نەوژین
ژمارە (٢٦) کانونی دوەمی ٢٠١٩
مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات

کۆمەڵگا ڕێز لە هونەر ناگرێت

7«««

بەڕێوبەری پێشوی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان:

لەگەرمیان «تەرحیل» کرام

■ نەوژین

لەیەکەم دیداری ڕۆژنامەوانی پاش لەسەر کارلابردنی، عەقید (لەمیعە محەمەد)، بەڕێوبەری پێشوی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان رایدەگەیەنێت بەبڕیاری شەخسی لە گەرمیان لابراوە و تەنانەت نەهێڵراوە لە هیچ بەڕێوبەرایەتیەکی دیکەی سنورەکە کار بکات.

لەم مانگەدا بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە گەرمیان، عەقیدی یاسایی (لەمیعە محەمەد) لە پۆستەکەی لابراو و عەقید (ئەحمەد نوری) لە جێگەکەی دانرا.

لە دیدارێکی (رادیۆی دەنگ) دا دوای لادانی لە پۆستەکە، عەقید (لەمیعە محەمەد)، رایدەگەیەنێت هیچ هۆکارێکی ئیداریی نەبوە بۆ لەسەر کارلابردنی، بەڵکو بە «مەزاجی شەخسی» لابراوە.

دەڵێت: «هەمو گەرمیان شایەتحاڵە هیچ درێغیەکمان لە ئیشوکارەکانی خۆمان نەکردوە و داتا و ئامارەکانی ئیشوکارەکانیش لە بەڕێوبەرایەتیەکەدا بەجێمانهێشتوە و دەتوانن بەدواداچونی بۆ بکەن».

بەڕێوبەری پێشوی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان، هۆکاری لەسەر کارلابردنی گرێدەداتەوە بە مەزاجیی شەخسیەوە، لەوبارەوە دەڵێت: «گۆڕانکاریەکان ئەوەندە بچوک بوەتەوە لەنێوان لایەنە سیاسیەکان دەرچوە، بەڵکو هاتوەتە ئاستی کەسی، واتا ئەگەر کەسەکە کەسێکی بەدڵ نەبێت، ئەوا بە هەر هۆکارێک بێت لە پۆستەکەی لایدەبات».

لەمیعە محەمەد، باس لەوەشدەکات کە پاش لابرانی لەو پۆستە، داوای کردوە لە بەڕێوبەرایەتی هاتوچۆی گەرمیان وەکو ئەفسەر کار بکات، بەڵام ڕێگەیان نەداوە، ئێستاش لە بەڕێوبەرایەتی گشتی هاتوچۆی هەرێم لە هەولێر دەستبەکاربوە.

پێشیوایە ئەم ڕێگەپێنەدانە بۆ دەستبەکاربون لە بەڕێوبەرایەتیەکی دیکە، تەئکید لەو قسەیەی دەکاتەوە کە ئەو بە «مەزاجی شەخسی» لابراوە.

دەشڵێت: «بە راستی ئەمەش شێوازێکە لە شێوازەکانی راگواستن (ترحیل)، وەکوچۆن پێشتر حکومەتە دیکتاتۆرەکان جێبەجێیان دەکرد و کورد پێوەی دەناڵاند، ئەوا منیش راگوێزرام».

دەقی دیدارەکەی عەقید (لەمیعە محەمەد)، لە لاپەڕە (٣)ی ئەم ژمارەیەی (نەوژین) دا دەخوێننەوە.

کچانی گەرمیان فێری کشتوکاڵ کردن دەکرێن

2«««

گروپە سەوزەکەی زانکۆ زۆرینەی ئەندامەکانی کچن

4«««

دو کچ لە کفری هەلی کار بۆ خۆیان دەڕەخسێنن

5«««

کچانی گەرمیان فێری کشتوکاڵ کردن دەکرێن

■ نەوژین، کاڵێ حەسەن

بەپێچەوانەی هاوڕێکانی تریەوە، (دیە) بەشداریی لە خولێکی راهێنانی پیشەیی دا کردوە، کە تائێستا هاوشێوەی کەم بوە و زۆریش بە کەمی کچان خۆیان لەو بوارە دەدەن، ئەویش خولی راهێنانی فێربونی بنەماکانی کشتوکاڵکردنە.

دەمەوێت لە داهاتودا ببمە خاوەنی پرۆژەیەکی بەخێوکردنی پەلەوەر

لە نێو بینای بەڕێوبەرایەتی بەکارخستن و راهێنانی پیشەیی گەرمیان، لەم ماوەیەی رابردودا خولێکی جیاواز کرایەوە، خولێک تایبەت بە فێربونی بنەماکانی کشتوکاڵی و ئاژەڵداریی. ئەوەی خولەکەی تایبەت تر کردەوە، بەشدارییکردنی ژمارەیەک کچ بو تیایدا.

دییە سالار، ٢٥ساڵ، یەکێکە لە بەشدارانی خولی راهێنانی کشتوکاڵی، خەونی ئەوەیە کە بتوانێت لەرێگەی ئەو زانیارییانەی وەریگرتوە، لە بواری کشتوکاڵدا کار بکات.

ئەو باس لەوەدەکات زۆر حەزی بە سەوزایی و کشتوکاڵ هەیە، بۆیە دەخوازێت دەرفەتی ئەوەی بۆ هەڵکەوێت پاش خولەکە، پرۆژەیەکی کشتوکاڵی لە سنورەکەدا جێبەجێ بکات.

بەشداربویەکی دیکەی خولەکە، ئاماژە بەوەدەکات کە ئەو ویستویەتی لەرێگەی ئەم بەشدارییەوە، زانیاریی پێویست لەبارەی ئاژەڵدارییەوە بەدەستبێنێت، بۆ ئەوەی لە بانەڕۆژ دا پرۆژەیەکی ئاژەڵداری لە سنورەکەدا ئەنجام بدات.

گوڵاڵە مەحمود، ٢٣ ساڵ، بەشداربوی خولی ئاژەڵدارییە. وتی: «دەمەوێت لە داهاتودا ببمە خاوەنی پرۆژەیەکی بەخێوکردنی پەلەوەر (دواجن) لە ناوچەکەدا».

بەرپرسانی ئەو بەڕێوبەرایەتییە، باس لەوەدەکەن کە هەتا ئێستا چەندین خولی جۆراوجۆریان ئەنجامداوە، کەبەشێکی زۆر لە بەشدارەکان لە رەگەزی مێن.

مەحمود ئەمین کەریم، بەرپرسی بەشی خولەکان لەبەڕێوبەرایەتی بەکارخستن و راهێنانی پیشەیی گەرمیان، خۆشحاڵی خۆیانی دەربڕی بە بەشداریی کارای ژنان و کچان.

ئاماژەی بەوەشکرد کە بەشداریکردنی چەند کچێک لە خولەکانی کشتوکاڵ و ئاژەڵداریی، بەتایبەت ئەوانی خۆشحاڵکردوە، چونکە وەکخۆی ئاماژەی بۆ دا «ئەوە وا دەکات ئەوان زیاتر پەرە بە بوارەکە بدەن».

ژنانی بەشدار لە خولەکەدا، جگە لە بنەما سەرەکیانی هەر بوارێک کە خولەکەی بۆ کراوەتەوە، هاوکات ئاشنا دەکرێن بە بواری کارامەییەکانی ژیان، بۆ ئەوەی لەو رێگەیەوە زانیاریی پێویست بەدەست بخەن بۆ داهاتویان کە پیشەیەک ئەنجام دەدەن.

ناراو عوسمان ئەمین، راهێنەر لەکارامییەکانی ژیان، ئاماژەی بە گرنگی وانەکەی کرد کەبەشداران ماوەی ١٠ رۆژ لەسەر کارامەییەکانی ژیان فێر دەکەن.

باسی لەوەش کرد کە لەخولەکەیاندا رێژەی بەشداری ژنان زیاترە، ئەمەش خۆشحاڵی کردون، چونکە وەکخۆی وتی: «پێگەیاندنی ئافرەتێک واتە پێگەیاندنی خێزانێک».

بەگشتی بەشدارانی خولەکە، رازیی و سوپاسگوزارن لە ئاستی خول و راهێنەرەکان، بەڵام چاویان لەوەیە بتوانن بۆ داهاتوش هاوکاریان بن.

دییە، لەوبارەوە وتی: ئەوەی ئامانجمان بوە لەخولەکە و زیاتریش بۆمان رونکراوەتەوە، داواکارین حکومەت و رێکخراوەکان هاوکارمان بن بۆ ئەوەی بتوانین لە داهاتودا پرۆژەی خۆمان لەو بوارانە دا بکەینەوە.

لەبەرامبەر ئەم داوایەدا، بەڕێوبەری بەکارخستن و راهێنانی پیشەیی گەرمیان، بەڵێنێک دەدات.

عیماد تەوفیق، بۆ (نەوژین) وتی: «بە هەمو جۆرێک و بەپێی توانا پاڵپشتی ئەوکەسانە دەبین کە پرۆژەیان هەبێت لە داهاتو دا، بەتایبەت لەروی پێدانی قەرزی بچوکەوە».

دو خوشک یەکەم دایەنگای ئەهلی لە کفری دەکەنەوە

■ نەوژین، چرۆ حەسەن

بۆ یەکەمجار دایەنگەیەکی ئەهلی لە قەزای کفری دەکرێتەوە، ئەم کارەش لەلایەن دوخوشکەوە ئەنجام دەدرێت، کە دانەمەزراندن و بێکاریی کۆڵی پێنەداون، بەڵکو هانی داون بۆ جێبەجێکردنی ئەو خەونەی هەیانە.

ئەژین میکایل، ٢٥ ساڵ، لەگەڵ (کەژاڵ میکایل)ی ٢٢ ساڵی خوشکی، بون بە یەکەم دو کچ کە توانیویانە دایەنگەیەکی ئەهلی لە شارەکەیاندا بکەنەوە، کە بەوتەی ژنانی فەرمانبەر، پێویستییەکی زۆریان بەم دایەنگەیە هەبوە.

ئەژین و کەژاڵ، خاوەن بڕوانامەن، یەکەمیان لە بواری (زانستی بیرکاری) و دوەمیان لە (زانستی کۆمپیتەر)، بەڵام ئەم بڕوانامەیە نەبوە هۆی ئەوەی بتوانن دابمەزرێنن و کارێک بکەن.

بەڵام ئەم جوتە خوشکە، لەبری دۆشدامان لە ماڵەوە و چاوەڕێکردن بەدیار دامەزراندنی حکومییەوە، بڕیاریانداوە ریسک بکەن و پێکەوە بیرۆکەیەک جێبەجێ بکەن، کە تائێستا کەس لە شارەکەدا یان بیری لێنەکردوەتەوە، یان زاتی نەبوە جێبەجێی بکات.

ئەم دو خوشکە باس لەوە دەکەن پاش ماوەیەکی زۆر لە تەتەڵا و بیرکردنەوە، بڕیاریان داوە دایەنگەیەک دابنێن بەناوی (دایەنگەی مامی). لەبارەی وردەکاریی پرۆژەکەیانەوە، (ئەژین) بۆ (نەوژین)ی رونکردەوە کە ئەم کارە بەپشت بەستن بە خۆیان و پاڵپشتیی مەعنەویی و دارایی ماڵەوەیان ئەنجامیانداوە و کەسی دیکە پشتیوانیان نەبوە.

لە دایەنگەکەدا مناڵانی ٢ مانگ بۆ ٥ ساڵ وەردەگیرێن

لەم دایەنگەیەدا منالان لە تەمەنی ٢ مانگییەوە هەتا ٥ ساڵان وەردەگیرێن، جگە لە لەخۆگرتنیان، هاوکات چالاکی جۆراوجۆر و یاری و راهێنانی فێربونی زمانەکانی کوردی و ئینگلیزییشیان پێدەکەن، ئەمە جگە لەوەی ٢ ژەم خواردنیان پێدەدەن.

وەکخۆیان ئاماژەی بۆ دەکەن، کارەکەی ئەوان هێشتا لە سەرەتا دایە، بەڵام گەشبینن و هیوایان وایە بتوانن پەرەی زیاتری پێبدەن.

ئەگەرچی کارەکە لەسەرەتایەتی، بەڵام هەر لەئێستاوە بوەتە مایەی خۆشحاڵی بۆ بەشێک لە دایکان کەبەهۆی ئیشوکاری ترەوە، پێشتر نەیاندەزانی منالەکانیان ببەن بۆ کوێ.

دایکی یەکێک لەمناڵەکانی دایەنگاکە کە ناوی (یاد)ە، باسیلەوەکرد کە بەهۆی ئەوەی فەرمانبەرە، رۆژانە منالەکەی بۆ ئێرە دێنێت، لە خزمەتگوزاریی و کارەکانی دایەنگاکەش بە تەواوی رازیی بو.

باسی لە ئەوەش کرد کە بەنرخێکی گونجاو منالەکەی بەخێو دەکرێت.

دایکی ژیرە، کە منالێکی تری دایەنگاکەیە، پاڵپشتی قسەکانی پێشوی کرد و وتی: «لێرەدا لەم سەلامەتی منالەکانمان دڵنیاین».

وادیارە ئەم کارە نەک هەر دایکان، بەڵکو باوکانیشی دڵخۆش کردوە.

ئەوەتا باوکی (ئەژی) کە منالەکەی لە دایەنگای (مامی) داناوە، بە دڵخۆشییەوە دەڵێت: «خۆشحاڵم کە کچانی شارەکەمان پرۆژەیەکی وایان کردوەتەوە و بە شێوەیەکی جوان بەڕێوەی دەبەن».

با چیدی ژنان لەسوچی ماڵەوە دانەنیشن

ئێستا دایەنگای (مامی) لە قەزای کفری، پێنج رۆژ لە هەفتەیەکدا پێشوازی لە منالانی شارەکە دەکات، وەکخۆیان دەیلێن: مۆڵەتی کارکردنیان لە چاودێریی و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی گەرمیان وەرگرتوە و بۆ وەرگرتنی هەر منالێکیش مانگانە بڕی (٧٥) هەزار دینار وەردەگرن.

ئەژین و کەژاڵ، بە تۆنێک کە خۆشحاڵی و شانازیی تێدا بەدیی دەکرا، داوایان لە ژنانی تری شارەکەیان دەکرد کە چاویان لێبکەن «با چیدی لەسوچی ماڵەوە دانەنیشن چاوەڕێی دەستی پیاوان بن، با ببنە خاوەنکار و سەرمایەی خۆیان».

بەڕێوەبەری پێشوی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان:

هەمو گەرمیان دەزانێت کێ دژایەتی کردوین

▪ نەوژین، زریان محەمەد

لەمیانەی دیدارێکی (رادیۆی دەنگ) دا، عەقید (لەمیعە محەمەد)، بەڕێوەبەری پێشوی بەڕێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە گەرمیان، باس لە هۆکاری لەسەر کار لادانی لەو پۆستە دەکات و رایدەگەیەنێت بە مەزاجی شەخسی لابراوە. هەروەک دەشڵێت: لەگەرمیان تەرحیل کراوە و نەهێڵراوە هیچ پۆستێکی دیکە وەربگرێت.

* هۆکاری لەسەرکارلادانی تۆ چییە بەتایبەتی کە باس لەوە کراوە بڕیاری گۆڕانکارییەکە کارێکی ئاسایی ئیداریی بوە؟

من بەهەمو شێوەیەک ئەو قسە رەد دەکەمەوە و بڕیارەکە ئیداریی نەبوە، چونکە لەلایەک من تاوەکو ئێستا خانەنشین نەکراوم هەتا بڵێی خانەنشین بوم و وازم هێنابێت. هەروەها من ٦ ساڵە لەو پۆستەدا بەردەوامم، لەروی ئیدارییەوە ئەستۆ پاکی بەڕێوبەرایەتیەکەمان پێش هەمو کەس وەرگرتوە. لەبارەی کار و چالاکیش هەموان شایەتن لەنێویشیاندا رۆژنامەنوسان و کەناڵەکانی راگەیاندن کە ساڵانە سەروی ٢٠٠ چالاکییمان ئەنجام داوە کە خۆی لە کۆنفرانس و کۆنگرەی رۆژنامەوانی و خول و سیمنیار و چالاکی تر دەبینیەوە، ئەمە جگە لە ئیشوکارە سەرەکیەکانی خۆمان. هەروەها هیچ حاڵەتێکی توندوتیژی روی نەداوە لەگەرمیان کە ئێمە دەستبەجێ لەسەری ئامادە نەبوبین و قسە و لێدوانمان لەسەر نەدابێت. هەمو گەرمیان شایەتحاڵە هیچ درێغیەکمان لە ئیشوکارەکانی خۆمان نەکردوە و داتا و ئامارەکانی ئیشوکارەکانیش لە بەڕێوبەرایەتیەکەدا بەجێمانهێشتوە و دەتوانن بەدواداچونی بۆ بکەن ئەگەر هەر کەموکورتیەکم هەبوبێت.

* کەوایە بە پێی قسەی تۆ، هۆکاری لەسەر کار لادانت چیە بەدیارییکراوی؟

پێشتر گۆڕانکاری لە پۆستەکان بەهۆی ململانێی حزبی ئەکرا بەپێی دابەشکردنی پۆست و ئەوانە لەنێوان حزبەکان، بەڵام زۆر بەداخەوە ئێستا گۆڕانکاریەکان لەناو پۆستە حکومیەکان گەیشتوەتە ئاستێک کەوا بگەڕێتەوە بۆ مەزاجی شەخسی تاکەکەسەکان، واتا گۆڕانکاریەکان ئەوەندە بچوک بوەتەوە لەنێوان لایەنە سیاسیەکان دەرچوە، بەڵکو هاتوەتە ئاستی کەسی، واتا ئەگەر کەسەکە کەسێکی بەدڵ نەبێت، ئەوا بە هەر هۆکارێک بێت لە پۆستەکەی لایدەبات. زۆربەداخەوە بیرکردنەوەی کۆمەڵگەی ئێمە و بیرکردنەوەی تەسکی حزبایەتی ئێمە و مەزاجی شەخسی ئێمە وایلێهاتوە دەست ببەن بۆ ئیشوکارەکان. من مەبەستم خۆم نیە، بەڵکو مەبەستم ئەو پرسەیە لە گەرمیان بە گشتی کە زۆر بەباشی ئیشمان تێدا کردوە و توانیومانە توندوتیژی بە باشی کاری لەسەر بکەین و بیناسێنین لەهەمو ناوەندەکان، ئەمەی کە کراوە بەرامبەر بە من نەکراوە بەتەنیا، بەڵکو ئەمە لێدانە لە پرسی ژنان لەگەرمیان و کوردستان نەک بەتەنیا لە (لەمیعە)، من دڵنیام ئەنجامەکانیشی دەبینەوە لە ئایندەدا.

* ئایا پێشتر و پێش لادانت لەم پۆستە، بەم شێوە و ئاستە کە دەیڵێی دژایەتی کراوی؟

بەدڵنیاییەوە، هەرچی داواکاریەکم هەبوە بۆ بەڕێوبەرایەتیەکەم هیچم بۆ جێبەجێ نەکراوە، لەوانە من داوای بینای سەربەخۆم کردوە کەچی بۆمان نەکراوە.

* بۆچی هەرچی داواتان هەبوە رەد کراوەتە و ئیشتان بۆ جێبەجێنەکراوە؟

من هۆکارەکەی بۆ مەزاجی شەخسی دەگێڕمەوە و تەنها ئەوەیە هۆکارەکەی، تاوەکو من لەوێ بوم پشتیوانی و هاوکاری نەبوە بۆم، دیارە ئەوەش بیرکردنەوەی کەسێکە بەداخەوە.

* مەبەستت کێیە لەو کەسە کە دژایەتی بەڕێوبەرایەتیەکەی ئێوەی کردوە؟

رەنگە نەتوانم لەروی ئیعلامەوە بیڵێم، بەڵام رەنگە هەمو هاوڵاتیانی گەرمیان بزانن کێن.

* باست لە دانانی بەڕێوبەرەکان کرد کە پێشتر لەسەر بنەمای حزبی بوە، بەڵام ئێستا بوە بە کەسیی، کەوایا دانانەکان هیچ کات بەپێی بنەمای ئیداریی نەبوە؟

دانانی من لەسەر ئەو بنەمایە بوە کە ئەو پۆستە هی یەکێتی بوە و منیش وەکو کادیرێکی پێشکەوتوی ئەو حزبە دانراوم، ئەمە سەرباری ئەوەی پلەی سەربازیشم رێگەی ئەوەی داوم ببم بە بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتیەک لەسەر پۆستی حزبەکەم، لەگەڵ ئەوەشدا بڕوانامەکەم هاوکارم بوە بەوپێیەی بڕوانامەی یاسام هەیە، بەڵام دواجار لادانەکەم لەسەر مەزاجی شەخسیی بوە.

* بەرای تۆ ئەو لابردنی بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتیەکی تایبەتمەند بە ژنان بە میزاجی شەخسی، چ کاریگەریەک دەکاتە سەر رۆڵی ژن بە تایبەت لەم ناوچەیە؟

ئێستا بۆمان دەرکەوت کە باسکردنی پێگەی ژن و پێدانی رۆڵ بە ژن تەنها شتێکی شکڵیە، ئەگەرنا بۆ ئەو شێوازە هەڵسوکەوتەم بەرامبەر کراوە؟

من ئێستا رەشبینم لەوەی رۆڵیک بدرێت بە ژن و بتوانێت دور لە کاریگەریی خەڵکانی تر ئیشەکەی بکات و بەم کارەش پێگەی ژن دەکەوێتە ژێر بەرپرسیارێتیەوە.

* بۆچی لەرۆژی دەستبەکاربونی بەڕێوبەری نوێ ئامادە نەبوی؟ ئایا نیگەران بوی لە پرۆسەکە یان چی؟

لە رۆژی دەستبەکاربونی بەڕێوبەری نوێ من لەوێ ئامادەبوم و خەریکی مامەڵەی ئەستۆپاکیی بوم.

* کەوایە بۆ لەو وێنانەی کە پەیجی بەڕێوبەرایەتیەکە بڵاویکردوەتەوە تۆ دەرناکەویت یان دەریناخات کە دەستاودەستێکی ئاسایی پۆستەکە کرابێت لەنێوان تۆ و بەڕێوبەری نوێ؟

نازانم، ئەوە شتێکی تایبەت بەخۆیانە، بەڵام من لەوێ بوم. من مەبەستم رەخنەگرتن لەو کەسە نیە کەهاتوەتە شوێنەکەی من، چونکە ئەویش ئەفسەرێکە و بە فەرمانێک هاتوە، بەڵکو نیگەرانی من لەشێوازی گۆڕانکاریەکەیە، من ئەفسەرێکی وەزارەتی ناوخۆم و سبەی لە هەر شوێنێک بێت خزمەتی خۆم دەکەم و پەشیمان نیم لەو پۆستە دا خزمەتی ژنان و بەڕێوبەرایەتیەکەی خۆم و وەزارەتی ناوخۆم کردبێت، ئەوەی کە لێی پەشیمانم خەڵکانێک بەو شێوازە هەڵسوکەوت لەگەڵ ژن و ئیدارە بکەن.

* دوای لابردنت لەو پۆستە، هیچ پۆستێکی ترت بۆ دەستنیشان نەکراوە بۆ ئەوەی کاری تێدا بکەیت لە گەرمیان؟

بۆ کاری دیکە، من خۆم داوام کرد راژەکەم بگوازرێتەوە سەر هاتوچۆی گەرمیان وەکو ئەفسەرێک نەک بەڕێوبەر، بەڵام ئەوەی زیاتر تەئکیدی دەکاتەوە لادانەکەم شەخسیە، ئەوەیە کە ئەو داوایەشیان قبوڵ نەبوە و بگرە وتویانە نابێت لە گەرمیان بەهیچ شێوەیەک پۆست وەربگرێت. لەبەر ئەوەی من داواکاریەکم ئاراستەی بەڕێوبەرایەتی گشتی خۆمان و وەزارەتی ناوخۆ کردبو، دیارە هەر لەوێشەوە نەیانهێشتبو ئەو داوایە بگاتە شوێنی خۆی فەشەلیان پێهێنابو، بۆیە بڕیارەکە بەوشێوەیەی لێهات کە لە بەڕێوبەرایەتی گشتی هاتوچۆی هەرێم لە هەولێر دەستبەکار بم و لەم ماوەیەشدا دەستبەکاربونم کرد.

* واتا رێگەت پێنەدراوە لەگەرمیان لە پۆستێکی تر یان لە بەڕێوبەرایەتیەکی تر دەستبەکار بی؟

بەڵێ رێگەیان پێنەدام. بەراستی ئەمەش شێوازێکە لە شێوازەکانی راگواستن «ترحیل»، وەکوچۆن پێشتر حکومەتە دیکتاتۆرەکان جێبەجێیان دەکرد و کورد پێوەی دەناڵاند، ئەوا منیش راگوێزرام.

> واباش بو دوای من ژنێک لەو پۆستە دابنرایە

* قسەیەک هەیە کە دەوترێت ئاساییە کە تۆ لابراوی، بەڵام واباشتر بو لە جێگەکەت ژنێکی دیکە دانرایە، رای تۆ چیە؟

بەدڵنیاییەوە ئەگەر منیش لاچوم لەو پۆستە واباش بو ژنێک دابنرایە، چونکە لەروی دەرونیەوە بۆ ژنانی گەرمیان باشتر بو و هەروەها بۆ ئەو کەسانەشی کە سەردانیان دەکرد باشتر دەبو کە وەکچۆن پێشتر ژنێک گوێی لێیان دەگرت، ئاوا ژنێکی تر جێگەی بگرتایەتەوە.

* کەواتا پێتوایە ئەم گۆڕانکاریانە دۆخ و رەوشی ژنان لە دەڤەرەکە خراپتر دەکات؟

بەڵێ، خێزان و کۆمەڵگای ئێمە لەو ٦ ساڵە واراهاتبون کە هاتونەتە لای بەڕێوبەرێکی ژن و ئەوەشیان لا ئاسایی بوبویەوە، بەڵام رەنگە دوبارە خێزانەکان ئاسایی نەبێت بەلایانەوە بێن بۆ لای بەڕێوبەرێکی پیاو، ئەگەرچی ئەوە شتێکی سەرەتاییە و رەنگە واش نەبێت.

* دوا قسەت بۆ ئەم دیدارە؟

دوبارە دەیڵێمەوە لە خزمەتی خەڵکی گەرمیانم و بەتایبەت لە خزمەتی ژنانی گەرمیانم، لەو پۆستەش نەبم وەکو چالاکوانێک هەر بەردەوامم لە خزمەتی ژنان، پۆست و ئەوانە گرنگ نییە، تێڕوانین و بڕوابونم بە پرسی ژنان گرنگە، رەنگە ئەم کارەش ببێتە هۆی ئەوەی من زیاتر ئیش لەسەر پرسی ژنان و باشترکردنی پێگەی ژنان بکەم، ئەگەر ئەمڕۆش نەبێت بۆ چەند ساڵێکی تر.

گروپە سەوزەکەی زانکۆ زۆرینەی ئەندامەکانی کچن

له کارکردندا هیچ جیاوازییەک لە نێوانمان دا نییە

ڕێگای سەرکەوتن گوڵڕێژ نەکراوە

■ نەوژین، دەشنێ ڕۆستەمی

لەزانکۆی گەرمیان، گروپێک بەناوی «سەوز» ماوەی چەند ساڵێکە دامەزراوە کە خوێندکار لە بەش و قۆناغە جیاوازەکان لەخۆ دەگرێت و چالاکی جۆراوجۆری ڕۆشنبیریی و هۆشیاریی ئەنجام دەدەن، بەشێکی زۆری پێکهێنەرانی گروپەکەش، خوێندکارانی کچن.

چالاکی و بەشداریکردنی کچانی گەرمیان ڕۆژبە ڕۆژ روله زیادبونە، ئەم بەشدارییەش بەتەنیا کچانی دەرچوی زانکۆ و پەیمانگاکان ناگرێتەوە، بەڵکو خوێندکارانی زانکۆش ڕۆڵی بەرچاویان لە چالاکیەکاندا هەیە. یەکێک لەو نمونانە (گروپی سەوزی زانکۆی گەرمیانە) کە گروپێکی سەربەخۆیەو لەلایەن چەند خوێندکارێکی خۆبەخشەوە بەڕێوە دەبرێت.

نەبەرد کەریم، خوێندکاری قۆناغی چواری زانکۆی گەرمیانە لە بەشی کۆمەڵایەتی و سەرپەرشتیاری گروپەکەیە، ئاماژەی بەوەکرد هەستیان بە کەمی و نەبونی چالاکی کردوە لە نێو خوێندکارانی زانکۆی گەرمیان دا، بۆیە ئەم گروپەیان داناوە کە چەندین چالاکی جۆراو جۆر ئەنجام دەدات، لەوانە: ڕێکخستنی ڤیستیڤاڵ، هەڵمەتی پاککردنەوەی زانکۆ و چالاکیی ژینگەیی.

لە کۆی ١٢ ئەندامی سەرەکی و دامەزرێنەری گروپی سەوز، نۆیان کچن.

نەبەرد، جەختی لە ڕۆڵی کچانی گروپەکە کردەوە، ئەگەرچی ئاماژەی بەوەشکرد «لە کاتی چالاکی و کارکردندا هیچ جیاوازییەک لە نێوانمان دا نییە و وەکو تیمێک پێکەوە کاردەکەین».

وەک کچانی ئەندام ئاماژەی بۆ دەکەن، خەمی بەرەوپێشەوەبردنی زانکۆ، ئەوانی هانداوە ببنە ئەندام لەم گروپەدا.

ساڤان حەسیب، ٢٤ ساڵ، خوێندکاری قۆناغی چوارەمی بەشی کۆمەڵایەتیە و ئەندامێکی سەرەکی گروپی سەوزە، ئەوەی خستەڕو کە ئامانجی سەرەکی لە بەشداریکردنی لەم گروپەدا، بەرەوپێشەوەبردن و خزمەتکردنی زانکۆیە.

لە وەڵامی پرسیاری ئەوەی کە ئایا روبەڕوی ڕەخنە بونەتەوە لە کاتی کارکردنیان دا؟ (ساڤان) وتی: «هیچ کارێک بێڕەخنە نییە، کە کارت کرد دەبێت چاوەڕێی زۆر ڕەخنە بیت، بەڵام دەبێ بەردەوام بی و بونی خۆت بسەلمێنی».

دروستبونی ئەم گروپە لەکاتێکدایە کە ڕەخنەیەکی زۆر لە کچانی خوێندکاری زانکۆی گەرمیان دەگیرێت بەوەی بەشی پێویست چالاک نین و لە چالاکییەکاندا ڕۆڵ و بونیان لاوازە.

ساڤان، دان بەمەدا دەنێت و ئاماژە بەوەدەکات کە تەنانەت لە گروپەکەشیاندا کچان بەپێی پێویست بەشداریی چالاکیەکانیان ناکەن، داواش دەکات کە چالاکتر بن و ئەو بەربەستانە بشکێنن کە دێنە ڕێیان.

ئەوەی وایکردوە کە کچان هانبدات بە کارکردنی بەردەوام لە گروپەکەدا، ئەو ڕۆحیەتی تیم و هاوکاریەیە کە لەکارەکانیاندا بەدیی دەکەن.

هێرۆ عەباس، ٢٠ ساڵ، خوێندکاری بەشی ئەندازیاری و ئەندامێکی دیکەی گروپی سەوزە، بۆ (نەوژین) وتی: ئێمە بە هەماهەنگی کاردەکەین و هیچ جیاوازییەکمان نییە لەگەڵ کوڕەکان دا.

ئەو کچە باس لەوەش دەکات کە هیچ توانج و ڕەخنەیەک ساردیان ناکاتەوە لەکارەکانیان، پێشیوایە ئەم کارەیان ڕچەشکێنیەکە بۆ ئەوەی کچانی خوێندکار بەشدارییەکی باشتریان هەبێت لە چالاکیەکانی زانکۆ دا.

لەبارەی ئەو ڕێگریانەشەوە کە دێتە ڕێی کچان بۆ بەشدارییکردن لە گروپی لەمشێوەیەدا، (هێرۆ) دەڵێت: «کچان دەبێت هەوڵی قەناعەت پێکردنی ماڵەوە بدەن و متمانەیان بە دەست بهێنن، چونکە ڕێگای سەرکەوتن گوڵڕێژ نەکراوە، بەڵکو دەبێت بەسەر بەربەستەکاندا سەرکەوین بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانمان».

کچانی بەشی کۆمپیوتەر: قسەی کۆمەڵگا ڕێگای فێربونمان لێ وندەکات

■ نەوژین، هاوژین مەهدی

ئەگەرچی زۆربەی خوێندکارانی بەشی کۆمپیوتەری زانکۆی گەرمیان کچانن، بەڵام ڕێژەیەکی کەمی ئەوان لە بوارەکەدا چالاکن.

بەپێی ئامارێکی بەشی زانستی کۆمپیوتەر لە زانکۆی گەرمیان، لەکۆی (١٩١) خوێندکار، (١٠١) خوێندکاریان لە ڕەگەزی مێن و (٩٠) خوێندکاریان لە ڕەگەزی نێرن. سەرباری ئەمەش، کچان کەمتر لەم بوارەدا دەرکەوتون. ئاخۆ هۆکارەکەی چییە؟

دڵخواز سەردار، خوێندکاری قۆناغی سێیە لە بەشی زانستی کۆمپیوتەر لە زانکۆی گەرمیان. باس لەوەدەکات لە کۆمەڵگادا هەمو شتێک بۆ کچ عەیبەیە، بەتایبەت بواری تەکنەلۆژیا کە بابەتێکی تازەیە.

ئەو باس لەوەش دەکات کە نەک بۆ قاڵبونەوە لەو بوارە، بەڵکو کچان بە ئازادانەش ناتوانن تەکنەلۆژیا بەکاربهێنن، بەهۆی ترس لە دزینی داتا و زانیارییەکانیانەوە.

ئەگەر ئەم ترسەی (دڵخواز) باسی کرد وەکو حاڵەتێکی خۆپارێزیی بێت، ئەوا بەلای مامۆستایەکی ئەم بوارە، باوەڕ بەخۆ نەبونە.

دانا کەریم، مامۆستا لە بەشی زانستی کۆمپیوتەر لە زانکۆی گەرمیان، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «یەکێک لەهۆکارەکانی ناچالاکی کچان لە بواری تەکنەلۆژیای زانیاریی، دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی خۆیان باوەڕیان بە خۆیان نییە و ترس و قسەی دەوروبەر کاریگەری دەکاتە سەریان».

ئەو مامۆستایە نایشارێتەوە کە سەرباری ئەوەش کچانێک هەن کە ئەم ڕێگری و ترسەیان شکاندوە و سەرکەوتوبون.

ئەو مامۆستایە دان بەوەدا دەنێت کە کۆمەڵگا وا لە بواری کۆمپیوتەر و تەکنەلۆژیا دەڕوانێت، کەبوارێکی تایبەتە بە ڕەگەزی نێر، هەر ئەمەش وایکردوە کچان نەتوانن تیایدا زۆر بەرەوپێشەوە بچن.

چرۆ جەلال، خوێندکاری بەشی زانستی کۆمپیوتەر لە زانکۆی گەرمیان، لەم خاڵەدا هاوڕایە لەگەڵ مامۆستاکەی دا.

(چرۆ) پێیوایە کە کۆمەڵگا دەرفەتی زیاتری بۆ کوڕان ڕەخساندوە وەک لە کچان. وتی: «کوڕان هەر لە سەرەتای تەمەنیانەوە زیاتر بەدەوری کۆمپیوتەردا دەچن وەکو چاککردن و ئاشنا بون بە بە بەش و پارچەکانی، بەڵام کچان کاتێک ئاشنا دەبن بە کۆمپیوتەر کە لەم بەشەدا ناویان بێتەوە بۆ خوێندن».

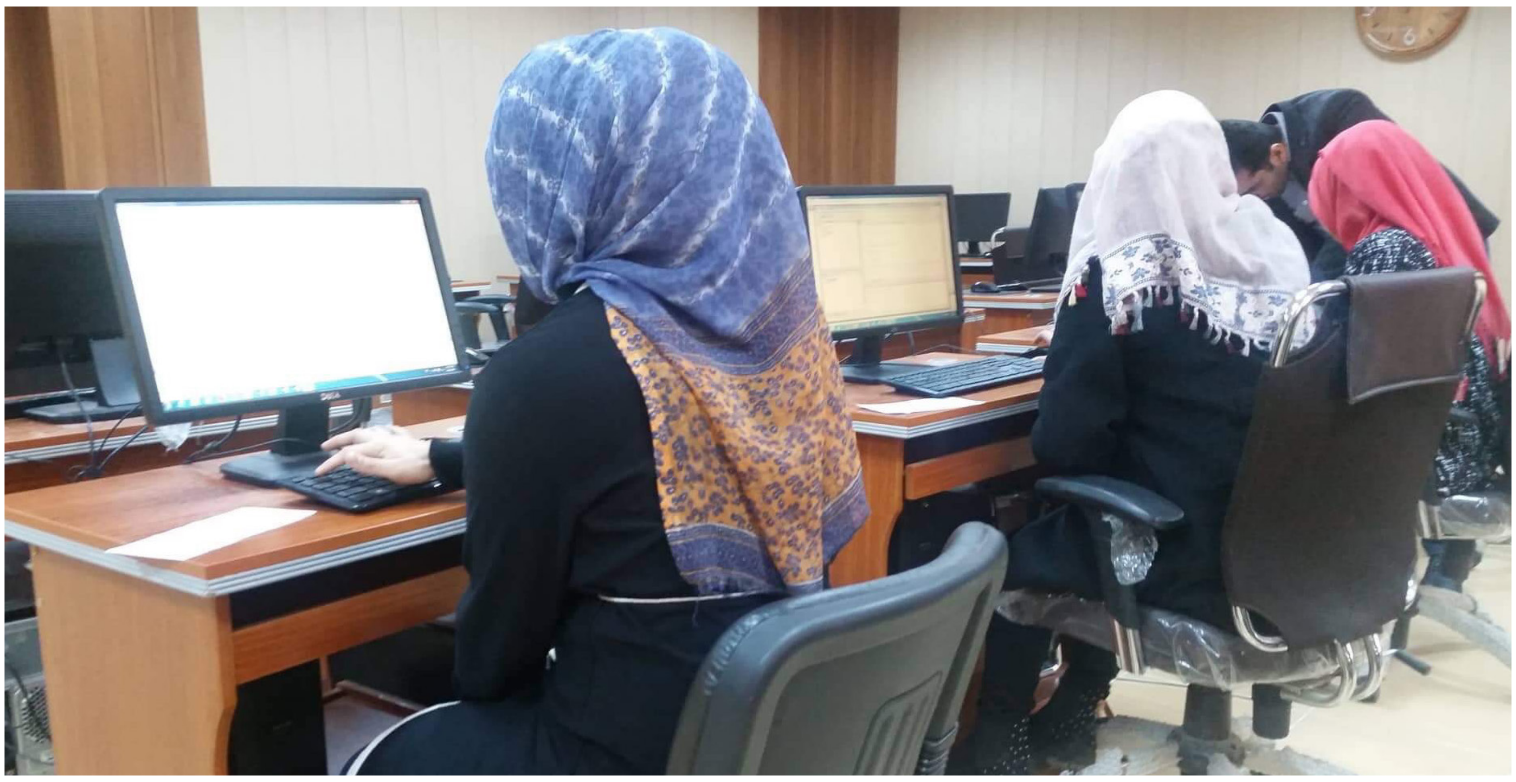
باس لەوەشدەکات کە بەشێکی زۆری ئەو کچانەشی کە لەو بەشەدا دەخوێنن، بەهۆی سیستەمی وەرگرتنەوە ناویان هاتوەتەوە، نەک خۆیان حەزیان لەو بەشە کردبێت.

هەندێک لە کچان باس لەوەشدەکەن کە لە بەشەکانیشیان دا وەک پێویست پێناگەیەنرێن لە بوارەکەدا و زانیارییەکی ئەوتۆیان پێنادرێت کەبتوانن کێبڕکێ و داهێنان بکەن.

خەیاڵ، ناوی خوازراوی خوێندکارێکی بەشی کۆمپیوتەری زانکۆی گەرمیانە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «لێرە کوڕانیش بەکەمی چالاکی دەکەن نەک کچان، چونکە ئەو زانیاریانەی بەئێمە دەبەخشرێت، ئەوەندە زۆر و کاریگەر نین».

لەبەرامبەردا (م. دانا)، کچان خۆیان بەکەمتەرخەم دەزانێت «ئەگەر لە بەشەکەش زانیارییان دەستنەکەوێت دەتوانن خۆیان بەدوای دا بگەڕێن».

(خەیاڵ)یش درێژە بەقسەکانی دەدات و دەڵێت: «من خۆم پێشتر یەکێک بوم لە خوێندکارە یەکەمەکانی بەشەکەم، بەڵام کاتێک بەدوای زانیاری و سەرچاوەی دەرەکیدا گەڕاوم بۆ ئەوەی لەبەشەکەی خۆم سەرکوتو بم، کەچی ئاستم دابەزیوە!».



بەڵێ ئێمەش دەتوانین!

ژنان بە کردار دەیسەلمێنن بەهێزن و جیاوازیان نییە لەگەڵ پیاوان

■ نەوژین، نیگار عومەر

ئەوانەی پێیانوایە ژنان بێهێز و لاوازن و بەرگەی سەختی رۆژگار و پێشهاتەکان ناگرن، وادیارە چیرۆکی (هێلین) و (نەسرین) و (دیمەن)یان نەبیستوە!

لەکۆڵگایەکدا کە ژنان لەگەڵ هاتنە دونیاوە ئەوەیان بەسەردا دەسەپێنرێت کەوا هەست بکەن پلە دو و لاواز و پەراوێزن، ژنانێک لێبڕاوانە تێدەکۆشن بۆ ئەوەی خۆیان دروست بکەن و خێزانەکەشیان بە شێوەیەکی باش ببەن بەڕێوە.

لەم فیچەرەدا، ئەو ژنانە قسەی جیاواز دەکەن، بەڵام هەمویان لەوەدا کۆکن کە «ژنانیش بەهێزن».

خوێندکارە و کرێکاریشە

هێلین عەبدوڵڵا، ١٩ساڵ، کچە خوێندکاری زانکۆیە، جگە لەوەش رۆژانە لە مۆڵێک دا کاردەکات.

بۆ (نەوژین) وتی: رۆژانە کە دەوامی زانکۆم تەواو دەبێت، لەیەکێک لەمۆڵەکانی شاری کەلار کار دەکەم تا کاتژمێر ١٢ی شەو.

باس لەوەش دەکات فریای خوێندن و کاریش دەکەوێت «خوێندکارێکی زیرەکیی بەشەکەی خۆمم، لە کارەکەشم بەوپەڕی تواناوە کاری خۆم بەباشی جێبەجێدەکەم».

هێلینی کچە زانکۆیی، دەڵێت: من لەشەشی بەیانییەوە هەڵدەستم تا کاتژمێر ١٢ شەو، بێگومان ئەمەش پێویستی بە وزە و هێزێکی زۆر هەیە، ئەگەر بێهێز بین وەک ئەوەی دەوترێت، ئەوا ناتوانم ئەو کارە بکەم.

بە شانازیکردنیشەوە وتی: «من لەگەڵ کچانی هاوڕێمدا دەتوانین بە باشترین و سەرکەوتوترین شێوە کارەکانمان بکەین».

لەگەڵ کچانی هاوڕێمدا بە باشترین شێوە کارەکانمان دەکەین

ژن هیچ جیاوازیی نییە لەگەڵ پیاوان لە روی هێزەوە

مامۆستایەک نانکردن لەماڵەوە دەباتە دەر

نەسرین ئەحمەد، مامۆستای بنەڕەتییە و دوکانێکی تایبەتی داناوە کە تیایدا نان دروست دەکەن و دەفرۆشێت.

لێدوانێکیدا بە (نەوژین)ی وت: من مامۆستام لە لادێ دەرس دەڵێمەوە، دوای تەواوبونی دەوامی ئاساییم دێمەوە بۆ ماڵ، ئەرکی ماڵ تەواو دەکەم و دەچمە سەر دوکانەکەم دەست دەکەم بەنان کردن، بەوپەڕی شانازیمەوە ئیشەکانی خۆم رادەپەڕێنم.

نەسرین دەشڵێت: «ژنان هێز و توانایان زۆرە، هیچ جیاوازییەکیان نییە لەگەڵ پیاوان، ئەگەرچی پیاوی وا هەیە کارێکیش ناکات، بەڵام ژنان دەرفەتی زیاتریان بۆ بڕەخسێت هێز و وزەیەکی زۆریان هەیە و دەتوانن بەگەڕی بخەن لەهەمو بوارەکانی ژیان دا».

فەرمانبەرێکی دوکاندار

ئەگەر هەتائێستا واتزانیوە هەر فەرمانبەرانی پیاو دوکان دادەنێن، ئەوا (دیمەن) ئەو زانینەت پێدەگۆڕێت.

دیمەن سەلام، فەرمانبەرە، لەگەڵ ئەوەشدا دوکانداریشە. بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من جگە لەوەی فەرمانبەرم، دوای تەواو بونی ئەرکە ئاساییەکەی خۆم، دەچمە سەر دوکانەکەم کە تایبەتە بە فرۆشتنی جلوبەرگی ئافرەتان».

ئامانجی (دیمەن) لەم کارەی دا ئەوەیە، کە ژنان دەتوانن هەرچی خۆیان بیانەوێت ئەنجامی بدەن، بە بێ گوێدانە قسە و قسەڵۆکی کۆمەڵگا.

دیمەن، دەڵێت: «پێشتر ژنان توانایەکی زۆریان هەبوە، کاری قورسیان زۆر کردوە، ئێستا ئێمەش بەهەمان شێوە لەهەمو ئەو ئیشوکارەی لە ئێستادا بونیان هەیە، دەتوانین رۆڵ و بەشدارییمان هەبێت».

ئیشکردن هەر ماسولکە نیە!

لەسەر ئیشکردنی ژنان، توێژەرێک پێیوایە کە ئەو جیاکارییەی دەکرێت لەنێوان ژن و پیاو، تەنها وەهمێکی کۆمەڵایەتییە و لە راستی دا بونی نییە.

دڵنیا عەلی، توێژەری کۆمەڵایەتی، لەمبارەیەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: ژنان چۆن لە پێشتردا هاوشانی پیاوان کاریان کردوە، ئێستاش ژنە ئازاکانی گەرمیان، هەمو جیاکاریەکیان رەتکردوەتەوە، نمونەی ژنانانمان زۆرە کە زیاتر لە دو کار دەکەن، ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە ژن هیچ جیاوازیی نییە لەگەڵ پیاوان لە روی هێزەوە.

دڵنیا، زیاتر دوا و وتی: «زۆرجار پیاوان بەوە ناسراون ماسولکەیان بەهێزترە لەهی ژنان و توانای زیاتریان هەیە، ئەمە جگە لە قسەیەکی بێبنەما هیچی تر نییە، چونکە کوڕان هەر لە منداڵییەوە بە ئیشی قورس رادەهێنرین، کچانیش بەئیشی سوک، تەنها ئەمە هۆکارەیە».

دو کچ لە کفری هەلی کار بۆ خۆیان دەڕەخسێنن

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

(هاودەنگ) و (بەخشندە)، بەپێچەوانەی گەنجەکانی ترەوە، خۆیان هەلی کار بۆخۆیان دەڕەخسێنن. ئەوان دوای تەواوکردنی خوێندنەکەیان، دوکانێکی درومان و کاری دەستیی بەناوی (بەرگدوریی مرواری) لە شارەکەیان دا «کفری» دەکەنەوە.

ئەوان دو دانیشتوی شاری کفرین کە دوابەدوای تەواوکردنی خوێندن خۆیان فێری کاری درومان دەکەن و بۆ پەرەپێدانی کارەکەیان دوکانێک دەکەنەوە. هاودەنگ ی ٢٥ ساڵە، دەرچوی پەیمانگای شیکاری نەخۆشیەکانە و بەخشندە ی ٢٣ ساڵە دەرچوی بەشی ئەندازیارییە.

(هاودەنگ) چیرۆکی سەرکەوتنی خۆیانی بۆ (نەوژین) گێڕایەوە و وتی: «ئێمە بەدوای کار دا دەگەڕاین و لە شارێکی وەکو کفری دا کار بۆ ئێمە نەبو»، هەر ئەمەش بوە هۆی ئەوەی بیر لە دانانی دوکانێک بکەنەوە.

(بەخشندە) درێژە بە قسەکانی هاوپیشەکەی دا «دوابەدوای کردنەوەی دوکانەکە، کچانێکی زۆر بیرۆکەکەیان بەدڵبو و ئێستا شەش کچی تری دانەمەزراو لەلای ئێمە کاری چنین و درومان دەکەن».

ئەوان، نایشارنەوە کە دانانی دوکانێک بۆ دو کچ و لە شارێکی وەکو کفری دا کارێکی هێندە ئاسان نییە، بەڵام هەروەک خۆیان دەڵێن خەڵکانێکی زۆر دەستخۆشیی و پاڵپشتییان لێ کردن.

هاودەنگ و بەخشندە، خاوەن پلان و پرۆژەی گەورەترن و هەر بە دوکانێک ناوەستن، بەڵکو بەنیازن لەماوەی داهاتودا خولی فێرکردنیش بکەنەوە بۆ خانمانی ناوچەکەیان.

لەبارەی کارەکانیانەوە، (هاودەنگ) زانیاری وردترمان پێ دەدات و دەڵێت: ئێمە هەمو کارێکی چنین و درومان دەکەین بۆ خانمان.

بەخشندەش ئەمە پشتڕاست دەکاتەوە و دەڵێت: جگە لە جلی ماڵەوە، کارەکانمان عەزێی بوکێنی و جلی کوردی و جلی مۆدە و کاری چنینیش لەخۆ دەگرێت.

هاودەنگ و بەخشندە، تەنها بە پێگەیاندنی خۆیان نەوەستاون، بەڵکو لەگەڵ خۆشیاندا هەلی کاریان بۆ شەش کچی تر دابین کردوە.

ئەو کچانەی لەوێ کاردەکەن، ئەوانەن کە دوابەدوای تەواوکردنی زانکۆ دانەمەزراون و ئێستا بەرگدوری مرواری هەلی کاری بۆ دابین کردون.

(ئەژین چالاک)، دوای حەوت ساڵ دانەمەزراندن، ئێستا لە بەرگدوری (مرواری) کاردەکات. وتی: من زۆر بە کارەکەم خۆشحاڵم و بەدڵ لێرەدا کاردەکەم.

ئەوەی بەخشندە و هاودەنگ دەیکەن گواستنەوەی کاری درومان و چنینە لە ماڵەوە بۆ دوکان و بازاڕەکان، ئەمەش بۆ ئەو کەسانەی رویان لێ دەکەن ئاسانتر و ئاسودەترە، چونکە شوێنێکی جێگیر و زانراوە و خەیاتەکان لە بازاڕدا پێشوازیت لێ دەکەن، نەک لەنێو کۆڵان و گەڕەکەکاندا. هەروەک خۆیان دەڵێن، ئەو ژنانەی دێنە سەردانیان دەستخۆشیان لێ دەکەن بۆ ئەم کارئاسانییە.

ئەوان پێیانوایە نابێت کچان لەجێی خۆیانەوە دانیشن و چاوەڕێ بن هەلی کار بێتە بەردەستیان و دابمەزرێن، بەڵکو دەبێت خەمی خۆیان بخۆن و هەلی کار بۆخۆیان دروست بکەن.

کچانی خوێندکار بە پاسکیل دەچنە خوێندنگا

■ نەوژین، نازەنین گۆران

کۆمەڵێک کچی گەرمیان بەشداری لە پرۆژەیەکی مامۆستاکەیان دەکەن و بۆ هاتوچۆکردنی خوێندنگا پاسکیل بەکاردەهێنن، ئەوان باس لەوەدەکەن نەک رێگری، بەڵکو کۆمەڵگا زۆر هاوکاریانە.

لە ئامادەیی (لەیلا زانا) لەکەلار، مامۆستایەک پرۆژەیەکی بەهاوکاری خوێندکارەکانی دەستپێکردوە، کە بریتییە لە بەکارهێنانی پاسکیل بۆ هاتوچۆ، لەم پرۆژەیەشدا هاوشانی کوڕان، ژمارەیەک لە کچانیش بەشدارن.

شەهین سالار، (١٨) ساڵ، یەکێک لە بەشدارانی پرۆژەکە، باس لەوە دەکات کە رۆژانە بۆ هاتوچۆی خوێندنگا پاسکیل بەکاردەهێنن، ئامانجی لەم کارەش ئەوەیە کە ژینگەی کەلار بپارێزێت و بۆ خەڵکی رون بکاتەوە کەلار ناوچەیەکی داخراو نیە.

دەڵێت: «پێویستە کچان رێچکەشکێن بن و بیسەلمێنن کە کەلار ناوچەیەکی داخراو نییە و هەوڵبدەن نەک لە پاسکیل لێخوڕین، بەڵکو بۆ هەمو کارەکانی ژیان گوێ بە قسە و قسەڵۆک نەدەن و بەردەوام هەوڵبدەن».

زۆربەی ئەو کچە خوێندکارانەی بەشدارن لەم پرۆژەیە و پاسکیل لێدەخوڕن، جگە لە سودە وەرزشیەکەی، ئامانجی سەرەکیشیان پاراستنی ژینگەی شارەکەیە کە بەکارهێنانی ئۆتۆمبیل بە یەکێک لە هۆکارەکانی پیسبونی ژینگە دادەنرێت.

رۆژە رزگار، (١٧) ساڵ، بەشدارێکی دیکەی پرۆژەیەکەیە، داوادەکات بتوانرێت پاسکیل بەکاربهێنن بۆ هەمو شوێنەکان نەک تەنها لە خوێندنگاکان دا.

دەڵێت: «داوا لەهەمو خەڵک دەکەم پاسکیل بۆ هەمو شوێن بەکاربهێنن، چونکە دەبینە خاوەنی هەوایەکی پاک و ژینگەیەکی تەندروست».

بەپێچەوانەی ئەوەی چاوەڕێیان دەکرد، کچانی پاسکیلسوار، دڵخۆشن بەوەی کۆمەڵگا بەشێوەیەکی باش پێشوازی لە پرۆژەکەیان کردوە.

سۆلین ئیبراهیم، (١٥) ساڵ، باس لەوەدەکات کە بۆ بەشداریی لەم پرۆژەیەدا، زۆرێک لە خەڵکی دەستخۆشییان لێکردون.

وتی: «قسەش بەکەمی هەر دەکرێت، بەڵام گرنگ گوێ پێنەدانە».

بەشداری کردنی کچان لە پرۆژەی لەم شێوەیە، پێویستی بەوە هەیە لەگەڵ پاڵپشتی کۆمەڵگا، خێزانەکانیش پاڵپشتی کچەکانیان بکەن، وادیارە کچانی پاسکیلسوار ئەم پشتیوانیەشیان بەدەستهێناوە.

باڵا سامان، (١٥) ساڵ، دەڵێت: «لەم کارەماندا دایک و باوکی هەمومان بەشێوەیەکی باش هاوکارمانن، ئەمەش وایکردوە ئێمەش بەردەوام بین».

جگە لە پاراستنی ژینگە، ئامانجێکی تری ئەم پرۆژەیە، پەرەدانە بە بەشداریی کچان لە کۆمەڵگادا، بەتایبەتی لەو بوارانەی کە بەشدارییکردن تەنها کورتکراوەتەوە بۆ کوڕان.

سەروەت فایەق، مامۆستای وەرزش لە ئامادەیی (لەیلا زانا) و خاوەنی ئەم بیرۆکەیە، باس لەوەدەکات ئامانجی لەم پرۆژە خزمەتکردنی ژینگەی کەلارە، هەروەها هاوکاریەکە بۆ کەمکردنەوەی رێگریی لەبەشداری کچان لە چالاکیەکان.

نەیشاردەوە کە بەشدارییکردنی کچان لە پرۆژەکەی دا زۆر زیاتر بوە لەوەی خۆی چاوەڕێی دەکرد، بەڵام سەرباری ئەوەش بەشێکی تر لە کچان بەهۆی رێگری خێزانیی یان داراییەوە، نەیانتوانیوە لەگەڵیان بەشدار بن.

> داوا لە خەڵک دەکەم پاسکیل بۆ هەمو شوێن بەکاربهێنن

سەبارەت بە لێکەوتەکانی کارەکەشیان لەناو کۆمەڵگا، (م. سەروەت فایەق) وتی: «بەشێوەیەکی زۆر باش پێشوازیمان لێکراوە و دەستخۆیمان لێدەکەن».

لوتەوانە برەو پەیدا دەکاتەوە

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

وەک بڵێی چەرخی زەمانە دەگەڕێتەوە دواوە، کچانی ئێستا هاوشێوەی ئەوەی ژنانی کۆن کردویانە، پەنا بۆ دانانی لوتەوانە دەبەن، جگە لە جوانکارییش، هیچ هۆکارێکی تریان لەم کارەدا نییە.

لوتەوانەکردن، یاخود کونکردنی لوت و دانانی کانزایەک وەک جوانکاریی لەو کونە وردەدا، بوەتە حاڵەت و بگرە دیاردەیەکی باوی ناو ژنانی ئێستا، ئەمەش لەکاتێکدایە لەساڵانی رابردو ئەم حاڵەتە زۆر کەمبوە و دیاردەکەش وەکو بابەتێکی کەلەپوریی کە ژنانی کۆن ئەنجامیان داوە، سەیر کراوە.

ئەگەر پاساوی ژنانی کۆن بۆ لوتەوانەکردن جیاواز بوبێت، ئەوا ژنانی ئێستا کۆکن لەسەر ئەوەی تەنها بۆ جوانکاریی ئەم کارە دەکەن.

نەسرین عەلی، ٢٩ ساڵ، ژنێکە کە لوتەوانەی کردوە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من ماوەیەکە لوتەوانە دەکەم و مەبەستیشم لەم کارە، تەنها جوانکارییە و روخسار جوانتر دەکات».

هەندێک لە کچان کاری کونکردنی لوتیان دەسپێرنە برینپێچ و پەرستاران و پزیشکان، هەندێکی تریشیان خۆیان یان کەسێکی خۆیان ئەنجامی دەدەن.

نەسرین، باسی لەوەکرد کە خۆی هەستاوە بە کونکردنی لوتی خۆی بە دەرزی دەزو و پاشان تەنێکی زێڕی تێکردوە بۆ سارێژکردنەوەی برینەکە.

هەمو جارێک کارەکە بەم ئاسانییە ئەنجام نادرێت، بەڵکو هەندێک لە ژنان بەهۆکارێکی تایبەت، ناتوانن لوتەوانە بکەن.

ئەفراح عومەر، ٢٣ ساڵ، باس لەوە دەکات کە ٣ جار لوتی کون کردوە، بەڵام بەهۆی هەستیاری و دروستبونی زامەوە وازی لێهێناوە.

ئاماژەشی بەوەدا: «پزیشک پێی وتوم نابێت لوتەوانە بەکاربهێنی».

لوتەوانەدانان لە کۆن دا، سەرباری لایەنە جوانکاریەکەی، بەهۆکارێکیش بۆ کەمبونەوەی ئازاری منداڵبون لای ژنان دانراوە.

حەنیفە عەلی، بە ٧٩ ساڵ تەمەنەوە، هێشتا شوێنی لوتەوانەکەی سەرنجت بۆ سەر روخساری رادەکێشێت. ئاماژەی بەوەکرد جاران ژنان وەکو جوانکاری و هەروەها نەریتێک کە پێیانوابوە ئەم لوتەوانەیە ئازاری منداڵبون کەم دەکاتەوە، کردویانە، بەڵام هەرخۆیشی دانی بەوەدا نا کە ئەمە تەنها ئەفسانە بوەو هیچ بنەمایەکی نییە.

ئەوەی لە دانانی لوتەوانەدا پێویستە ژنان رەچاوی بکەن، لە یەک کاتدا جوانی لوتەوانەکە و تەندروست بونێتی.

> جاران ژنان بۆ ئازارشکاندن لوتەوانەیان کردوە

کەمال محەمەد، پیشەی پەرستارە و لە نۆرینگەکەی دا کاری کونکردنی لوتی ژنان بۆ لوتەوانە دانان ئەنجام دەدات.

ئاماژەی بەوەکرد لەروی جوانکارییەوە، لوتەوانە بۆ ئەو ئافرەتەی کە کونی لوتی گەورەیە نابێت، بەڵکو بۆ ئەوانە گونجاوە کە لوتیان چاڵ و درێژە.

ئاماژەی بەوەشکرد ئێستا لەبری دەرزی دەزو، بە ئامێرێکی تایبەت کە خۆیان پێی دەڵێن «دەمانچە»، ئەو کارە دەکەن و پێش کونکردنەکەش شوێنی کونەکە سڕ دەکەن بۆ ئەوەی ئازاری نەبێت.

هۆشداریشی دا کە هەندێک بە نەشارەزایی کونەکە دەکەن، ئەمەش مەترسی لەسەر تەندروستی کەسەکە دروست دەکات.

شێوەكار (بێریڤان محەمەد):
كۆمەڵگا رێز لە هونەر ناگرێت

■ نەوژین، سەباح حسێن

ئەگەرچی ماوەیەكی كەمە لە بواری هونەری شێوەكاریی دا كاردەكات، بەڵام بەهۆی ئەو وێنانەی كە لە پێشانگایەكدا لە زانكۆی گەرمیان نمایشی كرد، بو بە یەكێك لە شێوەكارە دیارەكانی گەرمیان. ئەو ئەگەرچی ئەم كارە زۆر ناساندویەتی، هاوكات بوەتە مایەی ئەوەش زۆر هێرشی بكرێتە سەر و قسەی نەشیاوی ئاراستە بكرێت، بەڵام ئەمانە هیچ ئەو كچەیان سارد نەكردوەتەوە و تائێستاش لێبڕاوانە درێژە بەكاری هونەریی دەدات.

بێریڤان محەمەد، ٢١ ساڵ، یەكێكە لەو كچە شێوەكارانەی گەرمیان كە لەماوەكانی رابردودا بەشدارییكردنی تابلۆكانی لە پێشانگایەكی شێوەكاری لە زانكۆی گەرمیان، كاردانەوە و هەرایەكی زۆری دروست كرد. ئەو خوێندكاری پەیمانگا هونەرەجوانەكانی كفرییە و هەركاتێكیش دەرفەتێكی بۆ بێتە پێشەوە، بەشداریی چالاكی و كاری هونەریی دەكات.

لەبارەی سەرەتاكانی تێكەڵبونی بەكاری هونەریی، (بێریڤان) گەڕایەوە سەر ئەوەی كە هونەر حەزێكی منداڵی ئەو بوە، بەڵام بە دیارییكراوی لەپاش ساڵی ٢٠١٥ و دوای سەردانی سەنتەری چالاكی گەنجانی كەلار، توانیویەتی ئەو حەزەی بخاتە واری جێبەجێكردنەوە.

یەكەم هەنگاوە جیدیەكانی بۆ شێوەكاری، لە بەشی شێوەكاری سەنتەری گەنجانی كەلار دەستپێكردوە، پاشان ئەمە هانی داوە بۆ ئەوەی رو لە خوێندنی هونەر بكات بەشێوازێكی ئەكادیمی و بۆ ئەم مەبەستەش لە پەیمانگای هونەرەجوانەكانی كفری دەستبەكار بوە.

وەكخۆی ئاماژەی بۆ دەكات، پێ بە پێ لەگەڵ وانە ئەكادیمیەكانی پەیمانگاكەی، پەرەی بە خولیا و بەهرەكەی داوە لە هونەری شێوەكاری، هەروەك تابلۆی جیاوازیشی نەخشاندوە، كە هەندێك لەو تابلۆیانەی نەك هەر لە كەلار و كفری، بەڵكو لە سلێمانی و هەولێر و هەڵەبجەش نمایش كردوە.

بەردەوام خێزان و ژینگەی كۆمەڵایەتی، رۆڵی بەرچاو دەگێڕن لە پەرەدان یان لاوازكردنی بەهرەی تاكەكان، ئایا لەلای (بێریڤان) رەوشەكە چۆن بوە؟

لەوەڵامدا ئاماژە بەوەدەكات كەماڵەوەیان زۆر هاوكاریی بونە، بەتایبەت باوكی، ئەمەش وایكردوە كە لەبەردەم ئاستەنگیەكاندا چۆك دانەدات.

ئاستەنگیەكانی بەردەم ئەم كچە شێوەكارە، كاتێك زۆر گەورە و سەخت بو، كە روداوی تابلۆ ئیرۆتیكیەكە كە بە «تابلۆ روتەكەی زانكۆی گەرمیان» ناوی دەركردوە، هاتە ئاراوە. پوختەی روداوەكەش ئەوەیە كە بەهۆی ئەوەی ئەو و كچە شێوەكارێكی دیكەی هاوڕێی چەند تابلۆیەكیان لە پێشانگایەكی زانكۆی گەرمیان نمایش كردبو كە جەستەی ژنی بە روتی تێدا پیشاندرابو، رێگەی نمایشكردنی ئەو تابلۆیانە لە پێشانگاكە نەدرا، ئەمەش بەدوای خۆی دا هەڵایەكی زۆری دروست كرد.

لەبارەی ئەو روداوەوە، (بێریڤان) دەڵێت: «هۆكاری ئەو روداوە بۆ تێنەگەیشتن دەگەڕێتەوە، چونكە ئەو كەسانە لە تابلۆكان تێنەگەیشتن و پرسیاریشیان نەكرد كە تابلۆكان چین و داوای لابردنیان كرد».

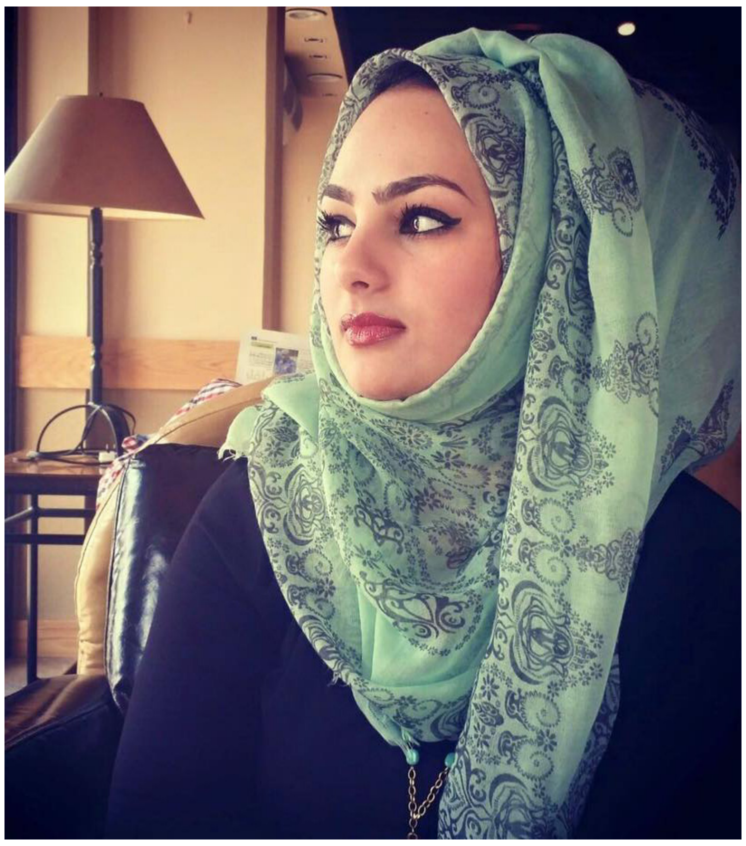
ئەم روداوە بە وتەی (بێریڤان)، هەم سودی هەبوە هەم زیان، زیانەكەی ئەوەبوە كە روبەڕوی هەڵمەتێكی زۆری ناوزڕاندن و سوكایەتی بونەتەوە، لایەنە ئیجابیەكەشی ئەوەیە كە ئەوان زیاتر ناسراون و خەڵكێكی زۆریش پشتیوانی لێیان كردوە چ لەناوەوە و چ لە دەرەوەی وڵات.

لەگەرمیاندا ماوەیەكە بەشداریی كچان لە چالاكیە هونەریەكان زیادبونی تێدا بەدیی دەكرێت، بەڵام بەوتەی (بێریڤان) ئەمە مانای نەبونی ئاستەنگ و گرفت نییە.

وتی: «لەگەرمیاندا كچی بەهرەمەندی باش هاتونەتە پێشەوە، بەتایبەت بونی پەیمانگای هونەرەجوانەكانی كفری رۆڵی هەبوە لە پێگەیاندنی كچی هونەرمەند، بەڵام سەرباری ئەوەش رێگری هەیە«.

لەبارەی رێگریەكانیشەوە ئاماژە بەوەدەكات كە زۆر كچ هەن كە بەهرەمەندن لە بواری هونەر، بەڵام لەلایەن خێزانەكانیانەوە رێگەی كار و بەشدارییان پێنادرێت و رێگەیان لێدەگیرێت لە پەیمانگای هونەرەجوانەكان بخوێنن، ئەمەش وادەكات لەو بوارەدا بكشێنەوە.

(بێریڤان) بەگشتیش بەگلەییە لەوەی كە وەكو پێویست رێزی هونەر و كاری هونەریی ناگیرێت. لەوبارەوە دەڵێت: «رێز و حسابێكی ئەوتۆ بۆ هونەر ناكرێت، چ لەلایەن خەڵك و چ لەلایەن دەسەڵاتیشەوە بەتایبەت لەگەرمیان».



ژنانی رۆماننوس بە ناوزڕاندن پێشوازییان لێدەكرێت

■ نەوژین

هیچ كاتێك بە قەدەر ئەم دو سێ ساڵەی رابردو، هەڵمەتی چڕ بۆ روشاندنی كەسایەتی و ناوزڕاندنی ژنانی رۆماننوسی عێراقی نەبینراوە، ئەمەش لەكاتێكدایە كە عێراق بەوە ناسراوە یەكێك لە هەرە پێشەنگە ژنەكانی بواری ئەدەبیاتی نوێی تێدا هەڵكەوتوە، كە (نازك مەلائیكە)یە.

> هیچ جنێو و سوكایەتیەك نەماوە بەرامبەرم بەكاریان نەهێنابێت

لەم چەند ساڵەی دواییدا رۆمان وەكو ژانرێكی ئەدەبیی، لە عێراق دا برەوێكی زۆری پەیدا كرد، بەتایبەت كە چەندین رۆمانی بەپێز بڵاوكرانەوە و چەندین رۆماننوسی نوێ بەدیار كەوتن، ئەمە سەرباری بەرەوپێشەوەچونی هەندێك لە رۆمانووسەكانی پێشوتر.

لەم نێوەندەشدا، ژمارەیەك ژنە رۆماننوس دەركەوتون، كە هەندێكیان توانیویانە ناوبانگەكەیان لەسەر ئاستی عێراقەوە بگەیەننە ئاستی وڵاتە عەرەبیەكان و رۆمانەكانیان پێشبڕكێ بكات بۆ بەدەستهێنانی خەڵاتی ئەدەبیی گرنگ و باڵا.

بەڵام لەبەرامبەر ئەم هەوڵ و تەقەلایەی ژنان دا، هەڵمەتێكی چڕی شكانەوە و بریندارکردنی كەسایەتی و ناوزڕاندن لە تۆڕە كۆمەڵایەتیەكان دژ بەو نوسەرانە دەستی پێكردوە، هەڵمەتەكە گەشتوەتە ئاستێك كە بە بڵاوكردنەوەی قسەی پوچ تۆمەتباریان بكەن و هەروەك هەندێك لەو ژنە رۆمانووسانەش بە دزین یان كڕینی بەرهەمی كەسانی تر تۆمەتبار بكرێن.

(شەمەم بیرەم، شەهد ئەلراوی و حورا ئەلنەداوی)، سیان لە دیارترین ئەو ژنە رۆمانووسە عێراقیانەن كە رۆمانەكانیان لە دو بۆ سێ ساڵی رابردودا كاردانەوەی زۆری دروستكردوە.

شەمەم، پاش ئەو هێرشانەی كە بەهۆی رۆمانەكەیەوە (هاشتاك زهری) روبەڕوی بویەوە، پێیوایە كە هۆكارەكە بۆ سروشتی كۆمەڵگە دەگەڕێتەوە.

دەڵێت: «بەسادەیی كۆمەڵگاكەمان واینابینێت كە ژنان غەیری رۆڵیان وەكو دایك و كابان، هیچ رۆڵ و سەركەوتنێكی تریان هەبێت».

دەشڵێت: ئەو كەسانەی كە دەڵێن ئەم هێرشەی لەسەر من و هاوكارەكانی ترمە پەیوندی بە رەگەزەوە نیە، ئەوا با یەك نمونەم بدەنێ كە نوسەرانی پیاو بەمشێوەیە هێرشیان كرابێتە سەر.

زۆرینەی ئەو هێرشانەی دەكرێتە سەر ئەو رۆماننوسانە، لەرێگەی تۆڕە كۆمەڵایەتیەكانەوەیە، بەشێوەیەك كە وەكو خۆیان دەیڵێن، سوپایەك لە بەكارهێنەران دژیان و بۆ سوككردنی هەوڵ و ماندوبونیان بەكاردەخرێت.

شەهد ئەلراوی، كە بە رۆمانەكەی (ساعە بغداد) هەرایەكی زۆری دروستكرد، ئاماژە بەوەدەكات كە كەسانێك هەن وەك ئەوەی هیچ بابەت و كێشەیەكی تر نەبێت، هەر سەرقاڵن بە رۆمانەكەی ئەو و هێرشكردنە سەری.

دەشڵێت: هیچ جنێو و سوكایەتیەك لە فەرهەنگیاندا نەماوە كە بەرامبەرم بەكاریان نەهێنابێت.

بەڵام وایارە ئەم هێرشانە نەیانتوانیوە لە پێگەی ئەو رۆمان و هەوڵانە كەمبكەنەوە، چونكە لەناوەندە ئەدەبیەكان و لەلای رەخنەكان و لێكۆڵەرانەوە، پێشوازیەكی باش لە رۆمانەكەی (شەهد) كراوە و توانی بگاتە لیستی كورتكراوەی «شۆرت لیست» خەڵاتی پۆكەر بۆ رۆمانی عەرەبی.

ئەگەر دو رۆمانوسەكەی تر تەنها سوكایەتی و هێرشی بریندارکەری كەسییان بكرێتە سەر، ئەوا رۆمانووسی سێیەم تۆمەتبار كراوە بەوەی خۆی رۆمانەكەی نەنوسیوە و باوكی لە كەسێك بۆی كڕیوە.

حەورا ئەلنەداوی، نوسەری رۆمانی (قسمت) باس لەوەدەكات كە هێرشێكی چڕی لەسەرە بەوەی رۆمانەكەی لەلایەن باوكیەوە بە بڕی (١٠) هەزار دۆلار بۆی كڕاوە.

دەشپرسێت: هیچ نوسەرێك هەیە كە بەرهەمی شەش ساڵی نوسین و بیركردنەوەی بە (١٠) هەزار دۆلار و بەو نرخە هەرزانە بفرۆشێت؟!

سەرچاوە: رصیف 22

«خێزانەکەم لە بەر ئیشی ماڵەوە نەیانهێشت بخوێنم»

فۆتۆ: ئاسیا حسێن

■ نەوژین، خۆشبین جەلال

هەتائێستاش بۆ (سارا)، روداوی دەرکردنی لە خوێندن، وەکو برینێکی سارێژ نەبوی لێهاتوە کە بە ناوهێنان و باسکردنی، دەکولێتەوە و ئازاری پێدەگەیەنێت. ئەو ناتوانێت ئەو خەمە لە دڵ دەربکات کە خێزانەکەی تەنها لەبەر ئەوەی کاری ماڵەوەی پێ بکەن، لێنەگەڕاون لە خوێندنەکەی بەردەوام بێت.

ئەوەی بەسەر (سارا)دا هاتوە، بەسەر زۆر کچی تری گەرمیان دا هاتوە، کاتێک خێزانەکان بەهۆکاری جیاواز کچەکانیان لەبەر خوێندن دەردەکەن و لە کونجی ماڵەوە قەتیسیان دەکەن.
سارا، ناوی خوازراوی کچێکی دانیشتوی ناحیەی (رزگاری)یە، بە روخسارێکی خەماوی و بێ هیواییەوە، باسی لە سەربوردەی خۆی کرد.
وتی: «خێزانەکەم لە بەر ئیشی ماڵەوە نەیانهێشت بخوێنم، ئەو خەون و ئاواتانەی کە هەم بو لەگۆڕیان نا».
دەرکردنی کچان لە خوێندن بەتایبەت کە قۆناغی سەرەتایی تەواو دەکەن، یەکێک بو لە جۆرە باو و بڵاوەکانی دەرکردنی کچان لەبەر خوێندن.
ترێ، ٢١ ساڵ، یەکێکی ترە لەو قوربانیانەی کە براکانی رێگری خوێندنیان لێ کردوە پاش تەواوکردنی قۆناغی سەرەتایی.
وتی: «زۆر حەزم بە خوێندن بو، پاش ئەوەی چەند ساڵیکی خوێندنم تێپەڕاند، دواتر براکانم بونە رێگر لە بەردەممدا و نەیانهێشت بەردەوامی بەخوێندن بدەم».
بەپێچەوانەی ئەم حاڵەتانەوە، حاڵەتی دیکەش هەن کە کچان ویستویانە واز لەخوێندن بێنن، بەڵام خێزانەکانیان رێگەیان پێنەداون.
نمە، ٢٣ ساڵ، باسی لەوەکرد کە لە قوتابخانەدا زۆر «تەمەڵ» بوە و ویستویەتی وازبێنێت، بەڵام خێزان و بەتایبەت برا و خوشکەکانی هاوکاریان کردوە و دەرسیان پێخوێندوە و لێنەگەڕاون واز بێنێت، هەتا توانیویەتی سەرجەم قۆناغەکانی خوێندن بە سەرکەوتویی ببڕێت.
سەرباری ئەم نمونانەش، بەڵام بەوتەی بەڕێوبەری گشتی پەروەردەی گەرمیان، دەرکردنی کچان لەبەر خوێندن، حاڵەتە و دیاردە نییە.
م. دارا ئەحمەد سەمین، بە (نەوژین)ی راگەیاند: ئامارێکی ورد لەبەردەستدا نیە لەمبارەیەوە، بەڵام ئەوەی هەیە تا ئێستا نەبوە بە دیاردە و لە حاڵەت تێپەڕی نەکردوە.
ئەگەرچی رێژەکەشی کەم بێت، بەڵام حاڵەتەکە تائێستاش بونی هەیە، رەنگە تەنها جیاوازیەکە ئەوەبێت کە ئەم حاڵەتە لەنێو ئەندامانی خێزانەکانیش دا وەکجاران جێگەی قبوڵکردن نییە.
دیە، تەمەنی ١٣ ساڵە، باوکی دەیەوێت لە خوێندن دەری بکات، بەڵام بە پاڵپشتیی دایکی توانیویەتی بەردەوام بێت.
دایکی دیە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «هاوسەرەکەم پێیخۆش نیە (دیە) بخوێنێت و دەڵێت با لەماڵەوە کاربکات، بەڵام چونکە خۆم ئازاری نەخوێندەواریم چەشتوە، تا لەژیان بم هەوڵدەدەم کچەکەم بەردەوام بێت لە خوێندن».
ئەم دۆخە وای لەو کچە کردوە کە هەر لەئێستاوە خەون بەوە ببینێت لەداهاتودا ببێت بە پارێزەر و وەکخۆی وتی: «هەتا داکۆکی لە کچانی وەکو خۆم بکەم».

> زۆر حەزم بە خوێندن بو، بەڵام براکانم بونە رێگر لە بەردەممدا

> هاوسەرەکەم پێیخۆش نیە کچەکەم بخوێنێت

بە رای توێژەرێکی دەرونی، ئەم کارەی هەندێک لە خێزانەکان دەیکەن، بە شێوەیەکی خراپ و مەترسیدار بەسەر دەرون و کەسایەتی کچەکەیان دا دەشکێتەوە.
عەباس مەحمود، ئاماژەی بەوەکرد پەراوێز خستن و دورخستنەوەی هەر تاکێکی کۆمەڵگە، دەبێتە زەبری دەرونی یان تێکدانی باری کەسەکە.
جەختیشیکردەوە «پێویستە کچ و کوڕ وەک یەک سودمەند بن لەخوێندن، بۆ ئەوەی داهاتوی خۆیان رەنگڕێژ بکەن».

«بەهۆی تەداخولی خەسومەوە لە هاوسەرەکەم جیابومەوە»

دەستوەردان... مۆتەکەی ژیانی هاوسەران

■ نەوژین، زریان محەمەد

ئەگەرچی لەگەڵ هاوسەرەکەی دا کێشەیەکی ئەوتۆی نەبو، بەڵام وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات، دەستوەردانە هەمیشەییەکانی کەسوکاری هاوسەرەکەی لە ژیانیان، وای لە (دێرین) کرد سەرەنجام لەو کوڕە جیا ببێتەوە کە چەند ساڵێک خۆشەویستی بوە. ئەگەرچی بەم کارە دڵگرانە، بەڵام پێشیوایە لە ئاست ئەو دەستوەردانە زۆرانەی هەبوە لە ژیانیان، چارەیەکی تری نەبوە.

یەکێک لە دیارترین ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی جیابونەوەی هاوسەران لە یەکدی، دەستوەردان یان «تداخلی» خێزانییە لە ژیانی تایبەتی ئەوان، کە ئەمەش تەنها ژنانی نەگرتوەتەوە و ناچار بە جیابونەوەیان بکات، بەڵکو پیاوانیشی گرتوەتەوە.
دێرین، ناوی خوازراوی ژنێکی (٢٧) ساڵی دانیشتوی کەلارە، چیرۆکی خۆی لەبارەی جیابونەوەی لە هاوسەرەکەی بۆ (نەوژین) گێڕایەوە و وتی: «بە بێ رەزامەندی ماڵی باوکم شوم بەو کوڕە کرد، چونکە خۆشمدویست، گەرچی لە ماڵی خۆمان بوین، بەڵام خەسوم و خوشکێکی هاوسەرەکەم زۆر تەداخولی ژیانمانی دەکرد».
وتیشی: بە مێردەکەمیان دەوت پارە سەرف مەکە بۆ من و گێچەڵیان بۆ دەدۆزیمەوە، ئیتر ژیانم بەتەواوی ناخۆش بو و نەمتوانی بەرگەی بگرم و سەرەنجام جیابوینەوە.
دەست وەردانی خێزانی تەنها ژنانی ناچار بە جیابونەوە نەکردوە، بەڵکو پیاوانیش بێبەرنین لەوە.
عەلی، (٣٢) ساڵ، دانیشتوی قەزای کەلارە، بە داخێکی زۆرەوە بۆ (نەوژین) دواو وتی: «بۆ ماوەی دو ساڵ هاوسەرگیریم کرد، ئەگەرچی بە کۆی ئەو ماوەیە ٨ مانگ پێکەوە نەبوین بە تەواوەتی، ئەویش بە هۆکاری ئەوەی کە دایکی زۆر تەداخولی ژیانی دەکرین».
وتیشی: خەسوم هەمو کۆتایی هەفتەیەک هاوسەرەکەی دەبردمەوە، لە کاتێکدا هەردوکمان فەرمانبەربوین و کۆتایی هەفتەکانمان دەبو کە پێکەوە پشو وەربگرین، ئەویش بە گوێی دایکی دەکرد وەک لە من، کە دەموت مەچۆرەوە، لەسەر ئەوە دو مانگ تۆرا و ماڵی دایکی وا تێگەیاندبوکە من حەزم بە ئەوان نیە.
ئەم کێشانەی (عەلی) و هاوسەرەکەی، تادەهات زیاتر دەبو، هەتا سەرەنجام لە یەکتری جیابونەوە.
دەستوەردان لە ژیانی هاوسەران، بوەتە یەکێک لە هۆکارە بەرچاوەکانی جیابونەوەی هاوسەران لە یەکدی، ئەمەش بەوتەی پارێزەرێک.
ئاریان عوسمان، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «ئەگەرچی ئامارێکی ورد لە بەردەستدا نیە، بەڵام یەکێک لەو هۆکارانەی کە وایکردوە حاڵەتەکانی جیابونەوەی هاوسەران رو لە هەڵکشان بکات، دەستوەردانی خێزانییە لە هەردو رەگەز، بە بیانوی چ هۆکارێک ئەوەیان نازانم، بەڵام لەم ماوانەی دوای رێژەکە بەرز بوەتەوە».
ئەگەر ئەو پارێزەرە هۆکارەکان نەزانێت، ئەوا توێژەرێکی دەرونی پێیوایە هۆکارەکەی چەند بەشێکە، لەوانەش پەروەردەی خێزانیی.
کارزان فوئاد، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) دەڵێت: کۆمەڵێک هۆکار هەن کە وایکردوە خێزانەکان دەست وەر بدەنە ژیانی هاوسەری منداڵەکانیان، ئەویش: (دابونەریت، سیستەمی پەروەردەی خێزان، لایەنی ئاینی و لایەنی ئابوریی).
لەبەرامبەر ئەو کەسانەدا کە ناچار بون بەهۆی دەستوەردانەوە لە هاوسەرەکانیان جیا ببنەوە، کەسانی دیکەش هەن کە لێنەگەڕاون ئەو دەستوەردانانە ژیانیان لێ بشێوێنێ.
یاران، ناوی خوازراوی ژنێکی دیکەی شاری کەلارە، باس لەوەدەکات کە نزیکەی (٢) ساڵە بە رەزامەندی خێزانەکەی هاوسەرگیری کردوە، بەڵام ماڵی خەزورانی بەو هاوسەرگیرییە رازی نەبون و بەزۆری هاوسەرەکەی رازیی بون بێنەخوازبێنی.
دەڵێت: «هەرچەند باش نەبون لەگەڵم، بەڵام من هەر بەردەوام بوم، چونکە هاوسەرەکەی خۆمم خۆشدەویست و ئەویش منی خۆشدەویست، تا وای لێهات ناچار بون بە قەبوڵ کردنم، ئێستا خەزورم هەفتەیەک نەمان بینێت تێلمان بۆ دەکات و دەڵێت بیرتان دەکەم».

> دەستوەردانی خێزانی وایکردوە رێژەی جیابونەوە زیاتر بکات

کچی جوان دەکرێت وێنەیەکت بگرم؟

«(ئەخلاق، شەرەف و ناموس)، هەمو ئەوانە بەندن بە وێنەیەکی تۆوە»

■ ئاسیا حسێن

جارێکی تر کامێراکەم هەڵدەگرم و پیاسەیەک بەنێو کۆڵانەکانی شاردا دەکەم، بەو ئومێدەی یەک دو دیمەن بچرکێنم و ڕۆژەکەمی پێ جوانتر بکەمەوە.

چەند دیمەنێکم بەرچاو کەوت، بۆنمونە: مام حاجیەک بەدەم ژماردنی دانەی تەسبیحەکەیەوە کپ دانیشتوە و لە ئاوابونی خۆر دەڕوانێت. باش دڵنیا نیم زیکر دەکات یاخود تەنها بۆ سەرقاڵبون دانەکانی تەسبیحەکەی دەژمێرێت. جارناجارێکیش لەگەڵ برادەرەکانی حکایەتێک دەکاتەوە.

– «مام حاجی دەکرێت وێنەیەکت بگرم؟»

مام حاجی بەدەم ڕێکخستنی مشکیەکەیەوە زەردەخەنەیەک دەکات و دەڵێت: «بیگرە کچم، پیشانم بدە بزانم چیت گرتوە».

کوڕێکی بچکۆلە بەدەم ڕاکردن بۆ تۆپەکەی بە زەویدا دەکەوێت و بێ گوێدانە پیسبونی جلەکەی، لەناوەڕاستی شەقامدا دەست بە تۆپێن دەکاتەوە و جارناجارێک ئۆتۆمبیل ناچاری دەکات دەست لە یاریەکەی هەڵبگرێت.

– «کوڕی جوان دەتوانم وێنەیەکت بگرم»؟

+ «قەینا بیگرە».

کیژۆڵەیەکی حەوت ساڵە، لەپارکێکدا یاری دەکات، پرچەکانی بەدەم شنە بای بەهارەوە سەما دەکەن و بە نازێکی منداڵانەوە یاریەکانی ڕێک دەخات. ئای چەند وێنەیەکی جوانە! پڕ لە سادەیی، پڕ لە جوانی. کاتێک پێی دەڵێم: «کیژی جوان، دەکرێت وێنەیەکت بگرم؟»

بەدەم قیژە و هاوارەوە دەنگم بەسەردا بەرز دەکاتەوە و پێم دەڵێت: «نا نەکەی، وێنەم نەگریت ها، دورکەوە».

کیژۆڵەی جوان، من دەزانم ئەم کلتورە لێ ناگەڕێت من و تۆ بەویستی خۆمان بڕیار بدەین. لێ ناگەڕێت پرچە ئاڵتونی و چاوە ئاڵەکەت بچرکێنم و لەمێژودا تۆماریان بکەم.

تۆ بەو تەمەنە کەمەی کە هەتە، چەندین وشەی وەکو (ئەخلاق، شەرەف و ناموس) بە مێشکتدا دێن و دەڕۆن و باش دەزانیت هەمو ئەوانە بەندن بە وێنەیەکی تۆوە. بۆیە هەرچەند دەکەیت ناتوانیت ئازادانە بەرەو ڕوی کامێرەیەک بوەستیت کە نازانیت خاوەنەکەی کێیە و چییە. لێرە وێنەیەک بەسە بۆ کوشتن و بریندارکردنی داهاتوت.

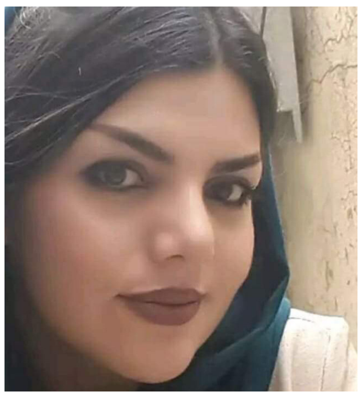
ئەگەر سبەی، من وێنەی پرچە ئاڵتونیەکەت، وێنەی یاری کردنەکەت و وێنەی ترسی کچ بونت لە پێشانگایەکدا نمایش بکەم، هەمو کێشەیەک ڕوبەڕوی تۆ دەبێتەوە.

کیژۆڵەی جوان، ئەم هاوارەی تۆ و ئەو ترسەت لە کامێرا، تازە نییە. ئەوە چەندین جارە من دەمەوێت کچێک وەکو خۆی بچرکێنم. کچی پڕ لە سادەیی، کچی پڕ لە تامەزرۆیی و تەنیایی، کچێکی جوان، بەڵام هەمو جارێک هەمان وەڵام بەرگوێم دەکەوێتەوە و بەناچاری کامێراکەم دەشارمەوە. ئاخر تەنانەت لە مەودایەکدا کە کامێرەی لێ هەڵکرابێت، کچان ناتوانن بە ئاسودەیی هەنگاو بنێن. ئەم کامێرە، بەئاسانی دەتوانێت شوشەی داهاتوی ئەوان بشکێنێت یان هیچ نەبێت درزێکی تیا دروست بکات.

کیژۆڵەی جوان، سادەیی تۆ و جوانیەکەت شایەنی تۆمارکردن بون، بەڵام ئەم جارەش لێی دەگەڕێین تا بزانین کام نەوەی تۆ دەتوانێت بەبێ ترس و بە ئازادی بەڕوی کامێرەدا بوەستێت و دڵنیا بێت ئەم وێنەیە، نە داهاتوی دەشێوێنێت و نە پەیوەندی بە کەسی ترەوە هەیە.

بەم شێوەیە و هاوشێوەی هەزار ڕۆژی ڕابردو، دەگەڕێمەوە ماڵەوە و لەو وێنانە دەڕوانم کە لەدرێژەی پیاسەکردنم بە شاردا چرکاندومن. هەموی ئەوانن، بەڵێ، نەک تەنها وێنەی هیچ کچێکم نەگرتوە، بەڵکو هەرکاتێک بەتەنیشت کچێکدا تێپەڕبوبێتم، هەرکە کامێرەی دەستمی بینیوە شڵەژاوە و ترسێکی ئاشکرا و بێزارکەر، ڕوخسار و جەستەی داپۆشیوە.

ئایا مەرجە لە پشت هەر پیاوێکی سەرکەوتو ژنێکی مەزن هەبێت؟



«چونە دەرەوەی ژن بۆ مەیدانی کار تەنها بۆ لایەنی ئابوری نییە»

«لە پشتی ئەم پەردەیەوە ژنێک هەیە کە نەبینراوە و نابێ ببینرێت»

■ نەسرین ئەحمەد

«لە پشت هەر پیاوێکی سەرکەوتو ژنێکی مەزن هەیە»، دیار نییە پێشینەی ئەم وتەیە بۆ کەی دەگەڕێتەوە و بۆ یەکەمجار کێ وتویەتی و ئامانجی چیبوە لەم وتەیە؟ ئەمە تا ڕادەیەکی زۆر جێی پرسیارە!

ئەم وتەیەمان زۆر بیستوە، هەرکاتێکیش ئەم ڕستەیەمان بەر گوێمان دەکەوێت هەست بە بونی پەردەیەکی تەماوی دەکەین، لە پشتی ئەم پەردەیەوە ژنێک هەیە کە نەبینراوە و نابێ ببینرێت، ئەوپەڕی دەستخۆشی لە ژن تەنها وتنی ئەم ڕستەیەیە.

زۆرجار و لە زۆر شوێن و بۆ زۆر مەبەست ئەم ڕستەیە بە کاردەهێنرێت، بەڵام ئەوەی لێرەدا باسی لێوەدەکەین بە کارهێنانی ئەم دەستەواژەیە لە شوێنی کار.

ژنان لە بەڕێوبردنی کار، پەیوەست و ورد و بە سەلیقەن، ئەزمونی کارکردنی ماڵەوەیان دەتوانن لە کاری دەرەوە بەرجەستە بکەن، لەگەڵ ئەوەشدا داواکاری زۆریان نییە لە سەر کار، چونکە لە ناو کۆمەڵگایەکی وەکو کۆمەڵگای کوردی ژنان بە ڕادەی پێویست پلە و پۆستیان نەبوە.

ژن لە کاردا بە میهرەبانی و پارێزگارییەوە تەواوی هەوڵی خۆی دەخاتە گەڕ تاکو کارەکەی بە باشی ئەنجام بدات. بۆیە لە زۆر فەرمانگە حکومی و ناحکومییەکاندا بەڕێوەبەرەکان پرسوڕا بە فەرمانبەرە ژنەکان دەکەن.

زۆرێک لە پیاوان کەلە پۆستی جیاوازن لە ژنی سەرکەوتو سود دەبینن، یەکێک لە نیشانەکانی زیرەکی پیاوان ئەوەیە کە زۆربەی کارە گرنگەکان بە ژنان دەسپێرن و دەبێتە مایەی سەرکەوتنی خودی پیاوەکە خۆی، بەمەش ڕاستی ئەم وتەیە دێتە دی.

پرسیارەکە ئەوەیە: ئایا دەگونجێت بەردەوام ئەو چاوەڕوانییەمان لە ژنان هەبێت کە بەشێوەیەک هەڵسوکەوت بکەن کە پیاوان بە ئاسانی لە ڕێگەی ئەوانەوە بە سەرکەوتن بگەن و لە دواییدا بە گاڵتەجارییەوە بڵێن لە پشت هەر پیاوێکی سەرکەوتوەوە ژنێکی مەزن هەیە و هەرگیز ئەو ژنەش نەبینرێت؟!

مافی ژنانی پشت پەردەی سەرکەوتن کامەیە؟ ئایا هیچ پیاوێک ئامادەیە ئەو ئەرکانەی کە ژن جێبەجێی دەکات ئەویش بە هەمان شێوە جێبەجێیان بکات؟ هۆکاری سەرکەوتنی ژنێک بێت و لە پشت ژنێکەوە بێت و هیچ کات نەبینرێت؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتوە کە ژنانی سەرکەوتوی پشت پەردە خۆیان پیشان بدەن؟ لە گەڵ ئەوەشدا خۆیان بناسنەوە و مافی خۆیان لە کاردا بە دەستبهێنن و خۆیان بە ڕستەیەکی پێکەنیناوی هەڵنەخەڵەتێنن.

ژنان بەشێکی زۆری کۆمەڵن، زۆرترین ڕۆڵیان هەیە لە بنیاتنانی خێزان و کۆمەڵ. نابێت ژن بە پەککەوتویی دابنرێت لە شوێنی کار، پێویستە پۆست و دەسەڵاتی پێ بسپێردرێت، تاکو توانای خۆی بەرجەستە بکات.

ژن کە بتوانێت ماڵ و منداڵ و خێزان بە ڕێوەببات، بەهەمان شێوە دەتوانێت لە دەرەوەی ماڵیش کار بکات، چونکە پەروەردە کردنی منداڵ گەورەترین ئەرکە بۆ ژن. هەر ژنە منداڵ دێنێتە دنیا و خزمەت و پەروەردەی دەکات و دەیکات بە پیاوێکی گەورە و دەیگەیەنێتە مەیدانی سەرکەوتن، دواتریش بە هۆی ئەو دایکەوە یان خێزانییەوە دەگاتە لوتکە، کەچی خۆی لەپشتی ئەو پیاوە حەشار دەدا و یان حەشار دەدرێت. ئایا ئەمە زوڵم نییە لە ژن دەکرێت؟

چونە دەرەوەی ژن بۆ مەیدانی کار تەنها بۆلایەنی ئابوری نییە، بەڵکو لایەنی مەعنەوی و کۆمەڵایەتییەکەش پێویستە بۆ دروستبونی پەیوەندی هاوڕێیەتی و ناسینی کەسی نوێ و فێربونی شێوازی گفتوگۆکردن و پێشنیازکردن و بیروڕاگۆڕینەوە و بە هێزبونی کەسایەتی خۆی.

هەروەها بتوانێت بڕیار لە سەر ژیانی خۆی بدات و بزانێت چ کاتێک بڵێت بەڵێ و چ کاتێک بڵێت نەخێر، کاتێک ژن لە ماڵ دێتە دەرەوە بۆ کار، هەست بە بونی خۆی دەکات و دەتوانێت بەرهەمی هەبێت بۆ خۆی و کۆمەڵگاکەشی.

کەواتا ئایا کاتی ئەوە نەهاتوە ژنان تەنها لە پشتی پەردەوە نەبن، بەڵکو بێنە دەرەوە و هاوشانی پیاوان بن؟

ئازاری پشت لەکاتی سکپڕی و دوای منالبون

دیدار لەگەڵ پزیشکێکی پسپۆڕی بێهۆشکاری و ئازارشکاندن

▪ نەوژین، شەیما عەدنان

لە میانەی دیدارێکدا، (د. هەڤین کەمال شاەمحەمەد) , پسپۆڕی بێهۆشکاری و ئازارشکاندن وشارەزا لە چارەسەری بڕبڕەکان «فقرات» ونەخۆشیەکانی جومگەکان بەبێ نەشتەرگەری، لەبارەی ڕەوشی ئەو ژنانەی دوگیانن و توشی پشتئێشە دەبن وەکو حاڵەتێکی پزیشکی باو، قسە بۆ (نەوژین) دەکات.

* سەرەتا با بە و پرسیارە دەست پێبکەین , ئەوهۆکارانە چین کە ئازاری پشت لەکاتی سکپڕی ودوای منالبون دروست دەکات؟

دەتوانین بە چەند خاڵێک وەڵامی پرسیارەکەت بدەینەوە:

١. زیادبونی کێش لەکاتی دوگیانی ئاسایی دا (١٣ بۆ ٢٧) کیلۆگرام دەبێت، ئەمەش فشارێکی زیاتر لەسەر بڕبڕەکانی پشت دروست دەکات.

٢. گۆڕانی هۆرمۆنەکان بەتایبەت هۆرمۆنی (ریلاکسین) کە دەڕێژرێت بۆ خاوبونەوەی بەستەرەکانی ناوچەی حەوز و نزمبونی جومگەکان بۆئامادەبون بۆمناڵبون، هەمان هۆرمۆن دەبێتە هۆی بێهێزبونی بەستەر و جومگەکانی بڕبڕەی پشت.

٣. گۆڕانی خاڵی فشاری لەش بەهۆی گەورەبونی قەبارەی سکەوە، پشت زیاتر بەرەوپێشەوە دەچەمێتەوە، تەنانەت بێ ئەوەی خۆت پشت بنوشتێنیتەوە.

٤. جیابونەوەی ماسولکەیەکی بەهێزی دیواری سک لەیەکتر، بەمەبەستی ڕێگەدان بۆ گەورەبونی قەبارە وکێشی منالدان کە دەبێتە هۆی زیاتر بونی پشتئێشە.

٥. دڵەڕاوکی وقەلەقیی کە لەکاتی سکپڕی زیاتردەبێت بەهۆی ترس و چاوەڕوانی لەدایکبونی منالێکی تازە.

٦. کەمی کالسیوم و ڤیتامین (D) و مەگنیسیۆم، بەهۆی دروستبونی کۆرپەلە و گرنگی نەدان بەخواردنی تەندروست.

٧. زیادبونی نیشانەکانی ئینزیلاق و نەخۆشیەکانی تری جومگەکان ئەگەر پێش سکپڕی هەبوبێت و دەستنیشان نەکرابێت و چارەسەری وەکو پێویست بۆنەکرابێت.

٨. هەوکردی جومگەی حەوز زۆر باوە لەکاتی سکپڕی.

٩. وەستانی زۆر بە پێوە و هیلاکی و کەمی جوڵە وئەنجام نەدانی وەرزش.

* چ کاتێک پێویستە ژنی سکپڕ سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات یاخود نیشانەکانی چیە؟

ئەمیش بەهەمانشێوە دەتوانین بە چەند خالێک وەڵامەکەی رون بکەینەوە:

١. بونی ئازارێکی زۆر و بە بەردەوامی بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک کە بە پشودان نەڕوات یان نەهێڵێتژنەکە بخەوێت.

٢. بونی ئازار لە سمت یان هاتنی ئازارەکە بەرەوقاچ و سمت.

٣. بونی سڕبون و تەزین و هاتنی تەزو ومیرولەکردنی پەنجە لە پێ و قاچ دا.

* چارەسەری ئازاری پشت لەکاتی سکپری و دوای منالّ بون چییە؟

دەتوانرێت بەچەند شێوازێک چارەسەر بکرێت، لەوانە: زیادکردنی جوڵە و ڕۆیشتن بە پێ و ئەنجامدانی وەرزشی گونجاو بەشێوەی ڕۆژانە. هەروەها دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی کەمی ڤیتامین وکانزاکان لە ڕێگەی خۆراکی تەندروست و گونجاوەوە. گرنگیشە کەسەکە پابەندی تەواوی ڕێنماییەکانیپزیشک بێت لە شێوازی پاڵکەوتن و دانیشتن و شتهەڵگرتن و وەرزش کردن. هەروەها هەندێکجاریش پزیشک بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارە، حەپی (پاراسیتامۆڵ) بۆ ژنەکە دەنوسێت بەمەبەستیکەمکردنەوەی ئازارەکە، ئەمەش بە بڕی کەم و وەک ئاماژەشم پێدا دەبێت پزیشکی پسپۆڕ دەستنیشانیبکات نەک کەسەکە بە ویست و قسەی خۆی یان کەسێک کە پسپۆڕ نەبێت، بەکاری بهێنێت.

6 لە دیارترین نەخۆشیەکانی ژنان کە پیاوانیش توشی دەبن

▪ نەوژین

زۆرکەس پێیوایە هەندێک نەخۆشی هەیە تایبەتە بە ژنان و پیاوان توشی نابن، لەنمونەی (شیرپەنجەی مەمک)، بەڵام رات چییە ئەگەر پێت بڵێین هاوشێوەی ژنان پیاوانیش توشی ئەم نەخۆشیە دەبن ؟

بەپێی بونیادی جەستە و پێکهاتەکەی، نەخۆشیەکان بەزۆری هاوبەشن لەنێوان ڕەگەزەکان، بەڵام هەندێک نەخۆشی هەیە تایبەتە بە پیاوان و هەندێکی تریش بە ژنان، هەندێک نەخۆشی هەیە کە لە دیارترین جۆری ئەو نەخۆشیانەن کە ژنان توشی دەبن، بەڵام ڕەنگە تائێستا نەزانن کە پیاوانیش توشی ئەو نەخۆشیانە دەبن.

لەم ڕاپۆرتەدا وردەکاریی ئەو نەخۆشیانە دەخەینەڕو:

١. سوڕی مانگانە

دیارترین حاڵەت لە سوڕی مانگانەی ژنان دا، ئەو گۆڕانکاریانەیە کە لە هۆرمۆن دا روبەڕوی دەبنەوە، بەڵام ئەم بەرز و نزمکردنە لە هۆرمۆنات بەتەنیا لای ژنان نییە، چونکە پیاوانیش روبەڕوی دەبنەوە، نیشانە و کاریگەریەکانیشی بریتیی دەبێت لە توشبون بە خەمۆکی و خراپبونی زەوق و میزاج.

٢. خەمۆکی پاش منالبون

١٠٪ی باوکانی تازە، توشی حاڵەتێک دەبن کە زۆرتر لەناو دایکان دا بڵاوە و ناوی نراوە «خەمۆکی دوای منالبون». بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکیی ئەمریکی، ئەم حاڵەتە لەماوەی سێ مانگی یەکەمی پاش منالبون روبەڕوی دایکان و باوکان دەبێتەوە.

هەربەپێی لێکۆڵینەوەکە، توشبونی دایک بە نەخۆشیەکە، ئەگەری توشبونی باوکەکەش زیاتر دەکات.

٣. نەخۆشی سورەگورگی Lupus

سورەگورگیی نەخۆشیەکە کە مرۆڤ توشی دەبێت و کاردەکاتە سەر پێست و سیستەمی بەرگری و گورچیلە و چەند بەشێکی تری، دیارترین نیشانەکانیشی، دروستبونی سوراییە لەسەر روخسار کە سوربونەوەکە وەکو دو باڵی پەپولە تەواوی سەر رومەتەکان دادەپۆشێت.

٩٠٪ی توشبوانی ئەم نەخۆشیە، لە ژنانن، بەڵام ئەم نەخۆشیە توشی پیاوانیش دەبێت.

کاریگەریەکانی ئەم نەخۆشیە، خۆی لە سوربونەوەی دەموچاو ئاوسانی جومگەکان و هەستکردن بەماندوێتی و قژهەڵوەرین و برینبونی ناودەم و هی دیکەدا دەبینێتەوە.

٤. شیرپەنجەی مەمک

ڕەنگە زۆرێک پێیان سەیر بێت کاتێک بزانن ١٪ی کۆی پیاوان توشی نەخۆشی شیرپەنجەی مەمک دەبن، لەکاتێکدا ئەم ڕێژەیە رو لە زیادبونە.

زۆربەی جار لەکاتێکی درەنگ و لە قۆناغێکی پێشکەوتوی نەخۆشیەکە دا لەلای پیاوان شیرپەنجەکە ئاشکرا دەکرێت، ئەمەش بەوهۆیەی پیاوان کەمتر ئەگەری توشبون بەم نەخۆشیە لەلای خۆیان دادەنێن و پێیانوایە بەتەنها ژنان توشی دەبن.

٥. فشۆڵی ئێسکەکان

فشۆڵی ئێسکەکان یەکێکە لەنەخۆشیە بەربڵاوەکانی نێوان ژنان، بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکیی، لەکۆی هەر سێ ژن دا، دانەیەکیان توشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

بەڵام ئەم نەخۆشیە بەتەنیا لەلای ژنان نیە، بەڵکو بەپێی پێگەی «هێڵس لاین»، لەکۆی هەر ٥ پیاویش دا، یەکێکیان توشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

بەپێی سەرچاوەکە، ژنان بەزۆری پاش چونە نێو قۆناغی نائومێدیی و کۆتاییهاتنی سوڕی مانگانەوە توشی ئەم نەخۆشیە دەبن، بەڵام پیاوان زۆرتر لە سەروی تەمەنی ٦٥ بۆ ٧٠ ساڵی توش دەبن.

شارەزایان هۆکاری ئەم نەخۆشیە لەپیاواندا بۆ چەند هۆکارێک دەگێڕنەوە، لەوانە: بونی کێشە لە گورچیلە، غودەی دەرەقی، کەمی ڤیتامین دی و دەرمانی تایبەت بە نەخۆشی شیرپەنجە.

٦. تێکچونی خواردن

ئەم نەخۆشیەش ژنان زیاتر توشی دەبن، بەڵام لەبەرامبەریشدا ڕێژەی (١٠ بۆ ١٥٪) ی پیاوانیش توشی دەبن، کەبەهۆیەوە ئیشتیهای نانخواردنیان نامێنێت یان زۆر کەم دەبێتەوە.

بە رای پسپۆڕان، کێشەکەش ئەوەیە کە پیاوان ئیهمالن لەکاتی توشبون بەم نەخۆشیە و ڕاوێژ بە پزیشک ناکەن، ئەمەش مەترسی توشبونیان بەچەندین نەخۆشی دیکە زیاتر دەکات، وەکو: نەخۆشیەکانی دڵ و فشۆڵبونی ئێسکەکان.

کانی... فەیروزەکەی ئێمە

■ نەوژین، شاران بەرزنجی

کە دەڵێت: «دڵێ ئێژێ بڕۆم بڕۆم...»، لەو کاتەدا مرۆڤ حەز بە رۆشتن دەکات، ئیتر هەر شوێنێک بێت و بۆی بڕوات بەدەم گوهداری کردن لە ئاوازەکانیەوە.

بە دەنگە نەرم و میهرەبانەکەیەوە، لەماوەیەکی کورت دا توانی ببێتە پەسەندی دڵان، ئەو دڵانەی کە ناتوانن لەبەردەم دەنگ و تۆنێکی وەها سیحراویی دا سەرسام و واقوڕماو نەبن. ئەو دەنگەش: (کانی)یە.

لە ژمارەی رابردو تردا، بە بابەتێک باسم لە ژیانی (هانی) کرد. (هانی) و (کانی) تەواو لەیەکدی جیاوازن، بەڵام هەردوک توانیویانە جێدەستیان دیار بێت لە مێژوی هونەری کوردی دا.

کانی، خاتونێک لێوان لێو لە میهرەبانی، لە نەرمونیانی. هێمنانە خۆی رۆدەکاتە بیر و هزرمان لە رێی ئاوازە هێمنەکانیەوە. ئەم خاتونە هێمنە، هێمنانە دەمانبات لەگەڵ خۆی، ئاخر کانی «فەیروز»ی ئێمەیە.

> ئەوەی هەستم پێم دەڵێت هەرئەوەیە کە لە دەمم دێتە دەرەوە

فەیروزەکەی ئێمە دەڵێت: راستە ناوی (کانی) ناوە فەرمییەکەی من نییە، بەڵام ناوێک نییە بۆئەوە دروستم کردبێت تاوەکو ناوە راستەقینەکەی خۆم بشارمەوە، بەڵکو لەسەرەتایی لەدایکبونمەوە بەو دو ناوە گەورە بوم، لەخوێندنگا و شوێنە رەسمییەکان ناوم (شەمێران)ە، بەڵام لەماڵەوە هەر بە (کانی) بانگیان کردوم، بۆیە (کانی)م بەناوێکی هونەریانە تر زانی، پێم باشبو بەکاری بێنم بۆ ناوی هونەریم.

کانی، لە شارۆچکەی (بەرزنجە) لە دایکبوە و لە تەمەنی ٣ساڵی هاتونەتە سلێمانی، هەر لە سلێمانیش بەشی میوزیکی پەیمانگای هونەرە جوانەکانی تەواو کردوە. لە ٢٠٠٣ لەگەڵ هونەرمەندی میوزیکژەن (کارزان مەحمود) ژیانی هاوسەرییان پێکهێنا و ئێستا لە وڵاتی سوید نیشتەجێن.

جگە لە کاری هونەری ئێستا سەرقاڵی خوێندنی بەکالۆریۆسە لە بواری گۆرانی وتن، لە زانکۆی شاهانە لە ستۆکهۆڵم.

ئەو باس لەوەدەکات هەر لە منالیەوە بەشداریی کاری هونەریی کردوە و چالاک بوە لەو روەوە، بەڵام وەکو یەکەم دەرکەوتنی فەرمیی، پێشکەشکردنی گۆرانی (سورەگوڵ) بو کە لەگەڵ گروپی (گەڕیان) پێشکەشی کرد.

پاشان بە هاوکاری کارزانی هاوسەری، زنجیرەیەک گۆرانی و پاشان ئەلبومی بڵاوکردەوە، ئێستاش ناوە ناو تراکی گۆرانی بڵاودەکاتەوە، هەمو ئەو گۆرانیانەش بە زویی چونەتە نێو دڵی گوێگرانەوە و پێشوازیەکی باشیان لێکراوە.

ئەوەی (کانی) لە زۆر گۆرانیبێژی تر بەتایبەت نوێکان جیا دەکاتەوە، هەوڵیداوە گۆرانیەکانی پوخت و کوردانە بن، بەو مانایەی رەسەنێتی خۆی لە دەستنەداوە و بەناوی مۆدێرنەوە ئاوازی نزم و گۆرانی بێهەستی نەوتۆتەوە.

لە دیدارێکی گۆڤاری (سڤیل)، پرسیاری ئەوە ئاراستەی (کانی) دەکرێت کە هەندێک پێیانوایە ئەدای ئەو لە گۆرانیی وتن دا فارسییانە یان لاساییکردنەوەی هونەرمەندانی فارسە.

لەوەڵامدا (کانی) دەڵێت: «ئەو شارەزایانەی کە تۆ باسی دەکەی من نازانم لە چ رویەکەوە دەڵێن ئەدای گۆرانییەکانم زۆر فارسییە، من ئەوەی هەستم پێم دەڵێت هەرئەوەیە کە لە دەمم دێتە دەرەوە، هەرچەندە خەڵکیش ئازادە لە بیروبۆچونی و چۆن تێگەیشتوە، بەڵام من دڵنیام ئەدای من زۆر فارسی نییە».

لەم پنتەوە دەچێتە سەر ئەوەی ئەو دەنگێکی خۆڕسکی کوردانەیە، دەیەوێت بەوشێوەیەش بمێنێتەوە و درێژە بە کاری هونەریی خۆی بدات.

نایشارێتەوەش کە زۆر سەرسامە بە ژیانی لادێ و سروشتی کوردستان، هەر رەنگە ئەم سەرسامیەش بێت کە ئەوی وەکو دەنگێکی پاکی مێینە لەنێو هونەری ئاخنکراو بە ئاوازی هاوردە و نارەسەن، هێشتوەتەوە.

بۆ ئەم زستانە نینۆکەکانت بەمشێوەیە رەنگ بکە

■ نەوژین، سێوە محەمەد

جوانکاری نینۆک یەکێکە لەو بابەتانەی خانمان زۆرترین گرنگی پێدەدەن، رەنگکردنی نینۆکەکان کارێکی رۆژانەیە و یەکێکە لەجوانکارییە سەرەکییەکان کە چەندین شێواز و براندی بەناوبانگی بۆیەی نینۆک هەیە و لەئێستاشدا زۆر لە خانمان گرنگی پێ دەدەن.

دەستپێکی ساڵی نوێ گۆڕانکاری زۆر زیاد کراوە لەمۆدیلی ئارایشتی دەموچاو و پرچ و جلوبەرگ، ئەو گۆڕانکاریانە ئارایشتی نینۆکش دەگرێتەوە. لەگەڵ دەستپێکی ساڵی ٢٠١٩ دا شارەزایانی نەخشاندی نینۆک چەندین رەنگ و مۆدیلی رازانەوەی نینۆکیان بۆ ئەمساڵ دیاری کردوە، هەر یەک لەم رەنگ و شێوازانە سەرنجڕاکێشیی تایبەت بە دەست و پەنجەی خانمان دەبەخشێت.

مۆدەی بۆیە کردنی نینۆک کە پێشتر وەک مۆدەیەکی کلاسیک دەناسرا، لەئێستادا بەسەرچوە تەنانەت مۆدە تازەکان دەبنە شوێنگرەوەی مۆدەی کلاسیکیەکان، کەلە مۆدەکانی کلاسیکدا تەنها چەند رەنگێکی سادە بۆ بۆیەکردنی نینۆک لەو ساڵەدا بەکار دەهێنرا، دادەنرا بۆ رەنگی بۆیەیی ئەو ساڵە. کەچی لە مۆدە تازەکاندا ئەو شێوازە باوی نەماوە و دیمەنی تازە هاتوەتە کایەوە، ئەو مۆدە تازانەش بریتین لە: دانانی نەخش وبۆیەی رەنگاورەنگ و نەخشکردن لەسەر نینۆکی پەنجە.

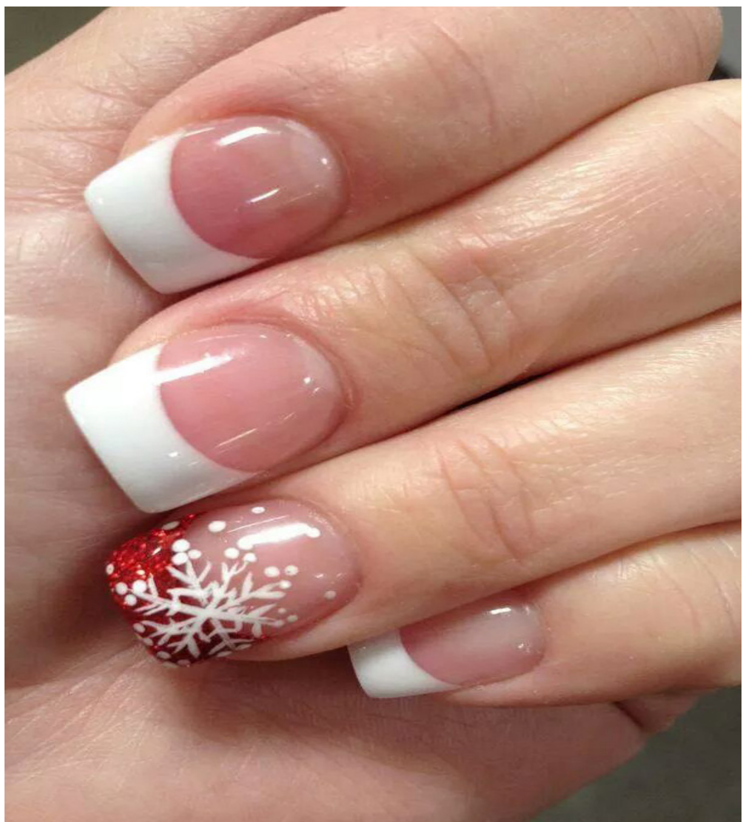
ئەمە مۆدەیەکی جوان و سەرنجڕاکێشە، دەکرێت چەندین نەخش و نیگاری جوان لەسەر نینۆکەکان بنەخشێنین، ئەمەش لە رێگەی بۆیەی ئامادە کراو کەدەخرێتە سەر نینۆک و خۆی دەچەسپێت، یان دەکرێت بە فڵچەی بۆیە نەخشەکە ئەنجام بدرێت بەپێی خواست و دڵی کەسەکە.

> ئەو رەنگانەی لە زستاندا بەکاردەهێنرێن تۆخ و ماتن

یەکێک لە گرنگترین بەشی دیزاینی نینۆک، شارەزایی و لێهاتوییە لەکاتی نەخشاندنی نینۆک، بۆیە پێویستە بۆ نەخشاندنی نینۆک چ کورت چ درێژ، دەبێت کارامەیت هەبێت ئەگینا شتیکی جوان دەرناچێت.

هەروەها خانمان دەتوانن زیاتر لە رەنگێک بەکار بێنن بۆ بۆیەکردنی نینۆکەکانیان، واتا لەسەر نینۆکێک زیاتر لە رەنگێکی هەبێت، ئەمەش دەکرێت تەنها لەسەر یەک نینۆک بێت، یان یەکێک لەنینۆکەکانی پەنجە رەنگی جیاواز بێت لەگەڵ ئەوانی دیکە، هەر یەک لەم مۆدانە شێوازێکی جوان دەردەخەن تەنانەت شێوەی یەکەم کەدانانی نەخشەیە لەسەر نینۆک باوی زیاترە و مۆدەیەکی سەنجراکێشترە.

هەروەها لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکان بێگومان گۆڕانکاری لەهەڵبژاردنی رەنگەکانیشدا دەکرێت، بەشێوەیەکی گشتی ئەو رەنگانەی لە زستاندا بەکاردەهێنرێن رەنگی تۆخ و ماتن، یاخود رەنگە زەق و بریقەدارەکانن و کەمتریش رەنگە کراوەکان بەکاردەهێنرێن.



شارەزایانی جوانکاری نینۆک و مارکە بەناوبانگەکانی بۆییەی نیۆک، ئەم کۆمەڵە رەنگەیان بۆ زستانی ٢٠١٩ دیاری کردوە و خانمان دەتوانن بەکاری بێنن، کە ئەمانەن:

١. رەنگی پەمەیی تەڵخ (پەمەیی مردو)
٢. رەنگی لیمۆیی
٣. رەنگی سپی قەیفەیی
٤. بۆیەی پولەکەیی (بریسکە)
٥. رەنگی مۆر
٦. رەنگی زەرد
٧. رەنگی شەرابی
٨. رەنگی پەمەیی ڕۆشن
٩. رەنگی شینی فەیروزەیی
١٠. رەنگی سپی درەخشان
١١. رەنگی پرتەقاڵی
١٢. رەنگی سور

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

خوانی ژنانی گەرمیان

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

لەگەڵ ئەوەی چەندین جۆر خواردن دەزانێت دروست بکات، کەچی (فاتیمە) زۆرترین جار هانا بۆ دروستکردنی شلەو برنج دەبات و پێی وایە «ئاسانترینی خواردنەکانە».

ئەو کە ١٨ ساڵە ماڵداریی دەکات و بەرپرسە لە ڕازاندنەوەی سفرە و ئامادەکردنی ژەمە خواردنەکان، ئەزمونی خۆی بۆ باسکردین و وتی: «لەگەڵ ئەوەی خواردنێکی زۆر دەزانم دروست بکەم، بەڵام زیاتر شلە و برنج ئامادە دەکەم».
هۆکاری ئەم کارەی گەڕاندوە بۆ ئەوەی کە «شلە و برنج ئاسان دروست دەکرێت و بۆ ژەمی ڕۆژانە گونجاوە، بەڵام خواردنەکانی تر کات و مەزاجێکی باشی دەوێت».
خواردن لێنان و سفرە ڕازاندنەوە ئەو هونەرەیە کە بەدرێژایی مێژوی مرۆڤایەتی بەزۆری خراوەتە سەر شانی ژنان و ئەم هونەرە نەک لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر، بەڵکو لە دو شاری هەمان وڵاتیشدا دەگۆڕێت.
بەپێی بەدواداچونێکی (نەوژین) و وروژاندنی ئەو پرسیارەی کە (ئایا کام خواردن بەزۆری لەسەر سفرە و خوانەکانتدا دەبینێرت)؟، زۆربەی ژنانی کەلار کۆک بون لەسەر (شلە و برنج) و پێیانوایە بەربڵاوترین و ئاسانترین خواردنە کە کاتێکی کەمی دەوێت و پێداویستی دروستکردنی خواردنەکەش لە هەمو شوێنێکدا دەست دەکەوێت.
لە شلەکانیشدا، زیاتر (فاسۆلیا، نۆک، بامیێ، شلەی مریشک و کوبە) دروست دەکەن.

لەگەڵ ئەوەشدا، خانمانی گەنجتر بیروڕای جیاوازتریان هەیە و خوانەکانیان بە خواردنی تازەتر دەڕازێننەوە.
هە ر و ە ک (د لۆ ڤا ن) ی ٢٥ ساڵە کە سێ ساڵە بەرپرسی خواردن لێنانی ماڵەکەی خۆیەتی، دەڵێت: «من زیاتر ئەو خواردنانە دروست دەکەم کە جیاوازن و هونەرێکی تایبەتی چێشت لێنانیان دەوێت، بۆنمونە: پیتزا».
بەڵام ژنێکی بەتەمەن پێیوایە کە (دلۆڤان) «هەناسەی گەرمە و چێشتلێنەرێکی تازەیە»، بە تێپەڕبونی کات دەگەڕێتەوە بۆ دروستکردنی شلە و برنج.
لەگەڵ ئەمەشدا، ژنانی گەرمیان خولیایەکی تایبەتیان هەیە بۆ دروستکردنی یاپراخ «دۆڵمە».
و بە وتەی (شیرین)ی ٣٦ ساڵە، «دۆڵمە بە تامەزرۆییەکی تایبەتەوە ئامادە دەکەم و بەدرێژای ڕۆژێک یان دوان پێوەی سەرقاڵ دەبم».
بەوپێیەی ژنان زۆرتر خواردن ئامادە دەکەن، وایکردوە هونەرکاری تێدا بکەن و کات و تاقەتێکی زۆری تیا خەرج دەکەن.

ئەوان بە خاوەن سفرەی ڕازاوە و قەرەباڵغ و میوان دۆست ناسراون کە لەکاتی میواندارییەکانیاندا سفرەکانیان زیاد لە خواردنێک لەخۆ دەگرێت.
لە کۆی ڕای چەندین ژن کە لە بەدواداچونەکەی (نەوژین)دا کۆکرانەوە، (برنج و شلە، بریانی، دۆڵمە، کفتە و کوبە، مریشک و گۆشت، خواردنی سورەوەکراو و پیتزا) بەربڵاوترینی ئەو خواردنانەن کە ژنانی گەرمیان سفرەکانیانی پێ دەڕازێننەوە، بەڵام بۆ خواردنی وەکو (کەباب یان ماسی) زۆرتر ڕو لە ریستۆرانتەکان دەکەن یان لەوێوە بۆ ماڵەوەی دێننەوە.
ئەمە لە کاتێکدایە کە (سەروپێ) بە گرانترین خواردن دادەنرێت لەڕوی ئامادەکردنەوە. هەروەک (سەعدییە)ی ٤٣ ساڵە دەڵێت: « تا پێم بکرێت خۆم نادەمە ژێر ئەو بارە». لەم نێوانەشدا چەند ژنێک هەن کە قسەی سەعدییە پشتڕاست ناکەنەوە و پێچەوانەی ئەون.

> ژنانی گەنج حەزیان لە خواردنی نوێیە و ژنانی بەتەمەنیش خواردنە نەریتیەکان

> (شلە و برنج) بەربڵاوترین و ئاسانترین خواردنە