

Rûniştina Demdirêj Pirsgirêka Şaristaniya Nûjen e!

Tenduristî

Ji êtirnêt... Hin lêkolînên ku li derbarê pêwendiya di navbera çalakiyên govdeyî û tundurustiya mirov de li zanîngehên Sîdnî û Kwîzin Land li Ustralya hatine kirin, diyar dikin ku gelek ziyan ji rûniştina demdirêj peyda dibin, û metirsiya ku mirov bi janên demdirêj keve jî pir bilind dibe. Ew metirsî gefeke îjdir e, û gengaz peydabûna gelek nexwaşiyên peyda dike.

Lêkolînan bi şêweyekî zelal diyar dikin jî, ku zor pêwîst e çalakiyên govdeyî li ba mirov werin kirin, û dibêjin jî gerek e ew çalakî ji pileya orte û giran bin û ne kêmtirî sî xulekî di rojê de bin. Ew lebata govdeyî metirsiya qelewbûnê û nexwaşiyên ku pê re tîr pir kêr dike.

Raporeke li vê dawiyê di belavokeke Birîtanî ye bijîjkiya werzişî ye carane de jî hatiye belavkirin, wê jî xuya kiriye ku ku nofîne mezin ji kesên dewletên pêşketî û yên bi pêş dikevin jî, dema dirêj ji dema şiyarbûna xwe (ku dora 15.5 kat in), çalakîne bêliv dikin û bi demdirêjî rûdinin, di ew rerwêşên bêliv de xerckirina govde ji wizeyê dadikeve pileya herî nizim, ew yek jî asteyên bi pêketina nexwaşiyên ku bi rûniştina demdirêj tîr, bilind dike, mîna jana Şêkir û janên dil û rihên xwînê. Loma jî, lêkolînan dibînin, ku gerek e pêguhaneke berçav û bi şêweyên nû di warên çareserkirina qelewbûnê de were kirin, da ku mirov kani be ji ziyarên tendurustî yên ku ji jiyana karên ((bêliv)) peyda dibin, biparêze.

Lê lêkolînan mêlag dikin, ku dijwarîne îjdir di warê çareserkirina qelewbûnê de li pêş pisporan hene. Dijwariya herî sereke jî, çawahiya guhertina jiyana bêliv e, û dîtina rêkîna ku dema rûniştina demdirêj pê kêr bibê. Ji wan rêk û şêweyan, guhertina şêweyên kar, xemrevandin, çûnûhatin, rêwîngî û bilî wan.

Bijîşkê Newrozê

Bijartinek ji helbesta Erebi

Ji weşanên nû

Ev pirtûka ku li despêka 2009an der çûye dubeşîye , beşek Erebiye , beşê di wergerandina beşa yekem ta zimanê Kurdiye , ji 144 rûpelan qetê biçûk pêk hatiye , li çapxana Dar elzeman – Şam çap biye , mamoste Ebram Şahîn ew wergerandiye zimanê Kurdî û nav nîşanên wê piştî wergerandina Kurdî evin :

1-Heskirinek ewarte ji jineke awerte re

2-Belqîs

Herdu helbestên jorîn , helbestên helbestvanê Erebi Nîzar Qebanî .

3-namak ji penaberiyê

4-çend rûpel ji dîwar çûna Mehmod Derwîş .

Ev herdu helbest jî yên helbestvanê Felestînî Mehmod Derwîşin .

Lê her pênc helbestên yên helbestvan Mehmod Elmaxot in .

5-namak ji gundre .

6-bi şev .

7- Baran û estêrne .

8- Payîza bîzmikan .

9- Bizdandin û gankirin

Li ber ronîya giringiya

wergerandinê di jiyana

zimanan de , û bitaybetî

di jiyana zimanê Kurdî de , memoste Ebram Şahîn hewildaye û cefvak nehindek kiriye ta ku ev helbestên jorîn ji Erebi wergerandi Kurdî .

Wî bivê westa xwe hêvî kiriye ku helbesta Erebi bi xwînerên zimanê Kurdî bide nasîn û pirtûkxana Kurdî dewlemend bike

Em jî ji aliyê xwe ve ev ton karên weha pîrozdikin. Hêvîdikin ku armanca wergêr cibîbîne , û xebatên bi vî rengî her biçin pîrbibin .

