی دیکە، لە دیدێکی بایۆلۆژییەوە ڕەگەزی دیکە ڕەت دەکاتەوە.

جیاوازی و لێکچوونی نێوان ڕەگەزپەرەستی و پێشداوەری شرۆڤە بکە:

____

____

____

لە چ کاتێکدا پێشداوەری بە کەڵک دێت؟

____

____

بەرانبەر ڕەگەزپەرستی چی بکەین باشە؟

____

____

ڕەگەزپەرەستی و پێشداوەری

کارتۆن #1

کارتۆن #2

لە کوێ نموونەیەک لە پێشداوەری لە نێو ئەم کارتۆنەدا دەبینیت؟

لە کوێی کارتۆنەکەدا ڕەگەزپەرەستی پێشچاو دەکەوێت؟

کەسانێک قوربانیی پێشداوەری و ڕەگەزپەرەستی بن چ هەستێکیان هەیە؟

مرۆڤ چۆن دەبێتە کەسێکی ڕەگەزپەرەست یان کەسێکی پێشداوەر؟

** پێشداوەری بەرهەمی فێر کردنە، واتە دەکرێت بگۆڕدرێت!! **

من دەتوانم ببمە وەڵاتیەکی چالاک
بەشداریی من گرینگە

بەشداربوونم لە جڤاتی خۆمدا مافێکە من دەبێت بەهەندی بگرم. واتە دەبێ هاوکاری دەراوسێکانم بم بۆ چاودێریی شەقامەکەمان. ئەمەش دەکاتەوە ڕێزگرتن لە یاسا و ڕیساکان و تەنانەت دەنگدانیش هەمان باس دەگرێتەوە.

کام لەم وێنانەی خوارەوە پێشاندەری بابەتێکە کە زۆر گرینگە لە نێوان دەراوسێکانتدا؟

بۆ؟:______________________________________

____

____

یارمەتی کردنی کەسانی دیکە

داد

دەنگدان

پارێزگاری کردن لە ژینگە

من بەشدارم

کاریکاتۆری سیاسی دەربڕینی بۆچونێکە دەربارەی بارودۆخی ڕێبەرایەتی لە وەڵاتدا.....

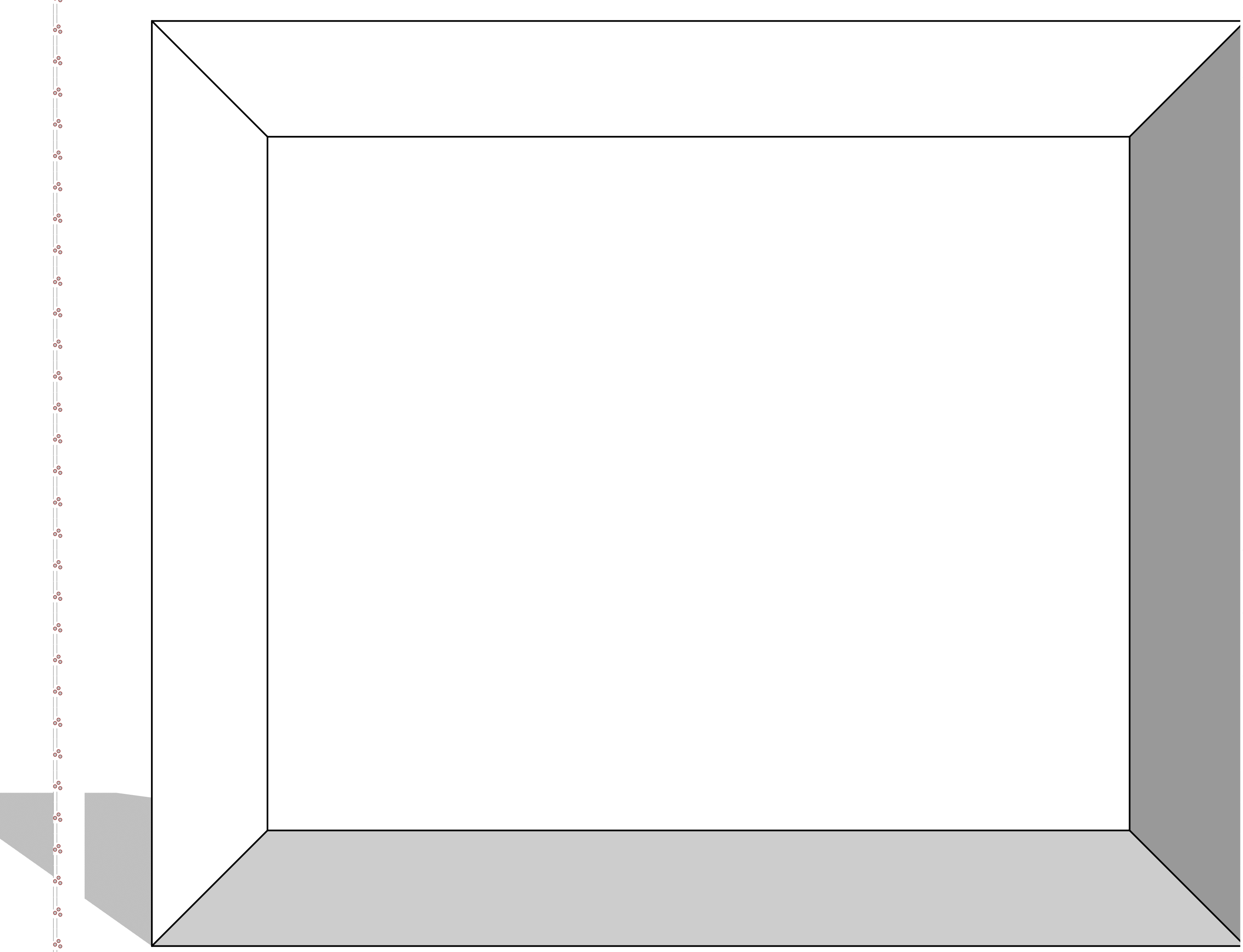
کاریکاتۆرەکان دەربارەی بارودۆخی سیاسی کوردستان چی پێشان دەدەن؟ ____________________

____

پشکداری کردن لە پرۆسەی سیاسیدا زۆر گرینگە

پرۆسەی سیاسی

تۆ چۆن بیر دەکەیتەوە؟



- وێنەیەکی کارتۆنی بکێشە دەربارەی ڕووداوێکی گرینگ لە وەڵاتی خۆتدا.
- بۆ ئەم ڕووداوە گرینگە؟
- ئەم ڕووداوە دەبێت مانای چی بێت بۆ وەڵاتی تۆ؟

توانای من

من لە هەموو بارودۆخێکدا شتێکی ئایەتیم پێیە

من ناودارم

[ناوی خۆت] [دیرۆکی تۆ]	**میرۆی کوڕکوڕ** خەڵکی کوێستانەکانی کوڕکوڕە لە بەری مەرگەی سەر بە شارۆچکەی دووکان، باوباپیرانی لەم ناوچەیەدا ژیاون، هەمیشە سەرقاڵی باخداری و کشتوکاڵ بوون، هاوکات خاوەن دیوەخانی کراوە بوون بۆ میوان و ڕێبواران. لەشکری عێراق لە جەنگی کوردستاندا دە جار گوندەکانی ئەم دەڤەرەی سووتان. جگە لەوەی چەند جارێک میرۆ بانگهێشتی دەوڵەت کراوە بۆ لێکۆڵینەوە و چەند جارێک زیندان کراوە. بەڵام ئەم هەر لەسەر خزمەت و هاوکاریی میللەت و شۆڕشی کوردستان سوور و بەردەوام بووە. بەهاری 1991، پاش ڕزگار کردنی کوردستان دووبارە گەڕاوەتەوە زێدی خۆی و هەمان دیوەخانەکەی جارانی دروست کردۆتەوە بۆ خزمەت و هاوکاریی هەموان، باخچەکانی ژیاندۆتەوە و ئێستا ساڵانە چەندی تەن میوە بۆ وەڵات بەرهەم دەهێنێت. ئەمەیە نموونەی کەسانی توانا و خۆڕاگر کە لە هەموو بوارێکدا هەر وەرەبەرز و گەشبین بن.

ئێمە بە ئامانج دەگەین
گەر بڕیار پەیوەستی چەند کەسێک بێت، دەبێت گەلدەست (پێکەوە) ئەو بڕیارە دارێژین!

دەبێ هەموو کەسێک لە فێرگەدا بەشدار بێت لە بەرنامەڕێژیی ئاهەنگێک بە بۆنەی دواهەمین ڕۆژی پۆلەوە. هەموو فێرخوازان کۆ دەبنەوە بۆ ڕا گۆڕینەوە دەربارەی ئاهەنگەکە. دوای گفتوگۆ، بڕیار دەدەن بە ڕێکخستنی ئاهەنگێکی هەڵپەرکێ. یەکێک لە فێرخوازان لە بەر ئازاری پێی ناتوانێت هەڵپەڕێت، چی بکەین بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە؟

پلانێکی کاریگەر دانێ و ڕێنوێنییەکانی خوارە ڕەچاو بگەرە:

پلانی کار

ئامانج:

پێشنیازەکان:

1.

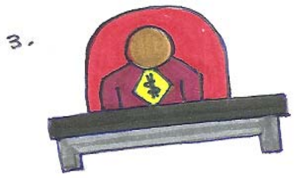
2.

3.

چارەسەر:

هەڵسەنگاندی چارەسەرەکانی خۆم:

گۆڕانی پلانەکەم:



هەنگاو بە هەنگاو دەگەم بە ئامانجەکانم

1 من ئامانجەکانم دیاری دەکەم

2 پێویستە ئەو دیاردانە بدۆزمەوە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم....

3 بیر لە ڕێگە دەکەمەوە بۆ زاڵ بوون بە سەر بەربەستەکاندا.

4. کاتێک دیاری دەکەم بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم.

ئامانج:

زۆر گرینگە بۆ من وەک کەسێک.

شتێکە من توانام هەیە پێ بگەم/ بەدەستی بێنم.

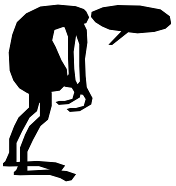
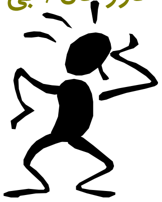
دەبێت بە ڕوونی دیاری بکرێت.

بە پێ چوارچێوەی پلانێکی پراکتیکی تایبەت دارێژراوە.

ماددەی هۆشبەرە و ئاکامەکانی
کاریگەریەکانی لە سەر ناوەندی سیستەمی دەمارەکان

ماده ی هۆشبەر مادەیەکە کاریگەری دادەنێت لە سەر کرداری لەش، مێشک و ڕەفتاری تاک. مادە هۆشبەرەکان پۆلێن کراون بە پێی کاریگەریەکانیان لە سەر ناوەندی سیستەمی دەمارەکان- تەنانەت ئەگەر مرۆڤ خەمبار بکات، هانبدات یان تووشی دوو دڵی بکات.

ئەم لیستەی خوارەوە شێوەی کاریگەریەکانی مادە هۆشبەرەکان پیشان دەدات.

	خەمبار / بێ تاقەت	هاندەر / ورووژێنەر	دوو دڵ / بێ ئاگا
جۆری ماددەی هۆشبەر			
پێناسە	کێشی کاربۆردی سیستەمی ناوەندی دەمارەکان کز دەکات	چالاکی سیستەمی ناوەندی دەمارەکان خێرادەکات.	گۆڕان دروست دەکات لە تێگەیشتن و بیرو ڕا.
نموونەی مادە هۆشبەرەکان	کحول، مۆرفین، هێرۆیین، ماددەیەکە لە ڕێگەی هەڵمژینەوە هۆشت دەبات.	توتن، کۆکایین ئامفتامین کۆفیین ئەو مادانەی بە شێوەی تایبەت دروست دەکرێن وەک (ئێکستەسی)	مارییوانا و حەشیش ئەسید ل.س.د. پیوت قارچکی ژەهراوی
کاریگەریەکانی	دڵە کوتە/ خێرایی دڵ ورییایی فشاری خوێن کزی جوڵان کز کردنی هێزی جەخت (تەرکیز)کردن گۆڕانی هێزی بڕیاردان گێژ بوون	دڵە کوتە/ خێرایی دڵ فشاری خوێن چالاکی فیزیکی ماندوویی لە لەش دەردێنێت ورووژێنەر، هاندەر کز کردنی ئیشتای خواردن نەبونی کۆنترۆڵ لەسەر جوڵانی لەشن دڵەڕاوکێ و ترسان	دڵە کوتە/ خێرایی دڵ فشاری خوێن لاواز کردن یان تێکدانی دەرک، تێگەیشتن بەتایبەت لە بواری دیتن و بیستندا کات و سات، شوێنی لێ دەگۆڕێت تێک دەچێت بێ ئاگا بوون لە بارودۆخ

ئاماژە دەکات بە کەم بوون ↓	ئاماژە دەکات بە پتر بوون ↑

¡ وازی دۆزکار !

ئاکامەکانی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر

ڕێنوێنی: لێکۆڵینەوە بکە لە سەر ژیانی کەسێک کە ماددەی هۆشبەر کاریگەری لە سەر ژیانی داناوە. ئەم کەسە دەکرێت هونەرمەند بێت، وەرزشوان، نووسەر و ... هتد بێت. باسی مێژویان بکە، چۆن ماددەی هۆشبەریان بەکار هێناوە و چۆن کاریگەری لە سەر ژیانیان، بنەماڵەیان، فێرگەیان و تایبەتمەندیەکانی ژیانیان داناوە.

فشاری هەڤاڵ

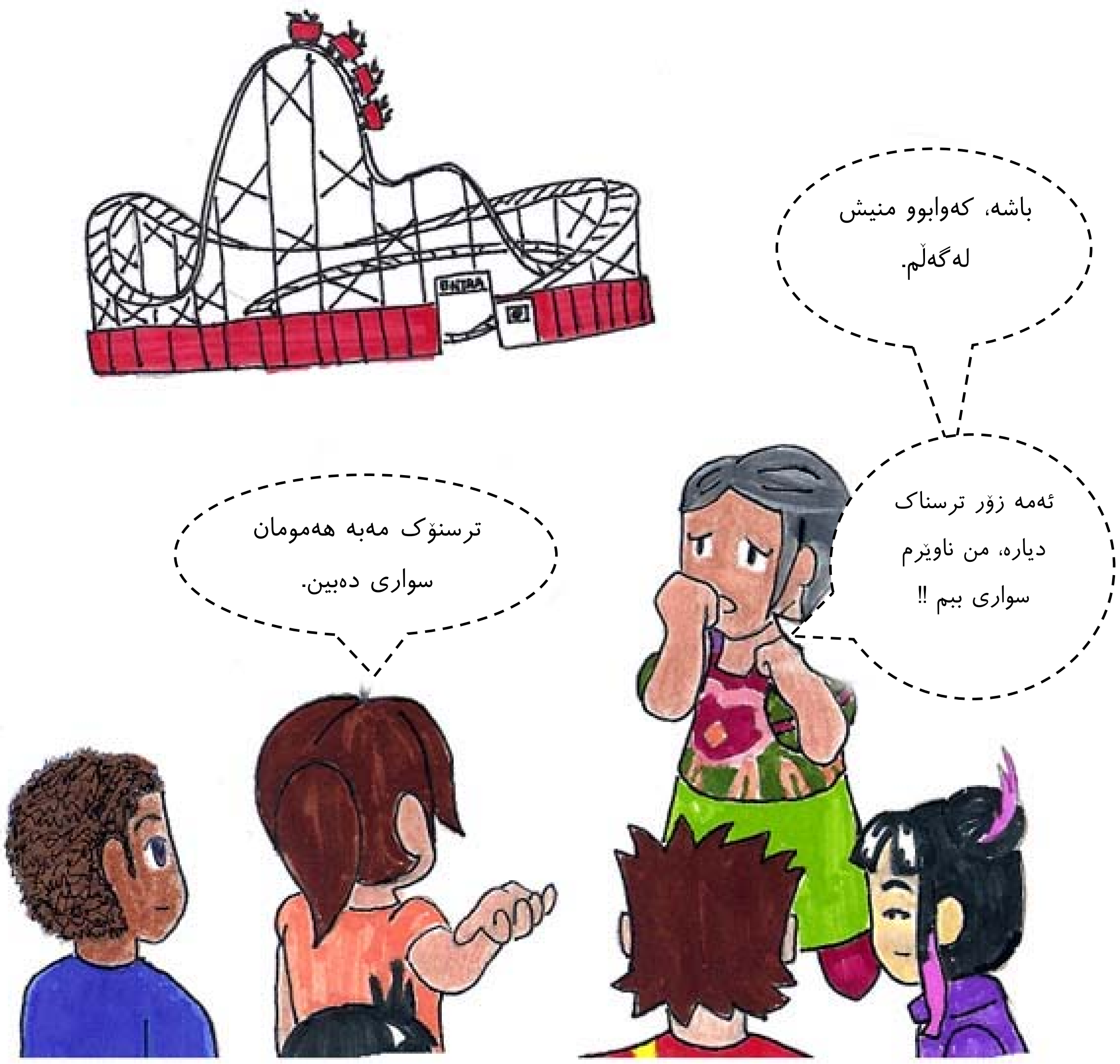
📝 **بە وشەی خۆت باسێکی«فشاری هەڤاڵ» بۆ بکە**

____

____

____

____

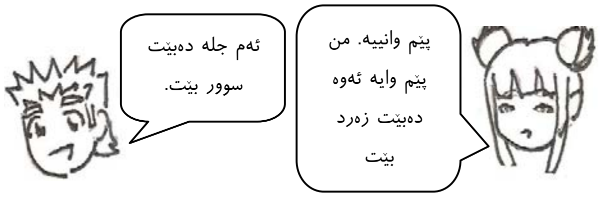
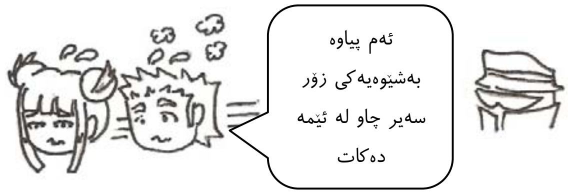
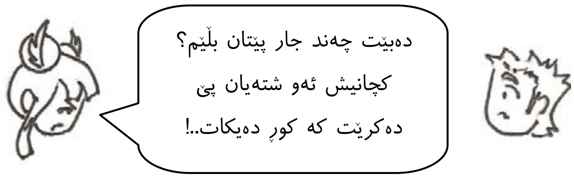
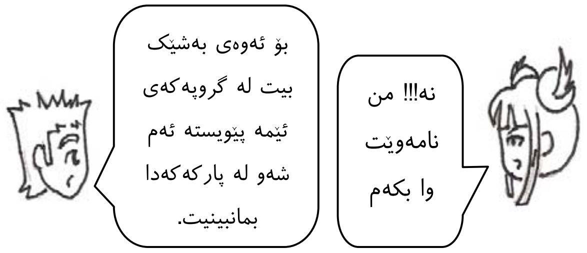


با چاوپێکەوتنێک ساز بکەین

دیدارێک ساز بکە لەگەڵ باوان، مامۆستایەک یان یەکێک لە کەسایەتیە گرینگانەی نێو ژیانی خۆت. لێیان بپرسە ئەزموونێکی کاتی لاوی خۆیانت بۆ باس بکەن، ئەو کاتەی هەستیان بە فشار دەکرد لە لایەن هەڤاڵەکانیانەوە. ئەمجا لێیان بپرسە سەبارە بەو ستراتێژییەی یارمەتییانی کرد بۆ زاڵ بوون بە سەر بارودۆخەکەدا. باسێکمان بۆ بکە دەربارەی جیاوازی فشاری هەڤاڵ لە نێوان ئەو کاتەی ئەو کەسە تۆ دیدارەکەت لە گەڵی ساز کرد لە فێرگە و ئێستا.

شێوازەکانی زاڵ بوون بە سەر فشاری هەڤاڵدا

📝 پیتی ئیکس X دابنێ لە نێو ئەو خانەیەدا شێوازەکانی زاڵ بوون بە سەر فشاری هەڤاڵ پێشان دەدات.

ڕای خۆم دەربڕم تەنانەت ئەگەر جیاوازیش بێت لەگەڵ بۆچونی هەڤاڵەکەم.		
دەوەستم و بوار دەدەم بە هەڤاڵەکەم بڕیار بدات کە چی بکەین.		
ئەگەر بارودۆخەکە ترسناک بوو، خۆتی لێ دووربخەوە پێش ئەوە کێشەکە گەورە ببێت.		
بۆچوونی خۆم چەند جار دووبارە دەکەمەوە هەتا ئەوانی دیکە ڕێزی لێ دەگرن.		
ئەو شتەی ئەوان دەیکەن منیش بیکەم بۆ ئەوەی قبوڵم بکەن.		
بەئاسانی بڵێم «نە» کاتێک بۆچونی من جیاوازە.		

من داهاتووی خۆم ڕووناک دەکەمەوە و گەشە پێ دەدەم.
دەمەوێت ببم بە چ کەسێک لە داهاتوودا؟

وێنەیەک لە داهاتووی خۆت لە نێو ئەم خانەیەی خوارەوەدا بکێشە.