

# مندال و كارىگەرى تەلەفون

پەرچەنى لەئەلمانىيەو:  
ناسك حەكىم درەيى

لە 42% خىزان لە ئەلمانىادا لە ژوورى  
مندالەكانىندا تەلەفوننىك ھەيەو ھەر مندالنىك  
رۇژانە نزيكەى يەك كاترۇمىرو چل خولەك بەديار  
ئەم نامىرەوۋە دادەنىشىت و سەيرى پرۇگرامەكانى  
تەلەفون دەكات.

تەنانەت ئىوارانىش لە نىوان 18-20  
بەديار ئەم نامىرەوۋەن و بەدەگمەن خۇيان بە  
خويندەن و خويندەنەوۋە يارىكردنەوۋە بەسەردەبەن،  
زۇرىك لەو مندالانە نەك ھەر بەسەيركردنى  
پرۇگرامە تايبەتتەيەكانى مندالانەوۋە ناوۋەستەن بگرە  
دەيانەوۋىت بەسەرھات و رووداۋەكانى رۇژانەش  
سەيرىكەن و بيانبىن، ھەر بۇيەشە ئەو مندالانە  
جولەيان زۇر كەمە.

چەند زىانى ھەيە كە مندالان كاتىكى زۇر  
بەديار تەلەفوننەوۋە دانىشن و كاتى دەست بەتالى  
لەگەل پرۇگرامە ھەمە چەشەنەكانى تەلەفوننەوۋە  
بەسەر بەرن زانايان و شارەزايان لە ولاتى نيوزلاندى  
لە توۋىژىنەوۋەدان لەو بارەيەوۋە.

ئەوان لە تويژئىنەوئەكەياندا چاودىرى ھەزار منداليان كرد لە تەمەنى منداليەوئە تا تەمەنى 26 سالى، بۇيان ئاشكرا بوو ، كە رۆژانە بۇ ماوەى دوو كات ژمىرو چل خولەك سەيركردنى تەلەفزيۇن دەتوانرئىت بە ھۆكارئىكى سەرەكى دابنرئىت كە كارىگەرى خراب لە سەر دروستى مندال دادەنئىت، ھەتا ماوەى سەيركردنەكەش زياتر بئىت جولەيان كەمترەو وزەيەكى كەمتر سەرف دەكەن ، ھەر بۇيەشە ئەو مندالانە مەيلى قەلەو بوونيان زياترەو برى چەورى لەشيان زۆرەو وە ئاستى كۆلئىسترۇل لە خوئىياندا بەرزترە ، ھەر وھا زۆر سەيركردنى تەلەفزيۇن ھۆكارئىكىشە بۇ خرابى ھەمئاهەنگى لە لەشياندا.

ھەر وھا بۇيان دەرگەوتووئە كە ئەو مندالانە لە تەمەنى ھەرزەكارياندا زۆر زوتر دەستدەكەن بە جگەرەكئىشان لەچاوا ھاوتەمەنەكانى خوئىياندا.

ھەر وھا زۆر سەيركردن و دانئىشتن بەديار تەلەفزيۇنەوئە تەنيا كارىگەرى خرابى جەستەى نئىيە بگرە كارىگەرى خرابئىشى ھەيە لەسەر ھەست و ھۆشيارى و دەررونى مندال.

ھەر وھا لە تويژئىنەوئەكەياندا ئەوئەشيان بۇ روون بوئەو كە ھەتا زياتر ئەو مندالانە ھۆگرى تەلەفزيۇن بوونايە، ئەوا ئاستى بە دەستھئىنانى برونامەو پلەى خوئىندەواريان لەتەمەنى 26 سالىدا، خرابتر بوو.

ئەمە ئەنجامى ئەو تويژئىنەوئە زانستىيانە بوو كە لە سالى 2005دا لە لاينەن زانايان و شارمزاينى پەرورمردە لە نيوزلاندا دەرئەنجامەكەيان ئاشكرا كرد ، پئىشيان وابوو كە ئەو مندال و گەنجانە كاتيان كەمترە بۇ فيربوون و ئەركەكانى قوتابخانەيان.

بەلام تويژئەروئە ئەمەريكيەكان زياتر پئى لەسەر ئەم بابەتە دادەگرن و لاينەن وايە كە ئەو مندالانەى زۆر بە ئاگاو ھۆشيار نين و لە قوتابخانەشدا باش نين يەكئىك لە ھۆكارەكان زۆر ھۆگر بوونە بە تەلەفزيۇن و كۆمپيوئەتەرەو.

چونكە لە ريزئەى 1200 مندال لە نيوان يەك بۆسى سالىدا كە بە زۆرى سەيرى تەلەفزيۇنئىان كردووئە لە تەمەنى ھەوت سالىدا بە ئاشكرا پئىيانەوئە دياربوئە كە تەركيزيان لاوازەو دەرنگتر فيربوون لە سالىەكانى يەكەمى قوتابخانەياندا.

ھەر وھا سەلماندىوانە كە زۆر سەيركردنى تەلەفزيۇن پئىش نوستن كارىگەرى خرابى ھەيە لە سەر دەررونى مندال

و ھۆكارئىكە بۇ خەو زراندىن ، ھەندئىك لەو مندالانەى كە لە قۇناغى سەرەتاييدان دەرترسن و شەوانە خەوى خراب دەبينن بە ھۆى بينئىنى ئەو رووداو ھەوالانەى كە تايبەت نين بە ئەوان لە رپئى كەنالەكانەوئە كە رۆژانە بلاو دەكرئىنەوئە ، ئەم كەم خەوى و خەوزرانەش ھۆكارن بۇ كەمكردنەوئەى تواناى مندال و تەركيزكردنئىان لە قوتابخانە.

ئەم دياريدەيە زياتر لەو مندالانەدا دەرەكەوئىت كە لە ژوورى خوئىياندا تەلەفزيۇنى تايبەت بە خوئيان ھەيە ، زۆر ھۆگرى مندال بۇ تەلەفزيۇن و خرابى لە وانەكانى قوتابخانەيدا بازنەيەكى داخراون بە دەورى مندال دروست دەكەن و كارىگەرى خراب لەسەر ھۆش و ھۆشيارى و كەسئىتى دادەنئىن لە بەرئەوئە شارمزاين و پسپۆرانى ئەو بوارە نامۆژگارى داىك و باوكان دەكەن لە برى ئەوئە چيرۆكى خۆش بۇ مندالەكانيان بخوئىنەوئە پئىش نوستن ئەگەر چى ئەوان خۆشيان تواناى خوئىندەوئەيان ھەبئىت.

ھەر وھا ئەوئەشيان روونكردۆتەوئە كە زۆر سەيركردنى تەلەفزيۇن وا لە مندال دەكات كە گەفتوگۆى لەگەل خيزان و مندالانى ديكە كەمبئىتەوئەو كە ئەمەش پەيوەندى نيوان مندال و دەوروبەرى سنورداردەكات و كاتئىكى كەمئىش لەگەل ھەزو ئارمەزووئەكانى ديكەى خوئىدا بەسەر دەبات وەك يارىكردن و فيربوونى ناميرەكانى ميوزىك، بەپچەوانەشەوئە ئەو مندالانەى كە زياتر گرنگى بە ھەزو ئارمەزووئەكانى ديكەيان دەدەن كە ريزئەيان كەمە وردەوردا خەمەتكردى ھەزو ئارمەزووئەكانيان لەگەل گەورەبوونى تەمەنياندا گەشەدەكات و بەرەو پئىش دەچئىت.

ھەر وھا ئەوئەشيان روونكردۆتەوئە كە زۆر سەيركردنى تەلەفزيۇن نەك ھەر بەتەنيا بەھەرەو ھۆشيارى مندال لاواز دەكات، بەلكو كارىگەرى خرابئىشى ھەيە لەھەستى مندال و بەرەو لاوازيان دەبات. ئەو مندالانەى دوچارى ئەم حالەتە دەبن ھەست بەبئى تاقەتى و نائاسودەيى دەكەن و پئىيان وايە كە لە لاينەن داىك و باوكيانەوئە گرنگيان پئى نادريئ و فەرەمۆش كراون.

پرۆفيسۆر Hartmut Warkus لە زانكۆى لايبسىگ پسپۆر لەبوارى پەرورمردەو ميديادا ئەوئەمان بۇ رووندەكاتەوئە "ھەندئىك لەو مندالانە خوئيان بئىزان لەو باروودۆخەى كە تئىيدان و ھەزەدەكەن كە داىك و باوكيان سنورىكيان بۇ دانئىن و ھەندئىك پرۆگرامى تەلەفزيۇنى و يارى

كۆمپيوتېرىيان لى قەدەمغە بىكەن".

باوك لەگەل منداڵەكانياندا دانىشن و پېكەوۋە راوېژ بىكەن  
Warkus پىرۇگرامى باش و بەسود ھەلبىژېرن ، ھەرودھا  
پىرۇفىسۇر

رېنماى ئەوھش دەكات كە داىك و باوك پېكەوۋە  
لەگەل منداڵەكانيان سەيرى پىرۇگرام و يارىيەكان بىكەن و پاشان  
قەسەى لەسەر بىكەن و ئەو كاتىش باشتىر دەتوانىت قەناعەت  
بە منداڵ بىكرىت كە ئەو يارىيە ياخود پىرۇگرامە بۇ تەمەنى  
ئەو گونجاو لەبارە ياخود نەگونجاو و نەشياوۋە بۇى و زەردى لى  
دەدات ئەم كارەش پىويستى بە كات و ھىمنى زۆر ھەيە.

بۇ ئەوھى لاىانە خراپەكانى مېدياكان لاي منداڵ  
ناسراو بىت و بتوانىت قەناعەتى پىبىكرىت، بەمشىوۋە  
گفتوگۇ لەگەل منداڵەكەت زۆر گونجاو كە پىسارى ئەوھى  
لىبىكرىت كە ئەو چى بەدەل و ھەزى لەچ فىلەم و پىرۇگرامىكەو  
چ شتىك ئە نەنتەرنىت و تەلەفزیوندا سەرنجى رادەكىشىت  
بەبوونى ئەو چۆرە پىسارىو گفتوگۇيانە منداڵ دەستدەكات  
بەبىركىرنەوۋە لەسەر ئەو بابەتانەى كە ھەلىاندەبىژېرىت بۇ  
سەبىركىرنە، زىاتىر ھەست بە بەرپىسارىتتى دەكات و گۆران  
لە خۇيدا دروست. دەكات بەپىي توژىنەوۋەكەى پىرۇفىسۇر  
Warkus بە پىچەوانەوۋە تەلەفزیونەوۋە بەكارھىنانى  
كۆمپيوتەر دەتوانىت لەلايەن داىك و باوكەوۋە باشتىر سنورى  
بۇ دابىرىت. دەتوانىت بەپىي پىويست mail.E لاپەرەكانى  
ئىنتەرنىت و سنوردارىكرىن و لە رووى ياسايشەوۋە يارىيەكانى  
كۆمپيوتەر بۇ منداڵان بەپىي تەمەن دىيارىكراوۋە لە دوكان  
و بازارەكانىش دا بە ھەمان شىوۋە بەپىي تەمەنى منداڵ و  
پىسارى كىرنى تەواو لەو بارەيەوۋە دەفرۇشىت كە ئەمانەش  
يارىدەمەرن بۇ داىك و باوكان ، ئەوھى كە گىنگە گفتوگۇ  
كىرن و سنوردارى كىرنى ئەو شتانەى كە بۇ منداڵ دەست نادات  
جۆرىك لە بەرپىسارىتتى لاي منداڵ دروستدەكات.

وا دەردەكەوۋىت كە لەداھاتوۋدا بەرپەرەكانى نىوان  
داىك و باوك و كەسانى پەرودەيى و مېدياكان كەمتر و  
ئاسانتر دەبىتەوۋە ، ئەگەرچى ئەو كاتانەى كە منداڵان لە پىش  
تەلەفزیون و مېدياكاندا بەسەرى دەنەن كەمتر نابىتەوۋە ، بەلام  
بەرھەمى مېدياكان چاكسازى تىدا دەكرىت و رۇژ بە رۇژ بەرەو  
ئەو دەچىت كە لەگەل تەمەنى منداڵاندا گونجاوتر بىت.

**سەرچاۋە:**

Vive gesundheit erleben juli 2006 www.  
vivesco.de

ئامازەشيان بەوۋە كىرد توندوتىژى لە پىرۇگرامەكانى  
تەلەفزیوندا ھۆكارىكى دىكەى دروست بوونى تورەبوون و  
ھەلچوونە لەمنداڵا، چونكە ھەستىكى واىان لادروست دەكات  
كە بەرپىگەى توندوتىژى و شەرانگىزى كىشەكانى خۇيان  
چارەسەر بىكەن يان بۇ ھەرشتىك كە ئارەزوۋى بىكەن و بىيانەوۋىت  
بەدەستى بىنن، لەكاتى تەمەنى ھەرزەكارىشياندا زىاتىر كارى  
نەشياو توندوتىژى و پەلامار تياندا بەدى دەكرىت، چونكە لە  
ئەنجامى زۆر سەبىركىرنى پىرۇگرامەكان و بەكارھىنانى ئەو  
يارىانەى كە زىاتىر توندوتىژى و شەرو پىكدادان تياندا ھەيە  
ئەم منداڵانە وەك ئەوۋە واپە لەسەر ئەو شتانە راھىنرابن و ھىچ  
جىاوازيەكىشيان لە نىوان رەگەزى نىرو مى- دا لە منداڵاندا  
بەدىنەكىرد، لەوۋە ئەوۋەمان بۇ دەردەكەوۋىت كە مېدياكان  
كارىگەرتىر لە پەيوەندى نىوان منداڵ و خىزان و دەوروبەر.

**كەواتە چارەسەرى چىيە؟**

زۆرىك لە داىكان باوكان ناىانەوۋىت پەيوەندى باشى  
نىوان خۇيان و منداڵەكانيان لەسەر قەدەمغەكىرن و سنوردارى  
كىرنى كاتەكانى سەبىركىرنى تەلەفزیون و بەكارھىنانى  
كۆمپيوتەر لاواز بىكەن ، دەيانەوۋىت منداڵەكانيان چىيان پى  
باشە ئەوۋە بىكەن، ئەم شىوۋە پەرودەيىيە "ناپەرودەيىيە" لە  
ناو خىزانە ئەلمانىيەكاندا شتىكى دەگمەن نىيە.

داىك و باوك نابىت پالى لى بداتەوۋە و منداڵەكەى  
بداتە دەست دەسەلاتى ھۆگرېوون و زۆر بەكارھىنانى  
پىرۇگرامەكانى تەلەفزیون و كۆمپيوتەر.

يەكەمىن شتىكىش كەرەچاوبىكرىت دوور خستەوۋە  
تەلەفزیونە لەژوورى منداڵ، بەبى جىبەجىكرىن ئەم كارە  
زۆر زەحمەتە كۆنترۆلكىرن و سنوردارى كىرنى بەكارھىنانى ئەم  
ئامىرانە و دانانى بەرنامەيەكى رىكوپىكى پەرودەيىيە.

ھەرودھا پىويست كاتىان بۇ دىيارى بىكرىت بۇ  
سەبىركىرنى بەرنامەى منداڵان و لە كاتىمىرىك زىاتىر نەبىت  
بۇ منداڵانى تەمەن 6-8 سالان و كاتىمىرو نىويكىش بۇ  
منداڵانى تەمەن 9-10 سال.

ھەرودھا پىويستە داىك و باوك ئەوۋە بزىان كە  
منداڵەكانيان كاردانەوۋەى چىيە لەسەر بىننىنى پىرۇگرامەكانى  
تەلەفزیون و كۆمپيوتەر . CD بەكارھىنانى، چونكە  
ھەر منداڵەوۋە وەرگرتنى زانىارى و فىرېوون كاردانەوۋەى  
بۇ ئەو شتانەى كە دەبىننىت جىاوازە، پىويستە داىك و