نەوژین
ژمارە (٣٤) ئەیلولی ٢٠١٩
مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات

جیهان...
ئەزمونی تەوارێکی
سەرکەوتو

5««

«زۆرینەی توشبوەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان لەگەرمیان ژنن»

■ نەوژین

پزیشکێکی دەرونی ئاشکرای دەکات لەگەرمیاندا زیاتر لە پیاوان، ژنان روبەڕوی توشبون بە نەخۆشیە دەرونیەکان دەبنەوە، ئاشکرایشی دەکات «خەمۆکی گەورە» باوترین جۆری نەخۆشیە دەرونیەکانی سنورەکەیە.

لەمیانەی دیدارێکی (نەوژین) دا، د. هێمن خورشید، پسپۆڕی نەخۆشیە دەرونیەکان لە گەرمیان، ئاماژە بەوەدەکات دیارترین نەخۆشی دەرونی لە جیهاندا (خەمۆکی گەورە)یە، لە گەرمیانیش دا بەهەمانشێوە ئەم نەخۆشیە لە پلەی یەکەمدا دێت لە زۆری توشبواندا، لەنێویشی دا ژنان، هۆکاری ئەمەش گرێدەداتەوە بەوەی «ژن کائینێکی عاتیفیە و زەبری دەرونی زیاتر و زوتر کاریگەری دەبێت لە سەری، هەروەها تێکچونی هۆرمۆنات و بابەتی منالبون رۆڵی سەرەکیان هەیە»، جگە لەوەش هۆکاری کەشوهەوا بە هەند دەزانێت بەتایبەتی بەرزی پلەکانی گەرما.

د. هێمن خورشید، باس لەوەشدەکات بەشێکی زۆری نەخۆشیە دەرونیەکانی ژنان لە گەرمیان، رەگی کۆمەڵایەتی و کەلتورییان هەیە، لەوبارەوە دەڵێت: «ژن لەم ناوچەیەدا کائینێکی سەربەخۆ نیە، جلوبەرگی، رەفتاری، چونە دەرەوەی، پیشەی، تارادەیەک هەڵبژاردنی هاوسەر و هەندێک لە مافە سەرەتایەکانی هێشتا لەژێر کۆنترۆڵی خێزان و دەوروبەرەکەی دایە».

هەروەک ئەوەش دەخاتەڕو کە خەمۆکی بەگشتی یەکێکە لە حاڵەتە دیارەکانی نێو ژنانی گەرمیان ئەوانەی نەخۆشی و گرفتی دەرونیان هەیە، دەشڵێت: «ژن بەدرێژایی رۆژەکە لەماڵدایە و بە تەنها دەمێنێتەوە، ژینگەکە بۆ دەستەبەرکردنی پێداویستیە روحیەکانی ئەو کائینە عاتیفیە لەبار نابێت و بەمەش توشی خەمۆکی دەبێت».

لە لاپەڕە (١٠) دەقی دیدارەکەی (د. هێمن خورشید) دەخوێننەوە.

یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ:

ئەو دەزگایەی بەڕێوبەرەکەی پیاو بێت، دەبێت جێگرەکەی ژن بێت

■ نەوژین

راپۆرتێکی یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ لە رادیۆی دەنگ، داوادەکات بکرێت بە مەرج بەوەی هەر دەزگایەک بەڕێوەبەرەکەی پیاو بو، جێگرەکەی ژن بێت.

لەو راپۆرتەدا بە پشت بەستن بە راپرسیەک کە لەنێو فەرمانبەرانی ژن دا لە گەرمیان ئەنجامدراوە، داوایکردوە: «دەتوانرێت وەکو دەستپێشخەرییەک بۆ هاوسەنگ کردنەوەی ئەو بارە لاسەنگە رەگەزییەی لە پۆستەکاندا هەیە، بکرێت بە مەرج کە جێگر یان یاریدەدرێتی بەڕێوبەرانی ئەو دامودەزگایانەی کە لە رەگەزی نێرن، لە رەگەزی مێ بن، ئەمە بۆ بەش و هۆبەکانیش هەر دروستە».

بەپێی ئامارێکی ئیدارەی گەرمیان، لە کۆی نزیکەی ٧٧ پۆستی فەرمی لە سنورەکەدا، تەنها ١١ دانەیان بەدەست ژنانەوەن و ئەوانی دیکەیان پیاوان بەڕێوەی دەبەن.

بەپێی ئەو راپرسیەی یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ لە رادیۆی دەنگ، ژنانی بەشداربو بە رێژەی ٦٧٪ پێیانوایە بۆ پێدانی پۆست لە فەرمانگەکەدا، چانسی پیاوان زیاترە لە ژنان.

لە لاپەڕە (٤) راپۆرتێک لەو بارەوە دەخوێننەوە.

42 «ژنکوژ» لە زیندانەکانی هەرێم دان

■ نەوژین

لە زیندانەکانی هەرێمدا ٤٢ کەس بە تۆمەتی کوشتنی ژنان بەندن، بە پێی ئاماری بەڕێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژیی دژ بەژنانی هەرێمیش، لە ساڵی ٢٠١٨ زیاتر لە هەزار پیاو بە تۆمەتی توندوتیژی دژ بە ژنان دەستگیر کراون.

بەپێی راپۆرتێکی ئەم ژمارەیەی رۆژنامەی (نەوژین) کە لە لاپەڕە (٢) دا بڵاوکراوەتەوە، لە ساڵی ٢٠١٨ چارەنوسی تۆمەتبار و تاوانبارانی دۆسیەکانی کوشتنی ژنان لە هەرێم بەمجۆرە بون: ٢٦ راگیراو، ٤ هەڵاتو، ١ دەستگیر نەکراو، ١٤ بکوژی ژنان نەناسراونەتەوە، ١ بکوژیش نادیارە، کە کۆی گشتی تاوانەکان دەکاتە (٤٦) حاڵەت.

ژمارەی دەستگیرکراوەکانی ئەو تاوانانە، ٢٦ کەسن، ٢٠ بکوژی ژنان لەو ساڵەدا، تائێستا بە دەستگیرنەکراوی ماونەتەوە.

بەپێی ئاماری ساڵی ٢٠١٨، لە هەولێر ١٣ ژن، لە سلێمانی ١٥ ژن، لە دهۆک ١٥ ژن، لە گەرمیان ٢ ژن کوژراون، بەڵام بە پێی ئاماری ٦ مانگی ساڵی ٢٠١٩، لە گەرمیان هیچ حاڵەتێکی ژنکوژی تۆمارنەکراوە.

ئاری رەفیق، جێگری بەڕێوەبەری گشتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە وەزارەتی ناوخۆی هەرێم، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەو کەسانەی لە زیندانن و ژنیان کوشتوە، هەموی لەسەر شەرەف نیە، بەڵکو لەسەر قومار و زەوی و خوێن و شەڕی دوژمنداری و میرات و حاڵەتی تورەیی و هی دیکەن، هەندێکیشیان پیلان بۆ دانراو بون».

کچانی گەرمیان لە رێکخراوە فێرخوازیەکان دا چالاکن

3««

ئەو دایک و باوکانەی خانەی بەساڵاچوان بو بەماڵیان

6««

ژنە خەیاتێکی شێوەکار

7««

هاوسەرگیری بە زۆر و ستەم لە نێو خێزان دا

ژنێک: زاواکەمان ٢٠ساڵ لەخۆم گەورەتر بو، بەڵام ناچاریان کردم شوی پێبکەم

■ نەوژین،
کوێستان عەبدولڕەحمان رەسوڵ*

هەمو هیوا و ئاواتی (شادی) ئەوە بو کە بتوانێت بەسەرکەوتویی قۆناغی ئامادەیی تەواو بکات و لە زانکۆ دا درێژە بە خوێندنەکەی بدات، بەڵام ئەوەی ئەو هەرگیز بیری بەلایدا نەچوبو، ئەوەبو دەستی پێ لەخوێندنەکەی هەڵبگیرێت و بە شو بدرێت، بە کێیش؟ بە مێردی خوشکەکەی!

کاتێک ژنێک هاوسەرەکەی دەمرێت، کەسانی نزیکی ئەو ژنە بە مەبەستی دڵنەوایی لە دەوری کۆدەبنەوە و هاوخەمی بۆ دەردەبڕن، بەڵام هەر لەگەڵ تەواوبونی رۆژانی پرسە، بڕیار لەسەر ژیان و داوڕۆژی ئەو ژنە دەدرێت لە لایەن خێزانەکەیەوە و هەندێکجار ناچار دەکرێت هاوسەرگیری لەگەڵ برای مێردەکەی بکاتەوە، بە هەمانشێوە کە پیاوێک هاوسەرەکەی دەمرێت و منالی هەبێت، داوا لە خوشکی ژنەکەی دەکرێت هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو پیاوەدا بکاتەوە، لەم نێوەندەشدا ئەوەی دەبێتە قوربانی، ئەو ژن و پیاوەن کە بە زۆر هاوسەرگیرییان پێدەکرێت.

شادی، ناوی خوازراوی یەکێکە لە قوربانیانی ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە، بەمشێوەیە باس لە ژیانی خۆی دەکات: «کاتێک تەمەنم گەیشتە (١٩) ساڵ، بە نیازی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی پۆلی (١٢)ی ئامادەیی بوم بە ئومێدی گەیشتنم بە قۆناغی زانکۆ، بەڵام بەهۆی ئەوەی خوشکێکم کۆچی دوایی کرد و (٥) منالی لە دوای خۆی بەجێهێشت، لە ناو خێزانەکەمان بڕیاریاندا کە هاوسەرگیری لەگەڵ مێردی خوشکەکەم بکەمەوە بە مەبەستی ئەوەی کە ئەو منالانە نەکەونە بەردەستی دایکێکی تر و داوڕۆژیان نەفەوتێت».

ئەو ژنە باس لەوە دەکات بڕیارەکە بۆ ئەو زۆر قورس بوە، چونکە ئامانجی گرنگتری هەبوە لە ژیان، جگەلەوەش بۆی گران بوە هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێکدا بکات کە هاوسەری خوشکەکەی بوە و زۆریش تەمەنی لەخۆی گەورەتر بوە.

کارەساتەکانی ژیانی (شادی) لێرەوە دەستپێدەکەن، بەهۆی نەگونجانی سروشت و کەسایەتیان بە کاریگەریی تەمەن، بەردەوام کێشەی لەگەڵ هاوسەرەکەی دا هەبوە، ئەمەش پاڵی پێوەناوە زیاد لە جارێک پەنا بۆ خۆکوشتن ببات.

«ئەو ماوەیەی ژیانم زۆر قورس بو، بەردەوام ژیانێکی ناخۆشم هەبو لەگەڵ هاوسەرەکەمدا و دڵی لێم پیس بو، بە زۆر دەهاتە لام و دەستدرێژی سێکسی دەکردە سەرم». (شادی) بە روخسارێکی خاڵی لە شادیەوە وای وت.

چەرمەسەری ئەم ژنە بەردەوام دەبێت هەتا ئەو کاتەی هاوسەرەکەی کۆچی دوایی دەکات، لەوکاتە بەدواوە ئەم ژنە جارێکی تر رەنگڕێژیی بۆ ژیانی دەکاتەوە و لەپاڵ پەروەردەکردنی منالەکانی دا، دەست بە خوێندن دەکاتەوە و زانکۆ تەواو دەکات و ئێستاش کاردەکات.

چیرۆکی هاوشێوەی ژیانی ئەم ژنە لە کۆمەڵگادا زۆرە، لەبەرامبەریشدا چیرۆکی هاوشێوەش لەنێو پیاوانیش دا بونیان هەیە، بەتایبەتی لەو دەمانەی کە شەڕ و کوشتار زۆرتر بوە و کاتێک پیاوەکان لە ژیاندا نەماون، بە پاساوی نەفەوتانی ژیانی ژن و منالەکانی، برای پیاوەکە ناچار کراوە هاوسەرگیری لەگەڵ براژنی پێشوی دا بکاتەوە.

سیروان، ناوی خوازراوی یەکێکە لە قوربانیانی ئەم حاڵەتە، ئاماژەی بەوەکرد براکەی دوای راپەڕین شەهید بوە و بنەماڵەکەی بە پاساوی ئەوەی خێزانەکەیان نەشێوێ و منالەکانی سەرگەردان نەبن، لە براژنیان مارە کردوە، ئەگەرچی براژنی زۆر گەورەتر بوە لەو.

دانی بەوەشدا نا هەرگیز نەیتوانیوە بەشێوەیەکی ئاسایی و وەکو دو هاوسەر مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکەی دا بکات.

وەک شارەزایان باسی لێوەدەکەن، ئەم پرسە رەگێکی کەلتوریی کۆنی هەیە و وەکو نەریتێکی کۆمەڵایەتی لێهاتوە.

سالارفەتاح قادر، راوێژکاری خێزان، لەمبارەوە دەڵێت: «شوکردنەوەی ژن بەبرای مێرد یان مێردی خوشک لەدوای مردنی هاوسەرەکەی، دیاردەیەک بو لە رابردودا و ئێستادا کەمتر بوەتەوە«.

لە روی یاساییەوە، ئەم هاوسەرگیریە کاتێک دەبێتە تاوان، کە هەردو لای پرۆسەکە یان یەکێکیان بە دادوەری رابگەیەنن نارازین و بەزۆر و فشار پێیان کراوە، کە ئەوکات دەچێتە خانەی توندوتیژی خێزانیەوە.

پارێزەری راوێژکار (ئەشواق نەجیب عەبدوڵڵا)، ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە بە «توندوتیژی نهێنی ناو دەبات و دەڵێت: جۆرێکی تری توندوتیژی کە شاراوەن و باس ناکرێت، ئەوەیە کاتێک ژنێک منالی هەیە و هاوسەرەکەی لە ژیاندا نامێنێت، ناچاردەکرێن بە هاوسەرگیریکردن لەگەڵ ئەوکەسەی کە خێزان و کەسوکاریان دەیانەوێت، واتا وەک مرۆڤێک هەرگیز مامەڵە لەگەڵ ئەو ژنە ناکرێت». پێیشیوایە لەڕوی یاساییەوە مافی ژن پارێزراوە، بۆیە وای بەباش دەزانێت لەو حاڵەتانە دا سکاڵا تۆمار بکرێن.

بەڵام پرسیار ئەوەیە: بۆچی ژنان رازی دەبن بەم هاوسەرگیرییە لەکاتێکدا بە خواستی خۆیان نیە؟

سالار فەتاح، وایدەبینێت لەم حاڵەتەدا تاکەکان قوربانی بە ژیانی خۆیان دەدەن لەپێناو ئەوانی تر و بەتایبەتی منالان، بەوەی ئامادەن هاوسەرگیریی لەگەڵ زاوا و براژنی خۆیان بکەن، لەپێناو پەرتەوازە نەبونی منالەکانی خوشک یان برایان.

ئەگەر زۆرێک لە نەریتە کۆمەڵایەتیەکان گرێبدرێنەوە بە ئاین، ئەوا زانایەکی ئاینی ئەستۆی ئاینی ئیسلام لەم حاڵەتە بێبەریی دەکات.

عەتا پێنجوینی، سەرپەرشتیاری لقی سلێمانی یەکێتی زانایانی ئاینی ئیسلامی کوردستان، لەوبارەیەوە دەڵێت: «ئەو پرۆسەیە زیاتر دیاردەیەکی کۆمەڵایەتییە و بەشێک نییە لەئاین، چونکە پرۆسەی هاوسەرگیری لەئیسلامدا دەبێت ئارەزومەندانە و لەسەر خواستی کەسەکان خۆیان بێت نەک بەزۆر».

ئاماژە بەوەش دەکات ئاینی ئیسلام رێگریش لەم هاوسەرگیرییە ناکات، کاتێک هەردو لای پرۆسەکە رازیین پێی «ئەگەر هاتو ئەو کەسە بە ئارەزومەندانە ویستی ئەو پرۆسەیە ئەنجام بدات، ئەوا ئاینی ئیسلام رێگری لێناکات و وەک هاوسەرگیرییەکی ئاسایی مامەڵەی لەگەڵ دا دەکات».

جەختیشیکردەوە: هەرکات ژنێک نەیەوێت شو بە شوبرای یاخود مێردی خوشکی بکات، ئەوە نابێت بەزۆر ئەو هاوسەگیرییەی پێ بکرێت.

* دوای بەشداریکردنی لەخولێکی رێکخراوی «Internews» لەسەرشێوازی نوسینی راپۆرتی هەستیاری جێندەری، نوسەر ئەم راپۆرتەی ئامادە کردوە.

42 «ژنکوژ» لە زیندانەکانی هەرێم دان

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئێوارانێک (س) لەلایەن مێردەکەیەوە پەیوەندی پێوە دەکرێت بۆ ئەوەی بێتە بەر دەرگا، دوای هاتنە دەرەوەی، لەلایەن پیاوێکەوە بە ٣ گولە دەکوژرێت و کۆتایی بە ژیانی دەهێنرێت.

(س) لەکاتێک دا لەلایەن مێردەکەی لەسەر مەسەلەی هێنانی ژنی دوەم بوە بە کێشەیان، پاش ئەنجامدانی سوڵح و ناخۆشی و رۆشتنەوە بۆ ماڵی باوکی، بەڵام سەرەنجام گەڕاوەتەوە لای مێردەکەی، کەچی بە پیلان دانان لەلایەن مێردەکەیەوە کوژرا.

بەپێی ئەو بەدواداچونانەی لە دادگا کراوە، بکوژەکە خودی مێردی (س) بوە و لەو کاتەی پەیوەندی پێوە کراوە بۆ ئەوەی بێتە بەردەرگا، لەلایەن منالەکانیەوە بینراوە، هەروەک ساتی تەقەکردنەکە و پەیوەندیەکە هەمان کات و سات بون.

بەوتەی کەسوکاری ژنەکە، کوشتنەکە لەسەر مەسەلەی شەرەف نەبوە، مێردەکەی بەردەوام دوعای مردنی لێکردوە، بۆ ئەوەی ژنی دوەم بهێنێت، هەتا سەرەنجام بڕیاری کوشتنی ژنەکەی دا.

لە زیندانەکانی هەرێمدا ٤٢ کەس بە تۆمەتی کوشتنی ژنان بەندن، بە پێی ئاماری بەڕێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژیی دژ بەژنانی هەرێمیش، لە ساڵی ٢٠١٨ زیاتر لە هەزار پیاو بە تۆمەتی توندوتیژی دژ بە ژنان دەستگیر کراون.

بە پێی ئاماری بەڕێوەبەرایەتی ناوبراو، لە ساڵی ٢٠١٨ چارەنوسی تۆمەتبار و تاوانبارانی دۆسیەکانی کوشتنی ژنان لە هەرێم بەمجۆرە بون: ٢٦ راگیراو، ٤ هەڵاتو، ١ دەستگیر نەکراو، ١٤ بکوژی ژنان نەناسراونەتەوە، ١ بکوژیش نادیارە، کە کۆی گشتی تاوانەکان دەکاتە (٤٦) حاڵەت.

ژمارەی دەستگیرکراوەکانی ئەو تاوانانە، ٢٦ کەسن، ٢٠ بکوژی ژنان لەو ساڵەدا، تائێستا بە دەستگیرنەکراوی ماونەتەوە.

ئاری رەفیق، جێگری بەڕێوەبەری گشتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە وەزارەتی ناوخۆی هەرێم، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەو کەسانەی لە زیندانن و ژنیان کوشتوە، هەموی لەسەر شەرەف نیە، بەڵکو لەسەر قومار و زەوی و خوێن و شەڕی دوژمنداری و میرات و حاڵەتی تورەیی و هی دیکەن، هەندێکیشیان پیلان بۆ دانراو بون»

دانی بەوەشدا نا کە هەرکات باسی کوشتنی ژنێک دەکرێت هەموی بیری بۆ شەرەف دەچێت، بەڵام ئەو خۆیشیانی بە کەمتەرخەم زانی لەوەی جۆر و پاڵنەری کوشتنەکە بڵاو ناکەنەوە.

پەرلەمانتارێک جەختدەکاتەوە کە دەبێت هیچ بوارێکی لێبوردن ئەو کەسانە نەگرێتەوە کە ژنان دەکوژن.

خەدیجە عومەر، ئەندامی لیژنەی یاسایی لە پارلەمانی کوردیتان، سەبارەت بە یاساکانی سزادان بۆ «نەوژین» دەڵێت: لە یاسای لێبوردنی گشتی پێشودا، بکوژانی ژنان لە لێبوردن بێبەش کرابون.

جەختیشیکردەوە یاسا بەرکارەکان سزای قورسی بۆ بکوژانی ژنان لە هەرێم داناوە.

جێگری بەڕێوەبەری گشتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنانیش جەختیکردەوە: لە ساڵی ٢٠١٧ەوە بڕیاری نەگرتنەوەی لێبوردنی گشتی بۆ بکوژانی ژنان چوەتە بواری جێبەجێکردن، ئەوانەی بە تۆمەتی توندوتیژی دژی ژنان دەستگیرکراون، لێبوردنی گشتی نایانگرێتەوە.

بەپێی ئاماری ساڵی ٢٠١٨، لە هەولێر ١٣ ژن، لە سلێمانی ١٥ ژن، لە دهۆک ١٥ ژن، لە گەرمیان ٢ ژن کوژراون، بەڵام بە پێی ئاماری ٦ مانگی ساڵی ٢٠١٩، لە گەرمیان هیچ حاڵەتێکی ژنکوژی تۆمارنەکراوە.

کچانی گەرمیان لە ڕێکخراوە فێرخوازیەکان دا چالاکن

■ نەوژین، هاوژین مەهدی

بە بەراورد بەساڵانی رابردو بەشداریی کچانی گەرمیان لە بوارە جیاوازەکان دا بەرەوپێشەوەچونی باشی بەخۆیەوە بینیوە، لەنێویشیان دا بەشدارییکردن لە ڕێکخراوە فێرخوازیەکان (خوێندکاریی و قوتابییەکان)، بەبڕوای چالاکوانێکی مەدەنیش، هەنگاوەکان پێویستیان بە کاراکردنی زیاتر هەیە.

ڕێکخراوە فێرخوازیەکان، بەشێکن لە ڕێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنیی کە بەتایبەتی جەخت لە توێژی فێرخوازان دەکەنەوە و داکۆکی لەو توێژە دەکەن. لەنێو ئەم ڕێکخراوانەدا کە زۆرینەیان بەسەر حیزبەکاندا دابەش بون، کچان ڕۆڵ و بەشداریان بەرچاو بوە.

تیشکۆ تەیب، ٢١ ساڵ، فێرخوازی بەشی وەرزشی زانکۆی گەرمیانە، ماوەی ساڵێکە لە ریزی کۆمەڵەی خوێندکارانی کوردستان کاردەکات. لەگەڵ ئەوەی خوێندکاری زانکۆیە، ئەرکێکی تریش لەسەر شانیەتی، ئەویش چالاک بونیەتی لەناو توێژەکەی خۆی دا «کارەکانمان بریتین لە گەیاندنی دەنگی خوێندکاران لە تێبینی و رەخنە و گلەیی بە راگر و سەرۆکی زانکۆ، هەروەها ڕێکخستی ئاهەنگ و سیمینار و سازدانی چالاکی لە رۆژە جیهانیەکان، ئەمەش لەپێناو خزمەتکردنی خۆمان و خوێندکارانی هاوڕێمان».

بەشێکی بەرچاو لە کچان وەکو کارێکی خۆبەخشی کاری ڕێکخراوەیی دەکەن، وەکخۆیان ئاماژەی پێدەکەن کە ئەگەرچی هەندێکجار موچە و پاداشتی مادیان پێدەدرێت، بەڵام کەم و دیارییکراوە و ئامانجیان ئەوە نیە.

سایە کەریم، مامۆستا و سەرپەرشتیار لە ڕێکخراوی گەشەپێدانی قوتابیان، باس لەوەدەکات کە چالاکیەکانیان جۆراوجۆرە، هەر لە کردنەوەی خولی بەهێزکردنەوە هەتا خولی پەروەردەیی و هۆشیاریی و چالاکی دیکە.

«ئامانجمان ئەوە نییە تەنها بڕە پارەیەک بەدەست بێنین، بەڵکو پەروەردە و فێرکردن لە پێش هەمو شتێکەوە دێت، بەمەبەستی دروستکردنی جیلێکی باش و تەندروست». (سایە) بە پێداگیرییەوە وای وت.

بەڵام ئایا تاچەند لەو ئەرکانەی لەسەریانە، کچانی چالاکوان خۆیان بەسەرکەوتو دەزانن؟ ئەو ئاستەنگانەی دێتە ڕێگەیان چین؟

(تیشکۆ) دەڵێت: هەندێکجار گلەیی خوێندکاران و داوکاریەکانیان دەگەیەنین، بەڵام لەسەروتر چارەسەر ناکرێت، خوێندکاران وادەزانن هەڵەکە لەئێمەیە، بەداخەوە هەندێکجار بەشێک لە خوێندکاران وادەزانن ئەمە مەرام و بەرژەوەندی دیکەمان لەپشتە.

زۆرینەی رەهای ڕێکخراوە فێرخوازیەکان، سەر بە حیزبەکانن، ئەمەش زۆر پرسیار و گومان لەسەر ڕێکخراوەکان دەوروژێنێت، جگە لەوەی کە هۆکارێکە کە بەلای کچانەوە کارکردن لەو ڕێکخراوانە دا قورس دەکات.

هەرێز کەریم قادر، ٢٩ ساڵ، کارگێڕی ناوچەی کەلاری یەکێتی قوتابیانی کوردستان، بۆ (نەوژین) وتی: ئێمە لە ڕێخراوێکی حزبیدا ئیش دەکەین، ئەمەش کەمێک قورسە بۆ کچ.

پێیشیوایە رادەی ڕێگەدان یان ڕێگرییکردن لە کچان بۆ کارکردن لەو ڕێکخراوانەدا، بەندە بە خێزانەکان و ئاستی هۆشیارییان.

بە بۆچونی چالاکوانێکی بواری ژنان، بەشداریی کچان لە ڕێکخراوە فێرخوازیەکان بە رادەیەکی بەرچاو بەرەوپێشەوە چوە، بەڵام هێشتا بەپێی پێویست نیە.

لەیلا ئەحمەد، وتی: چونە پێشەوەی کچانی گەرمیان لەو ڕێکخراوانەدا بەشێوەی پێویست نییە.

بەڕای ئەم چالاکوانە، زۆرجار ناهەقی بەرانبەر بە ژنان کراوە لە روی بەهەند وەرگرتنی تواناکانیانەوە «زۆرجار بەو پاساوەی کچان توانایان نیە بێبەش دەکرێن لە ڕۆڵ و پۆست، هۆکارەکەیشی بۆ ئەو نەریتە کۆنەی کۆمەڵگا دەگەڕێتەوە کە ڕێککەوتون لەسەر ئەوەی ژنان بۆ پۆست و بەڕێوبردنی کار ناشێن، کە ئەمەش دورە لە راستیەوە».

ژن و پیاوێک ٢٥ ساڵە ئیشی «بۆنبڕی» دەکەن

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

(مەحمود و ئیبتسام) دو هاوسەرن لە ناحیەی رزگاریی سەر بە کەلار دەژین، سەرقاڵن بە ئیشێکەوە کە ماوەی ٢٥ ساڵە بژێوی ژیانیان دابیندەکات، لەگەڵ ئەوەش دا خەڵکێکی زۆر سەردانیان دەکەن.

> لە شارەکانی تریشەوە سەردانمان دەکەن

مەحمود عەبدولڕەحمان، ٤٤ ساڵ، دانیشتوی گەڕەکی شاکەلە لە ناحیەی رزگاریی، ئیشوکاری «بۆنبڕی» لەباوانەوە بۆی ماوەتەوە و نەنکی مەحمود نزیکەی سەدەیەک ئەم ئیشەی کردوە، پاشان دایکی ماوەی ٥٠ ساڵ درێژەی پێداوە و ئێستاش ئیشەکە کەوتوەتە دەست ئەو، ئەویش هاوسەرەکەی فێر کردوە.

سەبارەت بە فێربونی پیشەکە، (مەحمود) بۆ (نەوژین) دەڵێت: تەمەنم ١٥ ساڵ بو لەگەڵ دایکم سەرقاڵ بوم بە ئیشکردن، جۆری روەکەکانم جیا دەکردەوە، بۆ هێنانی دەرمانەکان لەگەڵ دایکم دەڕۆشتم بۆ بەغدا و کەرکوک، پاشان وردە وردە فێری ناسینەوەی روەکەکان و شێوازی تێکەڵ کردنیان بوم.

بەردەوام بو و وتی: لەگەڵ ئەوەش دا لە ئێستادا خێزانیشم فێری پیشەکە کردوە و مۆڵەتی ئیشکردنیشمان هەیە.

ئەم دو هاوسەرە لە ماڵەکەی خۆیان دا لە خانویەکی بچوک دا دەرمانخانەیەکیان کردوەتەوە و چارەسەری نەخۆشەکان دەکەن.

ئیبتسام محەمەد، ٣٧ ساڵ، هاوسەری مەحمود، سەبارەت بە پیشەی «بۆنبڕی» رونکردنەوەی بۆ (نەوژین) دا، لەکاتێک دا خەریک بو دەرمانەکانی بە دەست هاوسەرەکەی دەدا و وتی: کەسێک کە بۆن دەکەوێت دڵی تێکدەچێت، توشی سکچون دەبێت، دەڕشێتەوە، مەلاژوی دادەبەزێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەسەکە کێشی زیاد ناکات، بەتایبەت لە منداڵی کۆرپەلە زیاتر رودەدات.

دەربارەی نرخەکانی چارەسەرەکانیشیان، وتی: چارەسەری منالی بۆنکردو و زەردوییی بە ٢٥ هەزار دینار دەکەین، بۆنبڕی (دەبغ) بە ٤٥ هەزار دەکەین، هەندێکجار بۆ کەسانی هەژار بێبەرامبەر چارەسەر دەکەین.

ئەو دەرمانانەی دو هاوسەرەکەی ناحیەی رزگاریی بەکاری دێنن، وەکخۆیان ئاماژەی بۆ دەکەن، گیایین و لە وڵاتی ئێرانەوە بەتایبەت دەیهێنن «پێشتر لە بەغداد و کەرکوک دەرمانم دەهێنا، بەڵام ئێستا لەئێران دەیهێنم، تێچوی بۆ من و نەخۆشەکانیشم کەمترە»، (ئیبتسام) وای وت.

ئەو دو هاوسەرە، لەشارەکانی سلێمانی و هەولێر و چەمچەماڵ و دەوروبەری کەلار و خانەقینەوە، بۆ چارەسەر سەردانیان دەکەن.

سالار سەلیم، ٤٥ ساڵ، ئێستا لە وڵاتی بەریتانیا دەژیت، بۆ (نەوژین) باس لەوە دەکات دکتۆرەکانی ئەوروپا گەڕاوە بۆچارەسەر، بەڵام بێسود بوە «جگەرم توشی ڤایرۆس و زەردوییی بو، چەندین دکتۆر گەڕام، بەڵام بێسود بو، کاتێک گەڕامەوە بۆ سەردان بۆ کوردستان، ناونیشانی ئەم ماڵەیان پێدام، لەماوەی ١٠ رۆژدا چاک بومەوە».

بەڵام ئەم پیشەیە لە زانستی پزیشکیی دا بە تەواوی رەد دەکرێتەوە و بە وەهم ناودەبرێت.

د. هاوار هۆشیار، پسپۆڕی بێهۆشکاریی و بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی گشتی کەلار، بۆ (نەوژین) دەڵێت: لەڕوی زانستیەوە بۆنکردن بونی نیەوباس نەکراوە، بەڵکو بابەتە هەوکردنە و نەخۆشەکە توشی رشانەوەو دڵ تێکچون و بێهێزی دەبێت.

بە توانجیشەوە وتی: «خۆ ئەگەر وابێت، منیش توشی بێهێزی ببم ئەوا یانی منیش بەبۆن کەوتوم؟!».

ئەو پزیشکە جەختیشیکردەوە لەکاتی بونی نەخۆشی دا بەتایبەتی منالان، پێویستە سەردانی پزیشکی منالان بکەن بۆ چارەسەری نەخۆشیەکە.

تاکە ژنێکی کارگێڕ لە لقی گەرمیانی پارتی دا

■ نەوژین، نیگار عومەر

لەنێو لقی (٢٢)ی گەرمیانی پارتی دیموکراتی کوردستان دا، تاکە ژنێکی کارگێڕ هەیە، ئەو باس لەوەدەکات بۆ ئەوەی پۆست لەناو حزبدا بەدەست بێنیت، پێویستیت بە هەندێک تایبەتمەندیی هەیە، لەپێش هەموشیانەوە توانا و ئاستی کەسەکە.

شلێر ئەحمەد، کارگێڕی لقی٢٢ی گەرمیانی پارتی دیموکراتی کوردستانە، ئەو تاکە ژنە کە پۆستی کارگێڕی هەیە و ئێستاش بەرپرسی مەکتەبی رۆشنبیریی و راگەیاندنی لقەکەیە.

لە دیدارێکی (نەوژین) دا، لەبارەی ئەزمونی خۆی لەکاری حزبیی و هەروەها ئەو ئاستەنگ و ئالەنگارییانەی دێنە ڕێگەی ژنان لەکاری سیاسی دا، قسەی بۆ کردین.

* سەرەتا با بزانین لەکەیەوە تێکەڵ بە کاری حزبیی بویت؟

مـن لە نەوەدەکانەوە کار دەکەم لەگەڵ پارتیی دا بەوهۆیەی خێزانەکەمان هەواداری پارتی بون لە بنەڕەتەوە، بەڵام لە ساڵی ٢٠٠٧ بوم بە کارگێڕی لق.

* بۆ ئەوەی پۆست لەناو حزب دا وەربگریت چی مەرجێک دەبێت لە ژنان دا هەبێت؟

ئەو کۆمەڵە مەرجەی پێویستە لە ئافرەتێک دا هەبێت تاوەکو پۆستی باڵای حزبی بەدەستبێنێت، یەکەمیان توانای ئافرەتەکە خۆیەتی، هەروەها بڕوانامەی ئەو کەسەش رۆڵی دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا بونی شەهید، واتا ئەو ئافرەتە خاوەنی شەهید بێت رۆڵی هەیە بەتایبەتی لەوەی چ شەهیدێکی داوە بۆ حزب لە کەسە نزیکەکانی. جگە لەمانەش وەرگرتنی پۆست لە کۆنگرەدا دیاری دەکرێت.

* قسەیەک هەیە کە ژنان لە پۆست بێبەش دەکرێن، رای تۆ چیە؟

زۆر کات ئافرەتان خۆیان نایەنە پێشەوە و پشتی یەک ناگرن بۆ کارەکانیان، ئەگەرچی لەم دواییانەدا کچانێکی گەنجیش هاتونەتە پێشەوە.

* کەوایە هۆکاری کەمی ژمارەی کادیرانی ژن بەتایبەت لە پۆستەکاندا چیە؟

هۆکاری کەمیی ئافرەت لەنێو حیزب دا دەگەڕێتەوە بۆ کەلتور و دابونەریت، لەهەمو شوێنێکی ئەم گەرمیانە وایە، هەروەها توانای ئابوری حیزبیش رۆڵی خۆی هەبوە لەم پرسە دا، زۆرجار ئافرەتان ئەرکی قورسی ماڵیان لەسەرە، کاری سیاسیش کاتێکی زۆری دەوێت، بۆیە ئافرەتان ناتوانن ئەو ئەرکە وەرگرن.

* تاچەند لەناو حزبەکەتدا رۆڵ بە ژنان دراوە بەتایبەت لە گەرمیان دا؟

نەک هەر تەنیا لە گەرمیان، بەڵکو لەنێو حیزبەکەمدا کار بۆ ئافرەتان کراوە و دەشکرێت، پارتی ئافرەتانێکی زیرەک و بەتوانای دەوێت بۆ نێو حیزبەکەی، کە خاوەنی کارێزمای قسەکردن بێت، تا کاریگەریی دانێت.

> کەلتور و دابونەریت هۆکاری کەمیی ئافرەتن لەنێو حیزب دا

* بەڵام تاچەند گوێ لە ژنانی کادیر دەگیرێت؟ بۆ نمونە لەگەرمیان؟

بەڵێ، بەرپرسی لقەکەمان وەکو ئەوەی مـن تەنیا ئافرەتی نێو لقم زۆرجار گوێ لەقسەکانم دەگرێت و پێم ناڵێت نا. منیش وەک خۆم هەمیشە هەوڵم داوە ئافرەت بێنمە پێشەوە، بەڵام ئەوان خۆشیان ئامادە نەبون.

* کەوایا بۆچی زۆرینەی رەهای پۆستە حزبیەکان بەدەست پیاوانەوەن؟

دەسەڵات زۆرجار وابوە و پیاوان زیاتر پۆستی باڵایان هەبوە، ئەمەش لەکۆنەوە واهاتوە تاوەکو دەگاتە ئێستا، چونکە دەرفەت بۆ پیاوان زیاتر رەخساوە وەک لە ئافرەتان، ئافرەتان زۆرجار روبەڕوی کۆمەڵێک بەربەست دەبنەوە و دەبنە رێگر لەبەردەمیاندا.

* ئەو بەربەستانە لەبەرامبەر تۆدا چۆن بون؟

بۆ من هەر لە سەرەتای کارکردنم لە نێو حیزبدا، بەهۆی ئەوەی کە لە بنەماڵەیەکی خەباتکاری نێو ئەو حیزبە بوین، کەمتر رێگریم بۆ دروست بوە و خۆشم تێکۆشاوم و گوێم بەقسەی خەڵک نەداوە.

«هەر فەرمانگەیەک بەڕێوبەرەکەی پیاو بێت دەبێت جێگرەکەی ژن بێت»

■ نەوژین

راپۆرتێکی یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ لە رادیۆی دەنگ، داوادەکات ژنان بەشداریی کارایان پێبکرێت لە دەزگا حکومیەکانی سنوری گەرمیان، بۆ ئەم مەبەستەش بە گونجاوی دەزانێت کە بکرێت بە مەرج بەوەی هەر دەزگایەک بەڕێوەبەرەکەی پیاو بو، جێگرەی ژن بێت.

پرسی باڵانسی رەگەزیی لە ناوەندی بڕیار دا لە هەرێمی کوردستان، پرسێکی کۆنە و زۆرجار باسی لێوەکراوە و دەکرێت، ئەم ناهاوسەنگییە بە تایبەتی لە گەرمیاندا زۆرتر رەنگی داوەتەوە.

بەپێی ئامارێکی ئیدارەی گەرمیان، لە کۆی نزیکەی ٧٧ پۆستی فەرمی لە سنورەکەدا، تەنها ١١ دانەیان بەدەست ژنانەوەن و ئەوانی دیکەیان پیاوان بەڕێوەی دەبەن.

ئەگەر ژنان لە پۆستی بەڕێوبەری فەرمانگەکاندا ژمارەیان کەم بێت، ئەوا لەناو فەرمانگەکانیش دا هەست بەوەناکەن کە رۆڵێکی زۆریان هەبێت، یان بەلانی کەمەوە وەکو پیاوان لە توانا و لێهاتوییان بروانرێت.

ئەم خاڵەش راپرسیەکی یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ لە رادیۆی دەنگ دا جەختی لێدەکاتەوە کە نمونەی ١٠٠ ژنە فەرمانبەری گەرمیانی وەرگرتوە و لە ژمارەی رابردوی (نەوژین) دا بە تێروتەسەلی دەرەنجامی راپرسیەکە خرایەڕو.

بۆ برەودان بە بونی ژنان لە ناوەندەکانی بڕیار و بەتایبەت لە پۆستی بەڕێوبەری فەرمانگەکان دا، یەککە پێشنیاز دەکات کە جۆرێک لە هاوسەنگی بهێنرێتە کایەوە.

> پێشنیاز دەکەین فەرمانگەکانی سنورەکە کۆتا بۆ ژنان دیاریی بکەن

یەکێک لەو رێگایانەش بۆ بەدیهێنانی هاوسەنگییەکە، بریتییە لە بەخشینی پۆستی جێگری بەڕێوبەری ئەو دەزگایانە بە ژنان کە بەڕێوبەرەکانیان پیاون.

لەوبارەوە یەککە لە راسپاردەکانی دا بۆ حکومەت و دەسەڵاتدارانی سنورەکە دەڵێت: «دەتوانرێت وەکو دەستپێشخەرییەک بۆ هاوسەنگ کردنەوەی ئەو بارە لاسەنگە رەگەزییەی لە پۆستەکاندا هەیە، بکرێت بە مەرج کە جێگر یان یاریدەدرێتی بەڕێوبەرانی ئەو دامودەزگایانەی کە لە رەگەزی نێرن، لە رەگەزی مێ بن، ئەمە بۆ بەش و هۆبەکانیش هەر دروستە».

ئەم راسپاردەیە، لەلایەن بەشێک لە چالاکوانانی ژنانیشەوە پشتیوانی دەکرێت.

شنە محەمەد، مامۆستا و چالاکی بواری ژنان، لەوبارەوە بە (نەوژین)ی وت: «بەڕای من شتێکی زۆرباش دەبێت ئەو پۆستانەی کە کەسی یەکەمەکانیان پیاوانن، جا بە هەر هۆکارێک بێت وابزانرێت ژنان بۆ کەسی یەکەمی ئەو پلەیە نابێت، ئەوا جێگرەوەکەیان ئافرەت بێت».

وتیشی: گرنگی بەشداری ژنان لە پۆستە فەرمیەکاندا ئەگەر هاوتای گرنگی بەشداری پیاوان نەبێت، ئەوا کەمتر نیە.

لە پارلەمان و ئەنجومەنە هەڵبژێردراوەکانی عێراق و کوردستان دا، رێژەیەک بۆ بەشداریی ژنان لە پۆستەکاندا دانراوە کەبە «کۆتا» ناودەبرێت، بەشێوەیەک رێژەی ژنان نابێت لەوەی دیارییکراوە کەمتر بێت.

یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مۆڤ لە رادیۆی دەنگ، پشتگیری لەوە دەکات ئەم سیستەمە بۆ دەزگا حکومیەکان و بەتایبەت ئەوانەی گەرمیانیش شۆڕ بکرێتەوە.

لەوبارەوە دەڵێت: «پێشنیاز دەکەین فەرمانگەکانی سنورەکە رێژەیەک دیاریی بکەن بۆ پۆستەکان لەسەر بنەمای رەگەز، وەکچۆن (کۆتا) و رێژەی تایبەت بە ژنان هەیە لە پارلەمان و ئەنجومەنە هەڵبژێردراوەکان دا، ئەواش لە حکومەت دا رەچاوی ئەمە بکرێت و کار بەم بنەمایە بکرێت».

ئەگەرچی تێبینی لەبارەی سیستەمی کۆتاشەوە زۆر هەیە، بەتایبەتی هەندێک پێیانوایە وادەکات کەسانێک کە شایستە نەبن، تەنها لەبەر ئەوەی ژنن، پۆست وەربگرن.

بەڵام (رێناس ساڵح)، سەرپەرشتیاری یەکەی رۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ لە رادیۆی دەنگ، وایدەبینێت کە ئەمە دەستپێکێک دەبێت بۆ چەسپاندنی زیاتری رۆڵی ژنان لە حکومەت و دەتوانرێت لە داهاتودا پێداچونەوەی پێبکرێت بەوشێوەیەی کە بە گونجاو دەزانرێت.

جیهان... ئەزمونی تەوارێکی سەرکەوتو

■ نەوژین، زریان محەمەد

لە سەرەتاییترین ئەو ژنانە بوە کە تێکەڵ بە کاری ڕێکخراوەیی بوە، لە دامەزرێنەرانی یەکەمین رادیۆی ژنانە لە هەرێم و عێراق، وەک یەکەم ژن لە لقی گەرمیانی سەندیکای کرێکاران کاریکردوە، ئێستاش لەو ژنە کەمانەیە کە لەگەرمیاندا پۆستی بەڕێوبەری فەرمانگە حکومیەکانیان وەرگرتوە.

جیهان محەمەد، لە قەزای کفری لە دایکبوە و لە شاری کەلار نیشتەجێیە، دەرچوی پەیمانگای کۆمپیوتەرە و لە ساڵی ٢٠٠٢ هاوسەرگیریکردوە و خاوەنی ٣ منالە، لە دیدارێکی رۆژنامەی (نەوژین)دا ئەزمونی کاری خۆیمان بۆ دەگێرێتەوە.

وتی: «لە ساڵی ١٩٩٥ بچوکترین کادری ژنان بوم لە سنوری گەرمیان، سەرەتا لە کۆمەڵەی خوێندکاران بوم، دواتر چومە نێو یەکێتی ژنان و دواتر بوم بە بەرپرسی بەشی راگەیاندن لە لقی گەرمیانی ئەو ڕێکخراوە».

سەبارەت بە کارەکانی دیکەی کە کردویەتی دەڵێت: «لە دەستەی دامەزرێنەری نوسینگەی کەلاری ڕێکخراوی ئازادی لاوان بوم، هەروەک ئەندامی حەوزەی کۆمەڵایەتی گەرمیان بوم کە کاری چارەسەرکردنی کێشە کۆمەلایەتیەکانی دەکرد.

وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات، بەشێکی زۆری کارەکانی لە بواری ڕێکخراوەییدا بوە، توانیویەتی وەکو ژنێک لەنێو ڕێکخراوە جیاوازەکاندا خۆی بسەلمێنێت، لەو چوارچێوەیەشدا بە دەنگیی یەکەمین لە هەڵبژاردنی لقی گەرمیانی سەندیکای کرێکاران هەڵبژێردراوە و بەرپرسیارێتی لەو سەندیکایەدا وەرگرتوە.

بەشێکی تر لە ئەزمونی ژیانی ئەم ژنە چالاکەی گەرمیان، کارکردن بوە لە بواری راگەیاندن دا، بەشێوەیەک یەکەم ژن بوە کە لەکەلار هاتوەتە سەر تەلەفزیۆن.

«لە رادیۆی گەرمیان کە ئێستا بوەتە رادیۆی مەشخەڵان کارم کردوە، پاشان لە تەلەفزیۆنی کەلار کە ئێستا بوە بە تەلەفزیۆنی ئایندە کارم کردوە و بێژەر بوم».

کارکردنیشی لەم بوارەدا درێژە پێدەدات و یەکەمین رادیۆی ژنان لە عێراق و کوردستان بەناوی (تەوار) لە ساڵی (٢٠٠٤) دا لە کەلار دادەمەزرێنن و پاشان خۆی دەبێتە بەڕێوبەری.

جیهان محەمەد، هۆکاری بەردەوامیی چالاکیەکانی بە پلەی یەکەم دەگێڕێتەوە بۆ پاڵپشتی خێزانەکەی «خێزانەکەم و هاوسەرەکەم هاوکارێکی باشم بون و یەکەم بەردی بناغەی متمانە بە خۆبونم ئەوان دایان نا».

دوا وێستگەی کارکردنی ئەم ژنە، لە بواری کاری حکومی دا دەبێت، کاتێک لە ساڵی ٢٠١٤ دا دەبێتە بەڕێوبەری کتێبخانەی گشتی کەلار و دو ساڵ دواتر دەبێتە بەڕێوبەری کتێبخانە گشتیەکانی گەرمیان.

ئەم کارە فەرمیانە، لە چالاکیی کۆمەڵگەیی داینەبڕیوە، بەڵکو ئەو توانیویەتی لەگەڵ ژمارەیەک کچی دەسترەنگین دا گروپی یارانی مێخەک بۆ کاری دەستی پێکبێنن، هاوکات لە چالاکیە رۆشنبیریی و کۆمەڵایەتیەکانیشدا ئامادەیی هەیە.

لە بارەی ئەو ئاستەنگانەی کە هاتونەتە پێشی، (جیهان) بە نیگەرانیەوە وتی: «لە رابردودا قورس بو بۆ کچێک کاربکات و باوکی نەبێت، بەڵام خێزانەکەم پشتیوانم بون و متمانەیان پێدام».

باس لەوەشدەکات کە رەوشی ژنان بەرەوپێشەوە چوە، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا ئالەنگاریی زۆر لەسەر ڕێگای ژنانە، بەڵام «کۆڵ نەدان و بەردەوام بون» بەو دو بنەمایە دەزانێت کە پێویستە ژنان بیگرنەبەر و خۆیانی پێ پێشبخەن.

قورس بو بۆ کچێک کار بکات و باوکی نەبێت

لە ساڵی ١٩٩٥ بچوکترین کادری ژنان بوم لە گەرمیان

کچێک دەبێتە راهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی

■ نەوژین، فاتمە جمعە

«لە بەشی جوگرافیا وەرگیرام، بەڵام لەبەر ئەوەی کۆمەڵناسی ئەو بوارە بو کە خۆم تیدا دەدۆزییەوە، بۆیە بەشەکەم لە جوگرافیاوە گۆڕی بۆ کۆمەڵناسی».

ئەمە سەرەتای قسەکانی (سنور ئەحمەد)ی تەمەن ٢٨ ساڵە، کە راهێنەری گەشەپێدانی مرۆییە و خاوەنی چەندین ساڵ ئەزمونی کارکردنە لە ڕێکخراو و سەنتەرە جیاوازەکان لەبواری گەشەپیدانی مرۆیی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی لەکەلار و دەرەوەی دا.

«هەڵبژاردنی بەشی کۆمەڵناسی خولیای خۆم بو، لەگەڵ ئەوەشدا لەگەڵ هەلبژاردنی ئەم بەشە روبەڕوی تیگەیشتنی هەڵە بومەتەوە، بەوەی ئەو کەسانەی لەم بەشەدا دەخوێنن خۆیان نەخۆشن یاخود کێشەیان بۆ چارەسەر نابێت، یان ئەم بەشە بەشێکی گرنگ نییە».

(سنور) لەدوای تەواوکردنی قوناغی زانکۆی دەست دەکات بەکاری خۆبەخشی لە سەنتەری راهینان و دەرونی کەلار .

وتی: ئامانجم لە کارکردنم لەو سەنتەرە، گەیاندنی ئەو زانستە بو کە کۆمکردبوەوە، لەهەمان کاتدا بەکارهێنانی ئەو توانایە بو کە هەمبو لەبوارەکەدا، لەدوای دو بۆ سێ مانگ کارکردن، داوام لێکرا سەرپەرشتی پرۆژەیەکی تایبەت بەباخچەکانی ساوایان بکەم لەکەلار.

وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات، جگە لە کارکردن لەبواری گەشەپێدانی مرۆیی، هاوکات چەندین سیمینار و راهێنانی پێشەکەش کردوە، چ لەناوخۆی کەلار بێت، یاخود لە دەرەوەی کەلار.

«لەماوەی پێنج ساڵی کارکردنم دا چەندین راهێنان و سیمینارم لەبواری تەندروستی و گەشەپێدانی تواناکان لەبوارە جیاوازەکان پێشکەش کردوە، هاوکات وەک راهێنەری پاڵپشتی دەرونی راهێنانم بە کارمەندانی تەندروستی لەنەخۆشخانەکانی سەر بە دیالە و کەرکوک داوە، چەندین دانیشتنی بەکۆمەڵ و بەتەنهاشم بۆ رۆشنبیری دەرونی و چارەسەری دەرونی بۆ ئاوارەکانی سنوری گەرمیان و جەلەولا ئەنجام داوە».

بەشێکی تر لە کارەکانی (سنور)، پەیوەست بوە بە پاراستنی مافی مناڵان و ژنان.

لەوبارەوە رونیکردەوە: لەرێکخراوی لانەی مناڵانی کوردستان کارم کردوە وەک سەرپەشتیاری پرۆژەی مناڵان، هاوکات لەچەندین ڕێکخراوی تر کارم کردوە بۆ کەمکردنەوە توندوتیژی رەگەزی و گەشەدان بە توانای کەسانی پەراوێزخراو و بەدەستهێنانی مافەکانیان.

لەم ماوەیەی دوایشدا تازەترین پرۆژەی خۆی بەگەڕخستوە، کە ئەمەیان تاڕادەیەک جیاوازە لە کارەکانی پێشو، ئەویش کردنەوەی هۆڵێکی وەرزشیە .

(سنور) باس لەوەدەکات کە خۆی بە بەردەوامی وەرزش دەکات و بەدواداچون بۆ ئەم بوارە دەکات، ئەو ئەزمون و شارەزایەی کۆی کردوەتەوە لەو بوارە، بڕیاریداوە لە کردنەوەی هۆڵێکی وەرزشی تایبەت دا بۆ ژنان بەکاری بێنێت.

وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات لە هۆڵە وەرزشیەکەی دا تەنها گرنگی بەلایەنی تەندروستی نادریت، بەڵکو گرنگی بە لایەنی دەرونیش دەدریت «لەگەڵ دانانی ئەم هۆڵە وەرزشەیە دا، هاوکات بە خۆبەخشانە چارەسەری کێشەی دەرونی و کۆمەڵایەتی ئەو خانمانە دەکەم کە سەردانی هۆڵەکە دەکەن».

لە وەڵامی پرسیاری ئەوەی کە ئەگەر ئامۆژگاری ژنان بکەیت بۆ سود وەرگرتن لە ئەزمونی خۆی، چی دەڵێت؟ سنور وتی: ئەگەر بڕیار بێت کچێک بەو رێگە و ئەزمونانەی من دا بڕوات، ئامۆژگاریم بۆی ئەوەیە پێش هەمو شتێک ئامانجێک بدۆزێتەوە بۆ ژیان، ئامانجێک دیاری بکات کە شکاندنی نە خۆی و نە ئەوانی تری تێدا نەبیت.

لەبارەی ئەوەی چ شتێک زیاتر لە ئەوانی دیکە ئاسودەی دەکات؟ (سنور) یارمەتیدانی تاکەکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان بە خۆشترینی هەستەکان ناودەبات.

«کاتێک کەسێک بەهۆی منەوە لە هەوڵی خۆکوشتن پاشگەزبێتەوە، یان کەسێکی دی بە رویەکی گەشەوە قۆناغی چارەسەری دەرونی جێدەهێڵێت لەکاتێکدا یەکەم قۆناغ بە گریان و ناڕەزایەتی لەبەخت و بونی خۆی بەرێکردوە، بەدەستهێنانی ئەو خۆشحاڵییە کە ئەمساڵم لەساڵی رابردوم ناچێت». (سنور) بە خۆشحاڵیەوە وای وت.

خۆشحاڵم ئەمساڵم لەساڵی رابردوم ناچێت

کاتێک خوێندن لە مافەوە دەبێتە خەون

■ نەوژین، گۆشش محەمەد

«تخوا مامە من کەی گەورەم هەتا لەخوێندن دەرم کەن؟»، بەم دەربڕینە (سەلمە)ی تەمەن (١٦) ساڵ، سکاڵای خۆی لە بێبەشکردنی خوێندن پیشاندەدا.
ئەو کچێکی دانیشتوی گوندێکی سنوری ئیدارەی گەرمیانە و پاش ئەوەی قۆناغی بنەڕەتی تەواو دەکات، خێزانەکەی لەخوێندن بێبەشی دەکەن.

بێبەشکردنی کچانی وەکو (سەلمە) لە خوێندن، حاڵەتێکە لە کۆن و ئێستاشدا بونی هەبوە، بەڵام لەم ساڵانەی پاش قەیرانی دارایی، هەست بە زیادبونی دەکرێت، ئەمەش شارەزایان و چالاکوانان جەختی لێدەکەنەوە.
چالاکوانێکی ژنان و منداڵان، باس لەوەدەکات کە لە گوندەکان دوبارە دەرکردنی کچان لە خوێندن بوەتە دیاردە و خێزانەکان بە بیانوی جیاواز کچەکانیان لە خوێندن دادەبڕن.
خەڵات ساڵح، ئەندامی تیمی ڕێکخراوی وادی ئەڵمانی کە پرۆژەیان بۆ ژنان و منداڵان لە گوندەکانی گەرمیان دا هەیە، جەختی کردەوە «لەبەشێکی گوندەکان دوبارە دابڕینی کچان لە خوێندن سەریهەڵداوەتەوە و بوەتە دیاردە».
(خەڵات) ئاماژەی بەوەشکرد: خێزانەکان بیانوی جیاوازیان هەیە، هەیانە بەهۆی ئەوەی قوتابخانەی ئامادەیی لە گوندەکان نییە، خێزانەکان ئامادەنین کچەکانیان بنێرن بۆ قوتابخانەی گوندێکی دیکە، یان ئامادەنین یاخود ناتوانن کرێی هاتوچۆکردنیان دابین بکەن.
ئەو چالاکوانە ئاماژەی بەوەشکرد خێزانەکان ئامادەن کوڕەکانیان بۆ خوێندن بنێرنە گوندەکانی دیکە، بەڵام بۆ کچەکان ڕێگە نادەن.
بەشێکی تر لە خێزانەکان بە کاریگەریی نەریتی کۆمەڵایەتی و لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی کچەکانیان، لە خوێندن بێبەشیان دەکەن.
سەلمە بەکر، یەکێکە لەو کچانە، ئەو ماوەی دو ساڵە لە خوێندن دورخراوەتەوە پاش تەواوکردنی پۆلی نۆی بنەڕەتی، باوکی بەبیانوی ئەوەی کچەکەی چیتر پێویست ناکات بچێتە قوتابخانە و دەبێت فێری ئیشی ماڵ بێت تائەو کاتەی کەسێک دێتە خوازبێنی، لە خوێندن بێبەشی کردوە.
ئەم کارە، (سەلمە)ی بەتەواوی نیگەران کردوە، بە دڵتەنگیەکەوە وتی: «زۆر حەزدەکەم بچمەوە بۆ قوتابخانە لەگەڵ هاوڕێکانم، هەم فێربم و هەم یاریش بکەین».
نمونەی ئەم کچە زۆرن، کە ساڵانە بە پاساوی جۆراوجۆر لە یەکێک لە بنەڕەت ترین مافەکانیان بێبەش دەکرێن.
خەبات رەشید، بەرێوبەری نوسینگەی مافی مرۆڤی گەرمیان، ئاماژە بەوە دەکات کە چەند حاڵەتێکی لەو شێوەیە هاتوەتە نوسینگەکەیان.
وتی: ئامارێکی وردمان لەبەردەستدا نیە، بەڵام وازهێنان یان دابڕینی کچان لە خوێندن، حاڵەتێکی بەرچاوە بەتایبەتی لە پاش هاوسەرگیریکردنیان.
ئەم بێبەشکردنە، لەگەڵ ئەوەی دژە بە جاڕنامە جیهانیەکانی مافی مرۆڤ، هاوکات بەپێی یاسا بەرکارەکانیش رێگەپێنەدراوە.
لوئەی ساڵح، پارێزەر، باسی لەوەکرد دەستور و یاساکانی عێراق جەختیان لە خوێندن و فێرکردن کردوەتەوە و بە مافی منداڵی داناوە لەسەر دایک و باوک کە بخرێتە بەر خوێندن.
وادیارە ئەم مافە نە لەلای خێزانەکان بەهەند وەرگیراوە، نە حکومەتیش بەدواداچون و لێپێچینەوەی جیدیی لەبارەوە کردوە.
بە رای بەرێوبەری گشتی پەروەردەی گەرمیان، دەکردنی کچان لە خوێندن، نەبوەتە دیاردە.
دارا ئەحمەد، وتی: «بێبەشکردنی کچان لە خوێندن، حاڵەتە و نەبوەتە دیاردە، هەمو ئاسانکارییەکمان کردوە بۆ ئەوەی کچان و کوڕان بتوانن بخوێنن».
لەکاتێکدا بەرێوبەری پەروەردەی گەرمیان ئاماژەی بەوەکرد هیچ ئامارێکی وردیان لەبارەی رێژەی بێبەشکردنی کچان لەخوێندن لە بەردەستدا نیە، بەڵام راپۆرتی ڕێکخراوێکی مەدەنی زیادبونی رێژەی حاڵەتەکە دەردەخات.
بەپێی راپۆرتێکی (ئینستیوتی پەی)، لەماوەی ساڵی (٢٠٠٩ بۆ ٢٠١٩)، حاڵەتەکانی وازهێنانی لەخوێندن، (١ بۆ ٢ ٪) زیادی کردوە، زۆرینەی ئەوانەش کچن.
ئەم حاڵەتە بەتەنها لەئێستادا بونی نیە، بەڵکو ریشەی بۆ پێشتر دەگەڕێتەوە.
سەبور، (٤٥) ساڵ، ناوی خوازراوی ژنێکی دانیشتوی گەرمیانە، لە منداڵییەوە لە لایەن خێزانەکەیەوە رێگری لێکراوە درێژە بەخوێندن بدات.
وتی: «لەخوێندن ئاستم زۆر باش بو، بەڵام لەبەر ئەوەی کچ بوم، خێزانەکەم رێگەیان نەدا بەردەوام بم لە خوێندن».
ئەو ژنە هەمو کات تەقەلای کردوە کە ئەو مافەی خۆی بگێڕێتەوە، هەربۆیە پاش دابڕینی، ٣ جاری تر بە شێوەی پچڕ پچڕ گەڕاوەتەوە خوێندن «لەلای باوکم عەیبە بو کچ بچێتە مەکتەب، باوکم بە زۆر هێشتی تاکو شەشی سەرەتایی بخوێنم، دواتر خزم و دراوسێ لۆمەیان کرد، بۆیە بە زۆر و بە دزیەوە چومە قۆناغی ناوەندی».
سەرەنجام و بۆ ئەوەی نەگەڕێتەوە بۆ خوێندن، لە پۆلی سێی ناوەندی بە زۆر بە شو دراوە.
ئەگەر بەزۆر بەشودان کۆتایی چیرۆک و خەون بێت بۆ هەندێک، بەڵام بۆ (سەبور) وانەبوە، چونکە ئەو ژنە ئامادە نەبوە لە هیچ دۆخێک دا دەستبەرداری خەونەکەی ببێت.
وتی: «لەکاتی هاوسەرگیری لە بری پارە وماڵ و جلوبەرگ، تەنها داوای خوێندنم لە هاوسەرەکەم کرد، ئەویش رازی بو».
لەوساتەوە (سەبور) بۆ هۆڵەکانی خوێندن گەڕاوەتەوە، هەتا ئێستاش کە لە ناوەڕاستی دەیەی چوارەمی تەمەنی دایە، بەردەوامە لەخوێندن و توانیویەتی بڕوانامەی ماستەر بەدەست بێنێت و ئێستاش ئامادەکاریی دەکات بۆ بەدەستهێنانی بڕوانامەی دکتۆرا.

* دوای بەشداریکردنی لەخولێکی رێکخراوی «Internews» لەسەرشێوازی نوسینی راپۆرتی هەستیاری جێندەری، نوسەر ئەم راپۆرتەی ئامادە کردوە.

ئەو دایک و باوکانەی خانەی بەساڵاچوان بو بە ماڵیان

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

لە هۆڵە فراوانەکەی (ماڵی حاجی ئاهو) لە کەلار، (سوعاد) دانیشتبو، ستەم و ناخۆشی رۆژگاری لە روخساردا دەخوێنرایەوە، نیگەران بو لەوەی چارەنوسی بەوەگەیشتوە لە خانەیەکی بەساڵاچوان دا کۆتا رۆژەکانی تەمەن بژمێرێت.

سوعاد، لەگەڵ ١٠ ژن و پیاوی تر، کۆی سودمەندانی ئەو خانەیە پێکدێنن کە ماوەی ساڵێکە لەکەلار کراوەتەوە و تایبەتە بە کەسانی بەساڵاچو کە کەس لەخۆیان ناگرێت.
ئەو خانەی بەساڵاچوانە، دەستپێشخەرییەکی خێرخوازیی بازرگانێکی کەلارە بەناوی (هادی عەبدولڕەحمان)، کە لەسەر ئەرکی خۆی بیناکەی دروستکردوە و سەرجەم پێداویستیەکانی ئامادەکردوە و موچەی کارمەندەکان و تێچوی مانگانەیشی هەر لەسەر گیرفانی خۆی دابین دەکات، ناوی خانەکەیشی ناوە (حاجی ئاهو) بەناوی دایکیەوە کە کۆچی دوایی کردوە.
لە خانەکەدا ٤ ئافرەت و ٧ پیاو دەژین، ئەوان دوای ئەوەی کەس ئامادە نەبوە بیانگرێتە خۆ، بە ناچاری رویان لە خانەکە کردوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دڵخۆشن بە خزمەتگوزاریی خانەکە.
سوعاد، ٥٠ ساڵ، یەکێکە لەو ژنانەی لەخانەکەدا دەژێت، وەکخۆی دەیگێڕایەوە، پاش هاوسەرگیرییەکی سەرنەکەوتو، لەلای دایک و باوکی بوە، پاش کۆچی دوای ئەوان، کەوتوەتە لای تاکە براکەی، بەڵام لەوێ براژنەکەی تەنگی پێهەڵچنیەوە، بۆیە ماڵەکەی بەجێهێشتوە و روی لەم خانەیە کردوە.
ئەو پێزانینی بۆ خانەکە نەشاردەوە «لەخانەکە زۆر ئاسودەین، ستافەکەیشی زۆر خزمەتمان دەکەن».
چیرۆکی سودمەندانی ئەم خانەیە هاوشێوەن، هەمویان سەربوردەکانیان خەمگین و چارەنوسەکەیان ئەوەنەبوە کە خواستویانە، بەڵام هەموشیان سوپاسگوزارن کە پاش ئەوەی باوەشی خێزانیان لێ براوە، باوەشێکی تر هەبوە ئەوان لەخۆ بگرێت.
سەمیرە، ٧٩ ساڵ، ماوەی ٧ مانگە روی لەو خانەیە کردوە، باسی لەوەکرد ٨ خوشک و برای هەیە و هەمویان لە دەرەوەی وڵاتن، بێوەژنە و تاکە کوڕێکی هەیە، بەڵام ئەویش نەیتوانیوە داڵدەی بدات، بۆیە روی لەم خانەیە کردوە.
ئەو کە دەستێکی بەهۆی کارەباگرتنەوە بڕابویەوە، وتی: «بوکەکەم زۆر قسەی پێدەکردم، پێیدەوتم وازمان لێبێرە و برۆ لە شوێنێکی تر بۆخۆت بژی».
(سەمیرە) لەگەڵ ئەوەشدا کە زۆر رازیی بو لە خانەکە و خزمەتەکانی، بەڵام نەیدەتوانی ئەو شەرمە لە قسەکانی دا بشارێتەوە، کە پاش ئەو تەمەنە زۆرە کەسێک نەبێت بیگرێتە خۆی و بە ناچاریی لە خانەیەکی بەساڵاچواندا ژیان بکات.
هەر تەنها ژنان نین کە لە دوا ساتەکانی تەمەنیان دا خۆیان بەبێ هیچ ئامێزێک دەبیننەوە، تەنانەت پیاوانیش روبەڕوی ئەم حاڵەتە دەبنەوە.
عوسمان، ٥٦ ساڵ، پاش مردنی هاوسەرەکەی، لە ١١ کچ و کوڕ، هیچیان ئامادەنەبون بیگرنە خۆی، بۆیە روی لە خانەی (حاجی ئاهو) ناوە.
هەیشە بەهۆی ئەوەی نەیویستوە ببێت بە بار بەسەر کەسوکارەکەیەوە، ژیانی لە خانەکە بە باشتر زانیوە.
عەدنان، ٥٣ ساڵ، یەکێکی ترە لە سودمەندانی خانەکە، بۆ (نەوژین) وتی: «خێزانەکەم مرد و نەمویست تەنازول بکەم بۆ کەس، یەک کچم هەیە هاوسەرگیری کردوە، داوای کرد بڕۆم بۆلای، بەڵام خۆم نەڕۆشتم و ئێرەم بە باش زانی».
هەمو ئەوانەی چاومان پێیانکەوت، جەختیان لەوە دەکردەوە کە خزمەتگوزاریەکانی خانەکە زۆر باشە و مامەڵەکردنیش لەگەڵیاندا زۆر گونجاوە، تەنانەت هەندێکیان یاساکانی خانەکە نایانگرێتەوە، بەڵام چاوپۆشیان لێکراوە.
بیابان نوری، بەرێوبەری خانەی (حاجی ئاهو) وتی: «یەکێک لەو یاسایانە ئەوەیە کە دەبێت تەمەنی ئەو ژنانەی رو لەخانەکە دەکەن لە ٥٥ ساڵ و پیاوان لە ٦٠ ساڵ کەمتر نەبێت، بەڵام هەندێک کات بەهۆی بار و گوزەرانیان، ناچارین چاوپۆشیان لێبکەین».
خانەکە ١١ کارمەندی جێگیری هەیە، ٤ پزیشکیش بەخۆبەخشی سەردانی دەکەن.
لەبارەی بنەما و یاساکانی تری خانەکەوە، (محەمەد کاکەوڵا) توێژەری دەرونی لەخانەکە، رونکردنەوەی زیاتری دا: «بەپێی یاسای خانەکە هەر کەسێک دێتە خانەکە دەبێت وردەکاری ژیانی بزانین، پاشان لە روی دەرونی و جەستەییەوە هەڵسەنگاندنی بۆ دەکەین، ئەگەر نەخۆشیش بێت چارەسەری دەکەین».

ژنە خەیاتێکی شێوەکار

■ نەوژین، خۆشبین جەلال

بە بزەی سەرلێو و خۆشحاڵییەوە، دەرگای پێشانگاکەی بەڕوی میوانەکانیدا کردەوە، پێشانگایەک دەمێکە خەونی پێوەدەبینێت و دەکۆشێت بیکاتەوە، تیایدا نمایشی ئەو تابلۆیانە بکات کە چەند ساڵێکە کێشاونی. دەیوت: «کردنەوەی پێشانگا کارێکی ئاسان نەبو، بەڵام هەوڵم داو توانیم سەرکەوتو بم».

گوڵاڵە دارا، ٣٠ ساڵ، ژنێکی شێوەکار و بەرگدورێکی دەسترەنگینی دانیشتوی کەلارە، بەهرە و خولیای وێنەکێشان و کاری دەستی هەیە، ئەگەرچی خەڵکی رۆژهەڵاتی کوردستانە، بەڵام هاوسەرگیری کردوە و چەند ساڵێکە لە کەلار گیرساوەتەوە، لێرە لەم شارە گەرمەی باشور، پەرەی بە تواناکانی خۆی لە بواری نیگارکێشی و درومان و کاری دەستی داوە.

لە دیدارێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، باسی ئەزمون و سەربوردەی خۆی کرد لە بواری وێنەکێشان دا، سەرەتاش گەڕایەوە بۆ تەمەنی منالی و وتی: «ئەوەی بە بیرم بێت هەر لەمنالییەوە حەزم لە وێنە کێشان بوە و دەستی وێنە کێشانم هەبوە، تەنانەت لە تەمەنی ٥-٦ ساڵییەوە کاری وێنەکێشانم دەستپێکردوە».

لەبەر حەز و خولیای بۆ وێنەکێشان، (گوڵاڵە) رو لە شاری کرماشان دەکات، لەوێ بەشداری کۆرسێکی فێربونی وێنەکێشان دەکات و فێری بنەماکانی وێنەکێشانی رۆنیی «زەیتی» دەبێت.

دەڵێت: هەمو ساڵێک لەقوتابخانە پلەی یەکەمم هێناوە لە وێنەکێشان، خاوەنی سێ بڕوانامەم لە هونەری وێنەکێشان، لەپاڵ ئەوەیش دا بەشی زانستم لە ئێران تەواو کردوە.

کە روی لە باشوری کوردستان و کەلار کردوە، بەردەوام بوە لە کاری وێنەکێشان، بەڵام بەهۆی ئەوەی پشتگیرییەکی ئەوتۆی نەبوە، بۆی نەلواوە پێشانگای شێوەکاریی تایبەت بە خۆی بکاتەوە، هەتا رۆژێک لە رێگەی رێکخراوی (PAO)ـەوە دەرفەتی بۆ دەڕەخسێت و پێشانگایەکی شێوەکاری تایبەت بە خۆی لە گەرمیان دەکاتەوە.

لەبارەی ئامانجەکانی لە کردنەوەی پێشانگاکەیەوە، (گوڵاڵە) وتی: ئامانجم لە کردنەوەی پێشانگاکە دەرخستنی توانا و بەهرەی خۆم نەبو بەتەنیا، بەڵکو ویستم ئەوە دەربخەم کە ژنانیش توانایان هەیە و ئەگەر ئەو رێگریانەی کە هەیە لەرێگایان دا نەمێنێت، ئەوا دەتوانن تواناکانی خۆیان بسەلمێنن و پەرەی پێبدەن.

جەختیشیکردەوە: «ئەگەر پاڵپشتم هەبێت، لەشارەکانی دیکەش دا پێشانگا دەکەمەوە».

ژن یەکێکە لە زەقترین تەوەرەکانی تابلۆکانی ئەم ژنە شێوەکارە. لەبارەی هۆکارەکەیەوە، هێما بۆ ئەوە دەکات کە گەرەکێتی لەرێگەی قەڵەم بۆیە و فڵچەکانیەوە، خەمەکانی ژنان بخاتەڕو و بیانکات بە تابلۆ، جگە لەوەش بابەتانی تر لە تابلۆکانی دا رەنگدانەوەیان هەیە، بەتایبەتی سروشت.

ئەو لەپاڵ هونەری وێنەکێشاندا، سەرقاڵی درومان و کاری دەستییە و توانایەکی باشی لەو بوارەشدا هەیە، ئەمە سەرباری ئەوەی وەکو سەرچاوەی بژێویی کەڵکی لێدەبینێت، بەتایبەتی کە هێشتا هونەر نەبوەتە سەرچاوەیەکی بەهێز بۆ بژێویی هونەرمەندان.

سەرباری ئەوەش وەکخۆی باسی لێوەدەکات، تابلۆکانی کڕیارێکی باشیان هەیە و لەشارەکانی تریشەوە خواستی لەسەرە، هەروەک بەشێکی زۆری تابلۆکانیشی فرۆشتوە.

گوڵاڵەی شێوەکار، وەک ئاماژەمان بۆ دا خێزاندارە و خاوەنی دو منالە، پێیوایە ئەم دۆخە خێزانیە دەستی نەگرتوە بۆ ئەوەی پەرە بە بەهرە هونەرییەکەی بدات «هاوسەرەکەم زۆر پاڵپشتمە و ئەمەش هۆکاری بەردەوامی و سەرکەوتنمە».

لەبارەی خەونەکانیشیەوە بۆ داهاتو، باسی لەوە کرد: «خەونی من ئەوەیە دەرس لە وێنەکێشە بەناوبانگەکان وەر بگرم و بتوانم ببمە کەسێکی تەواو شارەزا لە بواری وێنەکێشان دا».

6 فیلم لەبارەی ژیانی ژنانی نوسەرەوە

■ نەوژین

ژیان و ئەزمونی نوسەران بەردەوام بەلای خوێنەرانەوە مایەی گرنگیی پێدان بوە، خوێنەر حەزی بەوەیە کە بزانێت ئەو مرۆڤەی کە کتێبێکی بەرهەمهێناوە و بوەتە مایەی گرنگیپێدانی، چۆن ژیاوە و چۆن دەستیپێکردوە؟

هەر لەم سۆنگەیەشەوەیە کە زۆر فیلمی درامای بایۆگرافیی تایبەتکراون بە گێڕانەوەی ژیانی کەسیی نوسران و لەنێویشیاندا نوسەرانی ژن، هەندێک لەو فیلمانەش پێشوازی باش و گەرمیان لێکراوە.

لە بابەتێک دا کە وێبسایتی «سیدتی» عەرەبی بڵاویکردوەتەوە، ئاماژەی بە (٦) لەو فیلمانە کردوە کەلەسەر ژیانی ژنانی نوسەر بونیاد نراون و لە خوارەوە دەیانخەینەڕو.

The Hours

ڤێرجینیا وۆڵف، لە درەوشاوەترین ژنانی نوسەری ئینگلیزە و ئەدیبە هەرەدیارەکانی سەدەی بیستە. ئەو خاوەنی زۆر رۆمانی جوان و کاریگەری کلاسیکیە کە تائێستاش بە بایەخەوە دەخوێنرێنەوە.

ئەم فیلمە ژیانی ڤێرجینیا دەگێڕێتەوە، گوزەرێکی خێرا بە وێستگەکانی ژیانی دا دەکات، بەتایبەتیش دواوێستگەی ژیانی کە خۆکوشتنەکەیەتی، هەروەک چیرۆکەکەیشی گرێداوە بە ٢ کەسایەتی ترەوە، واتا ئەزمونی کاتژمێرێکی ٣ ژن لە ٣ سەردەمی جیاواز دەگێڕێتەوە، خاڵی کۆکەرەوەی ئەو ٣ ژنەش، رۆمانە ناسراوەکەی (ڤێرجینیا): «خانم دالاوای»یە.

ئەم فیلمە ٣ لە درەوشاوەترین ژنانی ئەکتەر رۆڵیان تێداگێڕاوە: (نیکۆڵ کیدمان، میرل ستریپ و جولیان مۆر)، لە فیستیڤاڵی گۆڵدن گڵۆپی ساڵی ٢٠٠٣ دا، خەڵاتی باشترین فیلمی درامیی بەدەستهێنا.

Mary Shelley

ئەم فیلمە یەکەم ئەزمونی ژنە دەرهێنەری سعودی (هەیفا ئەلمەنسور)ە، کە تیایدا باس لە ژیانی ژنە نوسەری بەریتانی (ماری چیلی) دەکات، لە کەشێکی درامیی و داستانئامێز دا.

چیلی، یەکێکە لەناوە ناسراوەکانی ئەدەبی ئینگلیزی و جیهانی، بەتایبەتی ناوبانگی زیاتر گەشاوەتەوە کە کەسایەتی (فرانکشتاین)ی داهێناوە کە لە سینەمادا زۆر بەرجەستە کراوە.

Becoming Jane

جین ئۆستن، یەکێکە لە رۆماننوسە ئینگلیزییە بەناوبانگەکانی جیهان، رۆمانەکانی بۆ زیاتر لە ٣٥ زمانی جیهان وەرگێڕدراون، هەروەک زۆرێک لە رۆمانەکانی بون بە فیلم و پێشوازی باشیان لێکراوە.

ئەم فیلمە باس لە ژیانی ئەم ژنە نوسەرە دەکات، بەتایبەتی باس لەوەدەکات چۆن بەگژ دابونەریتی چەقبەستوی ئەو سەردەمەی خۆیدا چوەتەوە. ئەمە سەرباری باسکردنی ئەزمونی خۆشەویستی ئەو لەگەڵ کوڕە پارێزەرێک دا.

Becoming Astrid

ئەم فیلمە تایبەتە بە گێڕانەوەی ئەزمونی ژیانی ژنە نوسەری ناسراوی سویدی (ئەستريد ليندگرين) کە لە بواری ئەدەبی منالان دا بەناوبانگ بوە، بەشێوەیەک کە فیلمەکە دەگەڕێتەوە سەر سەرەتاکانی ژیانی ئەم نوسەرە لە گوزەرانکردنیان دا لە لادێیەکی سوید و دواتر ئارەزوی بۆ شکاندنی ئەو کۆت و پەیوەندانەی لەرێگەی دا بوە، هەتا دەستپێکردنی سەرەتای ئەزمونە ئەدەبیەکەی.

فیلمەکە پێشوازیەکی باشی لێکراو و لە یەکێک لە وێبسایتە بەناوبانگەکانی هەڵسەنگاندنی فیلمی جیهانی دا، بینەران بە رێژەی ٩٦٪ی رەزامەندیان لەسەر دەربڕیوە.

Testament of Youth

ئەم فیلمە باس لە ژیانی ژنە نوسەر و چالاکوانی بواری ئاشتی لە ویلایەتە یەکگرتوەکان: (ڤێرا بريتن) دەکات، ئەمەش بە پشت بەستن بە بیرەوەریەکانی خۆی لە سەروبەندی جەنگی جیهانی یەکەم دا.

(ڤێرا) لە رێگەی کتێبی (گەواهیدان لەسەر گەنجان)ەوە ناوبانگی برەوی سەند و ئەم کتێبەشی بو بە یەکێک لە پڕ فرۆشترینی کتێبەکان.

Sylvia

ئەم فیلمە لە دەرگای ژیانی شاعیر و نوسەری ئەمریکی (سلڤیا بلاس) دەدات، بەتایبەتی لایەنە تاریک و ئاڵۆزەکانی ژیانی ئەم نوسەرە بەرجەستە دەکات، روداوی مردنە تراژیدیاییەکەی کە پاش زنجیرەیەک شەپۆلی خەمۆکی روبەڕوی بویەوە، تەوەرێکی دیار و بەرجەستەی فیلمەکە پێکدێنێت.

کچێک: باوکم دەڵێت خۆم خزمەتتان دەکەم و بەشوتان نادەم

▪ نەوژین، هونەر حەمید*

لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنیدا (نازە) زیاتر خەم بەرۆکی دەگرێت، لەوە دەترسێت چارەنوسی وەکو خوشکەکانی دیکەی بێت و هەرگیز نەتوانێتماڵێک بۆ خۆی چێ بکات و ژیانێکی شایستە لەگەڵ هاوسەرێک دا بونیاد بنێت.

خەمی نازە و خوشکەکانی، خەمی گەلێک مرۆڤن کە لەلایەن باوکیانەوە مافی پێکهێنانی ژیانی هاوسەرێتیان لێسەنراوەتەوە، بەوهۆیەی ئامادەنیە بە شویان بدات و دەست بە روی هەمو خوازبێنیکەرێکەوە دەنێت کە بۆ خوازبێنی کچەکانی رو لە ماڵەکەی دەکەن.

لە کوردەواری دا هەتا ئێستا زۆر کێشە و حاڵەت و دیاردەی کۆمەڵایەتی کە دژن بە مافەکانی مرۆڤ و بەتایبەت ژنان تیایدا دەبنە قوربانی، بونیان هەیە، هەندێکیان بەربڵاون و هەندێکیان سنوردار، یەکێک لەو حاڵەتانەی کە بەچەندین شێوە خۆی نمایش دەکات، رێگەنەدانی کەسوکار و باوکانە بەتایبەتی، بە هاوسەرگیریی کردنی کچەکانیان.

نازە، ناوی خوازراوی کچێکی تەمەن ٢٤ ساڵەی دانیشتوی کەلارە، باسی لەوەکرد کە دو خوشکی گەورەتری هەیە، ئەگەرچی تەمەنیان نزیک دەبێتەوە لە ٣٥ ساڵی و سەرباری هاتنی چەندین خوازبێنیکەر، بەڵام باوکی ئامادەنییە بە شویان بدات.

ئاوات تەمەنی ٣٠ ساڵە و خوشکی نازەیە، وتی: داخوازیکەری من و خوشکەکەم زۆر دەهات، بەڵام باوکم بە هیچیان رازی نەبو، چونکە دەیوت «کوڕی خەڵکی وەک من خزمەتتان ناکات»، ئێمەش چەندینجار پەنامان بردوە بۆ مام و خاڵەکانمان، بەڵام سودی نەبو.

ئارەزو، هەمو ئارەزویەکی ئەوە بو بتوانێت رۆژێک لەماڵی خۆی دا بژێت و منداڵی خۆی لە باوەش بگرێت، بەڵام وا تەمەنی دەکێشێت و تادێت لە «ئارەزوەکەی» دور دەکەوێتەوە.

ئەو خوشکی گەورەی (نازە و ئاوات)ە، بە بێ ئومێدیەکی زۆرەوە ئاماژەی بەوە کرد: باوکیان زۆر خۆش دەوێت و داوای هەرچی لێبکەن بۆیان دابین دەکات، بەڵام ئامادە نیە بە مێردیان بدات.

ئەم حاڵەتە، بەس لە ماڵی ئەو کچانەدا کورت نەبوەتەوە، بەڵکو بەوتەی لایەنە پەیوەندیدارەکان، رێگریکردن لە بەشودان، لە حاڵەتە بەربڵاوەکانە.

رائید: فریاد هیدایەت، وتەبێژی بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژی ژنان لە گەرمیان، باسی ئەوە دەکات کە ئەم حاڵەتانە لە ناوچەکەدا زۆرە «زۆر کەس سکاڵای کردوە لەسەر ئەوەی رێگری لێدەکرێت کە بە ویستی خۆی هاوسەرگیری بکات».

وتیشی: لەدوای کردنەوەی ئەم بەڕێوبەرایەتیە چەندین حاڵەت تۆمارکراوە کە کچان سکاڵایان کردوە لەوەی رێگەی هاوسەرگیرییان پێنادرێت، یاخود کوڕان هەواڵی ئەوەیان داوە کە خێزانەکان رێگرن لەوەی کچێک کە دڵخوازی یەکترین پێی بدرێت.

رائید فریاد، ئاماژەی بەوەشکرد لەساڵی ٢٠١٨ نزیکە ٩٠٧ سکاڵا تۆمارکردوە کە لە ٧ ،٠٪ پەیوەندی بە رێگریی لە هاوسەرگیری هەبوە، هەروەها لەساڵی ٢٠١٩ دا تائێستا ٤٠٧ سکاڵا تۆمار کراوە و ١٪ پەیوەندی بە رێگری کردن لە هاوسەرگیریەوە هەبوە.

بەپێی یاسا بەرکارەکان و بە تایبەت یاسای بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی، رێگریکردن لە هاوسەرگیری تاوانە و ئەنجامدەرانی بەهۆیەوە سزا دەدرێن، بەڵام پرسیار ئەوەیە: تا چەند ئەم یاسا و رێوشوێنانە وایان کردوە حاڵەتەکانی رێگریکردن لە هاوسەرگیرییکردن کەم بێتەوە؟

(ب) کەسێکی نزیکی ئەو ٣ خوشکەیە، باسی لەوە کرد کە جارێک بەهۆی رێگریە بەردەوامەکانی لە شوکردنی کچەکانیەوە، بە ناچاری ئەو ٣ خوشکە سکاڵایان لە دژی باوکیان تۆمارکردوە و بۆ ماوەیەکیش دادوەر رایگرتوە، بەڵام دواجار خۆیان تەنازولیان کردوە و ئازادکراوە و باوکیشی هەر سورە لەسەر ئەوەی بە شویان نەدات.

توێژەرێکی دەرونی باس لەوە دەکات ئەمجۆرە حاڵەتانە کاریگەری خراپی دەبێت و زۆرجار سەردەکێشێت بۆ روداوی ناخۆش و دڵتەزێن.

عەباس مەحمود، وتی: بەپێی بنەماکانی مافی مرۆڤ کچ یان کوڕ لە دوای پێگەیشتنەوە مافی خۆیانە کە بڕیار لەسەر ژیانی خۆیان بدەن، رێگریکردنیش لەم کارە زۆر جار روداو و کاردانەوەی نەخوازراو و دڵتەزێنی لێدەکەوێتەوە.

زۆرجار بە پاساوی ئاینی و بەوەی باوک بە « ولی امر» ناودێر دەکرێت لە شەرعدا، باوکان بڕیار لە چارەنوسی کچەکانیان لەهاوسەرگیری دا دەدەن.

لە بەرامبەر ئەم کارەدا، مامۆستایەکی ئاینی رایەکی تری هەیە.

مەلا حەسەن کەلاری، وتاربێژی مزگەوتی غەزالی لە کەلار، وتی: «ئەو کەسانەی کە رێگرن لە بەشودانی کچ، پێیان دەڵێین زاڵم».

باسی لەوەشکرد یاسا و شەرع رێوشوێنی هەیە بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە «کچ ئەگەر تەمەنی لەسەروی ١٨ ساڵیەوە بێت، ئەوا دەتوانێت لە رێگەی یاساوە هەقی خۆی بسێنێت و خۆی بڕیار بدات ئاخۆ شو بەو کوڕە دەکات یان نا».

ئەگەرچی باوکیان تائێستا رێگەی پێنەداون ژیانی داهاتوی خۆیان رەنگڕێژ بکەن، بەڵام هێشتا (نازە، ئاوات و ئارەزو)، دەستبەرداری ویست و ئاواتەکانیان نەبون، وەک خۆیان باسیان لێوەکرد: هێشتا گەشبینن کە ئەوانیش بتوانن رۆژێک هاوسەرگیری بکەن و ببنە خاوەنی ماڵ و ژیانی خۆیان.

* دوای بەشداریکردنی لەخولێکی رێکخراوی «Internews» لەسەر شێوازی نوسینی راپۆرتی هەستیاری جێندەری، نوسەر ئەم راپۆرتەی ئامادە کردوە.

دایک و کچ.. هاوڕێ بن یان فەرمانکەر و فەرمان وەرگر؟

▪ نەوژین، ئامینە محەمەد

زیادەڕۆیی نیە ئەگەر بڵێین پەروەردەکردنی منداڵ لە هەر بوارێکی دیکە قورس ترە، بەوهۆیەی پەروەردە بناغەی سەرەکیە لە بونیادنانی کەسایەتی تاکەکان، بەڵام ئەم سەختیە لە پەروەردەی کچان بەتایبەتی زیاتر دەبێت لەو قۆناغەی کە بە «هەرزەکاریی» ناسراوە و بەگشتی لەدوای پێگەیشتن و دەستپێکردنی سوڕی مانگانەوە دەستپێدەکات.

چ دایکان و چ کچانیش، بۆچونیان لەبارەی جۆری پەیوەندیەکانیان بە یەکتریەوە لەم قۆناغەدا جیاوازە، هەیە پێی باشە هاوڕێ بن، هەشە پێیوایە دەبێت دایک بڵێت و کچیش گوێڕایەڵ بێت.

تابان، کە ناوی ئەو و سەرجەم کچ و دایکانی تری بەشداری ئەم راپۆرتە خوازراوە، دایکێکی دانیشتوی گەرمیانە، باسی پەیوەندی نێوان خۆی و کچە ١٥ ساڵانەکەی بۆ (نەوژین) دەکات و دەڵێت: پەیوەندیم لەگەڵ کچەکەم بەهێزە، هیچ شتێکم لێ ناشارێتەوە، چونکە من لەسەرەتاوە وەک دایک هەڵسوکەوتم لەگەڵ نەکردوە، هەمیشە قسەم لەگەڵی کردوە تاکو لێی نزیک بم.

هەندێک لە دایکان تێگەیشتون لەوەی کچان کە دەگەنە قۆناغی هەرزەکاریی، سروشت و بۆچونیان گۆڕانکاریی بەسەردا دێت و دەبێت بە شێوازێکی تر مامەڵەی لەتەکدا بکرێت.

نەسرین، دایکی کچێکی ١٣ ساڵانە، وتی: دایک بۆ کچ زۆر گرنگە لە روی پەروەردەوە، زۆر عینادی کردن لەگەڵ کچ دا و بەتوندی کاردانەوە، کاریگەری نەرێنی هەیە.

ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانەی لەم تەمەنەدا لە کچان رودەدەن، وادەکەن هاوشانی جەستەیان دەرون و مامەڵەشیان گۆڕانکاریی بەسەردا بێت، دایکی هۆشیاریش ئەو دایکەیە کە نەهێڵێت بۆشاییەک لەم قۆناغەدا لەنێوان خۆی و کچەکەی دا دروست ببێت.

(تابان) لەوبارەوە دەڵێت: کاتێک کچ دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری بە هەمو شتێک توڕە دەبێت و هەوڵ دەدات خۆی پیشان بدات و قسە قسەی خۆی بێت، بۆیە نابێت ئەو شتانە بکەیت کە توڕەی دەکات و دەبێت بە نەرمی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەیت.

بەڵام وادیارە دایکانی دیکە زۆرن کە پێیانوایە پێویستە کچەکانیان پابەندی هەمو قسە و راکانیان بن، ئیتر لە چ تەمەن و قۆناغێک دا بن.

(ئارەزو)ی تەمەن ١٥ ساڵ، بە قوڕگی پڕ گریانەوە وتی: پەیوەندیم لەگەڵ دایکم هیچ باش نیە، هەر شتێک بکەم دەبێت بەخواستی ئەو بێت و هیچ را و خواستی منی بەلاوە گرنگ نیە.

(هێشو) کچێکی تەمەن ١٧ ساڵانە، بەهەمانشێوەی (ئارەزو) نیگەرانە لەمامەڵەی دایکی «ناڵێم هەمو کات خراپ بوە، بەڵام هەرگیز بەوشەیەکی جوان قسەی لەگەڵ نەکردوم و هەر کارێک دەکەم قسەم پێدەڵێت و دەڵێت تۆ هیچ نازانیت و فێر نابیت».

ئەمجۆرە مامەڵە توندە، لە زۆر باردا کچان هان دەدات پەنا بۆ رێگەی دیکە ببەن کە لێکەوتەی خراپتری لێدەکەوێتەوە.

(هێشو) باسی لەوەکرد بەهۆی ئەوەی هەستی بە هیچ سۆز و خۆشەویستیەک نەکردوە لەخێزانەکەی دا، بۆشاییەکی عاتیفی بۆ دروست بوە، هەربۆیە لە رێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە بە ئاسانی لەلایەن کوڕێکەوە و بەناوی خۆشەویستییەوە لە خشتە براوە.

(ئارەزو)ش ئەوەی گێڕایەوە کە قسەکانی دایکی وایکردوە متمانەی بەخۆی نەبێت، ئەمەش تەنانەت لە خوێندن و هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی نمرەی باش ساردی کردوەتەوە.

ئەمجۆرە توندەی رەفتاری دایکان، بە رای توێژەرێکی دەرونی، لێکەوتە و زیانی زۆری هەیە.

نیگار مەحمود، بۆ (نەوژین) وتی: رێگەی دروست زۆر هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت بەشێوازێکی باش مامەڵە لەگەڵ کچە هەرزەکارەکەتدا بکەیت.

پێیشیوایە ئارامگرتن و لەسەرخۆ مامەڵەکردن گرنگترین بنەمایە «پێویستە دایک بەردەوام هەوڵبدات بەهێمنی لەکاتی بونی هەر گرفتێک دا مامەڵە لەگەڵ کچەکەی دا بکات، بۆئەوەی ترس بەسەریدا زاڵ نەبێت و شت نەشارێتەوە».

وتیشی: لەتەمەنی هەرزەکاری بەدواوە گۆڕانی هۆرمۆنی لە لەشی کچاندا رودەدات، هەر ئەمەش دەبێتە هۆی توڕەبون و هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و کۆمەڵێک نیشانەی تر، هەربۆیە رەفتار و مامەڵەی دایک زۆر گرنگە.

ژینگەی کوردستان.. خەمی حکومەتە یان هاوڵاتی؟

■ شەیما عەدنان

بەشێوازێکی گشتی ئەتوانین بڵێین ژینگە ئەو شوێن وردەوروبەرەی کە مرۆڤ و زیندەوەرانی تری تێدا دەژین، لەسەرەتای دروست بونیەوە تاوەکو ئێستا گەلێک هۆکار و فاکتەر هەن بۆ پیس بونی، جا ئیتر ئەوە هۆکاری سروشتی بێت یان دەستکرد.

سیستەمی ژینگەیی پێکهاتوە لە: (ئاو، هەوا و خاک) کە زۆرجار بەهۆی روداوە سروشتیەکانی وەکو: تەقینەوەی گڕکان، لافاو، رەشەبا، بومەلەرزە و ...هتد، ژینگەی ناوچەیەک بەتەواوی بەرەو لەناوچون دەبەن، بەڵام ئەتوانین بڵێین کاتیی بوە، چونکە لەگەڵ تێپەڕینی سەردەمی مرۆڤایەتی و شارستانیەت ئەوانەش چاک کراونەتەوەو ناوچەکان نۆژەن کراونەتەوە.

هەرچی سەبارەت بەژینگەی کوردستانە، لەسەرەتای دروستبونیەوە خاکێکی بە پیت و ژینگەیەکی خاوێن و لەباری هەبوە بۆ ژیان کردن و خزمەتی مرۆڤایەتی، وەکو زانراوە لە مێژوی دروستبونیەوە گەمارۆی سەربازی لەسەر بوەو لەساڵی ١٩٨٨ لەلایەن رژێمی بەعسەوە بە دەیان گوند و شار و دارستان بە چەکی کیمیای سوتێنرا و لەناوچون، هەرچی لەئێستاشدایە خاکی کوردستان رۆژانە تۆپ باران دەکرێت و خاک و ئاوی پیس دەکرێ لەلایەن وڵاتانی دوژمنیەوە، هاوکات لەگەڵ پێشکەوتنی شارستانیەت و زیادبونی چالاکیەکانی مرۆڤایەتی و بەرەوپێشچونی بەرچاوی لایەنی پیشەسازی لەبواری شارستانی وەک زۆربونی کارگە و ناوچە پیشەسازیەکان و وێستگەی شەمەندەفەر و تاقیکردنەوەی ئەتۆمی، کەئەمە گەورەترین زەرەربو لە ژینگە بدرێت، وایکرد لەزۆربەی وڵات هەوڵی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەم هۆکارانە بدرێت بۆ پاراستنی ژینگەی وڵاتەکەیان.

سەرەڕای زیانەکانیان لەبواری تەندروستی دا لێرەدا ئەتوانین بڵێین مرۆڤ هۆکاری یەکەمی پیس بونی ژینگەیە، بەڵام تاکو ئێستا هەوڵێکی جدی نەدراوە بۆ پاراستنی ژینگەی کوردستان.

پیسبونی ژینگەش پۆلێن دەکرێت بۆ سێ پلە بەپێی رێژەی پیس بونەکە:

١. پیسبونی بێ مەترسی: ئەو پیسبونەیە کە مرۆڤ ئەتوانێت لەگەڵێدا بژیت بێ ئەوەی مەترسی هەبێت بۆ سەر ژیانی.

٢. پیسبونی مەترسیدار: ئەو پیسبونەیە کە کاریگەری نەرێنی و راستەوخۆی هەیە لەسەر ژیانی ئەو کەسانەی لەژینگەی ئەو ناوچەیەدا ئەژین، ئەمە زیاتر کارگە و ناوچە پیشەسازیەکان دەگرێتەوە.

٣. پیسبونی لەناوبەر: ئەم پیسبونە دەبێتە هۆی لەناوبردنی هەمو زیندەوەرانی ئەو ناوچەیەی بەم پلەیە پیسبون، ئەمەشیان لەئەنجامی ئەو تەکنەلۆجیایەیە کە مرۆڤ بەپێشکەوتن ناوی دەبەن.

پیسبونی ژینگەش چەند جۆرێک دەگرێتەوە، کە بریتین لە: پیسبونی هەوا، پیسبون بە زبڵ و خاشاک، بینین، بیستن، ئاو، خاک و خواردن، هەریەک لەمانە پیس دەبێت کاریگەری خۆی لەسەر ژینگە جێدەهێڵێ، کەئەمانەش دەبنە هۆی نەمان و لەناوچونی چەند جۆرێک لە روەک و گیانلەوەران، هەروەها دروستبونی تەنۆلکەی زیانبەخش لەهەوا کە کاردەکاتە سەر چینی ئۆزۆن و کونی ئۆزۆن گەورەتر ئەبێت، کە هۆکارێکە بۆ بەرزبونەوەی پلەکانی گەرمای هەمو گۆی زەوی و کەمئاوی دروست دەبێت و هەروەها فرێدانی ئەو زبڵ و خاشاکانە و بڵاوبونەوەی کاریگەری دەکاتە سەر بە پیتی خاک و نایهێڵێت.

هەرچی لەروی تەندروستیەوەیە کاریگەریەکانی پیسبونی ژینگە بە رونی دیارە بەسەر دانیشتوانەوە، چونکە تا دێت ئاماری نەخۆشخانەکان رو لەزیادبون دەکات، پیسبونی ژینگە دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی: سیەکان و هەناسەدان، نەخۆشی رەبۆ، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی گورچیلە، نەخۆشیەکانی چاو، تالاسیمیا، تێکچونی هاوسەنگی بیستن، نەخۆشیەکانی پێست، بەڵام سەرەکیترینیان نەخۆشی شێرپەنجەیە، وەکو زانراوە لە هەرێمی کوردستان تا دێت ژمارەی توشبوان رو لە زیاد بون دەکەن.

پاراستنی ژینگە و خاوێن کردنەوەی ئەرکی هەمو تاکێکی کۆمەڵگایە، بەڵام بەداخەوە لەهەرێمی کوردستان پاراستنی ژینگەو هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی خاڵی چارەسەری نەبۆتە خەمی حکومەت و تارادەیەکی زۆریش لە هاوڵاتیانی هەرێم، بۆیە پێویستە لەگەڵ ئەو هۆکارانەی پیسبونی ژینگە بەشێوەیەکی هەستیار مامەڵە بکرێت لەبەر کەمکردنەوەی کاریگەرە خراپیەکانی لەسەر تەندروستی مرۆڤ.

* خاڵە چارەسەریەکان بۆ پاکڕاگرتنی ژینگە و پاراستنی:

١. ناشتنی نەمام و بە سەوزایی کردنی ناوشارەکان و دەوروبەری.

٢. پەروەردەکردنی منداڵ لەسەر خۆشویستن و دڵسۆزی و خاوێن راگرتنی ژینگە لە قۆناغی باخچەی ساوایانەوە تاکو قۆناغەکانی دیکەی قوتابخانە.

٣. بڵاوکردنەوەی هۆشیاری لەناو خەڵکدا لەڕێگەی رێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و سایت و رۆژنامەو گۆڤارو کەناڵەکانی تەلەفزیۆن.

٤. نەبڕین و سوتاندنی دارستانەکان و پاراستنیان.

٥. دروستکردنی ژمارەیەکی زۆر کارگەی ریسایکلین لە شارەکان.

٦. زیادکردنی ژمارەی ئۆتۆمبێلی زبڵ و خاشاک گواستنەوە لەشارو شارۆچکە و تەنانەت گوندەکانیش.

٧. جوان داپۆشین و کۆکردنەوەی زبڵ و خاشاک لەلایەن ماڵانەوە.

٨. جیاکردنەوەی کەرەستەی کارەبایی و پلاستیک و نایلۆن و کاغەز و بردنیان بۆ کارگەی ریسایکلین.

٩. بەکلتور کردنی ناشتنی نەمامێک لەکاتی لەدایکبونی هەر منداڵێکی تازە کە دێتە دنیاوە.

١٠. بەجێ نەهێشتنی زبڵ و خاشاک لە سەیرانگاکان و خاوێن کردنەوەی و کۆکردنەوەی پاشماوەکان.

١١. فڕێ نەدانی کیسی نایلۆن و پاشماوە لەناو روبار و دەریاچەکان.

١٢. دابەش کردنی کیسی خاشاک لەشوێنە گەشتیاریەکان بەتایبەت لەوەرزی بەهار.

١٤. پاراستنی ئاژەڵە کێویەکان لە شاخ و دەشتەکانی کوردستان و سزادانی ئەو کەسانەی راویان دەکەن.

فۆبیا و پەروەردەکردنی منداڵ

■ ئاڵا حسێن

فۆبیا وشەیەکی یۆنانییە و زاراوەیەکی دەرونییە، بریتییە لە حاڵەتێکی ترسی لە رادەبەدەر کە سەرچاوەکەی و هۆکارەکەی هێندە ترسناک نیین و پێویست بەو هەمو ترس و تۆقینە ناکات، چونکە فۆبیا (تۆقین = رهاب) نەخۆشیەکی دەرونییە.

فرۆید یەکەم کەس بوە کە بە شێوەیەکی زانستیانە لێکۆڵینەوەی لەم نەخۆشییە کردوە، لەبەرئەوە هەڵسوکەوتی و بیرکردنەوەی ئەوکەسانە توشی ئەم نەخۆشییە دەبن ئاسایی نییە و زۆر گەورەی دەکەن و بەزەقی لە بیروبۆچون و رەوشتیاندا رەنگدەداتەوە، فۆبیا ترۆپک و چڵەپۆپەی ترسە و جەستەو بیرو هۆشی مرۆڤ توشی ئیفلجیی دەکات، ترسێکی بێماناو بێبنەمای واقعی و مەنتیقیە.

کاتێک مرۆڤ توشی فۆبیا دەبێت، وەک هەمو کەسێکی ترساو توشی کۆمەڵێک گۆڕانکاری فیسیۆلۆژی و جەستەی دەبێت، لەوانە: (زیاد بونی لیدانی دڵ، زەردهەڵگەران، ئارەقکردن، ئازاری هەناو و خێرابونی هەناسەدان)، هۆکارەکانی دروستبونی ترسی ئاسایی و سروشتییە و مرۆڤ راستەوخۆ هەست بە هەڕەشە و مەترسییەکان دەکات و شایەنی ئەو ترسەیە، بەڵام لە حاڵەتی فۆبیادا مرۆڤ لەو شتە دەترسێت کە پێویست بەو هەمو ترسە و هەڵاتنە ناکات، زەندەق و زراوی دەچێت لە شتی ئاسایی و هۆکاری تۆقینەکەشیان نازانن، بەپێچەوانەی ترسەوە کە مرۆڤ هەست بەسەرچاوەی ترسەکە دەکات.

ئەم جۆرە نەخۆشییە بەزۆری لە ناو منداڵاندا بونی هەیە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پەروەردە هەڵەیە کە دایک و باوک بەکاری دەهێنن لە بەخێو کردنی منداڵەکانیاندا.

منداڵەکان تا تەمەنی شەش مانگی هیچ نازانن، لە هیچ شتێک ناترسن، بەڵام لەو تەمەنە بەدواوە، وردە وردە بە ئاگا دێنەوە هەست بە ناسینی کەسانی چواردەوریان دەکەن و هەست بەترس و هەست بە سۆز و خۆشەویستی دەکەن.

کاتێک منداڵ هەر لە تەمەنی منداڵیەوە دەترسێنرێت بە حیکایەتی ترسناک و تۆقێنەر یان هەڕەشەی لێدەکرێت بە دکتۆر و بە پۆلیس ودێو و درنج، سەردەکێشێت بۆ توش بون بە فۆبیا.

یەکێکی تر لەو هۆکارانەی کە ئێستا وادەکات منداڵ توشی فۆبیا ببێت: بەکارهێنانی ئایپاد و لەرێگەیشیەوە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان بە شێوەیەکی گشتی، چونکە ئەو تۆڕانە شتێلێکی ترسناکیان تێدایە کە هیچ لەگەڵ تەمەنی منداڵدا ناگونجێت، پێویستە دایک و باوک رۆڵی باش بگێرن بۆ ئەوەی منداڵەکان توشی ئەمجۆرە نەخۆشییە یان هەر جۆرە نەخۆشیەکی تری دەرونی نەبن.

پێویستە ئێمەی دایک و باوک، منداڵەکانمان لەتەمەنی دو ساڵیەوە فێری ناو کۆمەڵ بکەین، فێریانکەین تێکەڵاوی لەگەڵ هەمو کەسێکی باشدا بکەن. ئەگەر وانەکەین توشی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەبێت، فۆبیای کۆمەڵایەتی ئەوەیە: کاتێک منداڵ لە ناو هاوڕێکانی یان لەجێگەیەکی قەرەباڵغ دا توشی لێدان و سوکایەتی کردن دەبێتەوە، یان دەستدرێژی دەکرێتەسەر، ئەو روداو و کارەساتە ناخۆش و بەئازارە لە رێگەی میکانیزمی دەرونی خەفەکردن و کپکردنەوەوە لە بواری هەستی دوردەخاتەوە و رەوانەی سەرداب و ژێرزەمینی نەستی (لاشعور) دەکات، بەم شێوە روداوەکان بەشێوەی کاتی لە بیر خۆی دەباتەوە، بەڵام ئەم بیرچونەوەیە بۆ ئەوشتانەی کە لە نەستدا هەیە، هەرگیز نایاتە دی و هەر کاتێک بواری بۆ دەست بدات، بۆ لای هەستەکانی دەگەڕێتەوە و توشی هەمان حاڵەتی دەکاتەوە.

بۆیە پێویستە لەسەر ئێمەی دایک باوک لە هەمو ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی توشبون بە فۆبیا بۆ منداڵەکان دوریان بخەینەوە، بە شێوەیەکی توندوتیژ لەگەڵ منداڵەکانمان نەجوڵێینەوە، ئەگەر هەڵەیان کرد سزایان بدەین نەک لێیان بدەین، بەڵکو بە رێگیریکردنی ئەو شتەی حەزی لێیەتی.

هەروەها دورخستنەوەیان لە فلیمی ترسناک و قسەی نەشیاو و سوکایەتی پێنەکردنیان و گفتوگۆکردن بۆ ئەوەی منداڵەکانمان کەسێکی سەرکەوتو و ژیریان لێدەربچێت و دوربن لە هەمو جۆرە نەخۆشەیەکی دەرونی و جەستەیی.

«زۆرینەی توشبوەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان لەگەرمیان ژنن»

■ نەوژین، شیلان عیسا

پزیشکێکی دەرونی ئاشکرای دەکات لەگەرمیاندا زیاتر لە پیاوان، ژنان روبەڕوی توشبون بە نەخۆشیە دەرونیەکان دەبنەوە، هۆکارەکەیشی گرێدەداتەوە بە باری کەلتوریی و کۆمەڵایەتییەوە.

د. هێمن خورشید، پسپۆڕی نەخۆشیە دەرونیەکان، لە دیدارێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، لەسەر دیارترین ئەو نەخۆشیە دەرونیانە دەوەستێت کەروبەڕوی ژنان دەبنەوە، هەروەک ئاماژە بەهۆکارەکانیان دەکات و چارەسەر و رێنماییەکانی خۆیشی لەوبارەوە دەخاتەڕو.

* دیارترین نەخۆشی دەرونی لە جیهاندا چ نەخۆشیەکە و زۆرینەی توشبوەکان کام رەگەزن؟

دیارترین نەخۆشی دەرونی لە جیهاندا (خەمۆکی گەورە)یە، بەپێی تازەترین ئامار رێژەی خەمۆکی لەناو ژناندا (٢٠-٢٥٪)ە، لە ناو پیاوانیشدا (٧-١٢٪)ە، واتا رێژەکە لەناو ژناندا دو بۆ سێ هێندەی پیاوانە.

* لە ناوچەی گەرمیان هەمان نەخوشی دەرونی بە پلەی یەکەم دێت؟

بەڵێ، لەناوچەی گەرمیانیش دیارترین نەخۆشی (خەمۆکی گەورە)یە.

* هۆکار چیە تاکەکانی ناوچەی گەرمیان زۆر تر توشی ئەم نەخۆشیە دەبن؟

ئەم نەخۆشیە بەتایبەت لەمانگەکانی حوزەیران تا ئاب کە پلەکانی گەرما زۆر بەرز دەبنەوە، رێژەی توشبوانیشی لە سنورەکە زیاد دەکات، چونکە ناوچەکە زۆرگەرمە و لە هەمان کاتدا ناوچەکە لە روی سروشتی و کەلتوریشەوە دواکەوتوە، شوێنی گەشتیاری بۆ دابین نەکراوە بۆ قەرەبوی ئەو گەرما تاقەتپڕوکێنە روی لێ بکەن.

* لە گەرمیاندا ژنان زیاتر توشی خەمۆکی گەورە دەبن؟

بێگومان رێژەی توشبوان لە ناو ژناندا زیاترە.

* هۆکار چیە؟

بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە: ژن کائینێکی عاتیفیە و زەبری دەرونی زیاتر و زوتر کاریگەری دەبێت لە سەری، هەروەها تێکچونی هۆرمۆنات و بابەتی منالبون رۆڵی سەرەکیان هەیە، توێژینەوەکان سەلماندویانە ژنێک لە یەک کاتدا سێ منالی خوار تەمەن ١٥ ساڵی هەبێت، یان ژنێک لەدەرەوەی ماڵ پیشەیەکی نەبێت و تێکەڵ بە کۆمەڵگە نەبێت، ئەوا ئەو ژنە توشی خەمۆکی دەبێت.

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەی کە بۆچی ژنانی گەرمیان زیاتر توش دەبن بەراورد بە هەندێک ناوچەی دیکە، لە راستیدا ژن لەم ناوچەیەدا کائینێکی سەربەخۆ نیە، جلوبەرگی، رەفتاری، چونە دەرەوەی، پیشەی، تاڕادەیەک هەڵبژاردنی هاوسەر و هەندێک لە مافە سەرەتایەکانی هێشتا لەژێر کۆنترۆڵی خێزان و دەوروبەرەکەیدایە، ئەمانە وا لە ژن دەکەن بەردەوام لەماڵدا بمێنێتەوە، یان زانکۆی تەواو کردوە و دامەزراندن نیە، هاوڕێکانی نابینێتەوە و تێکەڵی کۆمەڵ نابێت، بەمەش بەدرێژایی رۆژەکە لە ماڵدایە و بە تەنها دەمێنێتەوە، ژینگەکە بۆ دەستەبەرکردنی پێداویستیە روحیەکانی ئەو کائینە عاتیفیە لە بار نابێت و بەمەش توشی خەمۆکی دەبێت.

* لە دوای خەمۆکی گەورە چ نەخۆشیەکی دەرونی دیکە لەم ناوچەیەدا بەربڵاوە؟

یەکێکی دی لەو نەخۆشیە دەرونیانەی کە لەم ناوچەیەدا باوە (پانیک/هەڵمەتی تۆقین)ە، کە تاک لەناکاو دەتۆقێت، دەمی وشک دەبێت، ئارەقەیەکی زۆردەکات، گیانی دەلەرزێت، هەناسەی تەنگ دەبێت و پێیوایە لەوکاتەدا شێت دەبێت یان دەمرێت، ئەم حاڵەتەی ١٥ بۆ ٢٠ خولەک دەخایەنێت، لە رۆژێکدا ٢ بۆ ٣ جار توشی دەبێت.

* هۆکاری ئەم نەخۆشیە چیە و کام رەگەز زۆرتر توشی دەبن؟

بە زۆری هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارودۆخەی کە لەم ساڵانەدا لە ناوچەکەدا هەن، وەکو: (زەمین لەرزە، هاتنی داعش، شەڕ و ناسەقامگیری، خراپی و ناخۆشی هەواڵی کەناڵەکانی راگەیاندن کە ترس و نائارامیەکی زۆری لە دڵی تاکەکاندا دروست کردوە)، بە هەمان شێوە ئەم حاڵەتەش لە ژناندا زیاترە، هۆکارەکەشی هەر وەک باسمکرد بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ژن کائینێکی عاتیفیە، هەستیارە و زوتر دەتۆقێت، زەبری دەرونی زۆرتر کاریگەری لە سەری دەبێت

* ئەو هەوڵانە چین کە پێویستە بدرێن بۆ چارەسەر؟

پێویستە لایەنە پەیوەندیدارەکان لەم بارودۆخە ئاگادار بکرێنەوە، هەستن بە دابینکردنی شوێنی گەشتیاری و زیادکردنی پانتایی سەوزایەکان، لەبری ئەوەی مەودای نێوان کەلار و رزگاری بکرێت بە خانو، باشتروایە بکرێت بە پارکێکی هاوشێوەی (چاڤی لاند و سامی عبدولڕەحمان)، هیچ نەبێت شوێنێک دەبێت ئەو خەڵکە روی تێ بکات و لە ماڵەوە نەمێنێتەوە، بەمەش رێژەی خەمۆکی کەم دەبێتەوە، چونکە سروشتی جوان، ئارامی و ئاسودەیی بە دەرون دەبەخشێت.

هەروەها پێویستە سەردانی پزیشکی شارەزا لە نەخۆشیە دەرونیەکان بکرێت و لە رێگەی رێنمای و دەرمانی پێویستەوە چارەسەر وەربگرن و پابەندبن بە رێنمایەکانی پزیشکەوە.

خاڵێکی زۆر گرنگی تر ئەوەیە: بەشێکی زۆری خەڵکی ئەم ناوچەیە پێیانوایە رۆیشتن بۆلای پزیشکی دەرونی جێگەی شەرمەزاریە، لێرەوە داوا لە هەر تاکێک دەکەین کە لای خۆیەوە هەوڵی هۆشیارکردنەوەی خەڵکی بدات، چونکە سەرەنجام کۆمەڵگەیەکی نەخۆش و کپکراومان لێ بەرهەمدێت.

ئەو زانیاریانەی لەبارەی قژهەڵوەرینەوە نایانزانی

■ نەوژین،
ئامادەکردنی: روناک ئەکبەر

لە رۆژگاری ئەمڕۆماندا قژهەڵوەرین و روتانەوەی قژ بونەتە گرفتێکی باو لای ژنان و پیاوان، بەوپێیەی قژ جوانیەکی تایبەت دەبەخشێت بە روخسار، پێویستە گرنگی پێبدەین بۆئەوەی بەجوانی بمێنێتەوە.

بەپێی توێژینەوەکان رێژەی گەشەکردنی هەر تاڵە مویەکی سەر، یەک سانتیمەترە لەمانگێکدا، واتە بەدرێژایی ساڵێک تەنها ١٢ سانتیمەتر لەقژمان درێژ دەبێتەوە، بەشێوەیەکی ئاسایی رۆژانە ١٠٠ بۆ ١٥٠ تاڵەمو دەوەرێت، ئەگەر هەڵوەرینی موی سەر لەو رێژەیە زیاتربو، ئەوکاتە پێی دەوترێت: (قژهەڵوەرین) و بەنەخۆشی هەژمار دەکرێت و پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی زانایان سوڕی ژیانی موی سەریان دابەش کردوە بۆ سێ قۆناغ:

قۆناغی یەکەم: گەشەکردن (Anagen phase) کە سێ ساڵ تا شەش ساڵ دەخایەنێت و رێژەی ٨٢ بۆ ٩٠٪ی موی سەر لەم قۆناغەدایە.

قۆناغی دوەم: پشودان (Telogen phase) ئەم قۆناغە سێ مانگ دەخایەنێت و رێژەی ١٠ بۆ ١٥٪ی موی سەر لەم قۆناغەدایە.

قۆناغی سێیەم: هەڵوەرین (Katagen phase) کۆتا قۆناغی سوڕی ژیانی موی سەرە و سێ هەفتە دەخایەنێت و رێژەکەشی ١ بۆ ٢٪ـە.

قژهەڵوەرین زۆرجار بۆ هۆکارێکی ناوەکی دەگەڕێتەوە، کەچی پەنا بۆ چارەسەری دەرەکی دەبردرێت، وەکو بەکارهێنانی شامپۆ و زەیت و ..هتد، هۆکاری قژهەڵوەرینەکەت رەنگە یەکێک بێت لەم هۆکارانەی خوارەوە کە هەرگیز بیرت لێ نەکردوەتەوە:

١. پسپۆڕانی تەندروستی خۆراک هۆکاری سەرەکی قژهەڵوەرین بۆ گرفت لە کۆئەندامی هەرسدا دەگەڕێننەوە و قەبزی بە هۆکاری سەرەکی قژ هەڵوەرین دەزانن و ئەو کەسانەی کە ئەم گرفتە تەندروستیەیان هەیە زیاتر توشی قژهەڵوەرین دەبنەوە.

لەلایەکی ترەوە پسپۆڕانی تەندروستی ئاماژە بەوە دەکەن قەبزی دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو نەخۆشیانەی کە هۆکارەکانیان بۆ بەکتریا و هاوشێوەکانی دەگەڕێتەوە زیاتر تەشەنە دەکەن و پێستی سەر و قژیش زیاتر دەبنە ئامانجی ئەم بەکتریانە.

٢. هۆکارێکی تر بریتیە لە هەبونی دڵەڕاوکێ و ئەو خورپانەی کە لەناکاو لە ژیاندا توشی مرۆڤ دەبن و خەم و خەفەتیان لێوە پەیدا دەبێت، چونکە نەخۆشی و گرفتە دەرونیەکان بەگشتی کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر قژهەڵوەرین.

٣. یەکێکیتر لەهۆکارە دیارەکانی قژهەڵوەرین، سڕکردنی گشتیە لەکاتی نەشتەرگەری، زۆربەی کات سێ مانگ دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری بەسڕکردنی گشتی کەسەکە توشی قژهەڵوەرین دەبێت.

٤. هۆکارێکی تر پەیوەستە بەهەندێک جۆری نەخۆشیەوە، لەنمونەی کەمبونەوەی ماددەی ئاسن و زینک و پرۆتین وەک لەکاتی خوێن بەربونی زۆر بەهەر هۆیەک بێت (نەخۆشی بریندداربونی ناوپۆشتی دوانزە گرێ و زیادبونی خوێنی سوڕی مانگانە لەئافرەتاندا...هتد)، یان هەبونی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی پێست وەک سەدەف (psoriasis) و دەردە گورگە سورە (SLE).

٥. بەکارهێنانی دەرمانەکانی وەک دژە خوێن مەیین (heparin) و هۆرمۆنەکان و دەرمانە کیمیاییەکان (toxic&chemotherapeutic agent) و چەند دەرمانێکی تر دەبنە هۆی وەستاندنی قۆناغی گەشەکردن و قژهەڵوەرین بەخێرایی.

٦. ژەهراوی بون بەماددەی سالیۆم Thallium poisoning کە ماددەیەکی بێڕەنگ و بێبۆن و بێتامە و بۆ کوشتنی گیانەوەرە زیان بەخشەکان بەکاردێت وەک: مشک، دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین.

٧. چەند هۆکارێکی تری وەکو: بۆماوەیی، خێرا دابەزاندنی کێش، رێجیمی قورس، تێکچونی هۆرمۆنەکان، نەخۆشی غودده و شەکرە، بەکاهێنانی شامپۆی خراپ و توند بەستنی قژ، دەبنە هۆی زیادبونی قژهەڵوەرین.

* چارەسەرکردن

بەپێی هۆکاری هەڵوەرینەکە رێگای چارەسەرەکەشی دەگۆڕێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بۆ خۆپاراستن لە روتانەوەی قژ و مانەوەی بەجوانی، پێویستە رەچاوی ئەم رێنماییانە بکەین:

١. کەمکردنەوەی هۆکاری گەرمی لەسەر قژ، وەک بەکارنەهێنانی ئاوی گەرم و گەرمی قژ وشککەرەوە و گەرمی کاتی بۆیەکردن.

٢. کەمکردنەوەی راکێشانی قژ، وەک لەکاتی شانەکردن بە بەکارهێنانی شانەی دان کراوە نەک شانەی دان بچوک.

٣. کەمکردنەوەی نینۆک و بەکارهێنانی ناولەپ و سەری پەنجەکان لەکاتی سەرشتن لەجیاتی نینۆک.

٤. خواردنی سەوزە و میوە.

٥. بەکارهێنانی چارەسەری تایبەتی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی پێستەوە.

لە پایز دا چۆن پێستمان بپارێزین؟

▪ نەوژین

لەگەڵ داهاتنی وەزی پایزدا، پێست روبەڕوی زۆر ئاستەنگ و کێشە دەبێتەوە، بۆیە پێویستە خانمان ئاگاداری ئەو کێشانە بن و بە زویی چارەسەری بکەن.

هەمو وەرزێک تایبەتمەندی خۆی هەیە، هەڵبەت مەبەستمان تایبەتمەندی کەشوهەوایە کە راستەوخۆ لەسەر روخسار و جەستەی مرۆڤ کاریگەریی دادەنێت. لەنێو ئەو وەرزانەشدا، پایز بەدیاریکراوی وەرزێکە کە کاریگەریی زۆر بەجێدێڵێت لەسەر روخسار و پێست، چونکە ئەم وەرزە وەکو قۆناغێکی راگوزەرە لەنێوان وەرزی گەرمای بەتین، بۆ وەرزی سەرمای توند.

ئەم تایبەتمەندیە وادەکات ژنان ناچار بن کە زیاتر لە وەرزەکانی تر و دوهێندەی هاوین، گرنگیی بە پێستیان بدەن لە پایز دا، بۆ ئەم مەبەستەش پێگەی (حواء) ئەم رێنماییانەی بۆ پاراستنی پێست و روخسار، خستوەتەڕو.

١. ئاو خواردنەوە:

دیارە بەهۆی ساردبونی کەشوهەواوە پلە بە پلە لەم وەرزەدا، بەپێچەوانەی هاوینەوە کەمتر ئاو دەخورێتەوە، ئەمەش زیانی بۆ پێست دەبێت.

بۆیە زۆر گرنگە رێژەیەکی زۆر و باش لە ئاو بخۆیتەوە، بۆ ئەوەی پارێزگاریی لە پێستت بکات لە وشکبونەوە، هەروەها هەر ژەهرێکیش لە جەستەدا هەیە وەدەری نات.

٢. گەرماوی هەڵمیی:

ئەنجامدانی گەرماویی هەڵمیی لە هەفتەیەکدا یەک جار، کارێکی گونجاو و بەسود دەبێت، چونکە وادەکات کونیلەکانی پێست لە پیسی و مادەی زیانبەخش پاک بکاتەوە، هەروەک جوان و نەرمیشی بکاتەوە. پاش دەرچونیش لە گەرماو، بیرت نەچێت دەموچاوت بە ئاوی سارد بشۆرە، بۆ ئەوەی کونیلەکانی پێستی روخسارت دابخرێنەوە.

٣. خۆت لە سابون بە دور بگرە:

تادەتوانیت سابون بەکارمەهێنە، چونکە دەبێتە هۆی وشکبونەوەی پێست، بەوپێیەی پایز لەو وەرزانەیە کە پێست بەشێوەیەکی سروشتی تێیدا وشک دەبێتەوە. بۆیە بە بەکارهێنانی سابون ئەگەری وشکبونی پێستت زیاتر مەکە، بەڵکو لە بری ئەو، شامپۆی دیکەی دەست و روخسار شۆردن بەکاربێنە کەزیانی کەمترە.

٤. ئاگات لە شێدارکردنەوەی لێوت بێت:

یەکێک لە کێشە زەقەکانی پایز، وشکبون و وشکهەڵگەڕانی پێستی لێوە، بۆیە دەبێت بە وردی ئاگاداری ئەم حاڵەتە بین. بۆ ئەمەش دەکرێت چەند رێگەیەک بگریتەبەر، لەوانە: بەکارهێنانی رۆنی کاکاو، یان بەکارهێنانی مادەی گلیسرین، یاخود چەورکردنی لێو بە رۆنی زەیتون.

٥. بەکارهێنانی ماسک:

ماسک «قناع» لەو رێگایانەیە کە زۆر سودی دەبێت بۆ زیندوهێشتنەوە و نەرم و شێدارکردنەوەی پێست لە پایز دا، بۆیە دەتوانیت وەکو یەکێک لە بژاردەکانی پاراستنی پێستی روخسارت پشتی پێببەستیت.

> سابون دەبێتە هۆی وشکبونەوەی پێست

> بەکارهێنانی ماسک سودی دەبێت بۆ زیندوهێشتنەوەی پێست

بەتایبەتیش دەتوانی ئەو ماسکانە بەکاربێنی کە هەنگوین و خەیار لە پێکهاتەیان دا هەیە و سودیان زۆرە لە شێدارکردنەوەی پێست بە بەردەوامی.

شاژنە بێتاجەکەی شارەزور

▪ نەوژین،
ئامادەکردنی: بەختیار عەباس

عادیلە خانم (١٨٥٩-١٩٢٤)، ژنێکی دەسەڵاتدار و کارگێری هۆزی جاف و هاوسەری عوسمان پاشای جاف و کچی عەبدولقادر بەگی ساحێبقڕان و دایکی ئەحمەد موختار جاف و تاهیر بەگی جاف دو شاعیری ناودار بوە. ئینگلیزیەکان پێیان وتوە «شاژنی بێتاجی شارەزور».

بنەماڵەکەی لە دوای تێکچونی فەرمانڕەوایی میرنشینی بابان لە ساڵی ١٨٥١دا لە سلێمانییەوە چوەتە وڵاتی ئەردەڵان، عادیلە خانم لە ساڵی ١٨٥٩ دا لە شاری سنەی پایتەختی ئەردەڵانیەکان لە دایکبوە.

جیاواز لە کچانی دیکە، خوێندویەتی و بنچینەی خوێندنی قورئانی لە سەردەستی مامۆستای تایبەتی وەرگرتوە.

لە ساڵی ١٨٩٥دا لە هەڵەبجە شوی بە وەسمان پاشای جاف کردوە، کە لە دوای مەحمود پاشای جاف، سەرۆکایەتی هۆزی جاف دەکەوێتە ئەستۆی عوسمان پاشا و عادیلە خانم دەبێتە یارمەتیدەرێکی کارای هاوسەرەکەی.

کە عوسمان پاشا پیر دەبێت و هەروەها لە دوای مردنیشی لە ١٩٠٥دا، عادیلە خانم هەمو کاروباری هۆزی جاف بەڕێوە دەبات و ناوبانگی لە هەمو ناوچەی شارەزور و هەورامان و شوێنەکانی دیکەی باشوری کوردستان بڵاو دەبێتەوە و رێزێکی زۆری لە ناو خێڵەکانی رۆژهەڵاتی کوردستانیش دەبێت و فەرمانی جێبەجێ دەکرێت.

هەندێک هەنگاوی ناوە کە دەرخەری ئەوەن نوێتر و جیاوازتر لە فەرمانڕەوایان بیری کردوەتەوە، بۆنمونە لە مەسەلەی سزادان دا، لە بری رێگە عەشایەریی و تۆڵەسەندنەوەکە، بەندیخانەی تایبەتی دروست کردوە، بۆ بەند کردنی ئەو تاوانبارانەی کە فەرمانی بەسەردا دەدان.

ئەو ژنێک بو زۆر حەزی بە ئاوەدانی و پێشخستنی زانست و خوێندەواری کردوە، قوتابخانە و بازاڕێک و چەند باڵەخانەیەکی گەورەی لە هەڵەبجە بنیات ناوە و لە گوندێکی بچوکەوە کردیە شارێکی ئاوەدان و گەلێک باخ و سەیرانگای جوان و دڵگیری لێ دروست کرد.

> لە ١٩٠٥وە عادیلە خان کاروباری هۆزی جافی بەڕێوەدەبرد

عادیلە خانم لە بەهاری ١٩٢٤دا لە تەمەنی ٦٥ ساڵیدا لە شاری هەڵەبجە مرد و لە گۆڕستانی (عەبابەیلێ)ی نزیک هەڵەبجە بە خاک سپێردرا.

مێژونوسی ناسراوی کورد: محەمەد ئەمین زەکی بەگ، ئاماژەی بە هەڵکەوتویی و هۆشیاری عەدیلە خانم و کاریگەریی لەسەر مێردەکەی و عێڵەکەی و تێکڕا ناوچەکەدا کردوە، هەروەها بەبایەخەوە ئاماژەی بەتوانای خانم لە بواری شارستانی و بیناسازی و کاروباری فەرمی و کۆمەڵایەتی و خێڵەکیدا داوە.

(ئەدمۆندز) باسی لەوە کردوە کە گشت دەسەڵاتی وەسمان پاشا، لە پاش مردنی، کەوتوتە دەستی خانمی ژنی کە لە راستیدا شاژنی تاج پێ نەدراوی شارەزور بوە، ئینگلیزەکانیش لەلایەن خۆیانەوە نازناوی بەرزی هیندیی «خان بەهادور»یان پێبەخشیوە.

دەربارەی نەوژین

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

یەکەم ژمارەی لە ٢٠١٦/١٢/٢٦ 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:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

کچێک وەرزش دەکاتە پیشە

■ نەوژین، نیگار عومەر

ئەگەرچی هیچ کۆلێژ و پەیمانگایەکی وەرزشیی تەواو نەکردوە، بەڵام بەبێ شک ئەو یەکێکە لە دیارترین ئەو کچانەی لە بواری وەرزش دا لە قەزای دەربەندیخان دا دیار و چالاکن.

لەگەڵ ئەو کرانەوەیەی لە هۆشیاری خەڵکی هەرێمی کوردستاندا لەبارەی پێویستیی برەودان بە وەرزش و وەرزشیی کەسی هاتوەتە ئاراوە، لە قەزا و ناحیەکانیشدا ئەم هۆشیارییە بەرەوپێشەوەچوە، لەم نێوەندەشدا ژنان لەو ناوچانە بۆ وەرزشکردن و پەرەدان بە ئاستی وەرزشییان، هاتونەتە پێشەوە.

لە یەکێک لەو قەزایانەدا کە دەربەندیخانە، کچێک توانیویەتی پەرە بەتواناکانی خۆی بدات و وەکو وەرزشکارێکی دیار دەربکەوێت، نەک هەر ئەمە، بەڵکو وەرزشی کردوە بە دەروازەیەک بۆ رۆڵگێڕانی زیاتری ژنان لە کۆمەڵدا.

نیگار مەحمود، ٣٨ ساڵ، دانیشتوی قەزای دەربەندیخانە، توانیویەتی وەکو تاکێکی پێشەنگ لە شارەکەی دا هۆڵێکی راهێنانی وەرزشی بۆ ژنان بکاتەوە.

ئەو لە دیدارێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، ئاماژەی بەوەکرد کە تا پۆلی شەشی ئامادەیی خوێندوە و خاوەنی هیچ بڕوانامەیەک نییە لە بواری کارەکەی دا، بەڵام نەیهێشتوە ئەمە ببێت بە رێگر لە بەردەم حەز و خولیاکەی دا.

وتی: من لەسەرەتای منالّیمەوە حەزم بۆ وەرزش هەبوە، ئەم حەزەم بەردەوام بو تاساڵی ٢٠٠٨ کە لەو ساڵەدا بوم بە کارمەند، ئەمەش دەرفەتی هاتنە دەرەوەی لەماڵ و پیادەکردنی حەزەکەمی زیاتر کرد.

ئەوەی کە ئێستا بە پێکەنینەوە باسی دەکات و پێشتر ریسک و سەرکێشیەکی گەورە بوە کە رەنگە ببوایەتە هۆی کۆتایی هێنان بەهەمو لەماڵ دەرچون و ئیشوکارێکی، ئەوەیە کە لەو ساڵانەدا دوای دەوام هاتوچۆی هۆڵێکی وەرزشیی کردوە و دەستی بە راهێنان لەو بوارەدا کردوە و یەکەم هەنگاوی بۆ بەدیهێنانی خولیای لە بواری وەرزشی دا ناوە، هەمو ئەمانەش بە دزیی ماڵەوەیان کردویەتی و نەیهێشتوە پێی بزانن!

لەبارەی ئەمەوە دەڵێت: «زۆر جار لە دەوامەوە کاتێکی کەمم هەبو دەڕۆشتم بۆ هۆڵی لەشجوانی و حەزی زۆرم بۆ ئەم جۆرە وەرزشە هەبو، نەمدەوێرا قسە بۆ ماڵەوە بکەم، چونکە بۆ ئەو کاتە ئەمجۆرە وەرزشە بۆ ژنان زۆر عەیبە بو، بۆیە بە دزی ماڵەوە ئەم وەرزشەم دەکرد بۆ ماوەی چەند ساڵێک».

(نیگار) بەردەوام دەبێت لەسەر خۆپێگەیاندن لە بواری وەرزش و برەودان بە تواناکانی، لە ساڵی ٢٠١٥ بڕیاردەدات ئەو توانایەی هەیەتی لە یاریکردنەوە بگۆڕێت بۆ راهێنان و سەرپەرشتیاریی، بۆ ئەمەش بەشداریی لە چەند خولێک دا دەکات و بڕوانامەی راهێنەری وەرزشیی بە سەرکەوتویی بەدەست دەهێنێت.

لەوساتەوە بەدواوە، ئەو لە یەک کاتدا بۆخۆی وەرزش دەکات، لەلایەکی تریشەوە وەکو راهێنەر لە هۆڵێکی وەرزش و لەشجوانی ژنان لە قەزاکەیاندا کاردەکات.

(نیگار) لەمبارەیەوە دەڵێت: «کچان دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن و بۆ ئامانجەکانیان هەوڵ بدەن، بڕوانامە مەرج نییە بۆ ئەوەی ببیتە خاوەن کاری خۆت».

لەبارەی کارەکەی ئێستایەوە دەڵێت: ئێستا من سەرپەرشیار و راهێنەری هۆڵێکی لەشجوانیم لەقەزای دەربەندیخان کە دەتوانم بڵێم گەورەترین هۆڵی وەرزشییە لە شارەکە، کە ئەمەش دەستپێشخەریەکە پێشتر بونی نەبوە.

ئەگەرچی ئێستا هۆڵەکەی پڕە لە یاریزان و ناوبانگێکی باشی هەیە، بەڵام ئەم دۆخە لە سەرەتادا وانەبوە، بەوپێیەی هەنگاوەکە سەرەتایی بوە، هەربۆیە کاتی ویستوە هەتا ژنان بەربەستەکانی عەیبە بشکێنن و روی تێبکەن.

«لە سەرەتای کارکردنم دا کارم بۆ پارە نەکرد، ئامانجم ئەوە بو ژنان گرنگی بەم وەرزشە بدەن، چونکە وەرزش گرنگە بۆ هەمو تاکێک». کچە راهێنەرەکە وای وت.

لە هۆڵەکەی (نیگار) دا رۆژانە نزیکەی (٣٠٠) ژن راهێنان دەکەن، خزمەتگوزاریەکانی هۆڵەکەیشی جیاوازە و زیاد لە بوارێکی گرتوەتەوە.

دەڵێت: لە هۆڵەکەی ئێمەدا چەند جۆرە وەرزشێک هەیە، وەک یاری: (زومبا، راهێنانی سویدیی و یاری کێش و قورسایی)، هەر کەسە و یاری خۆی جیایە و بۆ هەر کەسێکیش بەرنامەی تایبەت دادەنێین.

وایپێدەچێت خزمەتگوزاریەکان بە دڵی ئەو ژنانە بێت کە سەردانی هۆڵەکە دەکەن.

هاوژین جەمال، یەکێکە لە سەردانیکەرانی هۆڵەکەی (نیگار)، بۆ (نەوژین) وتی: سەرەتا وەک شتێکی ئاسایی رومکردە ئەم هۆڵە بەمەبەستی بەدەستهێنانی لەشولارێکی رێک، بەڵام وا ماوەی دو ساڵە بەردەوامم و سودێکی زۆری جەستەیی و دەرونییم لێ بینیوە. وتیشی: «زۆر ئاسودەین بە یاریکردنمان، چونکە راهێنەرەکەمان بەشێوەیەکی زۆر باش و وەکو خوشکمان مامەڵەمان لەگەڵدا دەکات».

بەهەمانشێوە (پەروا عەلی)یش کە یەکێکی ترە لە بەشدارانی هۆڵەکە، رازیە بەوەی لە هۆڵەدا بەدەستیهێناوە. وتی: ئاواتم ئەوە بو کێشم دابەزێت و سەرەتا لام ئەستەم بو، بەڵام کە هاتمە ئێرە توانیم ئەو ئاواتەم بهێنمە دی و ئێستاش دەزانم هیچ شتێک مەحاڵ نییە ئەگەر هەوڵ بدەیت و خۆت ماندو بکەیت.

ئەم نمونە سەرکەوتوانە، بون بە هەوێنی ئەوەی (نیگار) برەوی زیاتر بەو بوارە بدات کە بوەتە پیشەی سەرەکیی ژیانی.

وەکخۆی ئاماژەی بۆ دا، جگە لە راهێنانی رۆژانە، توانیویەتی کتێبێکیش لەسەر وەرزشی لەشجوانی بنوسێتەوە، کە دواتر بۆ زمانەکانی عەرەبی و ئینگلیزییش وەرگێڕدراوە.

«ئامانجم ئەوەیە ژنان زیاتر گرنگی بەم وەرزشە بدەن و سودی لێببینن، بۆیە جگە لە هۆڵەکە لە رێگەی نوسینیشەوە ئەم هەوڵە دەدەم». (نیگار) بە باوەڕ بەخۆبونێکەوە وای وت.

> بڕوانامە مەرج نییە بۆ ئەوەی ببیتە خاوەن کاری خۆت