نەوژین

ژمارە (٤٤) ئابی ٢٠٢٠

مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات

زیوت دەوێت؟
پەیوەندی بە
(سێدرا)وە بکە

5««

بەخوێنساردیی گەرمیانی جێیهێشت ««3

مافناسێکی وەرزشکار ««4

بڕینی پشت دەرگا داخراوەکان ««7-6

بەرێژەی ١٠٠٪ لە بەشی وێژەیی و ٧١٪ لە بەشی زانستی

یەکەمەکانی ئامادەیی لە گەرمیان کچن

▪ نەوژین

پاش راگەیاندنی دەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی خولی یەکەمی پۆلی ١٢ی ئامادەیی، دەرکەوت کچان بە رێژەیەکی زۆر بەرچاو، ریزبەندی یەکەمەکانیان لەسەر ئاستی گەرمیان گرتوە، بەشێوەیەک یەکەمی هەردو بەشەکە کچن.

بەپێی بەدواداچونێکی (نەوژین)، لەسەر ئاستی گەرمیان بۆ هەریەکە لە بەشەکانی زانستی و وێژەیی، کچان لە ریزبەندی یەکەمن، بەشێوەیەک لەسەر ئاستی زانستی، فێرخواز (نیگا محەمەد مەحمود) لە قوتابخانەی ئامادەیی پێباز، بە کۆنمرەی (٦٩٨) پلەی یەکەمی لەسەر ئاستی ناوچەکە و دوەمی لەسەر ئاستی کوردستان بەدەستهێناوە.

لە سەر ئاستی وێژەیش، فێرخواز (کوردە فەهاد عەبدوڵلا) لە ئامادەیی سۆلاف، بە کۆنمرەی (٦٧٠) توانیویەتی پلەی یەکەمی گەرمیان بەدەستبهێنێت.

هاوکات بەڕێوبەرایەتی گشتی پەروەردەی گەرمیان، ناوی فێرخوازە یەکەمەکانی سەرئاستی گەرمیانی بڵاوکردوەتەوە، تێیدا لە بەشی وێژەیی دا لە کۆی ١٥ فێرخوازی یەکەم، سەرجەمیان لەرەگەزی مێن، کە دەکاتە رێژەی ١٠٠٪.

هاوکات لەسەر ئاستی بەشی زانستییش، لە کۆی ٤٥ خوێندکار لە دە یەکەمەکەی سەر ئاستی گەرمیان، ٣٢ فێرخوازیان کچ بون، لەبەرامبەردا ١٣ فێرخوازیان کوڕ بون، بەمشێوەیەش رێژەی کچان لە یەکەمەکانی ئەو بەشە لە گەرمیان، ٧١٪ـە.

لایخۆشیەوە (نەوژین) لەم ژمارەیەی دا، دیدارێکی لەگەڵ فێرخواز (نیگا محەمەد مەحمود)، یەکەمی گەرمیان لە بەشی زانستی ئەنجامداوە، کە تیایدا باسی لە هەوڵ و کۆششەکانی کردوە لە بەدەستهێنانی ئەو نمرەیە.

نیگا، لە راپۆرتێکدا کەلە لاپەڕە (٤)ی ئەم ژمارەیەدا بڵاوکراوەتەوە، باس لەوەدەکات بەبێ کردنەوەی هیچ خولێکی بەهێزکردن و تەنها بە خوێندن لەماڵەوە، توانیویەتی ئەو نمرەیە بەدەست بێنێت.

بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی: ناتوانین هەمو کەیسێکی ژنان وەربگرین

▪ نەوژین

کارەکانی نوسینگەکانی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی بەو فراوانیەی پێشوتر نامێنێت، بەشێوەیەک ئێستا تەنها ئەو کەیسانە وەردەگرێت کە تایبەتە بە کێشە خێزانیەکانەوە.

رائید: فریاد هیدایەت، وتەبێژی بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی گەرمیان، بۆ رادیۆی دەنگ وتی: «بە بڕیاری دادگای لێکۆڵینەوەی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی، هەر کەیس و کێشەیەک لە چوارچێوەی خێزان نەبێت، لە نوسینگەکان وەرناگیرێت و دەچێتە لای پۆلیس».

ئەمەش لەکاتێکدایە پێشتر ژنان بۆ توندوتیژیی و تاوانەکانی دیکە کە بەرامبەریان دەکرا، رویان لە بەڕێوبەرایەتیەکانی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی دەکرد و دۆسیەکەیان لێکۆڵینەوەی تێدا دەکرا، بەڵام ئێستا ئەو ژنانە دەبێت بچنە پۆلیس و لەوێ دۆسیەکەیان لێکۆڵینەوەی تێدا دەکرێت.

رائید: فریاد هیدایەت، رونیشیکردەوە: نوسینگەکانی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی، ئێستا تەنها ئەو دۆسیانە وەردەگرن کە کێشەی توندوتیژی ناو خێزانەکانن.

ژنان شار پاکدەکەنەوە لە ڤایرۆسی کۆرۆنا ««8

هەندێک لە پزیشکان شیری قوتو بۆ کۆمپانیاکان ساغ دەکەنەوە

■ نەوژین، سروە کەریم

کاتێک (هەودا) سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی مناڵانی کرد بۆ دڵنیابونەوە لە دۆخی تەندروستی مناڵەکەی، توشی سەرسوڕمان بو کە پزیشکەکە پێشنیازی بۆ کرد لە بری شیری خۆی، شیری قوتوی پێبدات، ئەمەش لەکاتێکدایە لە چەندین شوێندا ئەوەی خوێندوەتەوە کە هەرگیز شیری قوتو نابێتە شوێنگرەوەی شیری دایک.

بەشێک لە دایکان لە گەرمیان باس لەوەدەکەن، هەندێک لە پزیشکان پێشنیازی ئەوەیان بۆ کردون کە شیری قوتو بدەن بە مناڵەکانیان، لەکاتێکدا زانست و بەتایبەتیش زانستی پزیشکیی پێچەوانەکەی دەڵێت.

ئەو دایکانە گومانیان هەیە و پێیانوایە ئەو پزیشکانە «بازرگانیانە» بیر دەکەنەوە کاتێک هەنگاوێکی هاوشێوە دەنێن.

هەودا محەمەد، دایکی مناڵێکە، بۆ (نەوژین) وتی: بۆ دڵنیابونەوە لە تەندروستی مناڵەکەم سەردانی پزیشکم کرد، لەوێ توشی سەرسوڕمان بوم کاتێک پزیشکەکە پێشنیاری بەکارهێنانی شیری قوتوی بۆ کردم.

وتیشی: «بەهیچ جۆرێک هانی نەدام کە شیری خۆم بدەم بەمناڵەکەم، تەنانەت باسی چەند زیانێکی کرد کە بە قسەی خۆی شیری دایک هەیەتی، لەبەرامبەریشدا باسی سودە بێکۆتاییەکانی شیری قوتوی کرد و ناونیشانی شوێنی فرۆشتنی شیرەکەشی پێدام!».

بەپێی زۆرینەی ڕەهای ئەو لێکۆڵینەوانەی تاکو ئەمڕۆ لە بواری پزیشکی دا ئەنجامدراون، جەخت لە پێویستی پێدانی شیری دایک بە مناڵ کراوەتەوە، بەشێوەیەک نەک هەر بە گرنگ، بەڵکو بە پێویستیشی دەزانن دایکان شیری دەستکرد نەکەنە جێگرەوەی شیری خۆیان بۆ منالان.

بەڵام ئەم ڕێنمایی و ڕێکارانە، هەمو جار لەلایان دایکانەوە جێبەجێ ناکرێن، بەڵکو هەندێکیان پەنا بۆ شیری دروستکراو «صناعی» دەبەن کە بە شیری قوتو ناسراوە.

ئەوەی دۆخەکەش هێندەی تر ئاڵۆز دەکات، ئەوەیە کە ئێستا هاوشێوەی هەندێک لە دایکان، هەندێک لە پزیشکانیش هانی بەکارهێنانی ئەوجۆرە شیرە دەستکردە دەدەن.

هاوناز ئەحمەد، دایکی مناڵێکە، باسی لەوەکرد جارێک کە سەردانی پزیشکی کردوە بۆ زانینی دۆخی تەندروستی مناڵە یەک ساڵێکەی، پزیشکەکە پێیوتوە شیری قوتو بەکاربهێنە، ئەمەش لەکاتێکدا هیچ گرفتێک لەشیرەکەی خۆیدا نەبوە.

وتی: ئەم قسەیە بو بە هۆکاری ئەوەی متمانەم بە پزیشک کەم بێتەوە، چونکە هەستم کرد دەیەوێت شیرێکم لەسەر ساغ بکاتەوە کە دیارە خۆی لەگەڵ کۆمپانیایەک ڕێککەوتوە بۆ فرۆشتنی.

لەکاتێکدا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، وەکو مەرجەعی باڵای پزیشکی لە جیهان، جەخت دەکاتەوە لە پێویستیی پێدانی شیری دایک بە ساوا، بەڵام هەندێک لە پزیشکان بەهۆکاری تر کە ڕەنگە سودی تایبەتی بێت، دەبنە بانگەشەکار بۆ ساغکردنەوەی شیری دەستکرد.

پزیشکێکی منالان جەخت لەوەدەکاتەوە کە ئەم بوارە فەوزایەکی زۆری تێدایە.

د. سۆران محەمەد، پزیشکی پسپۆڕی منالان، وتی: بەهۆی نەبونی هیچ ڕێگری و و سانسۆرێک، زیاتر لە (٥٠) جۆری شیری قوتو لە کوردستان دا بەگشتی لەبەردەستن، بەڵام لەوڵاتە پێشکەوتوەکاندا ڕێژەکە زۆر کەمترە و لەچەند جۆرێک زیاتر نین.

بەپێی زانیاریەکانی (نەوژین)، هەندێک لە کۆمپانیاکانی دروستکردنی شیری قوتو، لەگەڵ پزیشکەکان ڕێکدەکەون بۆ ئەوەی شیرەکانیان بۆ ساغ بکەنەوە، بەڵام لایەنی فەرمیی بێئاگایی خۆی لەمە دەردەبڕێت.

> پزیشکەکە هانی نەدام شیری خۆم بدەم بەمناڵەکەم

ڕەحیم عەبدوڵلا کاکە، لێپرسراوی هۆبەی چاودێری نۆرینگەکان لە تەندروستی گەرمیان، بۆ (نەوژین) ئاماژەی بەوەکرد تائێستا سکاڵای هیچ هاوڵاتیەکی بەدەست نەگەیشتوە کە باس لەم حاڵەتە بکات.

وتیشی: دەرگامان کراوەیە بۆ هەر سکاڵایەک، بەدواداچونی پێویست و یاسایی لەبارەیەوە دەکەین.

هاوکات (د. سۆران محەمەد)، لەوبارەوە وتی: وەک خودی خۆم تاکو ئێستا هیچ ڕێکەوتنێکم لەگەڵ کۆمپانیاکان نەکردوە، هەمیشە هانی دایکانم داوە شیری خۆیان بدەن بە مناڵەکانیان، چونکە شیرپێدان تەندروستی دایکیش دەپارێزێت.

ئەو دو دایکەی لەم ڕاپۆرتەدا قسەیان بۆ (نەوژین) کرد، جەختیانکردەوە کە پابەندی قسەکانی پزیشکەکان نەبون و بەردەوامن لە پێدانی شیری خۆیان بە مناڵەکانیان، بەڵام پرسیار ئەوەیە: ئاخۆ دەبێت چەند دایکی تر بەمشێوەیە ڕەفتاریان کردبێت؟

هەودا، جەختی لەم قسەیە کردەوە و وتی: «ئاخۆ دەبێت چەند دایک و منال بوبێتنە قوربانی پەیوەندی و ڕێککەوتنی پزیشک و کۆمپانیاکان؟».

پارکێک ژنانی سەرقەڵا کۆدەکاتەوە

■ نەوژین، لەیلا ئەحمەد

لەوەتەی کۆرۆنا داهاتوە، هەمو ڕۆژێک (بێخاڵ) و هاوڕێکانی، ڕو لە پارکی ناحیەکەیان دەکەن، لەوێ بە کۆمەڵ وەرزش دەکەن، لە دیمەنێکدا کە بونی لەناوەندی قەزاکانی گەرمیانیشدا دەگمەنە، چ جای ناحیەیەک.

ژنانی ناحیەی سەرقەڵا، بەمەبەستی وەرزشکردن و هێورکردنەوەی دەرون و کەمکردنەوەی ئەو فشارەی لەسەریانە، ڕۆژانە لە تاکە پارکەکەی ناحیەکەیاندا، دەست بە وەرزشکردن دەکەن. ئەوان باس لەوەدەکەن لە سەرەتاوە بۆیان قورس بوە و ڕێگرییان هەبوە، بەڵام ئێستا دۆخەکە باشتر بوە و تادێت ژمارەشیان زیاد دەکات.

بێخاڵ ئیبراهیم، ٤٧ ساڵ، ژنی ماڵەوەیە، وتی: لەم چەند مانگە کۆرۆنا باری تەندروستیم تێکچو و پزیشک پێیوت دەبێت وەرزش بکەم، منیش نەمدەتوانی، چونکەخاوەنی منالم و هیچ هۆڵێکی وەرزشیش نەبو بۆ ژنان، بۆیە لەگەڵ ژمارەیەک ژنی هاوڕێم بڕیارماندا بچینە نێو پارکی ناحیەکە و دەستمان بە وەرزش کردن کرد.

ناحیەی سەرقەڵا، سەر بە قەزای کفرییە، لەسەر شارێی نێوان قەزاکانی کەلار و کفری دایە، لە ناحیەکەدا تەنها یەک پارک هەیە، ئەویش پیاوان بە زۆری تیایدا کۆدەبنەوە.

بێخاڵ، ئاماژەی بەوەکرد: «سەرەتا کۆمەڵێک گرفتمان بۆ دروست بو، خەڵک لۆمەی دەکردین و دەیانوت عەیبە، گەنجانی نێو پارکەکەش ڕێگەیان نەدەدا کە گوایە پارک تەنها شوێنی ئەوانە، بەڵام کۆڵمان نەدا و لەگەڵ گەنجەکان گفتوگۆمان کرد و ڕازی بون و وتیان تائێوە وەرزشەکەتان تەواو دەکەن ئێمە نایەینە ئێرە«.

ژنان سەرەتا بە ڕۆژ و دواتر بە شەوان بۆ وەرزش کردن چەند سەعاتێک دەچنە پارکەکە، بەڵام بەوهۆیەی پارکەکە خزمەتگوزاریی کەمە، بۆیە کارەکەیان هەروا ئاسان نیە.

نەشمیل ئیبراهیم، ٤٠ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: پارکەکە خزمەتگوزاری کەمە، گڵۆپ و ڕوناککەرەوەی نیە بۆ شەوان، هەروەها پوش و پەڵاشی زۆر تیایە، ئەمەش ترسی بونی خشۆک و مێرو زیاتر دەکات.

وەکخۆشیان باسی دەکەن، داواکاری چاککردنی خزمەتگوزاری پارکەکەیان گەیاندوەتە بەرپرسان، بەڵام بەهۆی نەبونی بودجەی پێویستەوە ئەو کارە نەکراوە.

> سەرەتا خەڵک لۆمەی دەکردین و دەیانوت عەیبە

ئەگەرچی زۆرێک لە بەشدارانی ئەو وەرزشە بە کۆمەڵە ژنن، بەڵام دواتر ژمارەیەکی بەرچاو کچیش تێکەڵ بە گروپەکە بون، باس لەوەدەکەن، ڕەوشەکە بۆ ئەوان قورستر بوە.

شیلان محەمەد، ٢٢ ساڵ، وتی: وەکو کچێک قورسبو بۆم بێمە پارک وەرزش بکەم، چونکە لای ئێمە تائێستا ئافرەت نەچوەتە دەرەوە، بەڵام هەرچۆن بێت توانیم ماڵەوەمان ڕازیی بکەم، ئێستاش کە هاتوم سودێکی زۆرم بینیوە و ٧ کیلۆ لەشم دابەزیوە.

ئێستا ڕۆژانە سەروی ٦٠ ژن و کچ، لە پارکەکەی ناحیەی سەرقەڵا وەرزش دەکەن، بۆ هەنگاوی داهاتوش چاویان لەوەیە کە بتوانن هاوسەر و برا و کەسوکاریان لەگەڵ خۆیاندا بهێنن و پێکەوە وەرزش بکەن.

بە خوێنگەرمی هاتە گەرمیان و بە خوێنساردیی بە جێی هێشت

لایەنە فەرمیەکان ئامادە نین لەسەر وردەکاری تاوانەکە هیچ بدرکێنن

■ نەوژین، ڕێناس سالح

لە پێناو عەشق و خۆشەویستی هاتەوە گەرمیان، بەڵام بە خوێنساردیەوە تیایدا کوژراو، بە گۆڕێکی بێناونیشانیش ئەسپەردە کرا.

ڕەنگە ئەم بڕگەیە، باشترین وەسف بێت بۆ ڕوداوی کوشتنی کچێک لە سنوری نێوان کەلار و دەربەندیخان، دۆسیەیەک کە لایەنە فەرمیەکان جگە لە هەندێک هێڵی گشتی، ئامادە نین ڕونکردنەوەی زیاتری لەبارەوە بدەن.

لە بەرواری (٢٠٢٠/٧/٢٥)، تەرمی ژنێک پاش کوشتنی لە نزیک دەربەندیخان و لە سنوری نێوان ئەو قەزایە و ناحیەی شێخ تەویلی سەر بە کەلار فڕێدرا، ئەگەرچی خێزان و بنەماڵەکەی دەستیان لە کوشتنیدا نەبو، بەڵام بە بێ ماڵئاوایی بۆ هەمیشە بەجێیانهێشت و دەزگا ئەمنیەکان و شارەوانی لە گۆڕستانی بێناونیشانەکانی سلێمانی بەخاکیان سپارد.

ئاسایشی گەرمیان کە ئەو لایەنەیە لێکۆڵینەوەی لەو دۆسیەدا کرد و ئەنجامدەرەکەی ئاشکرا کرد، لەبەر هەستیاری بابەتەکە ئامادە نیە زانیاری لەسەر ڕوداوەکە بدات و چیرۆکی پشت کوشتنی قوربانیەکە ئاشکرا بکات.

لە ژمارەی پێشوی (نەوژین) دا، عوسمان محەمەد، بەڕێوبەری ئاسایشی دەربەندیخان، لە لێدوانێکیدا ئاشکرای کردبو کە ئەو ژنە ناسنامەی ئاشکرا نیە و بەپێی زانیاریەکانیان خەڵکی دەربەندیخان نیە و دوای کوشتنی، تەرمەکەی لەو شوێنە فڕێدراوە.

زۆری نەخایاند هەتا هێزەکانی ئاسایش توانیان قوربانیەکە بناسنەوە و بکوژەکەی دەستگیر بکەن، ئاماژەیان بەوەداوە بکوژەکە دانیشتوی کفری و قوربانیەکەش دانیشتوی سلێمانیە.

بە پێی ڕاگەیەنراوێکی ئاسایشی گەرمیان لە بەرواری (٢٠٢٠/٧/٢٩) کە ئاشکراکردنی ناسنامەی قوربانی و بکوژەکەیان ڕاگەیاندوە، ئاماژەیان بەوەکردوە قوربانیەکە ناوی (خ ح ر)ـە و لەدایکبوی ساڵی (١٩٩٦)ـە و ماوەیەکە لە گەرمیانەوە چونەتە سلێمانی و لە گەڕەکی کەنەسورەی ئەو شارە نیشتەجێبون، پاش لێکۆڵینەوە و پێداچونەوە بە کامێرای چاودێریی دا، توانیویانە بکوژەکەشی بناسنەوە و دەستگیری بکەن کە کوڕێک بوە بەناوی (ە ق ر) لەدایکبوی ساڵی (١٩٩٥)ـە و دانیشتوی گەڕەکی باوەشاسواری قەزای کفریە.

لە کاتی لێکۆڵینەوەشدا، تۆمەتبارەکە دانی بە ئەنجامدانی تاوانەکەدا ناوە و بە پێی مادەی (٤٠٦) لە یاسای سزادانی عێراقی ڕاگیراوە، تا ئامادەکردنی ئەم ڕاپۆرتە بکوژەکە دۆسیەکەی لە دادگایە و دادوەر بڕیاری کۆتایی لە بارەی سزاکەیەوە نەداوە.

لایەنە فەرمیەکان ئامادە نین لەسەر وردەکاری و هۆکاری ئەو تاوانە هیچ بدرکێنن، بەڵام بەپێی ئەو زانیاریانەی دەست (نەوژین) کەوتەوە، کوژراوەکە پەیوەندی خۆشەویستی لە گەڵ بکوژەکەدا هەبوە، دوای ئەوەی چەند جارێک بکوژەکەی دەچێتە خوازبێنی، بەڵام ماڵەوەیان ڕازی نابن بە هاوسەرگیری نێوانیان.

دوابەدوای ئەوە، خۆشەویستیەکەیان پەل دەهاوێژێت بۆ ڕفاندنی کچەکە و ئازاردانی و دواتر کوشتنی بە شێوەیەکی دڕندانە و فڕێدانی تەرمەکەی لە نزیک قەزای دەربەندیخان، کە تائێستا هۆکاری ئەم گۆڕانکارییە مەترسیدار و قێزەونە، ڕون نەبوەتەوە.

هەر لە کاتی دۆزینەوەی تەرمی ئەم ژنە کوژراوە، بەڕێوبەری ئاسایشی دەربەندیخان بە (نەوژین)ی ڕاگەیاند: «چەند کەسێک وەک خێزانی کوژراوەکە خۆیان ناساندوە»، بەڵام دواتر کە ناسنامەی ژنە کوژراوەکە ئاشکرابو، خێزانەکەی ئامادەی وەرگرتنەوەی تەرمەکەی نەبون.

کەسوکارەکەی کە پێشتر ڕازیی نەبون بە هاوسەرگیریکردنی کچەکەیان، ئامادەش نابن خۆیان بینێژن و ڕێوڕەسمی ماتەمینی بۆ بگێڕن. بەمهۆیەشەوە تیمێک لە پزیشکی دادوەریەوە تەرمەکەی دەبەنە گۆڕستانی «بێناونیشانەکان» لە سلێمانی کە تایبەتە بە کەسانی نەناسراو یان ئەوانەی خێزانەکانیان ئامادە نین بیاننێژن، لەوێ بەبێ ئامادەبونی خێزان و کەسوکار و هاوڕێکانی، ئەسپەردەی خاکی دەکەن.

زلە لە بری ئامۆژگاری...

کچێک: هەرگیز لێدانە خراپەکانی دایکمم بیرناچێت

نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

شیرین، لەگەڵ مێردەکەی دانیشتبو، باسی منداڵی خۆی دەکرد کە چۆن دایکی بێڕەحمانە لێیداوە لەبەر هەڵەیەک. بەمجۆرە دەستی بە گێڕانەوەی بەسەرهاتەکەی کرد: «نەمویست دایکم خەبەر بکەمەوە، بەڵام لە ئەنجامدا ئەو لەبری پاداشت و تێگەیاندنم، هەمو گیانمی بە لێدان شین کردەوە».

ژیانی زۆرینەی کچانی کۆمەڵگەی خۆمان، پڕە لە چیرۆکی توندوتیژی بەرامبەریان، بەشێک لەو توندوتیژیانەش لەلایەن دایکانەوە ئەنجام دەدرێن، کە وا وێناکراوە ئەوان نەرم و نیان ترن بەراورد بە باوکان.

ئەگەرچی ساڵان تێدەپەڕێت و شوێنی برینەکان کاڵ دەبنەوە و نامێنن، بەڵام شوێنەوارەکانی لە دەرونیاندا هەر تازەیە.

(شیرین)ی تەمەن ٢٩ ساڵ، ئەو لێدانەی بیرناچێت کە ٢١ ساڵ پێشتر دایکی بەرامبەری ئەنجامیداوە.

وتی: دایکم خەوی لێکەوتبو، نەمویست خەبەری بکەمەوە، بۆیە ڕۆشتم بۆماڵی هاوڕێکەم کە ٥ کۆڵان نێوانمان بو، یاری زۆر خۆشمان کرد، کاتم بیرچویەوە، کە هاتمەوە ماڵەوە دایکم نەک تەنها قسە و سوکایەتی، بەڵکو زۆریشی لێدام و تەنانەت بە شانەکەی دەستی هەمو گیانمی شین کردەوە.

دایکان کاتێک منداڵەکانیان هەڵە دەکەن، لەبری ئامۆژگاریکردن و تێگەیاندنیان، بە شێوازێکی توند لێیان دەدەن، ئەمە سەرباری هەڕەشەی تۆقێنەر.

دیانا، ٢٠ ساڵ، باس لە بەسەرهاتێکی خۆی دەکات «تەمەنم ٧ ساڵ بو درۆیەکم لەگەڵ دایکم کرد، لەبڕی تێگەیاندنم کە درۆ نەکەم، بەلێدان تێیگەیاندنم، هەر بەوەشەوە نەوەستا، بەڵکو وتی دەتدەمە دەستی باوکتەوە بتکوژێت، ئەوەندەی تر ترس دایگرتم، لەترسا خەوم لێنەدەکەوت».

ئەم جۆرە توندوتیژیە هەر بەرامبەر بە کچان نەکراوە، بەڵکو بەرامبەر بە کوڕانیش ئەنجام دراوە.

ئاریان، ٢٢ ساڵ، باسی لەوەکرد باوکی پاسکیلێکی هەبوە، ڕۆژێک دەستکاری کردوە و زنجیرەکەی خراپ کردوە، کاتێک دایکی پێیزانیوە، هەڕەشەی ئەوەی لێکردوە کە دەیداتە دەستی باوکی بۆ ئەوەی بیکوژێت.

ئەو کوڕە بەشەرمەوە ئەو دیمەنەی بەیاد دەهێنایەوە کاتێک دایکی هەڕەشەکەی لێکردوە، ئەویش لە ترسدا میزی بەخۆیدا کردوە.

ئەمجۆرە هەڵسوکەوت و ڕەفتارانە، بۆ ئێستا و ئایندەی منداڵەکانیش دەبنە گرێ و کێشەی دەرونی.

ئامار سەعدوڵڵا، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) وتی: «دەبێت دایک و باوک ئامۆژگاری منداڵ بکەن و بەشێوازێکی دروست تێیان بگەیەنن، نەک بە لێدان و هەڕەشە سزایان بدەن و برینێک لەسەر دەرونیان جێبهێڵن».

وتیشی: هەمو منداڵێک هەڵە دەکات، ئەوەی گرنگە دایک و باوک بزانن چۆن ئامۆژگارییان بکەن، چونکە منداڵ تاوەکو لێی بدرێت، زیاتر چاونەترس دەبێت و سەرەنجامیش منداڵێکی لاسار و بێگوێ دەبێت، ئەمە جگە لەوەی ئەو لێدانانە وەکو ڕقێک لە ناخیاندا دەمێنێتەوە و تێکەڵ بە دەرون و کەسایەتیان دەبێت.

ئەم بۆچونە، (شیرین) جەختی لێکردەوە و ئاماژەی بەوەکرد تاوەکو ئێستاش لێدانەکانی دایکی بیرنەچوەتەوە، هەرکات لەگەڵ دایکی دادەنیشێت پێی دەڵێت: «دایە بیرتە چۆن لێت دەدام؟» دایکیشی بە بزەیەکەوە وەڵامی دەداتەوە: ئاخر منداڵێکی بزێو بویت، بەبێ پرسی من لەماڵ دور دەکەوتیتەوە.

«هەرگیز ئەو لێدانە خراپانەی دایکم لەبیر ناچێت»، ئەمە کۆتا قسەی (شیرین) بو.

یەکەمەکەی گەرمیان: گەشتم بە خەونەکەم

■ نەوژین، زریان محەمەد

«سوپاس بۆ خوا بە خەونەکەم گەشتم». بەم دەربڕینە، (نیگا) گوزارشتی لەو سەرکەوتنە کرد کە بەدەستی هێناوە، سەرکەوتنێک کە شەو و ڕۆژی بۆ لە یەکداوە.

نیگا محەمەد مەحمود، ١٨ ساڵ، دانیشتوی ناحیەی باوەنوری سەر بە کەلارە، توانی لەسەر ئاستی گەرمیان پلەی یەکەمی قۆناغی دوانزەی زانستی بۆ ساڵی خوێندنی ٢٠١٩_ ٢٠٢٠ بەدەستبێنێت.

ئەو لە راپۆرتێکی (نەوژین) دا، قسە لەسەر سەرکەوتنەکەی و هیوا و خواستەکانی دەکات.

لە بارەی ئەو نمرەیەی بەدەستیهێناوە لە قۆناغی دوانزەی ئامادەیی، (نیگا) وتی: «یەکێک لە هۆکارەکانی سەرکەوتنم لەم قۆناغەدا خێزانەکەم و دواتر مامۆستاکانم بون کە هاوکارێکی باشبون بۆ ئێمە».

باس لەوەشدەکات خەونی لە مێژینەی ئەوە بوە کە بتوانێت بچێتە کۆلێژی پزیشکیی. دەڵێت: «خەونی من ئەوە بو بگەم بە قۆناغی دوانزەی ئامادەیی و ئەو نمرەیە بێنم کە پێویستە بۆ ئەو بەشەی چەندین ساڵە هەوڵی بۆ دەدەم کە ئەویش پزیشکیە، بۆئەوەی بارودۆخی ژیانی خۆم و خێزانەکەم باشتر بکەم».

ئێستا ئەو تەنها هەنگاوێک دورە لە وەرگیرانی لەو بەشە دڵخوازەی خۆی، بەوهۆیەشی کە نمرەکەی (٦٩٨)ـە، بۆیە ترسێکی نیە لە وەرگیرانی لە کۆلێژی پزیشکی.

دەربارەی ئەوەی چۆن توانیویەتی ئەم نمرەیە بەدەستبێنێت و چی کردوە؟ ئەو تەنها بە یەک وشە وەڵامی داینەوە: کۆشش.

باسی لەوەکرد ڕۆژانە بەلای کەمەوە ٨ سەعاتی تەواو خوێندویەتی و کۆششی کردوە. ئەم ژمارەیە لە ڕۆژانی تاقیکردنەوەدا سەربار بوەتەوە، بەشێوەیەک لەو ڕۆژانەدا ١٥ سەعات کۆششی کردوە.

زۆر جار باس لەوە دەکرێت یەکێک لە ڕێگاکان بۆ بەدەستهێنانی نمرەی بەرز، کردنەوەی خولی تایبەتە، بۆیە ئەو پرسیارەمان لە (نیگا) کرد کە چەند خولی تایبەتی کردوەتەوە؟

وەڵامەکەی توشی سەرسوڕمانی کردین، چونکە هیچ خولێکی نەکردبویەوە!

وتی: «بەدەستهێنانی نمرە بەکردنەوەی خولی تایبەت نیە، من خولم نەکردوەتەوە، پشتم بە کتێبەکانم دەبەست لەگەڵ ئەو مەلزەمانەی کە پێویست بو کڕیبوم، لەگەڵ مامۆستاکانم ڕۆژانە وانەم دەخوێند، چونکە سەرکەوتن لەم قۆناغە پێویستی بە خوێندنی بەردەوام هەیە».

ئەم دەستکەوتەی (نیگا) وەکخۆی باسی لێوەدەکات، بە بێ پشتیوانی و هاوکاریی خێزانەکەی بەدەست نەدەهات. لەوبارەوە وتی: خێزانەکەم هۆکاری سەرکەوتنی من بون، لە کاتی تاقیکردنەوەکانی وزاری کەشێکی ئارامیان بۆ ڕەخساندم، چ لە روی خوێندن و خەوتن و نانخواردنیشەوە، تەنانەت زۆر شتیان لە بەر خاتری من کەم کردبوەوە، بۆیە هەمو کات سوپاسگوزاری ئەوانم.

ئەگەر ئێستا کەسێک هەبێت دڵشاد و سەربەرزتر بەم سەرکەوتنەی (نیگا) جگە لەخۆی، بێشک دایکیەتی. ئەو جەخت لەوەدەکاتەوە بۆ هەمیشە پشتیوانی کچەکەیان دەبن لە خوێندن.

نەسرین عەباس، دایکی نیگا، سەبارەت بە سەرکەوتنی کچەکەی بە دڵخۆشیەکی زۆرەوە باسی لەوەکرد: «زۆر دڵخۆشم کە کچەم ئەو نمرەیەی هێناوە، ئەوە خەونی من بو کە ڕۆژێک لەم ئاستەدا بیبینم».

وتیشی: هەر بەشێک و لە هەر شوێنێک بێت کە ئەو بیەوێت، ئەوە دەبێت و هاوکاری تەواوی دەبین.

ئەو کچە باوەنوریە، لە کۆتایی قسەکانی دا بۆ (نەوژین)، بیری لەلای فێرخوازانی دیکە بو، هەربۆیە ڕێنمایی کردن بەوەی بەردەوام بن لە کۆشش کردن و پشت بە توانای خۆیان ببەستن و لەگەڵ وانەکانیاندا بڕۆن.

وتی: سەرکەوتن لەم قۆناغەدا پشت بەستنە بە کتێب و وانەکانی ڕۆژانە لەگەڵ مامۆستایان، چونکە پرسیاری وزاری لە کتێب دەردەهێنرێت، بۆیە کردنەوەی خولی تایبەت و بەکارهێنانی مەلزەمە، هۆکار نیە بۆ بەدەستهێنانی نمرە».

مافناسێکی وەرزشکار

■ نەوژین، نازەنین گۆران

هەتا ئەو کاتەی بۆ دابەزاندنی کێشی لەشی پەنای بۆ وەرزشکردن نەبرد، نەیزانی وەرزش ئەو سودە زۆرەی بۆ مرۆڤ هەیە، ئەمەش هانیدا کە ئەزمونی خۆی لەو روەوە بگوێزێتەوە بۆ ژنانی دیکەی ناحیەکەی و هۆڵێکی تایبەتی وەرزشییان بۆ بکاتەوە.

لەناحیەی رزگاریی سەر بە کەلار، ژنێک هۆڵێکی تایبەتی وەرزشکردنی کردوەتەوە، ڕۆژانە ژنانی ناحیەکە بۆ وەرزشکردن روی لێدەکەن.

شەیدا ئەکرەم، ٢٨ ساڵ، دانیشتوی ناحیەی رزگاری، ئەگەرچی دەرچوی بەشی یاسایە و مافناسە، بەڵام بەهرەی ئەو لە بواری وەرزش دا زیاتر دەرکەوتوە و ئەمەش هانیداوە بۆ کردنەوەی هۆڵێکی وەرزشی.

لە دیدارێکی (نەوژین) دا باسی لەوەکرد لە دوای منداڵبونیەوە کێشی لەشی زۆر زیادیکردوە، ئەمەش خەمباری کردوە، هەربۆیە روی لە وەرزشکردن ناوە و توانیویەتی ڕێکی بۆ جەستە و ئارامی بۆ دەرونی بگێڕێتەوە.

پاش ئەم ئەزمونە سەرکەوتوە، ئەم ژنە بیری دەچێت بۆ ئەوەی خۆی هۆڵێکی وەرزشیی بکاتەوە و ژنانی ناحیەکە سودی لێببینن و وەرزشی تێدا بکەن.

وتی: «لە کردنەوەی هۆڵەکە روبەڕوی دژواریەکی زۆر بومەوە، بەهۆی ئەوەی پارەیەکی گونجاوم لە بەردەستدا نەبو، بەڵام ئامانجەکەم گەورەتر بو، بۆیە هەمو هەوڵێکم دەدا و ماوەی دو ساڵ کارم بۆ کرد بۆ ئەوەی بەبێ پشتبەستن بە کەس هۆڵێکی تایبەت بکەمەوە کەخۆم بەڕێوەی ببەم».

لە کردنەوەی هۆڵەکە روبەڕوی دژواریەکی زۆر بومەوە

بەردەوام ئەوەی ژنان لەکاتی کارکردن دا لێی دەترسن، ئەو ڕەخنە و قسە دڵساردکەرانەیە کە ئاراستەیان دەکرێت، (شەیدا)ش بەشی خۆی روبەڕوی ئەو قسانە بوەتەوە.

«پێیان دەوتم ئەم کارە سەرکەوتو نابێت و داهاتی نابێت، بەڵام من سور بوم لەسەر کارەکەم و بەپشتیوانی هاوسەر و خێزانەکەم سەرکەوتو بوم».

ئێستا ڕۆژانە چەندین ژنی ناحیەکە بۆ وەرزشکردن رو لە هۆڵەکەی (شەیدا) دەکەن، ئەوان باس لەوە دەکەن سودی زۆریان لە هۆڵەکە بینیوە.

ئامانجەکەم گەورەتر بو، بۆیە هەمو هەوڵێکم دەدا

شوکریە جومعە، ٤٥ ساڵ، سەردانکەرێکی هۆڵەکەیە، وتی: جەڵتە لێیدام و حاڵم خراپ بو، پزیشک وەرزشی بۆ نوسیم، دوای هاتنم بۆ ئەم هۆڵە، هەستم بە باشتر بون کردوە.

ژنێکی تر کە سەردانی هۆڵەکە دەکات، باس لەوەدەکات ئەوەی وایکردوە سەردانی هۆڵەکە بکەن بە بەردەوامی، ئەو کەشە خێزانیەیە کە هەیەتی.

ناسکە ئیبراهیم، ٤٦ ساڵ، وتی: «لێرە هەمومان وەک خێزانێکین».

ئەم هۆڵە لە ناحیەیەکدا کراوەتەوە کە وەک دەوترێت کەشێکی کۆمەڵایەتی پارێزگار بەسەریدا زاڵە و کەمتر ژنان دەرفەتی دەرچون و وەرزش و پیادەکردنی ئارەزوەکانیان هەیە.

شەیدا، بەپێچەوانەوە پێیوایە «گۆڕانکاری زۆر باش لەو روەوە هاتوەتە ئاراوە».

ژنان پاککردنەوەی ماڵان دەکەنە کار

■ نەوژین، ئالا عادل

هەرکاتێک ماڵێک پێویستیان بە پاککردنەوە یان ڕێکخستنەوە هەبێت و داوای بکەن، (سوهام) لە کاتێکی گونجاودا دەگاتە سەری و کارەکەیان بۆ ئەنجام دەدات. ئەو یەکێکە لەو ژنانەی کە خزمەتگوزاریی پاککردنەوەی ماڵان ئەنجام دەدەن.

لەم ساڵانەی دواییدا، ژنان جگە لە کاری ئۆفیس و کۆمپانیا و شوێنە بازرگانیەکان، هەریەکە و بەگوێرەی ئاست و توانای خۆی، دەستیان بە بونیادنانی هەندێک کار و پیشە ناوە، کە لە ڕێگەیەوە بژێویی ژیانی خۆیان و خێزانەکانیان دابین دەکەن، یەکێک لەو کارانەش: پاککردنەوەی ماڵانە.

کارەکانی ئەو ژنانە بریتیە لە شۆردن و پاککردنەوەی ماڵەکان بەگشتی، یان پاککردنەوەی کەرەستە و بەشێکی دیارییکراوی ماڵەکان، کە بۆ هەریەکەیان نرخی جیاواز هەیە.

ئەو ژنانەی لەم بوارەدا کاردەکەن، باس لەوەدەکەن بەپێی جۆری کارەکەیان، پارەیەک وەکو هەقدەست لە خاوەنی ئەو ماڵانە وەردەگرن کە پاکیان دەکەنەوە.

سوهام کەریم، ٤٠ ساڵ، ماوەی ٥ ساڵە کاری پاککردنەوەی ماڵان دەکات. باسی لەوەکرد زۆرتر لەکاتی بۆنەکاندا ماڵەکان پێویستیان بەوان دەبێت و ئەوانیش کارەکانیان بۆ ئەنجام دەدەن. لەبارەی نرخی کارەکانیانەوە وتی: هەرکەس بیەوێت ماڵ پاک بکاتەوە، من بۆی دەکەم، بەگوێرەی گەورە و بچوکی ماڵەکە پارەی لێوەردەگرم.

> بەدڵسۆزیەوە ئیشەکە دەکەم وەک ئەوەی بۆ ماڵی خۆم بیکەم

بەشێک لەو ژنانەی ئەم کارە دەکەن، ئاماژە بەوەدەکەن کە بەوهۆیەی کارەکە هی خۆیانە و خۆیان پێی هەڵدەستن، بۆیە ئاسودەترن لە ئەنجامدانی.

نەسرین شکور، ٤٦ ساڵ، وتی: بەهۆی ئەوەی ٥ منداڵم هەیە، بۆیە بۆمناکرێت بە بەردەوامی لە دوکان یان کۆمپانیایەک کار بکەم، ئەم کارە بۆ من لە هەموی باشترە.

بەڵام ئەم سەربەخۆ بونە مانای ئەوە ناگەیەنێت کارەکە کێشە و ئاستەنگیی تێدا نەبێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە وەک هەندێک لە ژنان باسی دەکەن، جاری وا هەیە لەگەڵ خاوەن ماڵەکاندا توشی ناکۆکی دەبن.

حەنیفە فایەق، ٤٠ ساڵ، کاری پاککردنەوەی ماڵان ئەنجام دەدات، وتی: «زۆر بەدڵسۆزیەوە ئیشەکانم دەکەم واهەستدەکەم بۆ ماڵی خۆم کارەکانم دەکەم، سەرەڕای ئەوە هەندێک لە خاوەن ماڵەکان وا هەڵسوکەوتت لەگەڵ دەکەن وەک بڵێی خێرت پێدەکەن کە پارەت پێدەدەن».

لەبەرامبەریشدا ژنانێکی دیکە کە لەم بوارەدا کاردەکەن، باس لەوەدەکەن کە دەڕۆنە ماڵان، وا هەست دەکەن لە ماڵی خۆیانن.

سارا محەمەد، ٢٨ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: لەزۆربەی ئەو ماڵانەی سەردانم کردوە زۆر ڕێزیان لێگرتوم و تەنانەت لە کارکردنم دا هەندێک کات هاوکاریان کردوم.

بەگشتیش ئەو ماڵانەی کە بۆ کاری پاککردنەوە پەنایان بۆ ئەو ژنانە بردوە، لە کارەکانیان رازین.

پەیمان فایەق، یەکێکە لەو ژنانەی کە بۆ پاککردنەوەی ماڵەوەیان پشتی بەو ژنانە بەستوە، وتی: کارەکانیان جوان و ڕێکوپێکە، بۆ خۆمیش ڕێزێکی زۆر لەو ژنانە دەگرم کە کاردەکەن و بژێوی ژیانیان دابین دەکەن.

زیوت دەوێت؟ پەیوەندی بە (سێدرا)وە بکە

■ نەوژین، خۆشبین جەلال

پاش دەرچونی لە زانکۆ، چەند پیشەیەکی وەکو: کاری دەستی، رازاندنەوە و جوانکاری «اکسسوارات» ئەنجامداوە، ئێستاش کارێکی جیاواز دەکات، ئەویش فرۆشتنی پارچەی جۆراوجۆری زیوە لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە.

ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین، چیرۆکی (سێدرا)یە، کچە زیوفرۆشەکەی کەلار، کە نەک هەر لە شارەکەی خۆی دا، بەڵکو پارچەی زیو بۆ شار و شارۆچکەکانی دیکەش دەگەیەنێت.

سێدرا ئەمیر، ٢٤ ساڵ، دانیشتوی کەلارە، باس لەوە دەکات پاش تەواوکردنی زانکۆ، رازیی نەبوە بە بێ کار و بەرهەم لە ماڵەوە دابنیشێت، بەڵکو دەستی بە هەندێک کاری بچوک کردوە و دواتر برەوی پێداون.

وتی: زۆر حەزم لە کارکردن بو، ویستم لەسەر پێی خۆم بوەستم، بۆیە دەستم بە کارکردن کرد، سەرەتا بە چنینی ملوانکە و پاشان برەوم پێدا و دەستم بە چنینی سنگە مەکسی و کڵاوزەڕە و هێلەکی جلی کوردی و پاشان رازاندنەوەی بۆنە و ئاهەنگەکان کرد.

تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان ئەو ڕێگایە بوە کە هاوکارێکی باشی ئەم کچە بون بۆ برەودان بە کارەکانی، زۆربەی بەرهەمەکانی لەو ڕێگەیەوە ساغ کردوەتەوە.

ئەو خاوەنی سێ خوشک و سێ برایە، ئەوەیشی کارەکەی بۆ ئاسان کردوە ئەوەیە کۆی خێزانەکەی پاڵشت و هاوکارێکی باشی ئەون.

پاش ماوەیەک کارکردن لە بواری کاری دەستی، (سێدرا) بڕیار دەدات رو لە بوارێکی تر بکات، ئەویش فرۆشتنی ئۆنلاینە، بەتایبەتیش فرۆشتنی پارچەی جوانکاریی لە زیو دروستکراو.

وتی: لە ڕێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە دەستم کرد بە فرۆشتنی ملوانکە و پارچەی تری جوانکاری زیو، پێشوازیەکی باشی لێکرا و تائێستاش بەردەوامم.

ئەو هەر بەرهەمێکی هەبێت لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان نمایشی دەکات، لەوێشەوە کڕیاران داوای دەکەن و ئەویش دەیگەیەنێتە دەستیان. ئێستا نەک هەر لە کەلار، بەڵکو کڕیاری لە ناوچەکانی دیکەش هەیە.

وادیارە بەرهەم و نرخ و کارەکانیشی بە کۆی گشتی، جێی ڕەزامەندی ئەوانەن کە بەرهەمیان لێکڕیوە.

چرۆ محەمەد، ٢٣ ساڵ، کڕیارێکی بەرهەمەکانی (سێدرا)یە، وتی: «لەکارەکانی زۆر رازیم، زۆریش دڵخۆشم بەوەی کچێک لە کەلاردا بتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێت و کار بکات».

کە پرسیاری ئەوەمان لە (سێدرا) کرد: چی ڕێنمایی و قسەیەکی هەیە بۆ کچانی دیکە کە وەکو ئەو دەستبەکار بکەن؟ وتی: «داواکارم لە کچان دەست بە کارێک بکەن کە دەزانن تیایدا بەهرەیان هەیە، با بە پارەیەکی کەمیش بێت، گرنگ ئەوەیە کە دەستپێبکەیت و بتوانیت لەسەر پێی خۆت بوەستیت».

برینی پشت دەرگا داخراوەکان... یاساکان

■ نەوژین، ڕۆژان محەمەد ڕەشید

لەمزگەوتێکی بێدەنگ و کشوماتدا، تەرمی (محەمەد)ی چوار ساڵان لەناو تابوتێکدا دانراوە و ئامادە کراوە بۆ ناشتن، سەرەداوێکی بچوک بەس بو بۆ ئەوەی پەردە لەسەر ڕاستی چیرۆکەکە هەڵبماڵێت.

ئەو ڕۆژنامەنوسەی ئەم بەدواداچونەی ئامادەکردوە، کاتێک کفنەکەی (محەمەد)ی لێکردەوە، بینی شوێنەواری لێدان و برین بەجەستەیەوە دیارە، ئەمەش تەواو گومانی خستە سەر چۆنێتی مردنی مناڵەکە، پاش ئاگادارکردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکانیش، لەڕێی پشکنینە پزیشکییەکانەوە دەرکەوت کە (محەمەد) بەمردنێکی ئاسایی نەمردوە، بەڵکو کوژراوە.

محەمەد، یەکێکە لە قوربانیە زۆروزەوەندەکانی توندوتیژی، ئەو ڕەفتارەی کە وەکو خۆرە، دەرون و کەسایەتی و جەستەی منداڵان دەخوات و روبەڕوی چارەنوسێکی تەمومژاویی و خراپیان دەکاتەوە.

ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی یونسێف کە لە ساڵی (٢٠١٨) بڵاوکراوەتەوە، دەریدەخات (٨٠٪)ی مناڵانی عێراق توندوتیژیان بەرامبەر ئەنجامدەدرێت. لە ناساندنی توندوتیژییش بەرامبەر بە مناڵان دەڵێت: هەر ڕەفتار و گوفتارێکە کە ببێتە هۆی زیانگەیاندن بە مناڵ چ لە روی جەستەییەوە بێت یاخود دەرونی.

لەسەرانسەری هەرێمی کوردستانی عێراقیشدا، هیچ داتاو ئامارێکی ورد بەردەست نییە لەسەر ڕێژەی تەواوەتی ئەو مناڵانەی کە تەمەنیان لەنێوان (١ ڕۆژە بۆ ١٨ ساڵ) دایە و روبەڕوی توندوتیژی دەبنەوە لەلایەن خودی خێزانەکانیانەوە.

بەڵام لەمیانەی ئەو بەدواداچونەی کە ڕۆژنامەنوسەکەی ڕێکخراویی (نریج) ئەنجامیداوە لەماوەی (٣) ساڵ و نیودا لەسەر دۆسێی (توندوتیژیی بەرامبەر بە مناڵان لەنێو خێزانەکانیان دا) دەستی گەیشتوە بە (٧٠٠) چیرۆکی توندوتیژی کە لەبەشی ئەرشیفی دا پارێزراوە.

ئەم تاوانانەش دەمێک دەگوزەرێن، کە هیچ یاساییەکی تایبەتمەند سەبارەت بە «پاراستنی مافەکانی مناڵ» بونی نییە، هەرچەندە وەکو ڕەشنوسیش پێشکەشی پەرلەمانی کوردستان کراوە، بەڵام لەناو ڕەفەکانی پەرلەماندا تەنها وەکو مەرەکەبی سەر کاغەز ماوەتەوە و تۆزی لەسەر نیشتوە و نەکراوە بەیاسا.

(ن) باوەژنی (محەمەد)ە، پاش ئەوەی دەستگیرکرا، ڕاستەوخۆ دانی بەوەدا نا کە لەکاتی شوشتنی (محەمەد) دا جامێکی کێشاوە بەسەریدا و بوراوەتەوە، دوای ئەوەش کە بردویەتی بۆ نەخۆشخانە لەوێ هەرچەندە بەهۆش خۆی هاتوەتەوە، بەڵام دوای ڕشانەوە گیانی سپاردوە. ئەمەش لەروی پزیشکیەوە نیشانەیەکی رونە بۆ خوێنبەربونی ناوەکی (نزیف داخلی).

ئەگەرچی بەڕێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەیی توندوتیژیی دژی ئافرەت/خێزان لەزۆربەی هەرە زۆری شار و شارۆچکەکانی هەرێمی کوردستاندا نوسینگەی هەیە و تایبەتە بە توندوتیژیە خێزانییەکان و تاوانلێکراو دەتوانێت سکاڵای یاسایی تۆماربکات لەتۆمەتبارەکە، بەڵام ئەمە دەرمانێکە تیماری ئەو دەردی توندوتیژیانە ناکات کە بەرامبەر بە مناڵ ئەنجامدەدرێت لەناو خودی خێزانەکاندا، چونکە زۆربەی کات مناڵ ئەو بوێری و ئاگایی و توانایەی نییە کە خۆیی بچێت و سکاڵا تۆماربکات دژی ئەو ئەندامەی خێزانەی کە توندتیژیی بەرامبەر ئەنجامداوە یان ئەنجامی دەدات.

ئەمە هۆکاری سەرەکییە کە وادەکات توندوتیژیەکە بۆ ماوەیەکی زۆر دورودرێژ بەبێدەنگی و نهێنی بمێنێتەوە، بەمەش یان ژیانی مناڵەکە بەتەواوەتی دەکەوێتە مەترسیەوە، یاخود دەمرێت.

یوسف، یەکێک بو لە ئەو مناڵانەی کە بۆ ماوەی دو مانگ بەبێ جل و هیچ ڕاخەرێک بەزنجیر لە حەوشەی ماڵەکەیاندا بەسترابوەوە، ڕۆژانە ئەشکەنجەی زۆر دەدرا، بەشێوەیەک کە شوێنەواری برین بەسەرتاپای جەستەیەوە دیارە، لەو ماوەیەدا خواردنی تەواوی ڕۆژەکەی (یوسف) تەنیا کەمێک نان و ماست بوە، هەر بەمهۆیەشەوە کێشی ئەو مناڵە تەمەن (١٠) ساڵانە تەنیا (٩) کیلۆ بو، لەکاتێکدا بەپێی پێوەرە تەندروستیە جیهانییەکان مناڵێکی ئاسایی ئەگەر تەمەنی (١٠) ساڵ بێت، دەبێت کێشی لەنێوان (٣١ بۆ ٣٢) کیلۆدا بێت.

یوسف، لەگێڕانەوەکەیدا بەمشێوەیە باسی لەسەرگوزشتەی ژیانی خۆیکرد: «داکم ئەمنی خۆش ناوێت و کە لەکنی بوم ژیانم زۆر ناخۆش بو، بەدارماسحەی لێ دەدام و لێ نەدەگەڕا برۆمە ژورێ، بێ عاریم بکردبایە و نەکردبایە ئەو هەر لێیدەدام و خوشک و براکانم ئەمنیان دەدی و هیچیان نەدەگوت، ئەمن جلکم لەبەر نەبو، بەشەوان گەلێک دەترسام و زۆرجاران میزم دەکرد بەخۆما، نەیان دەناردم لۆ مەکتەبێ و ئەو زنجیرەیان لەپێ کردبوم و ئەمنیان بەستبوەوە و بێزیان لێ دەکردمەوە و نەدەهاتنە کنم، زڕ بابیشم لەدەوامێ بو ئەمنی دەدەدی کە دەهاتەوە هیچی نەدەکرد».

ئەمەی بەسەر لەش و دەرونی (یوسف) دا هاتوە، بە ڕای پزیشکێک، شتێکی چاوەڕوانکراو بوە، چونکە هەمیشە جەستە و دەرونی ئەوان جیاواز دەبێت لە مناڵی ئاسایی.

د. سۆران محەمەد غەریب، پسپۆڕی هەناو و ڕۆماتیزم لەشاری سلێمانی، لەباسکردنی لێکەوتە تەندروستیەکانی توندوتیژی بەرامبەر بە مناڵان، ١١ جۆر نەخۆشی و حاڵەتی جەستەیی و دەرونی ژمارد کە پێیوایە لێکەوتەکانیش زیاترن لەو ژمارەیە، لەوانە: تێکدانی ڕژێنەکانی، توشبونی تۆقین و ڕاچڵەکان، بورانەوە، درەنگ زمان گرتن، میز بەخۆدا کردن، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی، کەسایەتی لاواز، گۆشەگیریی، ئیفلیجی و پەککەوتنی ئەندامەکانی و... تادەگات بە گیان لەدەستدان.

لە روی کردار و توانای عەقڵیشەوە، پزیشکێکی پسپۆڕی مێشک و دەمار، زیانە زۆر و زەوەندەکانی توندوتیژی دژ بە مناڵ دەخاتەڕو.

د. خەتاب محەمەد بابان، وتی: «ئەو مناڵانە لەئاستێکی زۆر نزمی زیرەکی دان، چونکە ئەو کردار و ڕەفتارە توندوتیژانەیەی کە بەرامبەریان دەکرێت , پانتاییەکی زۆری بیرکردنە و بیر و هۆش و سەرنجیان داگیر دەکات و هەمیشە بیری لێدەکەنەوە، ئەمەش وادەکات کە زیرەک نەبن و ئاستی زیرەکی مێشکیان لاواز بێت».

نیوە شەوی وەرزی زستان بو، (کارزان)ی تەمەن (٦) ساڵ، لەدەرەوەی ماڵەکەی خۆیان لەپشت دەرگاکەوە وەستابو، بەپێی بێ پێڵاو هەردو دەستی لەسەر سنگی توند کردبو، لەدرزی دەرگاکەوە بەگریانەوە هاواری دەکرد «تخوا دایە باوە، دەرگاکە بکەنەوە زۆر سەرمامە و ئەترسم».

ئێستا (کارزان) تەمەنی (٩) ساڵە و هێشتا ئەوانەی بیرنەچوەتەوە کە بەرامبەری کراوە، دەڵێت: «باوکمم خۆش ناوێت».

ڕەنگە (یوسف) و (کارزان) بە بەخت بوبن، چونکە لەلایەن دراوسێکەیانەوە هەواڵ درا بەلایەنە پەیوەندیدارەکان، مەرج نییە هەمو مناڵێک چانسی ئەوەی هەبێت کەسێک ڕزگاری بکات.

ئاکار، ناوێکی خوازراوی ئەو کوڕەیە کە سەرتاپای جەستەی پڕە لەشوێنەواری ئەشکەنجەدانی کۆن و تازە، بەقوڵپی گریانەوە دەیگێڕایەوە: دوای جیابونەوەی دایک و باوکم، کەوتینە ژێر دەستی باوەژنەکەم، ئەوە سێ ساڵە هەمو خەڵکی گوندی گۆپتەپە گوێیان لەدەنگی هاوار و قیژەی ئێمەیە بەدەست باوەژنەکەمەوە، ئاسەواری برینەکەشیان دەبینی، بەڵام واخۆیان پیشان دەدا کە نەیانبینیوە و نازانن، ئەو کاتەی داوای یارمەتیمان بکردبایە ئەیانوت قەیچێکە باوک و دایکتانە وانەبێت پەروەردە نابیت.

بەڵام ئەو تاکە کەسێک نیە لە ماڵەکەدا توندوتیژیی بەرامبەر کرابێت، بەڵکو دو خوشکەکەی تری شوێنەواری ئەشکەنجەدان بەسەرتاپای جەستەیانەوە دیارە و تەنانەت خوشکە گەورەکەی چاوی لەدەست داوە و زمانیشیان بڕیوە.

زۆربەی کات هەمو دەوروبەری ئەو مناڵەی کە توندوتیژیی بەرامبەر بەکاردەهێنرێت لەلایەن خێزانەکەیەوە، ئاگاداری بارودۆخی مناڵەکەن، بەڵام هیچ لایەنێکی پەیوەندیداریی لێئاگادار ناکەنەوە و بەهانای مناڵەکەوە ناچن و ڕزگاری ناکەن لەتوندوتیژیەکە، هەمو جارێکیش ئەو مناڵانەی کە ژیانیان کەوتوەتە مەترسیەوە یان مردون، بەهۆکاریی توندوتیژیی خێزانیی تاکە مناڵێک نین لەماڵەکەدا توندوتیژیان بەرامبەر کرابێت.

ئەحمەد سالار، ئەو کوڕەیە کە دوای مردنی دایکی، خۆی و خوشکەکەی دەکەونە ژێردەستی باوەژنەکەی، پاش هەڵاتنی لەماڵ و ڕێکردنی بۆ ماوەی زیاتر لە (٢) ڕۆژ، سەرەنجام لەتاو ئازاری جەستە و برسیەتی، لەناو کەلاوەیەکدا بەخەیاڵی دایکە مردوەکەیەوە، چاوی لەیەک ناوە.

ساڵێک پێش ئەوەی (ئەحمەد) لەماڵەوە رابکات، هەمان بارودۆخیش بەسەر خوشکەکەی هاتبو.

ئەوانەی توندوتیژییان بەرامبەر دەکرێت، نەک هەر زۆرجار خزم و کەسوکار و دەرودراوسێ بەهانایانەوە نایەن، بەڵکو خۆیشیان بەئاسانی دەستیان ناگات بەلایەنە پەیوەندیدارەکان.

هاوڕێکەی (شەیما)ی تەمەن (١٧) ساڵ، ئەو کچەی کە لەلایەن براکەیەوە (٧) گولەی پێوەنراوە، باسی لەوەکرد کە پێش ئەوەی ئەو روداوە بەسەر (شەیما)دا بێت پەیوەندیی کردوە بە «هێڵی فریاکەوتنی مناڵان ١١٦»، بەڵام وەڵامی پەیوەندیەکەیان نەداوەتەوە.

> **نەخۆشخانەکان ڕاپۆرت لەبارەی توندوتیژیەکانەوە نانوسن**

> **داکم ئەمنی خۆش ناوێت، بەدارماسحەی لێی دەدام**

لەمیانەی ئەم بەدواداچونەدا دەرکەوت کە «هێڵی فریاکەوتنی مناڵان ١١٦» تەنیا لەڕۆژانی یەکشەممان تاوەکو پێنجشەممان لەکاتژمێر (٨:٠٠)ی بەیانی تاوەکو (٥:٠٠)ی دوانیوەڕۆ وەڵامی پەیوەندیەکان دەدەنەوە، لەدوای ئەو کاتەوە هێڵەکە دادەخرێت، هەرچەندە بۆ ئەوەی کە (٢٤) کاتژمێر کارابکرێت هێڵەکە تەنیا پێویستی بە دو فەرمانبەر هەیە.

ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە بەشێک لەو مناڵانەی توندوتیژیان بەرامبەر ئەنجام دەدرێت دەبرێنە نەخۆشخانەکان، پزیشک و کارمەندانی نەخۆشخانەکان ڕاپۆرت نانوسن و لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگادار ناکەنەوە.

منداڵان لە توندوتیژیی باوانیان ناپارێزن

(محەمەد)ی تەمەن (٤) ساڵ، یەکێکە لەو نمونانەی کە هەرچەندە براوەتە نەخۆشخانە، بەڵام بەبێ ئاگادارکردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکان لەبونی حاڵەتێکی گوماناویی، تەرمەکەی رادەستی خانەوادەکەی کراوە، بەڵام لەلایەن رۆژنامەوانی ئەم بەدواداچونەوە راستی بابەتە ئاشکرا کرا.

خوشکە تەمەن (٣) ساڵانەکەی (محەمەد)یش، شوێنەواری گازگرتن و برین...هتد بەجەستەیەوە دیارە، کە لەتاو برسیەتی و ئەشکەنجەکاندا بەهیچ شێوەیەک نەیدەتوانی چاو بکاتەوە و تەنیا بەزۆر دەیتوانی کەمێک بنوزێنێت.

لەبنکەی پۆلیسی کەرکوکدا باوکی (م) خەریکی تەواوکردنی رێکارەکانە بۆ ئەوەی بەکەفالەت ئازاد بکرێت، هۆکاری دەستگیرکردنەکەی ئەوە بوە کە ئێوارەی پێشوتر بەکێبڵ لە (م)ی داوە لەبەر ئەوەی درەنگ لەیارییکردن گەڕاوەتەوە، ئەوکاتەشی کە بەدەم رێگاوەبو دەگەڕایەوە بۆ ماڵ بەزەردەخەنەیەکەوە، وتی: «من کاتی خۆی باوکم لەوە خراپتر لێ داوم، منداڵ بەشەق و بۆکس و تێهەڵدان نەبێت خۆ تێناگات لەقسە، ئەوەم بۆیە کرد بۆ ئەوەی پەروەردەی بکەم».

ئەمە تەنها بیرکردنەوەی باوکی (م) نییە بە تەنیا، بەگشتی خێزانەکان پێیانوایە کە بەکارهێنانی توندوتیژیی بەرامبەر بە منداڵ ئامرازێکە بۆ پەروەردەکردن، ئەمە جگە لەوەی بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ کلتور کە نەوە بۆ نەوەیەکی تر ئەم بیرکردنەوەیە گواستراوەتەوە، بەشێکی تریشی پەیوەندی هەیە بەوەی کە خێزانەکان بەگشتی هۆشیاریی تەواوەتیان نییە سەبارەت بەخراپی لایەنی بەکارهێنانی توندوتیژیی بەرامبەر بە منداڵ.

ئەو کاتەی کە دایکی (م) بردی بۆنەخۆشخانە بۆتیمارکردنی برینەکانی، پۆلیس بەتەکنیکێک باوکیان هێنا و دەستگیریانکرد، ئەگەر نا زۆربەی هەرە زۆری ئەو منداڵانەی کە توندوتیژیان بەرامبەر ئەنجامدەدرێت، کەیسەکانیان ناهێنرێتە دادگا، بەڵکو بەنهێنی لەناو خێزانەکەیاندا دەهێڵدرێنەوە.

بینایی هاوژین، ئەو کچە تەمەن (٧) ساڵەیە کە لەناو قوتابخانەکەدا جیاوازتر لەهەمو منداڵەکانی تر لەسوچێکدا بەبێدەنگی دانیشتوە و تێکەڵی منداڵەکانی تر نەدەبو، لەکاتی نزیکبونەوە و لێ وردبونەوە، شوێنەواری داغکردن بەدەستیەوە دەبینرێت، کاتێک رۆژنامەنوسی ئەم بەدواداچونە لە (باوان)ی تەمەن (١٠) ساڵانی برای (بینایی) کۆڵییەوە کە لەهەمان قوتابخانە بو، بینی شوێنەواری داغکردنیش بەجەستەیی ئەویشەوە دیاربو.

دایکی بینایی لەدادگایە و کۆتا دانیشتنیەتی بۆ جیابونەوەیی لە مێردەکەی بەهۆی ئەو توندوتیژیانەی کە بەرامبەر بەمناڵەکانی دەیکات، سەبارەت بەداخکردنی مناڵەکانی وتی: «من دایکیانم، ئاین ئەو حەقەم پێ ئەدات کە لێیان بدەم ئەگەر نوێژ نەکەن، زۆر لاساریشن بەلێدان نەبێت بێدەنگ نابن».

وادیارە ئەو دایکە بە تەنیا نیە، ئەوەتا مەلایەکیش پشتگیریی لە بیرکردنەوەکەی دەکات.

سەلام حەسەن، پێشنوێژ و وتابێژ لە مزگەوتی سەردار جاف لەقەزای کەلار، ئاماژەی بەوەکرد کە خێزان مافی ئەوەی هەیە لەمناڵ بدات ئەگەر نوێژ نەکات.

وتی: «پێغەمبەر (×لی الله علیه و سلم) دەفەرموێ: (مروا اولادکم بال×لاة لسبع وا×ربوهم علیها لعشر وفرقوا بینهم في الم×اجع). واتا: «بەمناڵەکانتان بڵێن لەتەمەنی حەوت ساڵیدا نوێژ بکەن، لەسەر نوێژ نەکردن لەتەمەنی دە ساڵیدا لێیان بدەن».

لەبەرامبەردا زانایەکی دیکەی ئاینی، ئەوە رەد دەکاتەوە دایک و باوک بە بیانوی ئاینەوە، مناڵەکانیان داغ بکەن. فاتیح مەلا رەسوڵ شارستێنی , وتاربێژی مزگەوتی رێگای بەهەشت لە هەولێر , وتی: «هەر دایک و باوکێک بە هەر بیانویەک مناڵەکەی داغ بکات، ئەوە ئەرکی دایک و باوکایەتی لەسەر شان نامێنێت».

پرسیاری سەرەکی ئەوەیە: بۆچی خێزانەکان توندوتیژیی دژ بە مناڵەکانیان بەکاردێنن؟ بۆچی هیچ جێگرەوەیەکیان نیە جگە لە توندوتیژی و لێدان؟

پسپۆڕێکی بواری دەرونی، لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا، دەچێتە سەر رەخنەکردنی خێزانەکان، بەوەی شکستیان هێناوە لە پەروەردەکردنی مناڵ دا.

خانم رەحیم لەتیف , وتی: ئێمە وەکو کۆمەڵگای کوردیی شکستمان هێناوە لە پرۆسەی پەروەردەکردنی مناڵ لە ناوخێزانەکاندا , چونکە دایک و باوک لە توانایاندا نییە بە ئەرکی راستەقینەی خۆیان هەستن کە ئەویش دایکایەتی و باوکایەتی کردنە بۆ مناڵەکەیان.

> زۆر لاسارن
> بەلێدان نەبێت
> بێدەنگ نابن

ئەو پێیشیوایە لەم نێوەندەدا خێزانەکان لەبری چارەسەر، پەنا بۆ توندوتیژی دەبەن کە بە وتەی خۆی، بوە بە کەلتور «توندوتیژی لەلای ئێمە بوە بە کلتور، حاڵەت و دیاردەی تێپەڕاندوە، روبەڕوبونەوەی کلتوریش یاخیبونە و توشی روبەڕوبونەوەی کۆمەڵگات دەکاتەوە».

رەنگە هەر ئەم پەنابردنە کۆمەڵایەتیە بۆ توندوتیژی، هۆکار بێت بۆ ئەوەی شارەزایەکی بواری کۆمەڵناسی، تاکی کورد بە «تاکێکی توندوتیژ» بناسێنێت.

عەبدولسەلام بەرواری، پسپۆڕ لە بواری کۆمەڵناسی لە زانکۆی سەڵاحەدین لە هەولێر، لەوبارەوە دەڵێت: باوکێک لە مناڵەکەی دەدات بە مەبەستی پەروەردەکردن، کچەکەی دەکوژێت بەناوی پاککردنەوەی شەرەف , لە ژنەکەی دەدات یان هاوکاری ناکات بە ناوی پیاوەتی، کەواتە هەمو ئەمانە و زیاتر وادەکات تاکی ئێمە تاکێکی توندوتیژکاری لێدروست ببێت.

توندوتیژی بەرامبەر بە منداڵان، ئەڵقەیەکە لە زنجیرەکی درێژتری توندوتیژی خێزانی، کە بەپێی پلەی کۆمەڵایەتی و تەمەن لە نێو خێزانەکاندا درێژ دەبنەوە.

سارا، ناوی خوازراوی ئەو کچەیە کە لەخانەی بێسەرپەرشتانی سلێمانیە لەگەڵ چوار خوشک و برای تری، باسی لەوەکرد کە «باوکم دەیدا لە دایکم، دایکیشم بەردەبوە گیانی من، منیش دەستم دەکرد بەلێدانی خوشکە بچوکەکەم، ئەویش لەدوایی لێدانەکەی من بەردەبوە گیانی براکەم».

* ئەم بەدواداچونە لەلایەن تۆڕی (نیریج) بۆ رۆژنامەوانی بنکۆڵکاری بەرهەمهاتوە.

ژنان شار پاکدەکەنەوە لە ڤایرۆسی کۆرۆنا

بەشدارییپێکردنی ژنان لەم پرۆژەیە باوەڕبونمانە بە تواناکانیان

ڕۆژانە بەخۆشەویستیەکی زۆرەوە کارەکانم ئەنجام دەدەم

■ نەوژین، ڕێناس سالح

لە کار و پێشهاتەکانی ئەم دوایانەدا ژنانی گەرمیان گەشتونەتەوە ئەو قۆناغەی بۆ کارە جۆر بە جۆرەکان هاوشانی ڕەگەزی بەرامبەریان لە مەیدان بن، ئەوان نایانەوێت چیدیکە لە ژێر ناونیشانەکانی «ئەم کارە بۆ ژن نابێت، ژنان توانای ئەم کارەیان نیە، ژن دەبێت لە ماڵەوەبێت.... هتد»، توانا و مافەکانیان قەتیس بکرێت.

لە گەرمیان پرۆژەیەک بۆ پاکژکردنەوەی خودی و روبەڕوبونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا دەستیپێکردوە، کە لە ڕێگەی تیمی تایبەت و بە مادەی پاکژکەرەوە، ماڵان دەرمانڕێژ دەکەن و پاکژی دەکەنەوە.
سەرپەرشتیاری پرۆژەکە باس لەوەدەکات، نزیکەی ٣٠ کەس لە پرۆژەکەدا کاردەکەن، سێیەکیان لە ڕەگەزی مێن.
عومەر نەجم، لەبارەی بیرۆکەکەیانەوە بۆ (نەوژین) وتی: کاتێک ڤایرۆسی کۆرۆنا لە گەرمیان تەشەنەی سەند، بیرمان لە کارێک کردەوە کە بتوانین روبەڕوی ببینەوە، ئەوەبو ئەم پرۆژەیەمان ڕاگەیاند.
لە بارەی بەشدارییپێکردنی ژنان لەم پرۆژەیەدا، ئاماژەی بەوەکرد: بەشدارییپێکردنیان لە سۆنگەی باوەڕبونمان بو بە توانای ئەوان، جگە لەوەش بۆ پرۆژەیەکی وا کە تایبەتە بە پاکژکردنەوە، ڕەنگە ژنان تێیدا کارامە تر بن.
پێدەچێت ئەو متمانەیەی بە ژنان دراوە بەوەی کارامەتر و جیدی تر بن لە کارەکانیان، بە زایە نەڕۆشتبێت، چونکە وەک خودی ژنان باسی لێوەدەکەن، توانیویانە بەشداریی کارایان هەبێت لە برەودان بە کارەکە.
لەیلا حەمەڕەشید، یەکێکە لەو ژنانەی لە پرۆژەکەدا بە یاوەری هاوسەرەکەی کاردەکات. باس لەوەدەکات لە پاڵ ئەوەی کار و پیشەیە، بەڵام پرۆژەکەیان بە پیرۆز دەزانێت، ئەمەش وایکردوە لێبڕاوانە کاری تێدا بکات.
ئەم پرۆژەیە خۆی لە دو بەش دەبینێتەوە، بەشێکی پێکدێت لە دامەزراندنی کارگەیەکی بەرهەمهێنانی پاکژکەرەوەی خودی کە تایبەتە بە شوێنە گشتییەکان، بۆ ئەوەی ئەو کەسانەی دەچنە ئەو شوێنانە خۆیان پاکژ «تعقیم» بکەن و نەبنە هۆکاری گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، بەشێکی تریشی دروستکردنی تیمێکی گەڕۆکە بۆ پاکژکردنەوەی ماڵان بەدەرمانی پاکژکەرەوە.
ئەگەرچی کارەکە هەم ماندوبونی زۆرە و هەمیش مەترسی و ریسک، بەڵام ژنان بە باوەڕبەخۆبونەوە تێکەڵاوی بون.
ڕەنا سالار، هەڵگری بڕوانامەی دبلۆمە لە کارگێڕی کار دا و یەکێکە لەو کچانەی سێیەکی ستافی پرۆژەکە پێکدێنن. لە بارەی کارەکەیەوە هێمای بۆ ئەوەکرد: ڕۆژانە بەخۆشەویستیەکی زۆرەوە کارەکانم ئەنجام دەدەم، هەربۆیە هەست بە هیچ ماندوبونێک ناکەم.
ڕەنا، ڕایەکەی جیاوازی هەیە دەربارەی تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆ کارکردنی ڕەگەزی مێ، دەڵێت: «تاوەکو ئێستا چەندین کارم کردوە، بە بەڵگەوە دەیسەلمێنم کە هیچکات کۆمەڵگە ڕێگرنەبوە لەکارەکانم، بۆ کارکردنی کچان و ژنان دەبێت خۆیان ئەو بەربەستەی لە هزریان دروستبوە بیشکێنن».
جگە لە ڕێگریەکانی کۆمەڵگە و دابونەریت، ژنان زۆرجار دایکایەتی دەبەستنەوە بە هۆکاری کارنەکردنیان و بە ڕێگری دادەنێن، بەڵام لەم پرۆژەی پاکژکردنەوەدا، ژنانێک بەشدارن کە دایکیشن.
لەیلا، ئەرکی دایکایەتیشی لە ئەستۆدایە، بەڵام منداڵەکەی بەرێگر نازانێت بۆ ئەوەی کارنەکات.
ئەو پێیوایە دەبێت ژنان باوەڕبەخۆبونیان زیاتر بکەن و هەوڵبدەن پشت بە خۆیان ببەستن، لەو ڕووەوە دەڵێت: هەمیشە کەسێک نیە تۆ بگرێتە خۆی، دەبێت نەبیتە بار بەسەر کەسەوە.
داوا لە دایک و باوکانیش دەکات نەبنە ریگر لەبەردەم کارکردنی کچەکانیان، چونکە وەکخۆی وتی: «ئەوانیش تاسەر نامێنن بۆیان».

کۆرۆنا دایکان لە باوەشگرتنی منداڵەکانیان بێبەش دەکات

■ نەوژین، هاوژین مەهدی

خەمی دوری و لە باوەش نەگرتنی منداڵەکانیان، ئەوەندەیتر بارودۆخی ئەو دایکانەی کە توشی ڤایرۆسی کۆرۆنا بون، سەختر کردوە، ئەوان باس لەوەدەکەن بەقەدەر نەخۆشیەکە، ئازاری داون.

لەو شەپۆلەی ڤایرۆسی کۆرۆنا کە گەرمیانی گرتەوە، ژمارەیەکی بەرچاو لە ژنان توشبون، ئەگەرچی وەزارەتی تەندروستی ئامارێکی وردی لەبارەی ژمارەی ژنە توشبوەکان نەخستوەتەڕو.
بەشێک لەو ژنانەی کە توشبون، دایک بون، ئەمەش چ بۆ خۆیان و چ بۆ خێزانەکانیشان، دۆخێکی ناخۆشی هێنابویە ئاراوە.
شەیدا جەمال، نمونەی یەکێکە لەو دایکانەی کە توشی کۆرۆنا بوە. ئەو کە خاوەنی دو منداڵە، بۆ (نەوژین) وتی: سەرەتا زۆر ناخۆش بو کە زانیم توش بومە، چونکە ئەرکی ماڵ و منداڵم لەسەر بو، دوای ئەوە هەوڵمدا لە ژورێک خۆم کەرەنتینە بکەم.
ئەو باس لەوەش دەکات ئەگەرچی لەگەڵ منداڵ و هاوسەرەکەی دا لە یەک ماڵ بون، بەڵام ژوری ئەو جیا بوە و نەیتوانیوە منداڵەکانی وەکو جاران ببینێت و لە باوەشیان بگرێت، ئەمەش زۆر ئازاری داوە «زۆر زۆر بیریانم ئەکرد، بەڕادەیەک ئاگام لە لای نەخۆشیەکەم نەدەما و دەستم دەکردە گریان».

هێندە بیری منداڵەکانم دەکرد ئاگام لە نەخۆشیەکەم نەدەما

کۆژانی هەندێک لە دایکانی توشبو سەختترە لەوانی تر، چونکە ئەوان بونەتە هۆی توشبونی منداڵەکانیان، بەهۆکارێک کە بەدەستی خۆیان نەبوە.
دایکی محەمەد، توشبویەکی کۆرۆنایە، باسی لەوەکرد پاش توشبونی بە نەخۆشیەکە، نەیتوانیوە خۆی کەرەنتینە بکات، چونکە خانوەکەیان بچوک بوە و ژوری تایبەتی نەبوە، بۆیە لەگەڵ منداڵ و هاوسەرەکەی دا پێکەوە بون.
باس لەوەشدەکات بەوهۆیەوە منداڵێکی توشی نەخۆشیەکە بوە، ئەگەرچی بە سەلامەت لێی رزگار بون، بەڵام ئەوکات زۆر ئازاری داوە.
تێکەڵبونی کەسی توشبو بە ڤایرۆسی کۆرۆنا لەگەڵ کەسانی دی، لە دیارترین ئەو هۆکارانەیە کە نەخۆشیەکەی پێدەگوێزرێتەوە، هەربۆیە خۆ جیاکردنەوە باشترین ڕێکارە چ بۆ خودی کەسە توشبوەکە و چ بۆ دەوروبەرەکەیشی.
چالاک محیدین، شارەزای تەندروستی و ماستەر لە شیکاری ترشی ناوەکی، ئاماژە بەوەدەکات لە یەک یان سێ ڕۆژ پێش دەرکەوتنی نیشانە تاکو ئەو ڕۆژەی کەسی توشبو نیشانەی هەبێت، ڤایرۆسەکە توانای گواستنەوەی هەیە بۆ کەسێکی تر.
وتیشی: ئەوانەی کە بە سوکی و مامناوەند نەخۆشیەکەیان گرتوە، پێویستە لە پێنچ تا دە ڕۆژ تێکەڵ بە خەڵک نەبن، ئەوانەشی بە قورسی گرتویانە پێویستە تا بیست ڕۆژ تێکەڵی خەڵکی نەبن.
ئەگەرچی وەک دایکان ئاماژەیان بۆ کرد ئەم خۆ جیاکردنەوەیە بۆیان زۆر سەختە، بەڵام چارەسەری لەمە باشتر نیە بۆ خۆپارێزی. بە ڕای شارەزایەکی دەرونیش، پێویستە دایکان لە روی دەرونیەوە خۆیان بەهێز بکەن.
د.پگاە عەلی مەردان، مامۆستای دەرونزانی لە زانکۆی گەرمیان، بۆ (نەوژین) وتی: پێویستە دایکان کە توشی نەخۆشیەکە دەبن پشو بدەن و هەوڵبدەن ئارام بن و خەم نەخۆن، خۆشیان لەو شتانە دووربخەنەوە کە زیاتر دەبنە هۆی دڵەڕاوکێیان.

بۆچی پەنا دەبرێتە بەر هاوسەرگیریی پێشوەختە؟

■ **ژینۆ خەلیل**

رەنگە سادەترین پێناسە بۆ هاوسەرگیری پێشوەختە ئەوەبێت کە بریتیە لە پێکهێنانی پرۆسەی هاوسەرگیریی لەلایەن دو کەسەوە کە هەردوکیان یان یەکێکیان تەمەنی پێگەیشتنیان تێنەپەڕاندبێت.

ئەم هاوسەرگیرییە لە دێر زەمانەوە تائێستا بە شێوەی جیاواز لە کۆمەڵگاکەماندا بونی هەیە، بەتایبەتی لەم ماوەیەی دواییدا بە کۆمەڵێک هۆکار، حاڵەتەکانی ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە زیادیان کردوە.

لەم وتارەدا هەوڵدەدەین لەسەر هۆکارەکان بوەستین و وەڵامی ئەو پرسیارە بدەینەوە: بۆچی خێزانەکان پەنا بۆ ئەمجۆرە هاوسەرگیرییە دەبەن. کۆمەڵێک هۆکار هەیە بۆ سەرهەڵدان یان هەڵکشانی رێژەی ئەم پرۆسەیە لە کۆمەڵگادا، لەوانە:

١. کەمی هۆشیاری کۆمەڵگە دەربارەی زیانەکانی هاوسەرگیری پێشوەختە. بەتایبەت ئەو کچانەی هاوسەرگیری پێشوەختە دەکەن هۆشیاری و رۆشنبیرییان نییە دەربارەی پرۆسەکە، هەربۆیە بەبێ بیرکردنەوە پرۆسەکە ئەنجام دەدەن، ناتوانن کارەکانیان رێکبخەن و ئەرک و مافی خۆیان نازانن.

٢. نەبونی داهاتێکی سەربەخۆ. لەکۆمەڵگەی ئێمەدا زۆربەی کچان بێکارن و خاوەنی داهاتی سەربەخۆی خۆیان نین، هەربۆیە دەبێت چاوەڕێی دەستی باوک و برایان بن تامەسرەفیان بکێشێت.

لەکاتێکدا خێزانەکان نەتوانن پێداویستییەکانیان دابین بکەن، پەنا دەبەنە بەر هاوسەرگیری بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییەکان ئەگەرچی نەگەشتونەتە قۆناغی کامڵبون.

٣. جێبەجێنەکردنی یاسا وەکخۆی هۆکارە بۆ زیادبونی هاوسەرگیری پێشوەختە. هەرچەندە ئامانجی یاسا دیاریکردنی ئەرک و مافی هاوڵاتیانە و سەپاندنی سزایە بۆکەسی سەرپێچیکار، بەڵام چاوپۆشی و لاوازی لەجێبەجێکردنی سزاکاندا هەیە.

هەروەها تاکەکانی کۆمەڵگە هۆشیارییان کەمە یان بێئاگان لەدەرچونی یاساکان، هەربۆیە لەدەرەوەی دادگا یان لەناوچە جێناکۆکەکان هاوسەرگیری پێشوەختە ئەنجام دەدرێت.

٤. هەبونی توندوتیژییەکان لەناو خێزاندا بەتایبەت بەرامبەر بەکچان. ئەمەش هۆکارە بۆئەوەی کچان لەتەمەنێکی منالی دا پەنا ببەنە بەر هاوسەرگیری بۆ ئەوەی لەخێزانەکانیان و لەو بارە باوکسالارییە رابکەن.

زۆربەی کچان ئەمە بە رێگەچارە دادەنێن بۆ بەدەستهێنانی ئازادی و خۆشبەختی، ئەگەرچی بەهۆی تێنەگەیشتنیان لەپرۆسەکە ئاستەنگێکی زۆر دێتە رێگەیان.

> **قەیرانی دارایی پاڵنەرە بۆ رودانی ئەم هاوسەرگیرییە**

٥. لەکۆمەڵگەی ئێمەدا بە زۆری پیاوان ئارەزوی ئەوە دەکەن هاوسەرگیری لەگەڵ کچانی کەم تەمەن دا بکەن، بۆیە کچان ترسیان لەهەڵکشانی تەمەنیان هەیە، پێیانوایە کە تەمەنیان هەڵکشا ناتوانن هاوسەرێکی گونجاو هەڵبژێن، هەربۆیە هاوسەرگیری پێشوەختە دەکەن، چونکە هاوسەرگیری پێشوەختە لای کوران کەمترە، هەربۆیە کچان لەو تەمەنەدا توشی چەنەها نەخۆشی دەرونی و جەستەیی دەبنەوەو بەوهۆیەوە لەکاتی دوگیانیدا کچانی خوار تەمەنی ١٨ساڵ گیان لەدەست دەدەن.

٦. قەیرانی دارایی وخراپی دۆخی ئاسایشی وڵات و ژیان لەئاوارەیدا، پاڵنەرە بۆ ئەوەی خێزانەکان هەر بە منالی کچەکانیان بدەن بە شو، چونکە لەو بارودۆخەدا توانای بەخێوکردنی منالەکانیان نییە.

٧. ئاین و کەلتور و دابونەریت. لێکدانەوەی شیاویی تەمەنی هاوسەرگیریی کچان لەروی ئاینەوە زۆرو زەوەندە، بەگشتیش ئەو رایە زاڵە کە کچان لەدوای باڵغ بون و پێگەیشتنی جەستەیی و دەستپێکردنی سوڕی مانگانەوە، دەتوانرێت بەشو بدرێن، ئەمەش وەکو بیانو و هۆکارێک بینراوە بۆ پەنا بردنە بەر بەشودانی کچان لەتەمەنێکی منالیدا.

ئەو هۆکارانە خۆیان لەناوکرۆکی خۆیاندا، چارەسەریشیان هەڵگرتوە، بەو مانایەی ئەگەر دەسەڵات و لایەنە پەیوەندیدارەکان کار بکەن بۆ وشککردنی ئەو سەرچاوانەی کە دەبنە هۆکاری ئەم حاڵەتە، ئەوا هاوسەرگیری پێشوەختە و بەشودانی کچان لەتەمەنێکی منال دا، تارادەیەکی زۆر کەم دەکات.

برینە شاراوەکەی ژنان

■ **رێزان حەسەن**

سێکس یەکێکە لە بنەما گرنگ و پێویستەکانی پەیوەندی هاوسەرگیری، لە پاڵ خۆشەویستی و رێزگرتنەوە، سێکس لەو فاکتەرانەیە کە بەردەوامی بە پەیوەندی هاوسەرگیری و بەختەوەری نێوان هاوسەران دەدات.

زیادەڕۆیی نیە کە بڵێین پێویستە هاوسەران ئەوەندە بە پاکی و رێزەوە بڕۆنە ئەم پرۆسەیەوە، وەک ئەوەی بڕۆنە شوێنێکی موقەدەس بۆ پەرستش، چونکە کاتێک مرۆڤەکان دەڕۆنە ناو پرۆسەی سێکس کردنەوە، ئەوا لەو کاتەدا دەبنە ئامرازێک بە دەستی خوداوە بۆ دروستکردنی ئینسانێکی دیکە.

هەڵبەتە ئەگەر ورد بینەوە و سەرنج بدەین، ئەم پەیوەندیە بەدەر لەوەی تاکە رێگایە بۆ دروستکردنی منالّ و خستنەوەی وەچە و لەوێشەوە بەردەوامیدان بە مرۆڤایەتی، پێویستیەکی بونیادی کەسی مرۆڤەکانە، هاوکات هۆکاری راگرتنی هاوسەنگی نێو خێزان و چارەسەری بەشێک لە کێشەکانی نێوان هاوسەرانە. ئەمە ئەگەر بە شێوازێکی دروست داخوازی بکرێت و ئەنجام بدرێت.

ژنانی کۆمەڵگای ئێمە بەو پەروەردە نادروستەی لە مێژە لەسەری راهێنراون، هەتا ئێستاش بروایان وایە داننان بە حەزەکانیاندا و دەستپێشخەری بۆ سێکس و وەڵامدانەوەی مێردەکانیان لە مومارەسەکردنی ئەم کردارە و چێژوەرگرتندا، مایەی شەرمەزاری و کارێکی نەگونجاو و ناپەسەندە!

پیاوەکانیش لە زۆربەی کاتدا بەبێ ئارامی و بە هەڵەشەیی لە هاوژینەکانیان دەڕۆنە پێش بۆ مومارەسەکردنی ئەم پەیوەندیە و بەتاڵکردنەوەی حەزەکانیان، بە بێ رەچاوکردنی رەوشی دەرونی یان تەندروستی ژنەکانیان، کە ئەمە سێکسی بە زۆرە و دەڕواتە چوارچێوەی دەستدرێژیەوە.

ئەوەی بارودۆخەکەش قورستر دەکات، ژنان ناتوانن لە دژی مێردەکانیان بوەستنەوە لەم بابەتەدا. ناشیانەوێت یان ناوێرن ئەم باسوخواسە لای هیچ کەس و لایەنێک بکەن تا هەوڵێک بۆ چارەسەرکردنی بدرێت، بۆ هەمیشە بە نهێنی و بە چارەسەرنەکراوی دەیهێڵنەوە. لە ئەنجامدا گرێی دەرونی لای ژنان دروستدەکات و دەبێتە هۆکارێک بۆ بێزاربونی ژنان لە کرداری سێکس و نزیکبونەوەی مێردەکانیان.

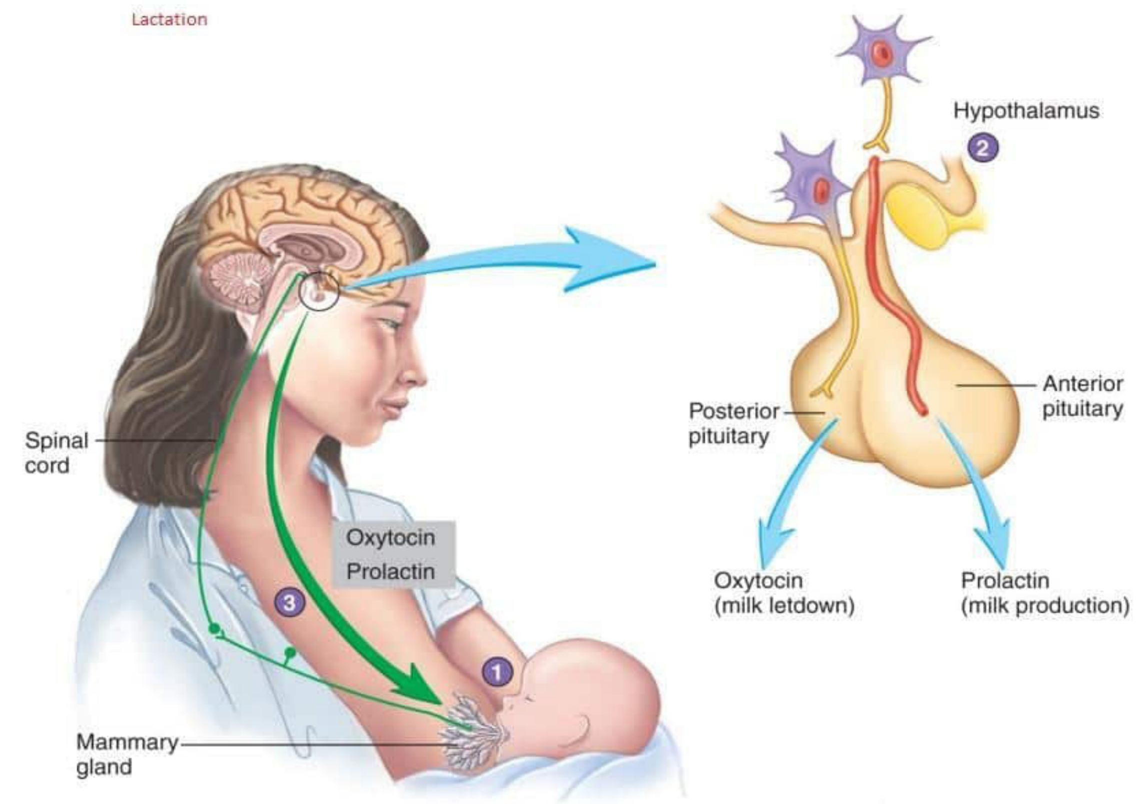
کاتێک ئەم بێزاری و ساردبونەش کەوتە نێو پەیوەندی سێکسی دو هاوسەرەوە، دەبێتە مایەی کاڵبونەوەی خۆشەویستی و دروستبونی ئاژاوە و لەیەکتێنەگەشتن، تا دەگات بە بێڕێزی نواندن لە ئاست یەکتردا و لەقبونی بناغەی خێزان.

سەیر لەوەدایە زۆربەی کات هاوسەرەکان بێئاگان لەوەی ساردبونی پەیوەندییە سێکسیەکەیان هۆکاری تێکچونی هاوسەنگی خێزانی و بەرەو کۆتا رۆشتنی هاوسەر بونیانە!

چونکە قسەنەکردن لەسەر گیروگرفتە سێکسیەکان باوەڕی نەگۆڕی ژنانە. مێردەکانشیان دەستپێشخەر نابن بۆ دروستکردنی پەیوەندیەکی سێکسی دروست، لە سەر بنەمای گفتوگۆکردن و لەیەکتێگەیشتن.

سەرئەنجام پرسیارەکان لە مەڕ پەیوەندیە سێکسیەکان بێ وەڵام دەمێننەوە و دەبن بە مۆتەکەی تێکدانی خێزانەکان لە بری بەهێزکردنی خۆشەویستی و پتەوکردنی بناغەی خێزان!

چی لەبارەی هۆرمۆنی (پرۆلاکتین)ەوە دەزانی؟



▪ نەوژین، خۆشبین جەلال

(پرۆلاکتین) هۆرمۆنێکی پێپتیدییە و لەلایەن پلی پێشەوەی ژێر مێشکەڕژێنەوە دەردەدرێت لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی دەرپەڕاندنی ژێرلانکدا. زیاد و کەمی ئەم هۆرمۆنە، کێشەی جیاواز بۆ مرۆڤ دروست دەکات، بەتایبەتی ژنان.

لە بارەی گرنگی و کێشەکانی ئەم هۆرمۆنەوە، (نەوژین) دیدارێکی لەگەڵ د. ئالان مستەفا، پزیشکی گشتی، ساز کردوە.

* ئەرک و فەرمانی هۆرمۆنی پرۆلاکتین چیە؟
ئەرکی ئەم هۆرمۆنە بەرهەمهێنانی شیر و پێگەیاندنی مەمکە لە ژناندا بەشێوەیەکی گشتی.

*پێویستە ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە چۆن بێت لە لەش دا؟
پێویستە ئەم هۆرمۆنە لە کچاندا یاخود ئەو ژنانەی نەبونەتە دایک هەروەها لە پیاوانیشدا نزم بێت، بەڵام لەبەر هەندێک هۆکار ئەم هۆرمۆنە ڕێژەکەی بەرزدەبێتەوە چ لە ژنان دا بێت یان لە پیاواندا، کە ئێستا بەشێوەیەکی بەرچاو کچان و ژنانی نەبو بەدایک، دوچاری ئەم کێشە دەبنەوە.

*چۆن بزانیت ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە بەرزە لە خوێن؟ یان نیشانەکانی بەرزی ئەم هۆرمۆنە لە ژنان دا چیە؟
بەگشتی چەند نیشانەیەکی هەیە، کە دەتوانین دیارترینیان لەم خاڵانەدا کورت بکەینەوە:
١. تێکچونی ماوەی سوڕی مانگانە کە ئەم نیشانەیە زۆر باوە.
٢. نەمانی سوڕی مانگانە پێش تەمەنی ٤٠ ساڵی، واتە پێشکەوتنی تەمەنی بێئومێدی.
٣. نەزۆکی، بەشێوەیەک ئەو ژنانەی ڕێژەی هۆرمۆنەکەیان زۆر بەرزە ناتوانن دوگیان ببن.
٤. ئازاری مەمک.
٥. بونی شیر لە مەمک دا لەکاتێکدا کەسەکە دوگیان نیە و تەنانەت نەشبوە بە دایک.

* نیشانەکانی ئەم کێشەیە لە ڕەگەزی نێر دا چۆنە؟
ئەوانیش چەند نیشانەیەکی دیاری هەیە، لەوانە:
١. گەورەبونی مەمک.
٢. کەمبونەوەی ئارەزوی سێکسی.
٣. کەمبونەوەی مووی لەش.
٤. بونی کێم و جەراعەت لە مەمک دا.

* هۆکارەکانی بەرزی ئەم هۆرمۆنە چین و چی وادەکات ڕێژەکەی بەرز ببێتەوە؟
بەهەمانشێوە چەندین هۆکاری هەیە، بەڵام وەک ئاشکرا کراوە، دیارترینی ئەو هۆکارانە بریتین لەم حاڵەت و نەخۆشیانەی لایخوارەوە:
١. نەخۆشی جگەر.
٢. نەخۆشی گورچیلە.
٣. بونی لو لە ناوچەی بەرپرس لەدەردانی هۆرمۆنی شیر ناسراو بە «ژێرمێشکەڕژێن».
٤. بەکارهێنانی حەپی فشاری خوێن.
٥. فشاری دەرونی.
٦. تێکچونی کاتی خەو.
٧. بەکارهێنانی حەپی سکپڕنەبون «منع».
٨. تەمەنی بێئومێدی، واتا ئەو ژنانەی دەگەنە تەمەنی وەستانی سوڕی مانگانە، بەشێوەیەکی ئاسایی ڕێژەی هۆرمۆنەکە لە خوێنیاندا بەرزە.

* ئەو هەنگاوانەی کە پێویستە لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم حاڵەتەدا بنرێن چین؟
لە کاتی هەستکردن بەنیشانەکان، پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت، هەروەک ئەگەر پشکنینی ویست ئەوا پێویستە ٣ بۆ ٤ کاتژمێر پاش کاتی لەخەوهەستان پشکنینەکە ئەنجامبدرێت، چونکە ڕێژەی هۆرمۆنەکە لە بەیانیاندا بەرزە.

* چارەسەری ئەم حاڵەتە چیە؟
چارەسەرەکەی جیاوازە و پەیوەستە بە جۆر و ئاستی نەخۆشیەکە و هۆکارەکانیەوە، هەربۆیە پزیشک بە پشت بەستن بە پشکنین و هەروەها بەپێی هۆکاری بەرزی هۆرمۆنەکە، چارەسەرەکە دەستنیشان دەکات.

> پێویستە ئەم هۆرمۆنە لە کچان و ژنانی نەبو بە دایک نزم بێت

> لە کاتی هەستکردن بەنیشانەکان، دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت

جەڵتەی دڵ لە لای ژنان

▪ نەوژین،
ئامادەکردنی: ئامینە محەمەد

نۆرەی دڵ (جەڵتە) یەکێکە لەنەخۆشیەکانی دڵ و کاتێک ڕودەدات کە ڕێگەی چونی خوێن بۆ دڵ دەگیرێت، ئەوەش بەهۆی مەینی خوێن یان زیان لێکەوتنی ماسولکە دەبێت لەئەنجامی ڕەقبونی خوێنبەر یان دیواری خوێنبەرەکان.

کاتێک خوێنبەرەکانی بەشێوەیەکی کاتی گرژدەبن و چونی خوێن بۆ دڵ کەم دەبێتەوە، ئەگەری ڕودانی نۆرەی دڵ دەبێت.

خۆسێ لویس، پزیشکی شارەزای بواری نەخۆشیەکانی سنگ و هەناو، دەڵێت: ڕەنگە کاتێک ژنێک بەهۆی ئازاری سنگ دەچێتە نەخۆشخانە، پێی بوترێت نیگەران مەبە و ژیانی ئاسایی خۆت بەڕێبکە، کەچی پزیشکان دەزانن کە بەر لە وەستانی سوڕی مانگانە، ژنان چوار هێندەی پیاوان زیاتر مەترسی توشبونیان بە نۆرەی دڵ هەیە و دوای وەستانی سوڕی مانگانە هاوتا دەبێت لەگەڵ پیاو.

بەپێی توێژینەوەکان کە لەسەر زیاتر لە ملیۆنێک کەس کراوە، دەرکەوتوە ژنانی خوار تەمەنی ٥٥ ساڵی لەوانەی توشی نۆرەی دڵ بون بەبێ دروستبونی ئازاری سنگ، زیاتر ئەگەری مردنیان هەیە بە بەراورد بە پیاوان لە هەمان تەمەندا، ئەوەش بەپێی دامەزراوەی ئیسپانیا بۆ نەخۆشی دڵ.

(دکتۆر پلازا)، لەو بارەوە دەڵێت: هەندێک لە ژنان بەر لە توشبون بە نۆرەی دڵ چەند نیشانەیەکیان تێدا دەردەکەوێت، لەوانە: ئازار لە سنگ، هەناسەتەنگی، سەخڵەتبون، سەرسوڕان، هێڵنج، ئارەقکردن و ڕەنگە ئازاری سنگیان بەرەو قۆڵی چەپ و مل و شەویلاک درێژ بێتەوە بە هاوشێوەی بەرکەوتنی بۆکسێکی بەهێز و هەندێکجاریش وەک لێدانی بزمار لە ژێر سنگیان وەسفی دەکەن.

بەڵام توێژینەوەکە دەریشیخستوە کە ٤٣٪ی ژنان ئەو نیشانانەیان لێ بەدیار ناکەوێت، ئەوەش بە هۆکاری مردنی زۆرێک لە ژنان بە نەخۆشی دڵ لێک دەدرێتەوە کە ڕەنگە ئەگەر سەردانی نەخۆشخانەکانیشیان کردبێت، بەڵام بەهۆی دەرنەکەوتنی ئەو نیشانانەی سەرەوە وەکپێویست مامەڵەیان لەگەڵ نەکرابێت.

ئەو پزیشکە دەشڵێت: هەندێک نیشانەی باو هەیە کە دەتوانرێت لە ڕێگەیەوە بۆ دەستنیشانکردنی نۆرەی دڵ لە ژنان دا یاریدەر بێت، وەک: هەستکردن بە ماندوبون، هەناسەتەنگی، پاڵەپەستۆی ژێرەوەی سنگ و سەروی سک، ئازاری پشت و شان، کێشە لە کۆئەندامی هەرس و ماسولکە، خەمۆکی و نیگەرانی، کە لە ڕاستیدا لە چەند هەفتەی بەر لە توشبونی نۆرەی دڵ ئەو نیشانانە وەک ئاگەدارکردنەوەیەک بۆ داخرانی خوێنبەرەکان دەردەکەون.

> هەندێک نیشانەی باو هەیە بۆ دەستنیشانکردنی نۆرەی دڵ

چۆن دەتوانی کۆنترۆڵی نۆرەی دڵ بکەیت؟

بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش و بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن، هۆکاری سەرەکی و مەترسیدارن و هەریەک لە قەڵەوی و کەم جوڵانەوە و سیستەمی خواردنی ناتەندروست و فەرامۆشکردنی چاودێریکردنی نەخۆشی شەکرە، هەمو ئەوانە ڕێژەی ترسناکی نەخۆشیەکە زیاد دەکەن.

بۆیە کلیلی خۆپاراستن لە نۆرەی دڵ، بریتییە لە گۆڕینی شێوازی ژیان کە مانای پەیڕەوکردنی سیستەمێکی تەندروست دێت، وەک: ئەنجامدانی وەرزش بۆ ماوەی نیو سەعاتی ڕۆژانە، دورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، کۆنترۆڵکردنی پاڵەپەستۆی خوێن و کۆلیسترۆڵ و ئاستی شەکرە، لەگەڵ دورکەوتنەوە لە خواردنەوەی کحولی.

شیردان بە ساوا لە کاتی کۆرۆنادا

■ نەوژین

شیرپێدانی سروشتی لە گرنگترین ئەو هەنگاوانەیە کە پێویستە دایکان ئەنجامی بدەن بۆ کۆرپەکانیان، بەشێوەیەک لە سەعاتێک دوای هاتنە دونیای مناڵەکەوە، دەبێت دایک شیری خۆی بە مناڵەکەی بدات و ئەم کارەش هەتا تەمەنی ٦ مانگی بەردەوام بێت و جگە لە شیری دایک پێویست ناکات هیچ خۆراکێکی دیکەی پێبدرێت.

بڵاوبونەوەی کۆرۆنا، بوە بە ئاستەنگێکی گەورە بۆ ئەم کارە، بەتایبەتی بۆ ئەو دایکانەی کە توشبوی کۆرۆنا بون یان گومان دەکرێت توشبوی ڤایرۆسەکە بن و نیشانەیان هەیە.

بەگشتی بۆچونە زانستیەکان لەبارەی ئەوەی دایکانی توشبو یان گومانلێکراو شیر بدەن بە مناڵەکانیان یان نا، جۆراوجۆرە، هەیە پێیوایە کە دەتوانێت ئەو کارە بکات و هەشە پێیوایە بۆ ماوەیەک ئەو کارە رابگرێت.

بەڵام هەندێک لە توێژینەوە زانستیەکان و ئەو زانیاریانەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی بڵاویان دەکاتەوە، باس لەوەدەکەن کە کۆرۆنا لە رێگەی شیرەوە بۆ مناڵ ناگوێزرێتەوە، بۆیە دایکان تەنانەت ئەگەر توشبوی ڤایرۆسەکەش بن، دەتوانن شیر بە مناڵەکانیان بدەن، بەڵام بە گرتنەبەری رێگەکانی خۆپارێزی. ئەوەی ترسە لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، ئەوەیە لە رێگەی پژمە و کۆکەوە بچنە دەم و لوتی منالەکە و بۆی بگوازرێتەوە.

بە رای شارەزایان و هەروەها رێکخراوی تەندروستی جیهانیش، بەوپێیەی شیرپێدانی سروشتی گرنگترین کاری دایکە بۆ منالەکەی و ناتوانرێت غەیری ئەو شیرە پشت بە شیری دیکە ببەسترێت، بۆیە دایکەکە دەتوانێت شیرەکەی خۆی بدات بە منالەکەی، بە گرتنەبەری ئەم سێ رێگایە:

١. خۆی راستەوخۆ شیر بە منالەکەی بدات، بەڵام رێکاری خۆپارێزی بگرێتەبەر، لەوانە: پۆشینی دەمامک، شێتنی دەستەکانی بە باشی بە ئاو و سابون یان مادەی کحول لە ٤٠ چرکە کەمتر نەبێت، نەپژمینە سەر روخساری منال، هەروەها پاککردنەوە و شۆردنی سنگی لەکاتێکدا دایکەکە پژمیبێت بەسەری دا.

٢. دایکەکە لە رێگەی ئامێری تایبەتەوە شیر لە مەمکەکانی بگوشێت و لە شوشە و پەرداخی تایبەتی بکات، ئەمەش بە گرتنەبەری ئەم رێکارانە: شۆردنی دەستەکانی بە سابون یان مادەی کحول بۆ ماوەیەک لە ٤٠ چرکە کەمتر نەبێت، هەروەها شۆردن و پاککردنەوەی سنگی ئەگەر گومانی بەرکەوتنی تنۆکەی پژمەی هەبێت، شۆردن و پاککردنەوەی ئەو ئامێرەی مەمکی دایکەکەی پێ دەگوشرێت زۆر بە باشی لەگەڵ ئەو پەرداخ یان شوشەیەی کە شیرەکەی تێدا هەڵدەگیرێت، نەپژمینی دایکەکە بەسەر شیرە گوشراوەکە.

واباشە شیرەکە لەلایەن کەسێک کە هیچ گومانێکی نەخۆشیەکەی نەبێت، بدرێت بە منالەکە. ئەگەر لەماوەی ٤ کاتژمێردا شیرەکە درایە منالەکە، ئاساییە لە ژورێکدا بهێڵرێتەوە کە پلەی گەرمی لە ٢٥ پلە زیاتر نەبێت، ئەگەر مانەوەکە زیاتر بو لەو ماوەیە، ئەوا دەتوانرێت لە ساردکەرەوە دا هەڵبگیرێت بۆ ماوەی ٤ رۆژ، بەڵام واباشە لە ماوەی ٤٨ کاتژمێردا بەکاربهێنرێت، هەتا زوتریش بەکاربهێنرێت باشترە.

هەروەک رێکخراوەکە داواش دەکات شیرەکە بە پەرداخ یان بە کەوچک یاخود بە سرنج «شرینقە« بدرێتە منالەکە نەک بە مەکە شیری لاستیکی «مەمەشیر»، چونکە منالەکە هەم لە روی پاکوخاوێنی و تەندروستیەوە مەترسی هەیە، هەمیش بەوهۆیەی منالەکە دەمی بە گرتنی گۆی مەمکی دایکی راهاتوە، بە گۆی دیکە رانەهاتوە و ئاسان شیرەکەی بۆ قوتناچێت.

٣. شیرپێدانی لەلایەن ژنێکی دیکەوە، کە ئەمەش دەکەوێتە سەر باری کەلتوریی و کۆمەڵایەتی خێزانەکان، بۆ ئەم کارەش دەبێت هەمو رێکارێکی خۆپارێزی و پاکوخاوێنی ئەنجام بدرێت.

ئەگەر هیچکام لەم سێ رێگایە بەردەست نەبو و نەتوانرا ئەنجام بدرێت، ئینجا رێگەدەدرێت شیری دروستکراو «صناعی» واتا شیری وشک و قوتو بۆ منالەکە بەکاربهێنرێت، چونکە وەک هەمو توێژینەوەکان ئاماژەیان بۆ داوە، هەرگیز شیری دروستکراو ناتوانێت ئەو سودەی شیری سروشتی هەبێت کە زیاتر لە ٣ ملیۆن مادە و پێکهاتەی جیاواز لەخۆ دەگرێت.

لەکاتی پێدانی شیری دروستکراویشدا، دەبێت هەمو رێگاکانی پاکوخاوێنی لە ئامادەکردنی شیرەکەدا بگیرێتەبەر، هەوەک پێشنیازیش دەکرێت بە پەرداخ یان کەوچک یاخود سرنج «شرینقە» شیرەکە بە منالەکە بدرێت، بەو دوهۆکارەی لە سەرەوە باسمان کرد.

ئامادەکردنی: تەندروستی گەرمیان/ خۆپاراستنی تەندروستی

چۆن ببم بە ژنێکی بەهێز؟

نەوژین،
وەرگێڕانی: نازەنین گۆران

بەهێزبون و سەرکەوتن بەسەر ئاستەنگیەکاندا، خەونی هەمو ژنێکە، بەڵام پرسیار ئەوەیە: چۆن ئەو کارە بکەین؟

لەمیانەی ئەم بابەتەدا، هەندێک لە بنەماکانی ژنی بەهێزتان بۆ دەخەینەڕو.

حەزی بەرەوپێشچون

جیاوازی ژنی بەهێز ئەوەیە کەهەمیشە دەیەوێت بەشێوەیەکی تازە و بەرەوپێشچو دەربکەوێت، ئەمەش بەهەوڵدانی بەرەدەوامی بۆ هەندێک هەنگاوی تازە و بچوک تاگەیشتنی بەو خاڵەی خۆی دەیەوێت، تەنانەت ئەگەر هەنگاوەکانی خاویش بن، هەتاوەکو دەتوانێت لەرێگەیەوە بگات بە پێگەیەکی باش بۆ ئەوەی بەرەوپێشەوە بچێت و ژیانی بگۆڕێت.

هەڵسوکەوتی باش لەگەڵ خۆیدا

ژنان روبەڕوی چەندین بەربەست دەبنەوە لەلایەن کۆمەڵگاوە، بۆیە پێویستە بەجوانی هەڵسوکەوت بکەن لەگەڵ خۆیاندا، بۆ ئەوەی بتوانن رووبەڕوی ئەو بەربەستانە ببنەوە، کە ئەمەش وایلێدەکات زیاتر خۆی بناسێت، جگە لەوانە ئەو ژنە وایلێدێت زیاتر متمانەی بە رای خۆی و بڕیارەکانی هەبێت، ئەمەش لەگەڵ کاتدا زیاتر متمانەیان بەخۆیان دەبێت.

راستگۆیی

ژن هێزی زیاتر دەبێت لەرێگەی راستگۆییەوە، چونکە ژنان راستگۆ و روون دەردەکەون لە پەیوەندی و هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کەسانی تر و ئازاری هەستی هیچ کەس نادەن، جگە لەوانەش گرنگی بەهەستی بەرامبەریش دەدەن و یارمەتی کەسانی تر دەدەن لەرێگەی پێدانی چارەسەر و رای خۆیان.

خوێندنەوە

خوێندنەوە و وەرگرتنی زانیاری تازە بەبەردەوامی، دەبێتە هۆی گۆڕینی کەسایەتی ژن، ئەمەش لەبەر ئەوەی ئەو ژنە ئامادەباشی دەکات بۆ ئەو خاڵە بەهێزە ناوەکیانەی کە لەخۆیدا هەبون و پێشتر پشتگوێی خستبون.

ئەمە لەکاتێکدا خوێندنەوە دەبێتە هۆی زیادکردنی هیوای ناوەکی و ناسینەوەی، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرەوپێشچونی کەسایەتی بەشێوەیەکی ئەرێنی و وا دەکات بەپێی کات زیاتر بەهێز بێت.

بەرەوپێشچونی متمانە بەخۆبون

یەکێکی تر لەرێگاکانی زیادکردنی هێزی ناوەکی ژن، لەرێگەی بەرەوپێشچونی متمانە بەخۆبونە، ئەمەش لەرێگەی بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی لەسەر رای خەڵکی و کارکردن لەسەر بنەمای گەشبینی.

بەهرە کەسییەکان

یەکێکی تر لە رێگاکانی زیادکردنی هێزی ژن بریتیە لە بەرەوپێشچون و نوێبونەوە لە کەسایەتی، ئەمە لەرێگەی نیشاندانی بەهرە کەسییەکانی کەیارمەتی دەدات بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵکیدا و لەکۆتاییدا یارمەتی دەدات بۆ گۆڕینی ژیانی عەمەلی و تایبەتی، لەنمونەی ئەو بەهرانەی کە پێویستە لە ژنان دا هەبێت بۆ بنیاتنانی پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی، یان بەهرەی رازیکردنی خەڵکی یاخود بەهرەی گوێگرتن.

سەرچاوە: سایتی (موضوع)

دەربارەی نەوژین

نەوژین، رۆژنامەیەکی سەربەخۆی تایبەتمەندە بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایەن رادیۆی دەنگ لە گەرمیان بڵاودەکرێتەوە.

یەکەم ژمارەی لە کانونی یەکەمی ٢٠١٦ دا دەرچوە.

رادیۆی دەنگ، پرۆژەیەکی میدیایی سەربەخۆیە لە ناوچەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)ەوە بە پەخشی رادیۆیەکی لۆکاڵی دەستی پێکردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.

رۆژنامەی (نەوژین) یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەی رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.

رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولی راهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆ ئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٧٤٠٨٧٨١٥٣

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئێلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن
www.radiodang.org

ناشرینیەکانی کۆمەڵگا دەخاتەڕو لەپێناو چارەسەرکردنیان دا

براوەی خەڵاتی شەهید ویدات لە دیدارێکی (نەوژین) دا

■ نەوژین

خەڵاتی ئەمساڵی شەهیدی قەڵەم ویدات حسێن بۆ ئازادی ڕۆژنامەوانی، بە دو ڕۆژنامەنوس درا، کە یەکێک لەوان ژنە ڕۆژنامەنوسێکی گەرمیانیە.

هەوراز ئەحمەد، ئەو ژنە ڕۆژنامەنوسە بو کە یەکێک لە دو خەڵاتەکەی شەهیدی قەڵەم ویدات حسێنی بەرکەوت، خەڵاتی دوەمیش بۆ ڕۆژنامەنوس (قارەمان شوکری) بو کە بەهۆی کاری ڕۆژنامەوانیەوە چەند مانگێکە لە دهۆک ڕاگیراوە و لە زیندان دایە.

دەستنیشانکردنی ئەو دو ڕۆژنامەنوسە وەک ڕێکخەرانی خەڵاتەکە ئاماژەیان پێداوە، لەبەر ئەو هەوڵ و کۆششە بوە کە لە ژیانی پیشەیی خۆیاندا لە بواری ڕۆژنامەوانی و ئازادیی ڕۆژنامەوانیی پێیهەستاون، جگە لە ڕوبەڕوبونەوەیان و ئاستەنگ و پێشێلکارییکردن بەرامبەریان لە لایەن دەسەڵاتەوە.

لە دیدارێکی (نەوژین) دا، هەوراز ئەحمەد، تیشک دەخاتە سەر بەشێک لە ئەزمونی کارکردنی خۆی و تێڕوانین و بۆچونی بۆ پیشەی ڕۆژنامەوانی لەگەڵ خوێنەراندا بەش دەکات.

ئەو ژنە تەمەن ٣٢ساڵیە، لە شاری کەلار لەدایکبوە، هەر لە کەلاریش دەستی بە کاری ڕۆژنامەوانی کردوە، پاشان ڕوی لە سلێمانی کردوە و لەو شارە درێژەی بەکارکردن داوە. لە بواری ڕۆژنامەوانی بینراو و بیستراو و خوێنراو و ئیلیکترۆنیش دا کاری کردوە، ئێستاش لە دەزگای (تۆڕی هەواڵی سلێمانی SNN) ڕۆژنامەوانە.

دەستپێکی کارەکان بۆ (هەوراز) قورس بوە، چونکە وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات «زۆر کەس ئەوەیان پێ قبوڵ نەبو ژنێک لە شاشە دەربکەوێت و بچێتە بەرەکانی شەڕ و شانبەشانی پیاو کار بکات، وایان هەست دەکرد ژن ناتوانێت ئەو کارە بکات».

بەڵام ئەم توانیویەتی بە بەردەوامیی و پێداگیرییەوە، هەمو ئەو خراپ بیرکردنەوانە وەلاوە بنێت و بیسەلمێنێت کە ژنانیش دەتوانن، لەمەشدا خێزان و بەتایبەت هاوسەرەکەی پشتیوانی بون.

ئاستەنگیەکانی بەردەم کارکردنی ئەم ژنە ڕۆژنامەنوسە تەنها لەدەستپێکی کارکردنی دا کورت نەبوەتەوە، بەڵکو بەربەستەکان بەشێوازی تر دوبارە بونەتەوە، دواترینیان لێدانی بوە لەلایەن مەفرەزەیەکی ئاسایش لە کاتی ڕوماڵی خۆپیشاندانێک لە سلێمانی و پاشان ڕێگریکردن لێی بۆ ڕوماڵی نوێژی هەینی لە مزگەوتێکی سلێمانی.

بەڵام وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات، نەیهێشتوە ڕێگریەکان بیوەستێنن «تاوەکو ئێستاش هەوڵی ئەوە دەدەن ڕێگریم لێبکەن و بەربەستم بۆ دروستدەکەن بە قسەی نەشیاو و توانج، یان بە هەوڵدان بۆ لەکەدارکردنی کەسایەتیم، بەڵام من بە کاری جیاواز و جوان وەڵامیان دەدەمەوە».

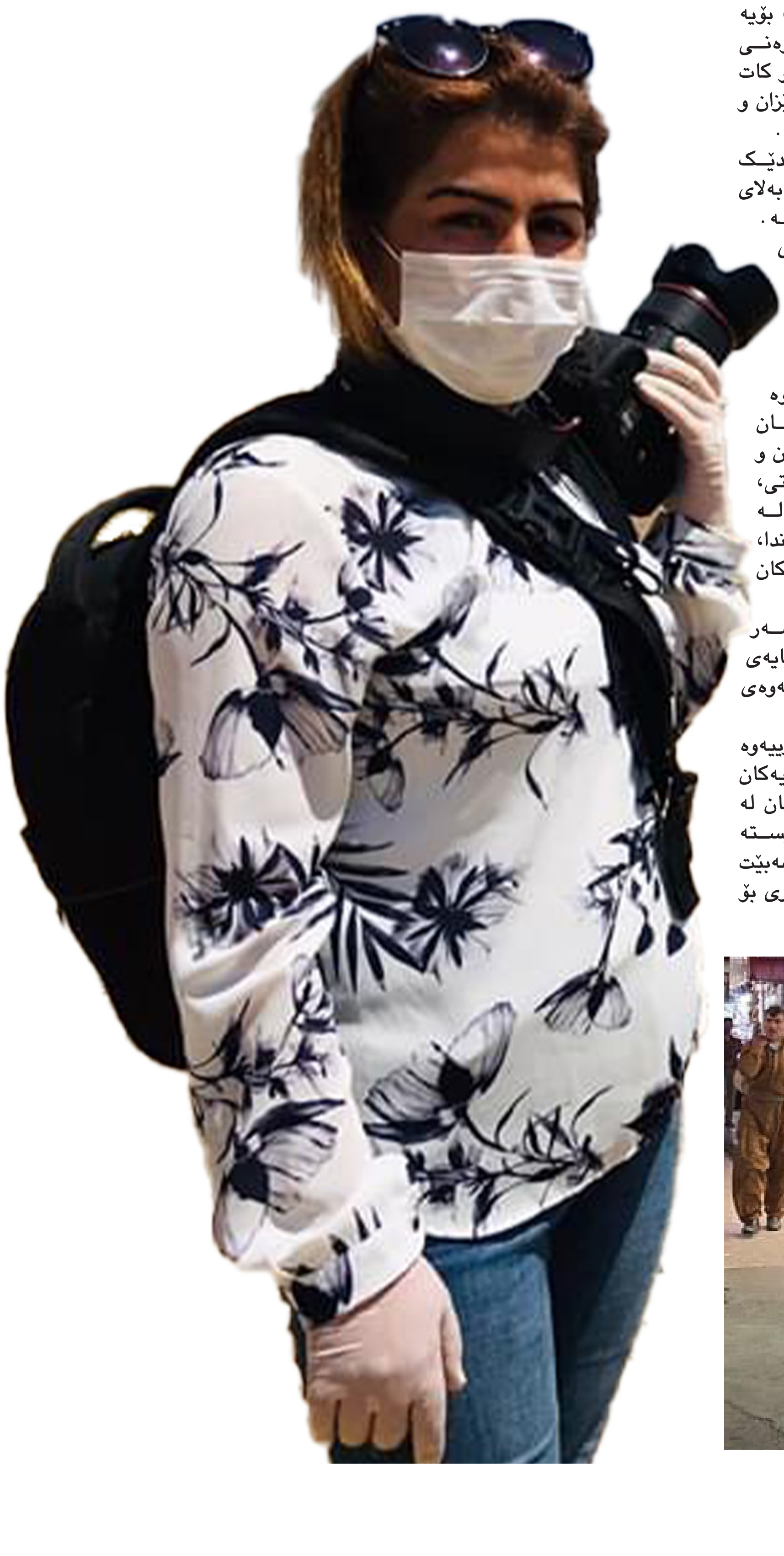
ئەم ئاستەنگیەی (هەوراز) باسی لێوەدەکات، یەکێکە لە دیارترین ئەو کێشانەی کە زۆرینەی ژنان ڕوبەڕوی دەبنەوە کاتێک دەیانەوێت کار بکەن و لە بوارێکدا توانا و وزەیان بەگەڕ بخەن.

هەوراز، پێیوایە سەرباری ئەو ئاستەنگیانەش، بەڵام ژنان بە دەرەنجامی کارەکانیان توانیویانە ئەوە بسەلمێنن کە ئەوان توانایان هیچ لە پیاوان کەمتر نیە، دەڵێت: ئەو کارەی پیاوێک دەیکات بەهەمان شێوەش ژنیش دەتوانێت ئەنجامی بدات، بۆیە کاتێک ژن کار دەکات و خاوەنی ئابوری سەربەخۆی خۆیەتی، ئەو کات ڕەنگە زۆربەی کێشەکانی نێو خێزان و دواتریش کۆمەڵگا چارەسەر ببێت.

ڕەنگە ڕۆژنامەوانی بەلای هەندێک کەسەوە پیشە و کار بێت، بەڵام بەلای (هەوراز)ەوە، پەیام و باوەڕیشە.

ئەو ئاماژە بەوەدەکات لەڕێگەی کارکردنیەوە دەیەوێت دیوە جوان و ناشرینەکانی ژیانی کۆمەڵگا پیشان بدات.

لەوبارەوە دەڵێت: دەمەوێت لە ڕێگای کارەکەمەوە دیوە ناشیرینەکانی کۆمەڵگە نیشان بدەم لە پێناو چارەسەرکردنیان و دواجاریش خزمەتکردنی مرۆڤایەتی، هەروەها لەلایەکی تریشەوە و لە نێو ئەو هەمو جەنجاڵیەی ژیاندا، بە ئەرکی خۆمی دەزانم جوانیەکان بدۆزمەوە و پیشانیان بدەم.



یەکێک لەو جوانیانەی کە لەسەر ئاستی پیشەیی و کەسیش مایەی دڵخۆشی (هەوراز)ە، هاتنەپێشەوەی ژنانە لە کایە جیاوازەکان دا.

لەوبارەوە و بە تۆنێک لە شانازییەوە دەڵێت: «سەرەڕای ئاستەنگیەکان دڵخۆشم لە ئێستا دەبینم ژنان لە بواری جیاجیا کار دەکەن، پێویستە ئەو ژنانە متمانەیان بە خۆیان هەبێت و ئەو کارەی دەیکەن هەوڵی زیاتری بۆ بدەن و برەوی پێ بدەن».