

له چەند سەدەى پاپوردوودا و له گەل گرنگيدان به ئاوهزى مرۆف و به ناوه‌ندبوونى مرۆف و ئه‌و پيشه‌چوونانه خيراى مرۆف له بوارى زانست و به‌ره‌مه‌ياندا كارىگه‌رى سه‌ره‌كيان له سه‌ر ژيانى مرۆف و خو‌ش‌بژيوى و پاپواردنى مرۆف داناوه، هه‌روه‌ها ويستى له‌پران نه‌هاتوو و تيرنه‌خواردوى بازار و مرۆفه‌كان بۆ مشه‌خۆرىکردن و به‌رخۆرى هه‌ر له به‌روسه‌ندن و ته‌شه‌نه‌سه‌ندن دايه و ئه‌و پيشه‌كوتن و به‌رخۆرىيه‌ش بووه‌ته هۆى تيكدانى ژينگه .

مرۆف بۆ ده‌ستپاگه‌يشتن به به‌ره‌م و پيداويستى زياتر، ده‌ستى له ئه‌وكى ژينگه ناوه و له‌و نيوانه‌شدا ژينگه له هه‌موو لايه‌نيكه‌وه گورزى مه‌ترسيداى به‌ركه‌توو كه هه‌موومان به سانايى هه‌ستى پى ده‌كه‌ين و پۆڤ به پۆڤيش هه‌ست به كارىگه‌رييه نه‌رئينييه‌كانى ئه‌و ده‌ستوهردانه نابه‌جئ و زۆرزه‌وه‌ندهى مرۆف ده‌كه‌ين، ئه‌وه‌ش به شيوه‌ى؛ گه‌رم بوونى زه‌وى، مه‌ترسى كونبوونى تويژى ئوزۆن، وشكه‌سالى، گۆپانى كه‌شوه‌ها، توانه‌وه‌ى چاله به‌فره‌كان و به‌فر و سه‌هۆلى جه‌مسه‌ره‌كان، له‌نيوچوونى به هه‌زاران جوړى گۆ و گيا و بوونه‌وه‌ر، خو‌لبارين، هه‌لگه‌پانه‌وه‌ى هه‌وا، دووكه‌ل، پيسبوونى ئاوه‌كان، چه‌ندان جوړى نه‌خۆشى و به ده‌يان كيشه‌ى تر كه پۆڤانه پوويه‌رووى سروشت و مرۆف ده‌بنه‌وه و هه‌رده‌ميش

## چەند رێكاری ژینگه‌پارێزی

هێمن ئەمینی  
(په‌به‌ت — سه‌رده‌شت)

له هه لکشاندان، خۆیان دهرده خهن، ئه وه هه موو دنیای به گشتی کهم، یان زۆر ته نیوه ته وه و هیچ شوینیکی گۆی زه وی له و بازنه یه ی تیکدانه به دوور نییه و کاریگه ریبه کانیشی هه موو شوینیک و هه موو که سیک کهم تا زۆر ده گریته وه . دیاره ئیره ش له و کاولکارییه ژینگه بیانه پشکی شیرێ پی بپاوه، ئه وجا بۆ ئه وه ی دۆخه که له وه ی هه یه مه ترسیدارتر نه بیئت، چند ریکاریک هه ن که ده کارین په چاویان بکه ین و بۆ ئه وه ی یارمه تییه کی ژینگه مان دابیت و به ر له هه موو شتیک به هانای خۆشمانه وه بیین، ئه و ریکارانه ش که له ئینگلیزیدا به (R) به نیوبانگن، شی ده که ینه وه .

دیاره ئه وانه هه ر بۆ وه بیره ی تانه وه ن، دهنه داهینانیکه نوێ نین و وه چه کانی به ر له ئیمه له گشت دنیا دا به خۆ سازدانیا ن له گه ل سروشت ئه و ریکارانه یان په چا و کردووه و له به شی زۆری ئایین و پوانینه کانی رابوردوودا سه رنجی وردی ئه و ریکارانه دراوه و په چاویان کردوون و له و ریکارانه ش ده کری ئاماژه به وانه بکه ین؛

۱- ده ست پیوه گرتن (Reduce)، که مکردنه وه، داشکاندن: ئه و ریکاره، واته ئیمه ده ست به ده کارکردنی شتییه وه بگرین، یان ئه گه ر هه تا ئیستا زۆرمان ده کار کردووه، ریزه که ی کهم بکه ینه وه . بۆ وینه؛

- ئیمه ده کارین به جیی وه ی که هه موو چرای ده ماله وه، یان نووسینگه که مان باییس، با هه ر چرای ئه و ژوو ره ی هه لکه ین که کارمان پییه و ئه ویش پووناکی نییه .

- ئه گه ر ماشینی ده شوین، یان خۆ ده شوین با ده ست به ئاوه وه بگرین.

- به جیی وه ی ده جووت که وش و ده ده ست کاوپاتۆل هه بیئت، با که مترمان هه بیئت. به جیی سی ماشین با ماشینی کمان هه بیئت و به جیی

سیپه یه ک میوه چه ندمان ده ویت ئه وه نده به یه نه وه که ده خوریت و پیویسته . با بیستۆکی کمان هه بیئت و چند ده نکمان نه بیئت.

- با ئه گه ر گه رمانانه، به جیی وه ی په نه ره ی وه که ین، کووره که کهم که ین، یان ئه گه ر له ماله وه ین با به رگی گه رم له به ر که ین و به ته واوی خۆ نه که ینه وه و تینی نه ده ینه گه رم که ره وه کان.

- هه ر کات چووینه نانه واخانه ی با که ول و پارچه ی خۆمان به رین و به جیی جاریک به ده یان جار ده کاری که ین و ئه وه بۆ شت کرینی دیکه ش ده توانین زه مبییل، سه وه ته، تووره گه و ... خۆمان به رین و بۆ چه ندان جار به کاری بیین.

- پیویست ناکات هه موو پۆژیک ماشین بشوین و ئا و به فیرۆ بچیت، با له جیاتی ماوه ماوه بیشوین و ئه وه بۆ که سانیکی ش که سۆسه ی مالمپسییان هه یه، با سالی له جاریک زیاتر مالم هه لنه گرن و له خۆوه ئا و زۆر ده کار نه کریت، له و لاشه وه زۆر شتی کیمیایی له ریکای شلانه ی شتته وه بچیته نیو ئاوه کان و زیرابه کانه وه، واته پیش به فیرۆدان و خۆرایکردن بگرین.

۲- پاته کردنه وه (Repeat)، دووپاتکردنه وه، دووباره کردنه وه: ئیمه هه ر ئه و شته ی که هه مانه، بی ئه وه ی ده سکاری بکه ین و لیی کهم و زیاد بکه ین، هه ر به و شیوه یه و هه ر بۆ ئه و کاره ده کاری ده که ینه وه . بۆ میناک ده ستیک کاوپاتۆلمان هه یه، وا هه ست ده که ین په نگیان کال بووه ته وه به جیی وه ی فرپیان بده ین، بۆ کاری کشتوکالی، یان ده روده شتی، یان کاری تر ده کاریان ده که ین، یان جاری وایه به رگه کانمان بۆ ته نگ بوونه وه، بیانده ین به

کهسانی تر با له بهریان بکات. ئه و کونه، یان بهرگی دهستی دوو، یان تاناکورا که دیت هر ئاوايه، واتا وهک خوی دهکار دهکریته وه. ئه وه بۆ که لوپهلی مالن و ماشین و سهدان شتی دیکهش راسته، خو ئیمه ناچین فریپیان دهین، دهچین دهیاندین به کهسیک، یان به کونه کپیک، یان به ئی تازه یان دهگورپینه وه، ئه وانه بی ئه وهی گورپانکاریان به سهر دابیت هر به و شیوهیه و هر بۆ ئه و کار و مه بهسته، به لام به دهست کهسیکی دیکه و له شوینیکی تر هر وهک خویان دهکار دهکرین.

۳- له کارکردنه وه، به کارهیتانه وه، خستنه وه کار (Reuse): له خستنه وه کاردا، ئه و شتهی که کارمان پیی نه ماوه به جیی وهی فرپی بدین، دهچین به شیوهیه کی دیکه و پهنگه به هیندیک گورپانکارییه وه بی ئه وهی پیکهاته سهره کییه که ی له نیو بچیت، بۆ کاریکی دیکه دهکاری دهکین. بۆ وینه تهنه که، یان پوتی پونی به جیی وهی فرپی بدین، دهیکه نه تهنه که ی په نیری و په نیری تیداداده گرین، یان پاشماوهی زیل و خاشاکی تی دهکین.

- ئه و جلوبه رگی که لکیان نه ماوه دهکینه وه په پۆ کۆن.

سالانه له لای خۆمان دههاتن به تووره که و کیسه برینجی، که ولی نانیان هله دروو.

- لایلونی میوهی، یان شتومه کی که هینامانه وه و پاشی شتومه کمان لی دههیتان، دوايه بیانکه یینه لایلونی زیلی.

- که لک وهرگرتن له شتی قایم و بۆ چه ندان جار به کارهاتن و دهکارکردن به جیی شتومه کی یه کرایي و سه فیری. بۆ وینه بۆ نان وهرگرتن که لک له که ول و خام و پارچه ی تایبتهت وهرگرین که بۆ سهدان جار دهکار دهکریت و

هاسانیش ده شووریت.

- له ماله وه، خواردنگه کان و له دهروده شت به جیی که ول، سفره و هه وروهلای یه کرایي و سه فیری که شتیشیان تیدا خوش نییه، که لک له که لوپهلی چه ندپایی و توکمه تر وهرگرین.

۴- مرده وهژی (Recycling): له مرده وهژیدا که لوپهلی له که لک که وتوو، له بهرداده کارکراو و له کارخراو له بنیرا هله ده ته کینریت و سهر له نوخی هله ده شیلریت و داده پزیریت وه و بۆ شتیکی دی و بۆ دهکارکردنیکی هاوشیوهی گورپینی خوی، یان نویتر و جیواوتر دهگورپریت. بۆ وینه پلاستیکه کۆن، ئاسنی ژهنگاوی، زهرده و شتی له و بابه ته سهر له نوخی ده تاوینریت وه و هله ده شیلرینه وه و دهکریته وه به همان بهرهمی پیشوو، یان شتیکی دیکه، یان لاپه ر و کونه قاقه ز و نووسراو دهکریته وه هه ویر و سهر له نوخی ده بنه وه به قاقه ز، کارتۆن و شتی تر.

۵- گپانه وه، دهستخستنه وه (Recover): له دهستخستنه وه دا ئه و پاشماوانه ی خواردنه کانی مرۆف، یان پاشه پۆی ئاژه لان بۆ نیو سروشت خوی دهگپینه وه. بۆ وینه ئه و توپیکل و پاشماوهی میوه، ورکه نان هر له نیو سروشتدا، یان گه وه پدا بۆ ئاژه ل، په له وهر و بونه وهره کانی تری پۆده که یین، یان گه لای داره کان هر له بن داره کان دهکینه وه بۆ خوی وهک په یینی کیمیاوی کار دهکات و زهره ر و زیانی وایشی نییه، په یین و پاشه پۆی ئاژه له کان له بن دار و گژی گیادا بکریت با باشتر هله دن و بهر بگرن، دیاره ئه وهش هه زاران ساله باوه.

۶- سهر له نوخی گورپین، گورپین، دیسان گورپین (Recharge): له سهر له نوخی له گورپیندا دوو لایه ن دهکریت په چاو بکریت؛ یهک: ئه و شت، ئامپر، که رهسته و شتانه ی

که وزه‌یه‌کی زۆر ده‌کار ده‌کەن، دەستکاری بکړین، یان بگوردرین به نامیر و کەرسته‌ی نوڅ که وزه‌ی که‌متر ده‌کار ده‌کەن. بۆ میناک چرا و گلۆپڅ که وزه‌ی زۆر ده‌کار ده‌کەن بۆ ئه‌و چرا و گلۆپه نوڅیانه ده‌گوردرین. ئه‌و ماشینانه‌ی که وزه و سووته‌مەنی زۆر ده‌کار ده‌کەن، وه‌لا ده‌نرین و ئی نوڅ ده‌کار ده‌کړین. دوو: به جیی وزه نوڅ نه‌بووه‌کان له وزه‌ی نوڅ بووه‌کان که‌لک وه‌رده‌گیریت. بۆ وینه به‌جیی که‌لک وه‌رگرتن له وزه‌ی نوڅ نه‌بووی هاوشیوه‌ی سووته‌مەنی به‌ردینه‌کانی وه‌ک؛ نه‌وت، بېنرین، دار، گاز، په‌ژبی به ه‌ردووک جوړی کانگه و دارینه‌که‌یه‌وه و ... له وزه نوڅیوه‌کانی وه‌ک؛ خوږ، با، ئاو، ناوه‌کی و ... که‌لک وه‌رگیریت.

۷- سەر له نوڅ تیرامان، به خۆداهاتنه‌وه (Rethink)؛ له به خۆداهاتنه‌وه‌دا له تیرامان و بیرمان و دابونه‌ریت و ه‌ل‌سوک‌ه‌وته‌کان پاده‌میین و ئه‌وه‌ی ده‌زانین بۆ ژینگه مه‌ترسیداره ده‌یانگورپین. بۆ وینه؛

- بۆ ه‌موو که‌سیک پوون بکړیته‌وه که بۆ شتی پ‌روپوچ وه‌ک؛ ئه‌وه‌ی ئه‌و شوینه‌ی ئاژه‌لێک بۆ میناک جگی گورگی، یان ئاژه‌لێکی تر به‌خت ده‌کاته‌وه ده‌ست ه‌ل‌گرن و ئاژه‌لێک بۆ بیریک‌ی وا چه‌وت تیدا نه‌بریت.

- ئه‌گه‌ر ه‌تا ئیستا له بالته‌ی چه‌رمی، یان شتی که له پیستی ئاژه‌ل، یان په‌ر و تووکی بالنده و ئه‌ندامی بوونه‌وه‌ره‌کانی تر دروست کراوه، ده‌ست ه‌ل‌گرن و دنه‌ی که‌سانی دیش بده‌ین له‌وه‌ی بته‌کنه‌وه.

- گوشتی پ‌اوئ و پ‌اوچیه‌تی که ئه‌وه‌ش بۆ سه‌رده‌می نیچیرفانی و به‌روبو خ‌رک‌دنه‌وه ده‌گه‌رپیته‌وه، وه‌لانریت. ئیدی ئیستا که مرۆف بۆ خۆی به ده‌یان ئاژه‌لی که‌وی کردووه و بۆ

خۆی به‌پێژه‌یه‌کی زۆر به خ‌یویان ده‌کا و کیلگه‌ی ناوه‌ته‌وه، به پ‌استی خ‌واردنی گوشتی ئاژه‌لی کیوی و په‌له‌وه‌ر و بالنده‌کان، هیچ واتابه‌کی نییه و با به نیوی تامی خوڅ و ئه‌وه ده‌ست به خ‌وینی ئه‌وانه سوور نه‌که‌ین، ه‌روه‌ها با پ‌اوچیه‌تی که وه‌ک پ‌ابواردنیش لێی ده‌نوارن، وه‌ک پیشه‌یه‌کی سووک و درپدانه زه‌ق بکړیته‌وه و وه‌ک تاوانباری و تیکده‌ری هاوسه‌نگی ژینگه پیناسه بکړیت.

- ه‌روه‌ها با ه‌ینده‌گرنگی به ئاژه‌لێک له سه‌ر ه‌ژماری ئه‌وانی تر نه‌دریت، بۆ وینه سه‌گ که له چا و ئاژه‌له‌کانی دیکه زۆری پ‌ی‌پ‌اده‌گن، ئه‌و گرنگیدان به که‌مال، یان لانی که‌م کار پ‌ینه‌بوونی بووه‌ته ه‌وی زه‌وه‌نانه‌وه، تره‌کینی و وه‌چه‌نانه‌وه‌ی له پ‌اده‌به‌رده‌ریان، ئه‌وجا ئه‌و شوینه‌ی سه‌شی لێیه، ئیدی هیچ ئاژه‌لێکی کیوی لێنامیین و سه له نیویان ده‌بات و هاوسه‌نگی سروشتی ده‌وه‌ره‌که تیک ده‌دات.

- ده‌ست له بازرگانی ئه‌و په‌له‌وه‌ر، بالنده، گژ و گیا ده‌گه‌نانه ه‌ل‌گرن، ئیستا که‌سانیک فیربوون له ده‌ره‌وه‌ش‌را که‌سانیک دینن که زۆریک له گیاکان بۆ وینه می‌کۆک له بنه‌وه ه‌ل‌قه‌نن، به قس‌ی خ‌ویان ئه‌و گیایه پ‌یشاژویه زۆر ده‌کات و ئه‌وه له کاتیکدایه ئه‌و گیایه و ه‌زاران گیای تر به چه‌ندان که‌لکی ژینگه‌یی و پ‌زیشکیان ه‌یه.

- ئاژه‌ل و بالنده ده‌که‌ژاوه و قه‌فه‌س و مالیدا حاسیه نه‌که‌ین و ه‌ر ئاژه‌له له سروشتی خۆی و له شوین و جیگای خۆی چالاکتر، ئاسوده‌تر و جوانتریشه.

- با به نیوی وه‌رزیری، پ‌ابواردن، مه‌رداری، باخ‌داری ده‌ست له پ‌یخ‌ی لێ‌په‌وار نه‌تیین و

بیری ئه‌وه‌ی وه‌لانیین که هه‌موو ده‌بیت خاوه‌ن سه‌ر و ماله‌ باخ بین. زه‌ویوزار له‌ که‌سانیک نه‌کپینه‌وه‌ که‌ ژینگه‌یان تی‌کداوه‌ و ئه‌و زه‌وییه‌ به‌ره‌مه‌اتوو له‌ تی‌کدانی ژینگه‌ نه‌کپینه‌وه‌. به‌روبۆی ئه‌و زه‌وی و باخانه‌ش نه‌کپینه‌وه‌ که‌ له‌به‌ردا دارستان، پاوان و به‌گشتی ژینگه‌ی سروشتی و گشتی بووه‌.

- با هینده‌ ده‌ستکاری ئاوه‌کان نه‌که‌ین و هینده‌ به‌رده‌وام بیر لئ نه‌ده‌ین و وا بزانیین کۆتاییان نایه‌.

- با نه‌یکه‌ینه‌ پیشه‌ هه‌موو پۆژ و هه‌موو حه‌وته‌یه‌ک وه‌نیو سروشت بکه‌وین و گژ و گیا بشیلین و بۆ چایه‌ک داریک ئاور به‌هین، یان بۆ مریشک برژاندنیک مؤره‌داریک نه‌فه‌وتینین، با هه‌ر له‌ ماله‌وه‌ چیشته‌که‌مان لئینیین و له‌ ده‌رئ به‌ پیکنیک‌ی گه‌رمی که‌ینه‌وه‌، له‌ ماله‌ ساردوگه‌رمی پرکه‌ین، یان له‌ سه‌ر پیکنیک‌ی چای وه‌سه‌ر نیین و ئه‌و بیره‌ وه‌لانیین که‌ چای داری، یان که‌بابی ره‌ژه‌ی خۆشته‌.

- با له‌ ئاگرکردنه‌وه‌دا، جا چ بۆ رابواردن، پێداویستی، جیژنی نه‌ورۆژ، چا و چیشته‌ لئاندا و ... به‌ خۆداچوونه‌وه‌یه‌ک بکه‌ین و له‌ داری لێره‌وار که‌لک وه‌رنه‌گرین و له‌ داری هه‌رسکراوی ده‌سنیژ، یان داری برپاوی ده‌سنیژی تایبه‌تی، نه‌ک گشتی که‌لک وه‌رگرین و به‌ ئاگری چووک بسازیین و مؤره‌دارانی پێوه‌نه‌نیین.

8- به‌ره‌نگاری (Resistance): له‌ کۆتاییدا، هه‌ر تاکیک له‌ سه‌ر شانمانه‌ به‌ هه‌موو شی‌وه‌یه‌ک دژی ئه‌وانه‌ بوه‌ستینه‌وه‌ ژینگه‌ تیک ده‌دن، جا ئه‌وه‌ به‌ ئاگادار کردنه‌وه‌، پوونکردنه‌وه‌ و هۆشیارکردنه‌وه‌ی ئه‌و تاوانبارانه‌، هه‌روه‌ها ته‌واوی کۆمه‌لگه‌ له‌ ئاکامی کرده‌وه‌ی دزی‌وی ئه‌و ژینگه‌تی‌کده‌رانه‌ بیت، یان به‌ مانگرتنی

گشتی و به‌رگرتن لئیان به‌ شی‌وه‌ی ئاسایی و یاسایی و ده‌نگه‌لبرین، یان به‌ هه‌ر شی‌وه‌یه‌ک بیت، وا بکه‌ین کاولکارییه‌کان بوه‌ستینین.

دیاره‌ له‌ چه‌ند پیکاره‌ سه‌ره‌کییه‌، به‌ زۆرینه‌ ئاماژه‌ به‌ پیکاری یه‌ک، سه‌خ و چوار زۆتر ده‌کریت و جاری واشه‌ ئاماژه‌ به‌ دوو و پینجیش ده‌کریت، به‌لام هه‌ر پینجه‌که‌م پیکردن، جیا له‌ وه‌ش پیکاری شه‌ش، حه‌وت و هه‌شتم بۆ خۆم زیاد کردوون و ئه‌و میناکانه‌ش هه‌ر بۆ خۆم هیناومنه‌ته‌وه‌ و به‌پیی ژینگه‌ی خۆمان دامپشتوون.

ئیمه‌ نه‌گه‌ر ئه‌و پیکارانه‌ په‌چاو بکه‌ین، جیا له‌وه‌ی که‌لکی بۆ ژینگه‌ هه‌یه‌ و له‌ولاشه‌وه‌ له‌ باری ئابوورییه‌وه‌ تی‌چووومان که‌مه‌تر ده‌بیت له‌ لایه‌کی دیکه‌شه‌وه‌ کاتمان بۆ ده‌گه‌په‌ته‌وه‌، هه‌روه‌ها پێویستی‌ش ناکات خۆ ماندوو بکه‌ین، بۆ وینه‌ تی‌چووی زیاد بکه‌ین، به‌لئ ئه‌وه‌ ئیمه‌ دار له‌ نیو دارستاندا لئ ده‌هین و ئه‌و هه‌موو خه‌لکه‌ که‌ به‌ خۆوه‌ راگیر بکه‌ین، به‌ تایبه‌تی له‌و شوینانه‌ی دارستانی خۆپسکی لئیه‌، هه‌ر ئه‌وی بپاریزین ته‌واوه‌، ئه‌وه‌ تی‌چووشی نییه‌ بۆ سروشته‌که‌شی خۆراگرتنه‌وه‌، هه‌روه‌ها به‌ ده‌کارکردنی ئه‌و پیکارانه‌ زۆر پووداوی سروشتی نه‌خوازو و ئه‌و مه‌ترسییه‌ ژینگه‌بیانه‌ی که‌ له‌ سه‌ره‌تادا له‌مه‌ریان دواين، له‌ که‌می ده‌دن. له‌ کۆتاییدا ده‌توانین ئه‌و هیوايه‌شمان هه‌بیت که‌ زانست و خراب به‌کاره‌ینانی چه‌نده‌ له‌ تی‌کدانی ژینگه‌دا مه‌ترسیدار ده‌رکه‌توو، ده‌توانریت به‌ شی‌وه‌ی دروستکردنی بۆ به‌رژه‌وه‌ندی سروشتیش ده‌کاری بکه‌ین و به‌ر له‌و تی‌کدانه‌ ژینگه‌بیانه‌ بگرین.