

داکۆیکردن و یاسا ژینگه‌یه‌کان بو پارێزه‌رانی ئاوی عێراق



نهم پروژیه پشنگیری دارایی کراوه له لایهن یه‌کیهتی نه‌وروپاوه

هاوبه‌ش

لایهنی جیه‌جێکار

Www.Natureiraq.org

ناماده‌کراوه له لایهن : دیاری محمد رشید - پروژیه داکۆیکردن

کۆبوونه‌وه‌ی هاوبه‌شی ریکخراوی سروشتی عێراق له هۆلی کیدۆ - سلیمانی

له به‌رواری ۲۳ی ئابی ۲۰۱۶، پروژیه داکۆیکردن له ریکخراوی سروشتی عێراق ههستا به ئه‌نجام دانی کۆبوونه‌وه‌یه‌کی هاوبه‌ش له ژێر که‌مپینی شه‌فافیه‌ت و لێپرسینه‌وه له هۆلی ریکخراوی گه‌شه‌پێدانی نابووری کوردستان (کیدۆ) له سلیمانی به هاوبه‌شی له‌گه‌ڵ کۆمه‌ڵه‌ی کوردستانیه‌کی سه‌وز و به ناماده‌بوونی که‌سانی شاره‌زا و پسه‌پۆر له ناو حکومه‌تی هه‌رمیم و ریکخراوه‌کان تاییه‌ت به بابه‌ته‌کانی کۆبوونه‌وه‌که به ئه‌نجام گه‌یه‌نדרا.

• ده‌ست پێکی کۆبوونه‌وه‌که له لایهن به‌ریز مامۆستا حسام - به‌ریزه‌به‌ری ریکخراوی کیدۆ وه خوێندراوه‌وه و باس له له ناوه‌ڕۆکی کۆبوونه‌وه‌که کرا، دواتریش باس له چه‌ند ته‌مه‌ریکی گرنگی ژینگه‌یی کرا له وانه‌ پێس بوونی ناو و خاکی و هه‌وا و خسته‌ته‌ رووی کیشه‌کان و پلانی چاره‌سه‌رکردنیشیان.

دواتریش له لایهن خاتوه‌ شیلان عزیز (پارێزه‌ر - به‌ریزه‌به‌ری پروژیه داکۆیکردن له سروشتی عێراق) هه‌وا باس له رێنمایی ژ. ای سالی ۲۰۱۵ تاییه‌ت به (راوکردن و پاراستنی ئاژمۆلی کبۆی و بالنده‌کان) کرا و که‌م و کورپیه‌کانی ئه‌م رێنماییه‌ی خراپه‌ روو و به‌شداربوونی کۆبوونه‌وه‌که‌ش سه‌رنج و تێبینی خۆیان ده‌رباره‌ی ئه‌م یاسایه‌ خسته‌ روو. ریکخراوی سروشتی عێراق بو جاری دوومه‌ که کۆبوونه‌وه‌ رێک ده‌خات سه‌باره‌ت باشتر کردنی ئه‌م رێنماییه‌ وه ئیله‌ وه سروشتی عێراق کار ده‌که‌ین بۆ کۆکردنه‌وه‌ی سه‌رنج و تێبینی یه‌کانی که‌سانی شاره‌زا و پسه‌پۆر و لایهنی تاییه‌ت به بواریه‌کانی راوکردن له هه‌رمیمی کوردستان بۆ گه‌رانده‌وه‌ی سه‌رنج و تێبینیه‌کانی تاییه‌ت به‌م رێنماییه‌ بۆ ده‌سته‌ی ژینگه‌ له هه‌رمیم بۆ دووباره‌ هه‌موار کردنه‌وه‌ی.

پروژیه داکۆیکردن، به‌رده‌وام له هه‌مۆلی ئه‌وه‌دایه‌ که هانی لایه‌نه‌ پهیوه‌ندیاره‌کان و خاوه‌ن به‌ریاره‌کان دات له پێش ده‌ره‌چواندنی هه‌ر یاسا و رێنمایی و په‌یره‌وێکدا، را و بۆجونی که‌سانی پسه‌پۆر و شاره‌زا وه‌رگه‌یه‌رێت له بواره‌ جیا جیاکانی ژینگه‌دا وه بۆجونی ریکخراوه‌ ژینگه‌یه‌کان به هه‌ند وه‌رگه‌یه‌رێت، هه‌تا هه‌موومان به‌یه‌که‌وه‌ بتوانین خزمه‌تی باشتر به ژینگه‌ی هه‌رمیم به‌ تاییه‌ت له بواره‌ یاساییه‌که‌یدا.



سزای بیر لێدان به شیوه‌ی نا یاسایی له هه‌رمیمی کوردستان



هه‌لکه‌دانی بیرى بئ مۆلته به ئامی‌ری نووسینه‌گی مۆلته پئ دراو بۆ یه‌که‌م جار به بری ۱ ملیۆن دیناری عێراقی سزا ده‌درێت به پینی رێنمایی وه‌زاره‌تی دارایی و نابوری له‌گه‌ڵ راگرتنی کارکردنی ئامیره‌که بۆ ماوه‌ی ۶ مانگ وه له گه‌راجی به‌ریزه‌به‌رایه‌تیه‌کانی ئاوی ژێر زه‌وی ده‌ست به‌سه‌ر ده‌کرێت و مۆلته‌که‌شی لێوه‌ده‌گه‌یه‌رێته‌وه تا ته‌واوبوونی ماوه‌ی سزاکه‌ی. له کاتی دووباره‌کردنه‌وه‌ی سه‌رپه‌چیه‌که‌دا سزاکان ده‌بن به دوو هینده.

به پینی ماده‌ی ژ. ۱۴ بڕگه‌ی ۱ و ۲ له رێنمایی ژ. ۱ ی سالی ۲۰۱۴ رێنمایی تاییه‌ت له هه‌لکه‌دانی بیرى ئاوی له هه‌رمیمی کوردستان - عێراق

پاراستنی سه‌رچاوه‌ ناویه‌کانی کوردستان

له به‌رواری ۲۷ی ته‌موزی ۲۰۱۶، پروژیه داکۆیکردن به هاوبه‌شی له‌گه‌ڵ کۆمه‌ڵه‌ی کوردستانیه‌کی سه‌وز هه‌ستان به ئه‌نجام دانی سه‌ردانی مه‌یدانی بۆ هه‌ردوو قه‌زای پشه‌در (قه‌لادز) و رانیه‌ بۆ له نزیکه‌وه‌ بینه‌ی سه‌رچاوه‌ ناویه‌کانی هه‌ردوو ناوچه‌که و لیکۆلینه‌وه له ئه‌نجام دانی پروژیه‌یه‌کی تاییه‌ت بۆ پاکی راگرتنی به‌شێک له سه‌رچاوه‌ ناویه‌کانی ئه‌م ناوچه‌ چوونه‌ به‌شی زۆری زیرایی ناوچه‌کان تێکه‌ڵ به سه‌رچاوه‌ ناویه‌کانیان ده‌بن، ئه‌مه له کاتێکدا به‌هه‌م به‌هۆی به‌پیتی خاکی ئه‌م ناوچه‌وه‌ بۆ کشته‌کال چه‌ندین به‌روبوومی خۆمالی لئ به‌ره‌م ده‌هێنرێت. سروشتی عێراق پلانیکی توکمه‌ی داڕشته‌ به پشنگیری دارایی یه‌کیه‌تی نه‌وروپا و له‌ژێر سه‌رپه‌رشتی پروژیه داکۆیکردن هه‌ستت به ئه‌نجام دانی پروژیه‌یه‌کی تاییه‌ت به ریکگری کردن له تێکه‌ڵ بوونی پێسی به چاو بینه‌راو (وه‌گ له وینه‌کانی خواره‌مه‌دا روون کراوته‌وه) به هه‌لکه‌دانی سئ چالئ یه‌ک له دوا یه‌ک له هه‌ندێک سه‌رچاوه‌ی ئاوی ئه‌م ناوچه‌، هه‌ر بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ش له هه‌مان به‌روار سه‌ردانی قایمه‌مه‌ی هه‌ردوو قه‌زاکه و شاره‌وانی پشه‌درمان کرد به مه‌به‌ستی ناگابوون وه گرتنه‌ به‌ری ریکاری یاسایی له کاتی ئه‌نجام دانی پروژیه‌که له داها‌توو دا.



داکۆیکردن و یاسا ژینگه‌یه‌کان بو پارێزه‌رانی ئاوی عێراق



نهم پروژیه پشنگیری دارایی کراوه له لایهن یه‌کیهتی نه‌وروپاوه

هاوبه‌ش

لایهنی جیه‌جێکار

په‌ری ۱ له ۲

تشرینی یه‌که‌م - ۲۰۱۶

هه‌واڵنامه‌ی ژماره ۱۳

قوناغی یه‌که‌می پروژیه پاک کردنه‌وه‌ی ئاوی ناوچه‌ی گه‌شتیاری سه‌راو - سه‌رای سه‌باناغا

پروژیه داکۆیکردن له ریکخراوی سروشتی عێراق له به‌رواری ۱۵ی ئابی ۲۰۱۶، هه‌ستان به هه‌لمه‌یه‌تی پاک کردنه‌وه‌ی سه‌رچاوه‌ ناویه‌کانی قه‌زای سه‌ید سادق وه به‌تاییه‌ت ناوچه‌ی گه‌شتیاری سه‌راو (سه‌رای سه‌باناغا) به هاوکاری فه‌رمانه‌گی ژینگه‌ی سلیمانی و پارێزه‌رانی ئاوی عێراق و شاره‌وانی سه‌ید سادق و کۆمه‌ڵه‌ی گه‌نجی خۆبه‌خش، توانرا وه‌گ قوناغی یه‌که‌م به‌شێکی زۆری ئاوه‌که پاک بکریته‌وه له پێسی و پاشماوه‌ی کۆبووه‌ به به‌کاره‌ینانی به‌هه‌م، داس، کرین بۆ کۆکردنه‌وه‌ی پاشماوه‌کان وه ئوتومبیلی تاییه‌ت به فریدانی پاشماوه‌ کۆکراوه‌کان، له هه‌مان رۆژ وه‌گ ئه‌رکی پروژیه داکۆیکردن له سه‌رچاوه‌ ناویه‌کان هه‌ستاین به بلۆکردنه‌وه‌ی هه‌ندێک بروشه‌ری تاییه‌ت به (پاکی راگرتنی سه‌رچاوه‌ ناویه‌کان و چۆنیتی پاراستن) به‌سه‌ر ئه‌م هاو‌لاتیه‌نه‌ی که له ناوچه‌ گه‌شتیاریه‌که‌دا بوون. پروژیه داکۆیکردن له سه‌رچاوه‌ ناویه‌کان، به‌رده‌وام هه‌مۆلی به پاک راگرتنی سه‌رچاوه‌ ناویه‌کانی هه‌رمیم ده‌دات له‌به‌ر ئه‌وه‌ی پێس بوونی ئاوه‌کان به راسته‌خۆیی کارپه‌گه‌ری له‌سه‌ر که‌رتی کشته‌کال و به‌روومه‌ خۆمالیه‌کان هه‌یه‌ جگه‌ له‌وه‌ی پێس بوونی ئه‌م ئاوانه‌ له رووی فیزیایی یه‌وه ژبانی ماسی یه‌کان و گیانداره‌ ناویه‌کان ده‌خاته‌ مه‌ترسی یه‌وه و هه‌ره‌شه‌یه‌کی راسته‌خۆی ده‌بێت بۆ سه‌ر ته‌ندروستی و گیانی هاو‌لاتیه‌کانی هه‌رمیم به‌گه‌شتی.

وه هه‌روه‌ها پروژیه‌که گرنگی ده‌دات به هه‌شتمه‌وه‌ی ناوچه‌ گه‌شتیاریه‌کان له‌به‌ر ئه‌وه‌ی هه‌رمیمی کوردستان ده‌وه‌لمه‌نده‌ به ناوچه‌ی گه‌شتیاری و چه‌ندین ناوچه‌ی گه‌شتیاری دل‌رفینی هه‌یه‌ که له رووی نابووری یه‌وه گرنگی یه‌کی زۆری هه‌یه و ده‌کریت حکومه‌تی عێراق و هه‌رمیم و لایه‌نه‌ پهیوه‌ندی داره‌کان له لای خۆیاوه‌ ناو‌ریکی جدی تر له‌م بابه‌ته‌ ده‌نه‌وه و پلانیکی ستراتیجی درێژ خایه‌ن دا‌بنین به تاییه‌ت له دوا‌ی دروست کردنی کۆمه‌ڵه‌ی به‌ندای زۆر له لایهن حکومه‌تی ئیران و تورکیاوه‌ له نزیک سنوره‌کانیان له‌گه‌ڵ عێراق که ئه‌گه‌ری وشک بوونی به‌شێکی زۆر له رووباره‌کانی هه‌رمیم له داها‌توو‌دا له ئارا‌دایه‌ که ده‌بێته‌ زیانیکی گه‌وره‌ بۆ ناوچه‌ گه‌شتیاریه‌کان له‌به‌ر ئه‌وه‌ی به‌شێکی زۆر له ناوچه‌ گه‌شتیاریه‌کانه‌ نزیک چه‌م و رووباره‌کان.



زیاده‌رۆیی کردن له به‌کاره‌ینانی ئاوی خواره‌نه‌وه‌ی مالان و سزای یاسایی سه‌رپه‌چی کاران

به پینی بیری ژ. ۵۰۴ له به‌رواری ۲۱ی ئاب ۲۰۰۵ هه‌رمیمی کوردستان - عێراق، سه‌رۆکایه‌تی ئه‌نجومه‌نی وه‌زیران. غرامه‌کان له خواره‌وه‌ روونکراوه‌ته‌وه:

جۆری سه‌رپه‌چی	تاوانه (غرامه) به دینار
* به‌ستنی په‌مپ له‌سه‌ر بۆری سه‌ره‌کی بۆ یه‌که‌م جار:	۲۰,۰۰۰ دینار
* به‌ستنی په‌مپ له‌سه‌ر بۆری سه‌ره‌کی بۆ دووهم جار:	۶۰,۰۰۰ دینار
* به‌ستنی په‌مپ له‌سه‌ر بۆری سه‌ره‌کی بۆ سێیه‌م جار:	برینی ئاوی بۆ ماوه‌ی ۶ مانگ و ده‌ست به‌سه‌راگرتنی په‌مه‌که‌ بۆ گه‌نجینه‌ی ده‌وله‌ت.
* به‌ستنی ئاوی (۱/۲) ئینچ به سه‌رپه‌چی:	۵۰,۰۰۰ دینار
* به‌ستنی ئاوی (۳/۴) ئینچ به سه‌رپه‌چی:	۷۵,۰۰۰ دینار
* به‌کاره‌ینانی ئاوی خواره‌نه‌وه‌ بۆ شتنی شه‌قام و ئوتومبیل و ئامیر:	۷,۵۰۰ دینار
* نه‌بوونی ته‌وافه‌ی تانکی ئاوی:	۷,۵۰۰ دینار
* شکاندنی بۆری سه‌ره‌کی: به‌پینی هیندی تیچووی (کله‌) چاکردنه‌وه‌ی.	

داکۆیکردن و یاسا ژینگه‌یه‌کان بو پارێزه‌رانی ئاوی عێراق

داکۆیکردن و یاسا ژینگه‌یه‌کان بو پارێزه‌رانی ئاوی عێراق



نهم پرۆژمیه پشتگیری دارایی کراوه له لایهن یه‌کیمتی نه‌وروپاوه

هاوبه‌ش

لایهنی جیه‌جیگار

نهم پرۆژمیه پشتگیری دارایی کراوه له لایهن یه‌کیمتی نه‌وروپاوه

هاوبه‌ش

لایهنی جیه‌جیگار

Www.Natureiraq.org

ئاماده‌کراوه له لایهن : دیاری محمد رشید – پرۆژۆی داکۆیککردن

Water Right Foundation

په‌ره‌ی ٢ له ٢

تشرینی په‌که‌م – ٢٠١٦

هه‌واڵنامه‌ی ژماره ١٣

پنکه‌ته‌ی زه‌وی چیه ؟

سووری ژیا‌نی زه‌رده‌واله



زه‌رده‌واله یاخود شه‌نه‌سووره یاخود ژهنگه سووره (الزنبور الشرقي) یه‌کیکه له‌و میرووانه‌ی که زیانی زۆر به‌ برا جووتیاره‌کان ده‌گه‌یه‌نیت به‌خواردنی میوه‌هات به‌تایه‌بته‌ی تری و هه‌رمه‌ی و هه‌نجیر و قوخ و خواردنی توێکی له‌ داره‌کان وه‌هه‌روه‌ها زیانی زۆر به‌ هه‌نگ ده‌گه‌یه‌نیت و نازاریکی زۆر به‌ ناده‌میزاد ده‌گه‌یه‌نیت له‌کاتی پێوه‌دانیدا و هه‌ندیک جار ده‌گاته‌ ڕاده‌ی مردن، وه‌هه‌روه‌ها زیان به‌ ناز‌لێش ده‌گه‌یه‌نیت.

به‌ مه‌به‌ستی که‌مه‌کردنه‌وه‌ی ئەم میرووه‌ زیان به‌خشه‌ پێویسته‌ له‌ سووری ژیا‌نی شار‌ه‌زا ببین که‌ به‌کورتی به‌م شێوه‌یه‌یه‌: دوا‌ی ئەوه‌ی شای زه‌رده‌واله‌ پیتین‌راوه‌کان (المملکات المخصبة) له‌ زستاندا له‌ناو درز و قلیشی دار و دیواردا خۆیان هه‌شار‌دبوو، له‌م‌ه‌رزێ به‌هاردا دینه‌ ده‌رمه‌وه‌ و ده‌گه‌ڕێن بۆ دروستکردنی شار له‌ناو درز و قلیشی دار یاخود له‌ زه‌ویدا ، له‌ سه‌مه‌تادا چه‌ند چاوێک دروست ده‌کات بۆ مه‌به‌ستی گه‌رادانان. له‌پاش ٢٩ رۆژ هه‌موو کۆمه‌له‌ گه‌راکان ده‌بنه‌ زه‌رده‌واله‌ی مێ یاخود پاله (کاره‌که‌) ، نیت‌ر دواتر شا کاری ته‌نه‌ها گه‌رادانان ده‌بنیت به‌ درژیا‌بی مانگی ٦ بۆ مانگی ١٢، زه‌رده‌واله‌ پاله‌کانیش ژماره‌ی چاره‌کان زیاد ده‌کهن و پاشانیش شانه‌ی تازه‌ هه‌روه‌ها خوراک دینن بۆ کرمه‌ تازه‌کان.

له‌ناو‌راستی مانگی ٩ وه‌، شا ده‌ست ده‌کات به‌دانا‌نی دوو کۆمهل گه‌را کۆمه‌لێکیان له‌دوا‌ی ٣٩ رۆژ ده‌بن به‌ نیره‌، کۆمه‌له‌که‌ی تریشیان له‌ دوا‌ی ٤٣ رۆژ ده‌بن به‌ شا. دوا‌ی جووتبوونی نیره‌کان له‌گه‌هل شا تازه‌کاندا، شا تازه‌کان ده‌چن بۆ ناو درز و قلیشی دار و دیواره‌کان بۆ ئەوه‌ی له‌ زستاندا خۆیا‌نی تیا هه‌شار بدن و ده‌چنه‌قونا‌غی مته‌ونه‌وه‌ تا به‌هاری داهاتوو، ته‌نه‌ا ئەم شایانه‌ ده‌مێنه‌وه‌ بۆ به‌هاری داهاتوو له‌بهر‌ئه‌وه‌ی نیره‌کان و زه‌رده‌واله‌ پاله‌کان و شا کۆنه‌کان هه‌مویان ده‌مرن و ناگه‌نه‌ سالی داهاتوو، بۆیه‌ هه‌م زه‌رده‌واله‌یه‌ک که‌ له‌ به‌هاردا ده‌بێزیت ئەوه‌ شا به‌ وه‌هه‌ر ئه‌ویشه‌، وه‌ هه‌م ئه‌ویشه‌ ده‌ست ده‌کات‌ه‌وه‌ به‌دانا‌نی گه‌را چونکه‌ ناو سه‌کی په‌ره‌ له‌ گه‌را.



بۆ مه‌به‌ستی که‌مه‌کردنه‌وه‌ یاخود به‌رگرتن لێیان پێویسته‌ ئەو شایانه‌ له‌ناو به‌رین چونکه‌ له‌ناو‌بردنی شا به‌ک واته‌ له‌ناو‌ بردنی هه‌زاره‌ها زه‌رده‌واله‌ چونکه‌ هه‌ر ئەو شا یه‌یه‌ که‌ گه‌رای پاله‌کان و پاشانیش گه‌رای شای سالی داهاتوو دا ده‌نیت ، لیره‌دا سوودی مام رۆییمان بۆ ده‌رده‌که‌وتیت که‌ ده‌چیت گه‌رای شانه‌کانیان ده‌خوات به‌تایه‌بته‌ی له‌م‌ه‌رزێ پایزدا که‌ شانه‌کان گه‌رای شای تیدا‌یه‌ وه‌ له‌بهر‌ئه‌وه‌ی زه‌رده‌واله‌ سیفه‌ته‌ی وایه‌ له‌ناستی خۆی به‌ستونی به‌رز‌ده‌بێته‌وه‌ دوا‌ی ئەوه‌ی که‌ پارچه‌یه‌ک خواردنی هه‌ل‌گه‌رتوووه‌، سوود له‌و سیفه‌ته‌ی وه‌رگه‌راوه‌ بۆ مه‌به‌ستی دروستکردنی هه‌لیکۆپته‌ری تایه‌به‌ت. وه‌ سوود له‌و سیفه‌ته‌ی وه‌رگه‌راوه‌ بۆ له‌ناو‌بردنی ئه‌ویش به‌ دروستکردنی ته‌له‌ی تایه‌به‌ت، وه‌هه‌روه‌ها ئه‌وان‌ریت هه‌ندیک له‌ شاره‌کانیان به‌ تێکه‌دان یاخود قه‌رکه‌ر له‌ناو به‌ریت ، یاخود ده‌رمانی قه‌رکه‌ریان بۆ به‌کریته‌ به‌ گه‌راوه‌ و بۆیان دا‌به‌نریت به‌ مه‌به‌ستی که‌مه‌کردنه‌وه‌میان.

خۆبه‌خشه‌کان کێن؟



خه‌ڵک‌انیکن که‌ پاره‌ نادهن، به‌لام کاتی خۆیان ته‌رخان ئەکهن و هاوکاری پێشکه‌ش ئەکهن له‌ جیه‌جیگردنی کارێکدا، عاده‌ته‌ن بۆ کاریکی خه‌رخوازی. ئەوانه‌ بریتین له‌ خۆبه‌خش.

بۆچی خۆبه‌خش؟

کاری خۆبه‌خش‌ی یارمه‌تی گه‌رنگ پێشکه‌ش به‌ که‌سانێک ده‌کهن که‌ پێویستیان به‌و کاره‌به‌یت، بابه‌تی گه‌رنگ و سو‌دبه‌خش وه‌ به‌ کۆمه‌ل‌گه‌ش، که‌ رهنگه‌ سو‌دی ئەو کاری خۆبه‌خش‌یه‌ که‌ ده‌یکه‌ن زۆر مه‌زن‌تر بێت بۆ‌تان. کاری خۆبه‌خش‌ی و یارمه‌تی که‌سانی تر ده‌بێته‌ هۆی که‌م کردنه‌وه‌ی فشار، خه‌مۆکی و هه‌ل‌چوون له‌سه‌رتان وه‌ هه‌ست کردن به‌ به‌ده‌ست هه‌ینانی ئامانج. له‌ کاتی‌که‌دا چه‌ندین کاری خۆبه‌خش‌ی ئه‌نجام ده‌دیت، ئەوه‌نده‌ زیاتر شار‌ه‌زا و سو‌دمه‌ن‌تر نه‌بیت. کاری خۆبه‌خش‌ی پێویست نا‌کات پا‌هه‌ندبوونیکی زۆری کات ته‌مه‌یت یاخود کاتیکی زۆری پێوه‌ به‌سه‌ر به‌ریت له‌ کاتی سه‌رقالی رۆژانه‌دا. وه‌ به‌خشین به‌ شێوه‌یه‌کی ناسان و ساده‌ ئه‌بێته‌ هۆی یارمه‌تی دانی ئەو که‌سانه‌ی که‌ پێویستیان به‌ توانا‌کی ئێوه‌یه‌ وه‌ بۆ باشتر کردنی ته‌ندروستی و به‌خته‌وه‌ریه‌یه‌کانتان.

سو‌ده‌کانی کاری خۆبه‌خش‌ی؟

- * کاری خۆبه‌خش‌ی و به‌سته‌وه‌ت به‌ ده‌وره‌به‌ره‌وه‌:
- * کاری خۆبه‌خش‌ی یارمه‌تیه‌ت ئه‌دات بۆ دۆزینه‌وه‌ی هاو‌رێتی و په‌یوه‌ندی نوێ.
- * ده‌بێته‌ هۆی باش‌ترکردنی لایه‌نی کۆمه‌ل‌ایه‌تی و کارامه‌یی په‌یوه‌ندیه‌یه‌کانه‌ت.
- * سو‌دی هه‌یه‌ بۆ لایه‌نی مێشکه‌ و جه‌سته‌یه‌ت:
- * کاری خۆبه‌خش‌ی یارمه‌تیه‌ت ئه‌دات بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی فشار، تو‌ره‌یی و دل‌ه‌راو‌کێی.
- * که‌م کردنه‌وه‌ی خه‌مۆکی و هه‌ل‌چوون.
- * کاری خۆبه‌خش‌ی به‌خته‌وه‌رت ئەکات.
- * کاری خۆبه‌خش‌ی ده‌بێته‌ هۆی زیاد‌بوونی باوه‌ر به‌ خو‌بوون.
- * کاری خۆبه‌خش‌ی هه‌ستی گه‌یه‌شتن به‌ نامانجه‌کانه‌ت دا‌بین ئەکات.
- * کاری خۆبه‌خش‌ی جه‌سته‌یه‌کی چالاک و ته‌ندروسته‌ت پێ ده‌به‌خش‌یت.

- * کاری خۆبه‌خش‌ی پێشه‌که‌ت پێش ده‌خات:
- * کاری خۆبه‌خش‌ی ده‌بێته‌ هۆی دا‌بین کردنی شار‌ه‌زایی پێشه‌یه‌ی.
- * کاری خۆبه‌خش‌ی ده‌بێته‌ هۆی فێرکردن و با‌یه‌خ دان به‌ کارامه‌یی کار.
- * دا‌بین کردنی خو‌شی و گه‌یه‌شتن به‌ ناو‌ته‌کانی ژیا‌نت:
- * تێروانین بۆ نامانجه‌کان و به‌رز‌ه‌ه‌ندیه‌ تاییه‌تییه‌کانه‌ت کاتیکی کاری خۆبه‌خش‌ی ده‌که‌یت.

له‌ چه‌ند سه‌ر‌چاوه‌یه‌کی جیا‌وا‌زه‌وه‌ وه‌رگه‌راوه‌

دیار‌ترین جۆره‌کانی پنکه‌ته‌ی زه‌وی

ده‌شت	په‌وه‌بار	چیا	ناگه‌ر‌په‌ژین	دورگه‌	که‌نداو
نیمچه‌ دورگه‌	زه‌ریا	گر‌د	دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو
دورگه‌	گر‌د	دورگه‌	نیمچه‌ دورگه‌	سه‌ر‌ته‌خت	که‌نداو