ساز فەرەیدون:

گرفتی سەرەکیی وەرزشی ئافرەتان لە کوردستان

نەبوونی ژێرخانی وەرزشییە

دیمانە: ریبین رەمزی

ساز فەرەیدون یەکێکە لە کچە وەرزشوانانە دیارەکانی کوردستان، توانی لە چەند یانەیەك و چەند یارییەك بە ئاستە بەرزەکەی بوونی خۆی بسەلمێنێت، ساز لە دایکبووی ١٩٩٠ی شاری هەولێرە و دەرچووی پەیمانگای وەرزشیە لە شاری هەولێر و لە هەردوو یاریی تۆپی دەست و گۆڕەپان و مەیدان و فۆتساڵ و تۆپی باسکە یاری کردووە و لە ریزی یانەکانی (هەولێر، شەقلاوە، قەلا، ئالا)، ئێستا یاریزانی تۆپی دەستە لە یانەی قەلا و مامۆستای وەرزشە لە یەکێك لە قوتابخانەکانی شاری هەولێر، بە پێویستمان زانی لە نزیکەوە ئەم دیمانەی لەگەڵ ئەنجام بدەین.

*** چەند یاریت ئەنجام داوە و لە چ یانەیەك یاریت کردووە؟**

- سەرەتا وەکو یاریزانی گۆڕەپان و مەیدان یاریم کرد و ئاستم لەم یارییە زۆر بەرز بوو لە ریزی یانەی هەولێر توانیم چەندین دەستکەوتێك بە دەستبهێنێم و ئاستم رۆژ لە دوای رۆژ پێشدەکەوت، بەڵام بەهۆی بوونی چەند کێشەیەك یانەی هەولێرم جێهێشت، پاشان پەیوەندیم بە یانەی شەقلاوە کرد بۆ ئەوەی لە یاریی تۆپی دەست یارییان بۆ بکەم توانیم بوونی خۆم بسەلمێنم لەم یانەیە و لەم یارییە ئاستێکی بەرزم پێشکەش کرد و چەندین بۆندم لە یانەکان بۆ هات و یانەی قەلام هەڵبژارد ئێستا لەریزی ئەم یانەیە یاری دەکەم، کاتێك لە یانەی شەقلاوە بووم یاریی تۆپی باسکەم بۆ ئەم یانەیە دەکرد و هەروەها بەشێوەی خواستن یاریزانی یانەی ئالا بووم لە فۆتسال (تۆپی پێی بچووککراوە).

*** گرنکترین دەستکەوتانت چین؟**

- سەرەتا لە گۆڕەپان و مەیدان، ئەم یارییە یارییەکی تاکە کەسییە واتا بە دەستهێنانی دەستکەوت بەماندووبوونی خۆت دێتن، بۆیە لە سێ باز و یەك باز هەردەم رکابەری سەرەکی بووم لەسەر پلەکانی یەکەم و دووەم و سێیەم لەسەر ئاستی عێراق و کوردستان، هەروەها لەگەڵ یانەی شەقلاوە بۆ تۆپی دەست توانیمان سەرکەوین بۆ خولی پلە نایابەکانی کوردستان بۆ تۆپی دەست ، هەروەها لەگەڵ یانەی قەلا توانیمان لە خولی عێراق پلەی دووەم بە دەستبهێنین.

*** بانگهێشتی هەڵبژاردەی عێراق کراویت؟**

- بەڵی، لە یاریی گۆڕەپان و مەیدان چەندین جار بانگهێشتی هەڵبژاردەی عێراق کرام بۆ ئەوەی بەشداری لە پاڵەوانێتییەکان بکەم، بەڵام بەهۆی چەند هۆکارێکەوە نەمدەتوانی پەیوەندی بە هەڵبژاردەکە بکەم و لە یاری تۆپی دەست، کە هەڵبژاردەی عێراق دامەزرا منیش یەکێك بووم لە یاریزانە بانگهێشتکراوەکان وا بڕیار بوو لە مانگی دووی ئەمساڵ بەشداری لە پاڵەوانێتییەك بکەین لە وڵاتی قەتەر، بەڵام بە بیانووی نەبوونی پارە نەمانتوانی بەشداری بکەین.

*** بۆچی ئەم هەموو یاریەت ئەنجام داوە و لە یارییەك جێگیر نەبووی؟**

- ئەوەی راستی بێت چەند هۆکارێك هەیە، سەرەتا کە یاریزانی گۆڕەپان و مەیدان بووم خولیای ئەم یارییە بووم، بەڵام بەهۆی کێشە نەمتوانی لەم یارییە بەردەوام بم بۆیە ناچار بووم یانەیەکی تر هەڵبژێرم ئەویش بەناچاری یاریی تۆپی دەستم هەڵبژارد و ئێستاش بەنیاز نیم ئەم یارییە بگۆڕم و بەردەوام دەبم وەکو یاریزانی تۆپی دەست.

*** چۆن دەڕوانیە ئاستی وەرزشی ئافرەتان لە کوردستان؟**

-تا رادەیەك باشە، بەڵام کێشەیەکی گەورە هەیە لە کوردستان، هەموو هەوڵێك دەدەن بۆ پێشخستنی تۆپی پێ.

دەبێت هیچ جیاوازی لە نێوان کوڕان و کچان نەبێت، کەچی لە کوردستان جیاوازییەکی زۆر هەیە ئەو بایەخەی بە کوڕان دەدرێت بە کچان نادرێت هیوادارم لە پشتگیری زیاتر بە ئافرەتان بدرێت تاکو وەرزشی ئافرەتان پێش بکەوێت.

***چ بکرێت بۆ پێشکەوتنی وەرزشی ئافرەتان؟**

- هۆڵی تایبەت بۆ ئافرەتان دروووست بکرێت بۆ ئەوەی مەشقی خۆیان ئەنجام بدەن و پاداشتی کچە پاڵەوانەکان بکرێت و مووچەیان زیاتر بێت و ئۆردوگای مەشقیان بۆ بکرێتەوە، بەڵام لە کوردستان مووچەی کوڕان سێ ئەوەندی کچانە بۆیە تا ئەم بیرکردنەوەیە هەبێت وەرزشی ئافرەتان پێش ناکەوێت.

*** لە یانەی قەلا کێشە و گرفتان چییە؟**

- کێشەی سەرەکیی ئێمە نەبوونی هۆڵی داخراوە، ئێمە ناچارین بە پارە هۆڵی داخراو بگرین بۆ ئەوەی مەشقی خۆمان ئەنجام بدەین و هەروەها کێشەیەکی تر ئەوەیە، کە منحەی مانگانەی تایبەت بە تۆپی دەست زۆر کەمە بەشی ئەوە ناکات بتوانین ئاستی خۆمان پێ بەرزبکەینەوە و کری هۆڵی داخراو بدەین، هەرچەندە ئێمە وەکو کچە یاریزان ئامادەین پارە بدەین بۆ ئەوەی هۆڵی داخراو بە کرێ بگرین، بەڵام کەسێکی خەمخوری وەرزش نییە لەو هەستەی کچە یاریزانەکان تێبگات بۆیە هیوادارم هۆڵێك بۆ یانەکەمان دابمەزرێت و پێشینەی مانگانە زیاد بکرێت و پشتگیری تەواوی ئەم تیپە بکرێت.

*** تا چەند خێزان رۆڵی هەیە بۆ هاتنی ئافرەت بۆ نێو وەرزش؟**

- رۆڵی خۆی هەیە، چونکە هەندێك خێزان رێگە بە کچەکانیان نادەن بێنە نێو وەرزش ئەمەش کێشەیەکی گەورەیە بۆیە هیوادارم هەموو خێزانەکان رێگە بە کچەکانیان بدەن بێنە نێو بواری وەرزش.

*** دوا وتەت چییە؟**

- زۆر سوپاسی ئێوە دەکەم، زۆر سوپاسی بنەماڵەکەم دەکەم، کە تا ئێستا رێ خۆشکەر بوون بۆ ئەوەی لە وەرزش بەردەوام بم و هیوادارم بایەخی زیاتر بە وەرزشی ئافرەتان بدرێت لە کوردستان بە تایبەتی هەولێر.

فرانک دی بویر شوێنگرەوەی تاتا مارتینۆیە

راهێنەری هۆلەندی و بەڕێوەبەری هونەریی یانەی ئەیاکس ئەمستردامی هۆڵەندی فرانك دی بویر ئاماژەی بۆ ئەوە کرد ئەگەری هەیە بگوازرێتەوە یانەی بەرشلۆنە بۆ ئەوەی شوێنی راهێنەری ئێستای ئەو یانەیە تاتا مارتینۆ بگرێتەوە، لەمبارەیەوە رۆژنامەی سپۆرتی کەتالۆنیا بڵاویکردۆتەوە راهێنەری هۆلەندی فرانك دی بویر ئەم هەواڵەی بەیەکجاری رەت نەکردۆتەوە کە بەپێی ئەوەی راپۆرتە رۆژنامەوانییەکان ئاماژەیان بۆکردووە دەچێتە یانەی بەرشلۆنە. هەروەها راهێنەری ناوبراو لەوەڵامی رۆژنامەکەدا رایگەیاندووە ئایا من شوێنگرەوەی تاتا مارتینۆم؟ من لە ئەیاکس ئەمستردام زۆر دڵخۆشم، بەڵام گەر کارێکی لەمجۆرە رووبدات ئەوکات بیری لێ دەکەینەوە و بزانین چ روودەدات. شایەنی وتنە راپۆرتە رۆژنامەوانییەکان روونیانکردۆتەوە یانەی بەرشلۆنە بەهۆی ئەنجامە خراپەکانی لەیاریەکانی ئەم دواییانەیدا بیری لەگۆڕینی راهێنەر کردۆتەوە و پەیوەندی بەچەندین راهێنەریش کردووە و گرنگترین پاڵێوراوەکانیش بۆ شوێن گرتنەوەی راهێنەری ئێستای یانەکە هەریەك لە فرانك دی بویر و ئارسن فینگەر و راهێنەری هەڵبژاردەی بەرازیل لویس سکۆلارییە.

تیاگۆ سیلڤا جارێکی دیکە بەرشلۆنە ڕەت دەکاتەوە

یاریزانی هەڵبژاردەی بەرازیل و یانەی پاریس سان جێرمانی فەرەنسی تیاگۆ سیلڤا دووپاتی کردەوە خۆشحاڵە بەبایەخدانی یانەی بەرشلۆنە بە تواناکانی ئەو و جەختیشیکردەوە لەئارەزووی خۆی بە بەردەوامبوونی لەریزی یانەکەی پاریس سان جێرمان. لەمبارەیەوە ئاژانسەکانی هەواڵ ئاماژەیان بۆ ئەوە کرد ناوی یاریزانی پاریس سان جێرمان تیاگۆ سیلڤای تەمەن بیست و نۆ ساڵ لەم دواییانەدا بە یانەی بەرشلۆنەوە بەستراوەتەوە بەتایبەت دوای ئەوەی ئەستێرەی ئەو یانەیە کارلیس پیۆل رایگەیاند لەکۆتایی وەرزی ئەم ساڵ کامپ نو جێدەهێڵێت. لای خۆشیەوە سیلڤا بۆ رۆژنامەی مارکای ئیسپانی رایگەیاند زۆر دڵخۆشم بەو دەنگۆیانەی لەرۆژنامەکاندا بڵاوبوونەتەوە لەمەڕ گواستنەوەم بۆ یانەی بەرشلۆنە، بەڵام لەئێستادا من گرێبەستم لەگەڵ سان جێرمان هەیە بەوەفاشم بەرامبەر بە یانەکەم و تا دوایین سات کۆشش دەکەم بۆ ئەوەی باشترین ئاست پێشکەش بکەم. پێویستە بوترێت سیلڤا لە کۆتاییەکانی ٢٠١٢دا لەیانەی میلانەوە بەرەو باخچەی شازادەکان گوازرایەوە.

پیلیگرینی ریال و بەرشلۆنە بێ هیوا دەکات

بەڕێوەبەری هونەریی یانەی مانچستەر ستی مانویل پیلیگرینی مکوڕە لەسەر مانەوەی هێرشبەری یانەکەی سیرجیۆ ئەگویرۆی لەریزی تیپەکەی .ئەمەو ئاژانسی فتبۆلی ئیسپانی لەزاری پیلیگرینی بڵاویکردەوە لەئێستادا بڕواناکەم سیرجیۆ بیر لەجێهێشتنی مان ستی بکاتەوە، چونکە ئەگویرۆ زۆر خۆشحاڵە لەگەڵ تیپەکەی و بەلای ئێمەشەوە یاریزانێکی گرنگە لەداهاتووشدا سوودی بۆ یانەکەی هەیە. لەبەشێکی تری قسەکانیدا بەڕێوەبەری هونەریی مان ستی ئاماژەی بۆکرد هیچ یانەیەکی گەورە باشترین یاریزانی تیپەکەی نافرۆشێت، بۆیە من بڕوا ناکەم سیرجیۆش بچێتە یانەیەکی تر. شایەنی وتنە هێرشبەری ئەرژەنتینی لەئێستادا وا باس دەکرێت کە دەگەڕێتەوە یانەیەکی ئیسپانی لەکۆتایی وەرزی ئەمساڵدا بەتایبەت بەرشلۆنە یاخود ریال مەدرید کە زۆرگرنگی بە بەستنی گرێبەست لەگەڵیدا دەدەن.

کچە تایکواندۆکارانی کورد بەشداریی لە پاڵ

کچە یاریزانانی تیپی تایکواندۆی هەردوو یانەی نەورۆز و ئافرەتانی هەولێر بە ناوی هەڵبژاردەی عێراق بەشداری لە پاڵەوانێتیی تایکواندۆی جیهانی دەکەن لە وڵاتی تایوان، هەڵبژاردەی عێراقیش بەسەرجەم ڕاهێنەرو یاریزانە کوردەکان بەشداری لەم پاڵەوانێتییەدا دەکەن کە بڕیارە ئەمڕۆ دووشەممە کێبڕکێیەکانی دەست پێبکات، هەریەك لە کچە یاریزانانی کوردستان لە هەردوو شاری هەولێرو سێلمانی (مەلەك عوبیدعەلی، فاتیمە نەجم، شەریڤان ئەیوب، هەناسامی، شیراز ستار)لە یانەکانی ئافرەتانی هەولێرو نەورۆز لە ئاستی پێشکەوتووان و لاوان و تازە پێگەیشتووان و لەگەڵ هەریەك لە ڕاهێنەران مزەفەر ئەکرەم لە یانەی ئافرەتانی هەولێرو بەختیار عەلی لە یانەی نەورۆز، بۆ ئامادەکاری بۆ ئەم پاڵەوانێتییەش کچە یاریزانانی تایکواندۆی کوردستان بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ لە شاری سلێمانی کەمپێکی مەشق و ڕاهێنانیان ئەنجامداوە بە ئامانجی بەدەستهێنانی ئەنجامی شایستە لەم پاڵەوانێتییە و لە ملکردنی مەدالیای زێڕ و بەرزکردنەوەی ناوی کوردستان و عێراق، بۆ لە نزیکەوە ئاگاداربوون لە خۆئامادەکردنیان ئەم ڕاپۆرتەمان لەگەڵ ژمارەیەك لە یاریزانانی هەڵبژاردەی عێراق ئەنجامدا.

لە بارەی ئامادەکارییەکانیان مزەفەر ئەکرەم ڕاهێنەری هەڵبژاردەی کچانی تایکواندۆی عێراق بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی: ئێمە وەکو یانەی ئافرەتانی هەولێر چوار یاریزانمان دەست نیشان کراوە بۆ بەشداری کردن لەم پاڵەوانێتییە لەگەڵ هەڵبژاردەی عێراق، ئێمە کەمپێکی مەشقی چڕمان ئەنجامدا بۆ یاریزانانی تیپەکان لە شاری سلێمانی بەمەبەستی باشتر خۆئامادەکردنمان بۆ ئەم پاڵەوانێتییە ئەویش بە پاڵپشتی حکومەتی هەرێمی کوردستان بوو بۆ بەدەست هێنانی ئەنجامی شایستە لەم پاڵەوانێتیە، زۆر گەشبینین کە یاریزانانەکانمان بتوانن ئەنجامی باش بەدەست بهێنن هەر چی نەبێت دوو تا سێ یاریزانمان لە ئاستە جیاوازەکان ببنە خاوەنی مەدالیا، دەست خۆشی لە یەکێتیی ناوەندیی تایکواندۆی کوردستان دەکەین بۆ هاوکاری کردنی ئەم تیپە کە هەمیشە پاڵپشت بووە بە تایبەتی سەرۆکی یەکێتییەکە، هیچ کێشەو گرفتێکمان نییە وەکو تیپەکەش هەمووومان ئامادەین بۆ ئەنجامدانی یارییەکان و بەدەست هێنانی ئەنجامی باش و متمانەی تەواومان بە یاریزانانی خۆمان هەیە کە دەتوانن ئەنجام بەدەست بهێنن.

لەلایەن خۆشییەوە کچە یاریزانی یانەی ئافرەتانی هەولێرو هەڵبژاردەی عێراق مەلەك عوبێد بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی: خۆشحاڵم جارێکی تر لەگەڵ هەڵبژاردەی تایکواندۆی عێراقی وەکو کچە کوردێك بەشداری دەکەم لە پاڵەوانێتیی تایکواندۆی جیهان لە تایوان و ئامادەکارییەکانمان یەك جار باش بووینە بۆ بەدەست هێنانی ئەنجامی شایستە لە پاڵەوانێتییەکە، وەکو کچە یاریزانانیش متمانەی تەواومان بە خۆمان هەیە کە بتوانین ئەنجامی دڵخۆشکەر بۆ کوردستان وعێراق بەدەست بهێنین، هەر چەندە پێشتریش بەشداری پاڵەوانێتیی ئۆڵۆمپیاتی قەتەرم کردووە لە تورکیاش بەشداریم کردووە و ئەنجامان هەبووە و سوپاسی حکومەتی هەرێمی کوردستانیش دەکەم کە هەردەم پاڵپشتی وەرزشکاران بووە و ئێمەش دەمانەوێ لە ئاست ئەو بەرپرسیارێتییە بین کە لەسەر شانمانە و ئامانجمان بەدەست هێنانی مەدالیایە لە کێبڕکێیەکان، پێشبینیش دەکەم ئاستی پاڵەوانێتییەکە زۆر بەرز بێت، بەخۆشحاڵیشەوە ڕاهێنەرانی تیپەکەمان زۆر لەگەڵمان ماندوو بووینەو هیچ کێشەو گرفتێکمان نییە. سوپاسی یانەی ئافرەتانی هەولێریش دەکەم کەوا هاوکاری بەردەوامانن لە پاڵەوانێتییە لە پشتگیرییەکانمان.

لەلایەن خۆشییەوە کچە یاریزانی تایکواندۆ فاتیمە نەجم یاریزانی هەڵبژاردەی عێراق لە ئاستی لاوان لە بارەی ئامادەکارییەکانیان بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی: ئامادەکارییەکانمان زۆر باشبووە لە ڕۆژانی ڕابردوو لەسەر دەستی ڕاهێنەری تیپەکەمان مامۆستا مزەفەر ئێمە بە ئامانجەوە بەشداری ئەم پاڵەوانێتییە دەکەن بەهیوای بەدەستهێنانی مەدالیا و چاویشمان لەبەدەست

ڕاپۆرتی: کارزان کانەبی

ـەوانێتیی جیهانیدا دەکەن

هێنانی ئەنجامە بۆیە بەشداری دەکەین، خۆشم بە خۆشحاڵ دەزانم وەکو کچە کوردێك کە بەشداری پاڵەوانێتیی جیهان دەکەم لە تایوان بتوانم مەدالیای زێڕ بەدەست بهێنیم و ناوی کوردستان و ئاڵای کوردستان لە پاڵەوانێتییە بەرز بکەمەوە، سوپاسی حکومەتی هەرێمی کوردستان ویەکێتیی تایکواندۆی کوردستان دەکەین لە هاوکاری کردنی بەردەوامی ئێمە، هیچ کێشەو گرفتێکمان نییە وەکو کچە یاریزانانی هاوکاری بەردەوامان لێ کراوە، یانەکەشمان هاوکاری کردووین، ئاستی پاڵەوانێتییەش بەرز دەبێت بە هۆی زۆری بەشداری کردنی یاریزانانی بەتوانا لە سەر ئاستی جیهانی، ئێمە وەکو کچە یاریزانانی کورد هیچمان لە کچە یاریزانانی وڵاتانی تر کەمتر نییە، بۆیە هەموومان بە رۆحییەتێکی بەرزەوە دەچینە نێو ململانێیەکانی کێشە جیاوازەکان، لێرەشەوە بەڵێن دەدەین بە هەوادارانی ئەم یارییە کە بە ئەنجامەوە بگەڕێینەوە هەرێمی کوردستان ناوی خۆمان و کوردستانیش بەرز بکەینەوە. لە کۆتایی قسەکانیشم سوپاسی گۆڤاری گوڵان دەکەم بۆ ئەو گرنگییەی بە وەرزشکارانی ئافرەتانی کوردستان دەدەن بەبێ جیاوازی و هاندانی ئافرەتان بۆ وەرزش کردن.

مانگی داهاتوو نوێنەرانی کورد ململانێ بۆ پۆستەکانی یەکێتیی تۆپی پێی عێراقی دەکەن

هەر چەندە ماوەی مانگێگ ماوە بۆ هەڵبژاردنەکانی یەکێتیی ناوەندیی تۆپی پێی عێراقی کە بڕیارە ٢٠ی مانگی داهاتوو کێبڕکێیەکانی بەدەستهێنانی کورسییەکانی یەکێتییەکە دەست پێبکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەندامانی یەکێتییەکە هەمووی لە هەوڵی بەدەست هێنانی کورسییەکانی یەکێتیی تۆپی پێی عێراقی کێبڕکێیەکان قوڵبوونەوە بەخۆیەوە دەبینی بۆ بەدەستهێنانی دەنگی دەنگدەدران لە هەڵبژاردنەکان، دوای ئەوەی دەرگای خۆپاڵاوتن بە رووی ئەندامانی یەکێتیی تۆپی پێی عێراقی کراوە بۆ خۆکاندیدکردن بۆ پۆستەکانی یەکێتییەکە، وەکو سەرجەم پێکهاتەکانی عێراقیش کوردیش بۆ ئەم هەڵبژاردنە ئامادەکاریی باشی کردووە و دەدوێت چەند پۆستێکی گرنگ لە یەکێتیی تۆپی پێی عێراقی بۆخۆی بەدەست بهێنێت، بۆ ئەم مەبەستەش هەریەك لە مەلا عەبدولخالق لە شاری هەولێر بۆ سەرۆکی یەکێتیی تۆپی پێی عێراق و تاریق عەبدولرحمان بۆ ئەندامی یەکێتییەکە لە دهۆکیش سوبحی کامل بۆ ئەندام و لە کەرکوکیش نەوزاد قادر بۆ ئەندامی یەکێتییەکەو لە سلێمانی ئیبراهیم قاسم بۆ ئەندامی یەکێتییەکە کێبڕکێ لەگەڵ ئەندامانی تری هەڵبژاردنەکە دەکەن، هەر لە بارەی خۆپاڵاوتنی بۆ پۆستەکانی یەکێتیی تۆپی پێی عێراقی نەوزاد قادر ئەندامی یەکێتیی تۆپی پێی عێراقی بۆ گۆڤاری گوڵان گوتی:
دەرگای خۆپاڵاوتن کراوەتەوە ئێمە وەکو ئەندامانی یەکێتییەکە لە کوردستان لە هەولێرو دهۆك و کەرکوك و سلێمانی پێنج کەس خۆمان هەڵدەبژێرین بۆ پۆستەکان، چوارمان بۆ ئەندام و مەلا عەبدولخالقیش بۆ سەرۆکی یەکێتییەکە دەچینە نێو کێبڕکێیەکانی هەڵبژاردنەکە کە بڕیارە ٢٠ی مانگی نیسان لە شاری بەغداد ئەنجام بدرێت، ئێمە وەکو ئەندامانی کورد هیچ ترسێکمان لەسەر نییەو هیچ هەڕەشەیەکمان لێ نەکراوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵدەدەین پۆستی سەرۆکی یەکێتییەکە و چەند ئەندامێکی ببەینەوە، پێشبینیش دەکەم هەڵبژاردنێکی قورس بێت بۆ هەموومان، ئەوانەی دەچنە نێو کێبڕکییەکانیش دەبێ کارێکی باشیان بۆخۆیان کردبێ بۆ بردنەوەی پۆستەکان، بۆیە بە یەك دەنگی هەوڵدەدەین باشترین دەنگی هەڵبژاردنەکان بەدەست بهێنین.