

Em çima nikarin pirtûkan bixwînin?

Nebûna xwendinê ji bo hin kesan pirsgirêkek hevpar e. Dibe ku gelek sedemên vê yekê hebin, û rewşa her kesek dikare cûda be. Li vir çend pêşniyar hene ku ji bo kêmbûna xwendina pirtûkê derbasdar bin:

an jî e-xwendevanên pirtûkên deng guhdarî bikin. Tevlî kom an klûbên xwendinê bibin: Komên xwendinê an klûbên pirtûkan firsendek mezin peyda dikin ku hûn li ser pirtûkan nîqaş bikin û bi kesên din re ramanan bidin hev. Bi tevlîbûna komên weha,



Pirtûkên ku li gorî berjewendiyên we ne hilbijêrin: Hilbijartina pirtûkên ku mijarên ku hûn bi rastî eleqedar in vedihewînin, dikarin motîvasiyona xwendina we zêde bikin. Pirtûkên li ser hobi, hezkirin an berjewendiyên xwe bibînin.

hûn dikarin ezmûna xwendinê veguherînin çalakiyek civakî. Rêbazên xwendinê yên alternatîf biceribînin: Sedemek bîngehî an nebûna xwendinê dibe ku bi dîtbarî an bi baldariyê ve girêdayî be. Di vê rewşê de, hûn dikarin pirtûkên wêne, romanên grafîkî an pirtûkên dewlemend ên dîtbar biceribînin. Her weha hûn dikarin hawîrdorek bêdeng biafirînin da ku meriv hêsantir bike, an jî medîtasyon an teknîkên baldariyê biceribîne da ku ji we re bibe alîkar ku hûn bala xwe bidin.

Bi pirtûkên kurt û hêsan dest pê bikin: Li şûna pirtûkên dirêj û tevlihev, bi pirtûkên kurtir û hêsan têne xwendin, dikarin motîvasiyona we zêde bikin. Hûn dikarin berê xwe bidin vebijarkên gihîştî, wek pirtûkên çirok, kurte roman, an pirtûkên zanistî yên populer.

Zextê li xwe nekin: Xwendin karekî kêfî ye û zexta nehewce li ser xwe dibe ku we hê bêtir bêhêz bike. Wexta xwe bidin ku hûn ji pêvajoya xwendinê kêfê bigrin û ji xwendinê kêfê bistînin ne ku bala xwe bidin ser leza xwe an çend pirtûkên ku we xwendiyê.

Rûtînek xwendinê saz bikin: Sazkirina rûtînek xwendinê ya birêkûpêk dikare bibe alîkar ku ew bibe edet. Her roj demek diyarkirî tenê bi xwendina pirtûkan derbas bikin. Mînakî, serê sibê an êvarê ji bo demekê bala xwe bidin xwendinê.

Amûrên teknolojîk bikar bînin: Hûn dikarin tecrubeya xwendina xwe bi karanîna amûrên teknolojîk ên wekî e-pirtûk an pirtûkên dengî cihêreng bikin. Hûn dikarin firsendê bibînin ku pirtûkan bixwînin an jî li ser tîlefon, tablet



Çavnebarî têtîliyên me xerab dike

Her çend bê berhevdan bijî jî, xwezaya mirov xwe bi mirovên din re dide ber hev. Berawirdkirin dikare bibe sedem ku mirov xwe li gorî wekhevî an cûdahiyên xwe yên bi kesên din re binirxînin û bandorê li xwebaweriya wan bike.



Lêbelê, dibe ku meriv bêtir berhevdanê bijî, û dibe ku ew nêzîkatiyekê tendurist be jî. Li vir çend stratejiyên ji bo jiyaneke bê berhevdan(çavnebarî) hene: Li ser xwe bisekinin: Girîng e ku hûn xwe nas bikin, nixr û armancên xwe destnîşan bikin. Dema ku destkeftî û pêşkeftina xwe dinirxînin, dev ji hevberdana xwe bi kesên din re berdin. Fêr bibin ku li ser bîngeha motîvasiyona hundurîn û razîbûna xwe bijî. Qebûlkirin û teqdîrkirin: Girîng e ku hûn xwe ji bo ku hûn in qebûl bikin û binirxînin. Her kes xwe-

dan karîn, serpêhatî û rêwîtiyên xwe yên bêhempa ye. Li şûna ku hûn bi domdarî xwe bi yên din re bidin ber hev, hêza xwe kifş bikin û binirxînin. Armançên xwe dêynin: Bi danîna armançên xwe, xwe motive bikin. Divê ev armanç li ser pêkanîna potansiyela we ne ku tenê bi yên din re bêne berhev kirin. Hûn dikarin bi balkişandina li ser mezinbûna kesane, mezinbûn û xwe-vedîtinê bextewarî û razîbûnê zêde bikin. Empatî û piştgirî: Girîng e ku meriv pîroz bike, piştgirî bide, û empatiyê

ji bo serkeftina kesên din nîşan bide, ne ku wan bi yên din re bide ber hev. Li şûna hevrikiyê bi kesên din re, hevkarî û hevgerîna dikare têtîliyên we yên mirovî xurt bike. Bikaranîna medyaya dijitalî sinordar bikin: Medyaya dijitalî dikare bibe platformek ku bi domdarî mirovan teşwîq dike ku bi yên din re hevber bikin. Bi sinorkirina karanîna medyaya civakî, hûn dikarin ji zexta berhevdana xwe bi yên din re dûr bisekinin. Girîngiya hebûna di jiyana rast û di ezmûnên xwe de bi bir bînin.

Sudoku: Bersiv 1									Sudoku:Pirs 2								
3	9	8	7	2	4	5	1	6					6		8	4	
1	2	5	6	8	9	7	4	3	7				9	3		5	
4	6	7	1	3	5	2	8	9	4		6		7	5		1	
7	5	4	8	9	3	1	6	2							5	1	
8	9	1	5	6	2	4	3	7		7			2			4	
6	3	2	4	7	1	8	9	1	3		2						
5	7	6	9	1	8	3	2	4		3		9	8		6	2	
2	4	8	3	5	6	9	7	1	5		7	4				8	
9	1	3	2	4	7	6	5	8	2	9		6					

FERHENG A BIWÊJAN

Pora kûçikan ji ber diwere:

Gotinên wî pir giran in.

Xebersar e:

Gotinên nebaş ji devê wî derdikevin; mirovan bi gotinên xwe diêşîne.

Xêr û xweşî li te barîn, kevir û kuçik li min barîn/xêr û xweşî li te bibarin, kevir û kuçik li min bibarin:

Tiştê hatî serê min bila neyê serê ti kesî, tiştêk nema ku neanî serê min.

Xwe pîvayê/xwe hilpîvayê:

Dijûn kirinê; bi nav û nîşan dijûn kirinê; got ezê wiha li te bikim.

LI SER AXAFTINA SERGIRTÎ

Avêt ber:

Sergirtî jê re got; xwest niyeta wî fêr bibe.

Pir xwest bidîyê; ji bo ku jê bigire lava jê kir.

Ber ve avêt

Bi heman wateyê.

Bin re diaxivê:

Ne bi awayekî eşkere, bi dizî dibêje; sergirtî diaxive.

Bibinik e/Bibinî ye:

Ji bin ve ye; tiştên xwe eşkere nabêje.

Di ber re avêt:

Sergirtî jê re got; xwest niyeta wî fêr bibe.

Tiştêk di bin de heye:

Hinek tiştên ku her kes nizanibe dizane.

LI SER ÇANDÊ Û STIRANAN

Avêtin ber hev:

Ji hev pirsin; ji hev re gotin.

Zarokan mamik avêtin ber hev.

Her ku yekî stiranek digot, yê din jî yek digot.

Dengbêjên gund avêtin ber hev.

Avêt ser:

Stiranek li ser got. (Ji bo miriyan jî dibe, ji bo zindîyan jî)

Diavêjin ser hev:

Stiranan, yan helbestan li ser hev dibêjin.

Li ser wê hatiye:

Derbarê wê de hatiye gotin.

Ketin binê darê:

Bi saetan avêtin ber hev.

(Ev bi taybetî ji bo dengbêjan tê gotin. Dema demeke dirêj stiranan diavêjin ber hev, hingê tê gotin)

LI SER VEŞARTINA DÊR D Û HIZIR

Ava bibinik e:

Tiştên wî bi dizî ne; tiştên xwe ji ti kesî re nabêje.

Diavêje hundirê xwe:

Derdê xwe vedîşêre; ji ti kesî re nabêje.

Diavêje nava xwe:

Ji heman wateyê.

Di zikê xwe de axivî:

Bi awayekî eşkere negot; eşkere nekir; di dilê xwe de got; nivco got; di devê xwe de axivî.

Derdê xwe dixwe:

Pirsgirêkên xwe eşkere nake, dadiqurtîne; derdê xwe ji ti kesî re nabêje.

Ji zikê xwe axivî:

Ya di dilê xwe de got.

LI SER XEMSAZIYÊ Û KARÊ

SERESERE

Agir berda konê xwe da zomê:

Tişt jê re ne xem in; xemsar e.

Agir berda komê xwe da zoma zomê:

Bi heman wateyê.



'Em ê bi tekoşîn û remanê azad tevahî jinan azad bikin'

Rihan Loqo diyar kir ku kampaniya giştî ya KJK'ê ya ji bo piştgiriya jinên Şengal û Efganiştanê bi piştgiriya tevahî Rêxistin û Saziyan jinan yên bakur û rojhilatê Sûriyê bi rê ve çû û got, em ê bi tekoşîn û ramanên azad tevahî jinan azad bikin.R-2

Şoreşa çandî û wêjeyî li Rojava



Şoreşa 19'ê Tîrmehê ji bo civakê guhertin û veguhertinên mezin ji hemû milî ve pêkanîn. Wêjeya kurdî ya nûjen jî yek ji wan aliyên ku bi agirê şoreşê hat ve-jandin, helbestvanê kurd Necim Ebdullah(Elî Roj) diyar kir ku Şoreşa 19'ê Tîrmehê bû bîngeha pêşketina xebatên wêjeyî û çandî. R-7

Radiyoya Rojava dengê berxwedana gelan e



Radiyoya Rojava di sala 2013'an li Qerçoxê deşt bi weşana xwe kir, bû şopdara rastiyê û dengê berxwedanê. Endamên radiyoyê dan zanin ku ew ê bi ruhê şehîdên şoreşê û li ser xeta şehîdên çapemeniya azad, li ser şopa heqîqetê û azadiyê, bibin dengê gel û şoreşê.R-6

PÊNGAVA 15'Ê TEBAXÊ TÊKBIRINA MEJIYÊ FAŞİZIM Û DAGIRKERIYÊ YE

Pêngava 15'ê Tebaxê azadiya nasnameya gelê Kurd e, ne tenê ji bo gelê Kurd, ji bo gelên Rojhilata Navîn jî pir girîng e. Ji ber ku di vê pêngavê de guleya yekemîn li pergala Modernîteya Sermayedar hate xistin. Ev çalekî tolhildana hezarên salan bû, tekoşina exlaqî, çandî, politîk û leşkerî ya civaka nû îfade dike. Bi tekoşina 15'ê Tebaxê re pêvajoyeke nû hate despêkirin. Li her derê gelê Kurd jî nû ve fêrî jiyaneke nû.R-5



'DYA ji bo berjewendiyên xwe ji rastiyê direve'

Nadine Maenza diyar kir ku dewleta Tirk guhertina demografîk li herêmên dagirkirî pêk tîne û got, DYA ji bo berjewendiyên xwe rastiyê vedîşêre.R-3



Bandora Fişeka Yekem
Farûk Sakik R-5

Pêngava 15'ê Tebaxê bû pêngava azadiya jinê
Nehîr Pale R-2

Bêdengiya li hember sûcên dagirkeriyê didome

Endama Kordînasiyona Kongra Star sûcên tecawîzkirina jin û zarokan ji aliyê artêşa Tirk a dagirker û çeteyên wê ve li deverên dagirkirî şermazar kirin û destnîşan kir ku wan ew sûc belge kirine û şandine rêxistinên navneteweyî û yên jinan; lê belê ew rêxistin bêdeng in.R-3



