STOP VIOLENCE AGAINST WOMEN

نەوژین

ژمارە (٢٤) یەکشەمە ٢٠١٨/١١/٢٥

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

3 حاڵەتی کوشتنی ژنان تۆمارکراوە

ژنانی گەرمیان ساڵێکی پڕ توندوتیژی بەڕێدەکەن

تابلۆی شێوەکار (دلڤان عەفان)

■ نەوژین

لە سەروبەندی رۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان، ئامارە فەرمیەکان زیادبونی بەرچاوی توندوتیژییەکان بەرامبەر بە ژنان لە گەرمیان ئاشکرا دەکەن.

لەمیعە محەمەد، بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، بە (نەوژین)ی راگەیاند: ئەمساڵ لەچاو ساڵی پار، توندوتیژیەکان بەگشتی بەرامبەر بە ژنان رویان لە زیادبون کردوە.

رونیشیکردەوە: سەبارەت بە حاڵەتەکانی کوشتنی ژنان، ساڵی پار هیچ حاڵەتێک نەبوە، بەڵام ئەمساڵ تائێستا (٣) حاڵەتی کوشتنی ژنان تۆمارکراوە.

لەبارەی حاڵەتەکانی خۆکوشتنیشەوە، لەمیعە محەمەد، هێمای بەوەکرد کە ئەو حاڵەتەش بەهەمانشێوە زیادیکردوە، چونکە ساڵی پار تەنها (٢) حاڵەتی خۆکوشتنی ژنان لەگەرمیان تۆمارکراوە، بەڵام ئەمساڵ (٥) حاڵەت تۆمارکراوە.

هەرچی حاڵەتەکانی خۆسوتاندنیشە، بەهەمانشێوە رێژەکەی زیادییکردوە، بەشێوەیەک لەمساڵدا (١٠) ژن خۆیان سوتاندوە، لەکاتێکدا ساڵی پار رێژەکە (٨) حاڵەت بوە.

بەوتەی بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، تاکە حاڵەتی توندوتیژی دژ بە ژنان کە کەمیکردوە، سوتانە، بەشێوەیەک ساڵی پار (٨) حاڵەت هەبوەو ئەمساڵ تەنها (٢) تۆمارکراوە.

لە باسکردنی هۆکارەکانی زیادبونی توندوتیژیەکان بەگشتی، لەمیعە محەمەد، ئاماژەی بەوەکرد کە هاوشانی ئەم تاوانانە، سکاڵاکانیش زیادیان کردوە، ئەمەش بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە.

یەکێک لەو هۆکارانەی ئاماژەی بۆ دا، ئەو رەوشە ژیانییە کە هاتوەتە ئاراوە بەتایبەت بەهۆی قەیران و کێشەکان و زیادبونی ژمارەی دانیشتوانەوە لە دەڤەرەکە.

ئامێرەکانی پەیوەندیکردن و ئەوتاوانانەی لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە دەکرێن، بە رای بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، هۆکارێکی دیکەی زیادبونی حاڵەتەکانی توندوتیژی دژ بە ژنانە لەگەرمیان، بەشێوەیەک کە کەسانێک لەرێگەی ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتیانەوە، هەڵدەستن بە «ابتزازکردن» و هەڕەشەکردن لە ژنان و کچان، ئەمەش وادەکات روداوی ناخۆش و دڵتەزێنی لێبکەوێتەوە.

لە ئاوارەیی دا بەهرەکانیان دەدۆزنەوە

6««

شریهانەکەی شێوەکاریی...

7««

ژنانی کەلار و عەزابی نەخۆشخانە

8««

ترس لە منالٚ دا.. هۆکار و چارەسەر

9««

تەمەنی نائومێدی لە ژنان دا

10««

هاوسەرگیریکردن بە ناچاری

هەندێک لە کچان بەهۆی خراپی باری دارایی خێزانەکانیان هاوسەرگیریی دەکەن

■ نەوژین، ئەسما کەریم

ئەگەرچی تەمەنی تەنها (١٦) ساڵ بو، بەڵام (تانیا) بڕیاری دا هاوسەرگیریی بکات، پاڵنەری سەرەکیشی لەم بڕیارە، دۆخی خراپی دارایی خێزانەکەی بو، بەو ئومێدەی گوزەرانی لەناو ژیان و خێزانە تازەکەی دا باشتر ببێت.

بەکاریگەریی ئەو قەیرانە داراییەی لە چەند ساڵی رابردودا هەرێمی کوردستانی گرتوەتەوە، رەوشی دارایی زۆرێک لە خێزانەکان روی لە خراپی و ئاڵۆزیی کردوە، ئەمەش هەندێک لە کچانی ئەو خێزانانەی ناچار کردوە یان هانی داون، بۆ ئەوەی بیر لە شوکردن بکەنەوە ئەگەرچی تەمەنیشیان مناڵ بوە.
ئەو کچانە نایشارنەوە کە پاڵنەری سەرەکییان لە شوکردنیان دا بەو تەمەنە، دەرچون بوە لە ژینگەی نەبونی و کەمدەستی خێزانەکانیان.
تانیا، کە ناوی ئەو و هەمو کچانی دیکەی ئەم راپۆرتە خوازراون، باس لەهۆکاری هاوسەرگیری کردنی خۆی دەکات لەو تەمەنە کەمەدا «من کە شوم کرد تەمەنم ١٥ ساڵ بوم، خێزانەکەمان باری دارایی باش نەبو، منیش پارەم بەیەکێک لە رێگانی خۆشبەختی دەزانی و پێموابو دوای هاوسەرگیری دەتوانم خۆش بژیم».
هەندێک لەو کچانە کە لەو تەمەنەدا هاوسەرگیریی دەکەن، خوێندکارن و خوازیاری ئەوەن کە هاوشانی ژیانێکی خۆش لەگەڵ هاوسەرەکەیان، خوێندنەکەیان تەواو بکەن.
تاڤگە، کچێکی تەمەن (١٨) ساڵە، ساڵێک پێشتر هاوسەرگیریی کردوە، باس لەوەدەکات ئەو کارەی کردوە بۆ ئەوەی دڵخۆش بێت، کەچی ئەو دڵخۆشیەی بۆ دەستەبەر نەبوە، بەتایبەت کە هاوسەرەکەی بە ناچاری لە خوێندن دەریهێناوە.
بەشێک لە کچانی دیکە ئەگەرچی تەمەنیشیان کەم نییە، بەڵام بەهەمان پاساوی کچانی دیکەی کەم تەمەن هاوسەرگیریی دەکەن، کە ئەویش خۆ قوتارکردنە لەو بارە گران و ناخۆشەی کە خێزانەکانیان لە روی داراییەوە هەیانە. ئەوان ناڕەحەتیەکانیان کاتێک سەختتر دەبێتەوە، کە ئەو خۆشبەختیەی چاوەڕێیان دەکرد، لە ژیانی تازەیان دا نابیننەوە.
بۆکان، ٢١ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەو پیاوەی شوم پێ کرد دەوڵەمەند بو، بەڵام دەوڵەمەندی هاوسەرەکەم دڵخۆشی نەکردم، چونکە لێم تێنەدەگەشت و سۆزی پێنەدەبەخشیم، ئەو کات خۆزگەم بەماڵی باوکم دەخواست».
تانیا-ش لەم خاڵەدا هاوڕای بۆکان-ە و دەڵێت: «پارە نەبو بە هۆکاری دڵخۆش بونم، چونکە مێردەکەم زۆر خراپ بو لەگەڵم».
کێشەی ئەمجۆرە هاوسەرگیرییە ئەوەیە کە بەوپێیەی بنەمایەکی بەتینی لە لێکتێگەیشتن و خۆشەویستی نییە، بۆیە زیاتر لە هاوسەرگیریەکانی تر روبەڕوی مەترسی هەڵوەشاندنەوە دەبێتەوە.
خالد، پیاوێکی کاسبی دانیشتوی شاری کەلارە، بەهۆی خراپی دۆخی داراییانەوە، وای بە باش زانیوە کە کچەکەی لە تەمەنێکی مناڵ دا بەشو بدات، بەڵام وەکخۆی باسی لێوە دەکات هاوسەرگیری نەیتوانی کچەکەی بەختەوەر بکات.
بۆ (نەوژین) وتی: «ویستم کچەکەم بەهەمان ناخۆشی و گوزەرانی من دا تێپەڕ نەبێت، هەر بۆیە لە تەمەنی ١٧ ساڵی دا بەشوم دا بۆ ئەوەی بەختەوەربێت، بەڵام کچەم تەمەنی بچوک بو و توانای بەخێوکردنی ماڵ و مناڵی نەبو، هەربۆیە هاوسەرگیریەکەی بەجیابونەوە کۆتای پێهێنا».
توێژەرێکی کۆمەڵایەتی پێیوایە ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی، دەچێتە قاڵبی بەزۆر بەشودانەوە.
ئەڤین عەلی قادر، توێژەری کۆمەڵایەتی، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەمجۆرە هاوسەرگیریە دەڕواتە قاڵبی بەزۆر بەشودانەوە، کە ئەمەش جگە لە خودی کچەکە، کاریگەریەکی دەرونی زۆر خراپ بۆ خێزانەکەشی دروست دەکات، چونکە خۆیان بەتاوانبار و نائارام دەزانن لەبەرامبەر کچەکەیان دا».

> دەوڵەمەندی هاوسەرەکەم دڵخۆشی نەکردم

یاسا و شەریعەت چۆن باسیان لە هاوسەرگیریی پێشوەختە کردوە؟

■ نەوژین، ژینۆ خەلیل

یاساناسێک باس لەوەدەکات کە دەتوانین بەپێی یاسا ساڵ و تەمەنی دیاریکراو بۆ هاوسەریگری دەستنیشان بکەین و ئەمەش دژ بە شەریعەت نییە و هیچ کێشەیەک لەو روەوە لەئارادانییە.

> لە شەریعەت دا هیچ تەمەنێک دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیری

هاوسەرگیریی پێشوەختە، یان هاوسەرگیریی کچان و کوڕان لەپێش تەمەنی ١٨ ساڵ، پرسێکە کە زۆر قسە و باسی لێوەدەکرێت، بەتایبەت کە پێدراو و ئامارەکان ئەوەدەخەنەڕو لە سنوری گەرمیان حاڵەتەکە روی لە زیاد بون کردوە.
ئەوەی زۆرجار لەم بابەتەدا باسی لێوەدەکرێت، رێگەدانی شەرع و ئاینی ئیسلامە بەمجۆرە هاوسەرگرییە، لەکاتێکدا بەپێی رێکەوتنامە نێودەوڵەتیەکانی مافی مرۆڤ و ژنان، ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی نایاسایی و بگرە تاوانە.
کەواتا یاسای باری شارستانی عێراق و هەرێمی کوردستان کە بە پلەی یەکەم پشت بە شەریعەتی ئیسلامی دەبەستن، چۆن باسیان لەم حاڵەتە کردوەو چۆن دەتوانن رێگە بەمجۆرە لە هاوسەریگرییە نەدەن؟
لەمیانەی ئەڵقەیەکی بەرنامەی (کۆمەڵ) دا کە رادیۆی دەنگ بە هاوبەشی لەگەڵ رێکخراوی (وادی ئەڵمانی) ئەنجامی دەدات، میوانداریی (رێبوار محەمەد)، مامۆستای زانکۆ و خاوەنی بڕوانامەی ماستەر لە یاسای تایبەت کراوە، بۆ شەنوکەوکردنی ئەم پرسە لە روە یاساییەکەیەوە.
رێبوار محەمەد، ئاماژەی بەوەکرد کە تەمەنی یاسایی بۆ هاوسەرگیریی، ١٨ ساڵە، بەو مەرجەی کەسەکە کە هاوسەرگیریی دەکات، ١٨ ساڵی پڕ کردبێتەوە، هاوکات لەروی عەقڵیشەوە کامڵ بێت، بەڵام یاسای عێراقی، ٣ تەمەنی لەم یاسایە بەهۆکاری جیاواز ئاوارتە «استسناء» کردوە.
رونیکردەوە: تەمەنی یەکەمیان، ١٥ ساڵیە، بەو واتایەی دەتوانرێت رێگە بە هاوسەرگیریی دو کەس لە تەمەنی ١٥ ساڵی بدرێت، ئەمیش بژاردەکە دراوەتە دەست دادوەر و لەوکاتەدایە کە ئەگەر بۆ نمونە ئەو دو کەسە کارێکی لادەریان کردبێت، ئەوا بۆ ئەوەی کێشەکەیان گەورەتر نەبێتەوە، لەیەک مارە دەکرێن.
هەرچی تەمەنی دوەم و سێیەمیشە، ئەوا ١٦ و ١٧ ساڵییە، کە ئەویش بەهۆکارێک کە دادوەر دەیبینێت رەوایە، هەروەها بە دڵنیابونەوە لەرێگەی لیژنەی پزیشکییەوە لەوەی ئەو دو کەسە لە روی عەقڵی و جەستەییەوە ئامادە و کاملن بۆ پرۆسەکە.
کەواتا وەکو (رێبوار محەمەد) ئاماژەی بۆ کرد، تەمەنی هاوسەرگیریی ١٥ ساڵە لە عێراق، لەخوار ئەو تەمەنەوە، بە یاساشکێنی هەژمار دەکرێت.
بەڵام ئەوەی تێبینی دەکرێت لە کوردستان و عێراقیش دا، کە کچان زۆر لەتەمەنی کەمتر لە ١٥ساڵیش بە شو دەدرێن؟ ئایا ئەمە چۆنە؟
ئەو پسپۆڕەی یاسا، ئاماژە بەوەدەکات کە ئەو هاوسەرگیرییانە زۆرجار لەدەرەوەی یاسادا ئەنجام دەدرێن، ئەگەرچی هەمو هاوسەرگیریەک لە دەرەوەی دادگا نایاساییە و دەبێت لێپێچینەوە لەگەڵ ئەنجامدەرانی بکرێت، بەڵام یاسادانەرانی عێراقی و تەنانەت هەرێمیش، تاڕادەیەک چاوپۆشییان لەم حاڵەتە کردوە و زۆرجار کە هاوسەرگیریەکە لەدەرەوە دەکرێت و پاشان دەبرێتە دادگا، دادگاکان بەبێ لێپێچینەوە تەسدیقی دەکەن.
یەکێک لەو لایەنانەی کە زۆرجار روی لێدەنرێ و بەهۆکاری سەرەکی پاڵپشتی هاوسەرگیریی پێشوەختە و بەشودانی کچی مناڵ تۆمەتبار دەکرێت، شەریعەتی ئیسلامییە. ئایا ئەم رەخنانە تاچەند لە جێی خۆیان دان؟
بەرای (رێبوار محەمەد)، لە شەریعەتی ئیسلامی دا کە بناغەی سەرەکی یاسای باری شارستانییە لە عێراق، هیچ تەمەنێک دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیری، بەڵکو تەنها ٢ مەرجی سەرەکی دیارییکراوە، ئەوانیش کامڵی و عاقڵییە، واتا هیچ ساڵێک بەدیارییکراوی لەو روەوە دەستنیشان نەکراوە.
بەرای ئەو مامۆستایەی یاسا لە زانکۆی گەرمیان، بنەمایەک هەیە لە شەریعەتی ئیسلامی دا کە ئەگەر هەر بابەتێک بە قەتعی و بڕاوە لە شەرع دا یەکلا نەکرابێتەوە، ئەوا دەتوانرێت بە رەچاوکردنی پێویستی رۆژ و سەردەم، بڕیاری لەبارەوە بدرێت، لەم روەشەوە دەتوانرێت بۆ دیارییکردنی تەمەنی هاوسەرگیریی بە ١٨ ساڵ، پشت بەم بنەما شەرعیە ببەسترێت.

بازاڕکردن.. پێویستی یان کاتبەسەربردن؟

■ نەوژین، نازەنین گۆران

ئەگەر هیچ پێویستیەکیشی ئەوتۆی نەبێت، بەڵام (لاڤە) زۆرجار رێی بازاڕ دەگرێتە بەر و چەند سەعاتێکی رۆژەکەی لە بازاڕە جەنجاڵ و قەرەباڵەغەکەی کەلار دا بەسەر دەبات، پێیوایە بەو کارە براوە بوە، چونکە ئەگەر شتێکیشی نەکڕیبێت، ئەوا کەشێکی گۆڕیوە و کاتێکی جیاوازی لە رۆتینی ماڵەوە تێپەڕاندوە.

> پارە سەرف کردنیش چێژی خۆی هەیە!

بازاڕکردن، جیا لەوەی کارێکە بۆ کڕینی شمەک و خواردن و پێداویستیە رۆژانەییەکان، هاوکاتیش وەکو چالاکیەکی کاتبەسەربردن و جەوگۆڕینی لێهاتوە. ژنان ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن، لە بازاڕکردنیان دا بە یەک بەرد دو پاساری دەکوژن، هەم پێداویستیەکانیان دابین دەکەن و هەم کاتێکی جیاوازیش بەسەر دەبەن.

لاڤە محەمەد، (٢٠) ساڵ، یەکێکە لەو کچانەی کە حەزی بە بازاڕکردن هەیە، تەنانەت ئەگەر پێداویستیەکی دیارییکراویش نەبێت کە بیەوێت لە بازاڕکردنەکەدا بەدەستی بێنێت.

وتی: «بە چونە بازاڕ زۆر ئاسودە دەبم، چونکە مێشکم ئاسودە دەکات».

ئەو باس لەوە دەکات ژنانی گەرمیان جێگەیەکی ئەوتۆیان نیە کە تێدا بیر و مێشکیان ئاسودە بکەن، هەربۆیە بە بازاڕ قەرەبوی دەکەنەوە.

ژنی ئەوتۆش هەیە کە بازاڕکردن بە جۆرێک لە خۆشی و چێژبینین دەژمێرێت، بۆیە بازاڕکردن و هاموشۆی بازاڕی کردوە بە کارێکی بەردەوام.

واژین محەمەد، (١٨) ساڵ، دەڵێت: من خۆم حەز بە بازاڕ و شت کڕین دەکەم بەتایبەت ماکیاژ، بۆیە لام ئاساییە ئەگەر هەمو رۆژێک بڕۆمە بازاڕ و بگرە ئاسودەش دەبم.

«ئەگەر منداڵەکەم نەبوایە ئەوا ئێستا جەنگی جیهانیم بەرپا کردبو بەهۆی ئەوەی مانگێکە روم لەبازاڕ نەکردەوە».

(ئاوات ئەحمەد) بە پێکەنینەوە وای وت.

ئەو ژنێکی تەمەن (٢١) ساڵانە، دەشڵێت: «بە چونە بازاڕ زۆر ئاسودە دەبم، بۆیە زۆرجار هەر لەدەوامەوە دەڕۆمە بازاڕ و کاتێکی خۆش لەگەڵ هاورێیەکانم و خوشکەکەم بەسەر دەبەم».

لاڤە، ئەوە بۆ قسەکانی (ئاوات) سەربار دەکات، کە بازاڕکردن چێژێکی تایبەتیان پێدەبەخشێت، بە بزەوە وتی: «پارە سەرف کردنیش چێژی خۆی هەیە!».

بەڵام ئەم حەزی شتکڕین و بازاڕکردنە و سەردانکردنی بازاڕ بەشێوەی بەردەوام یان ناوە ناو، لەلای هەمو ژنان وەکو یەک نییە، هەیانە کە هەتاوەکو کارێکی دیاریی کراوی نەبێت، ناچێتە بازاڕ.

سارا فوئاد، (٣٠) ساڵ، یەکێکە لەو ژنانەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام ناچێتە بازاڕ. بۆ (نەوژین) وتی: «پێچەوانەی زۆر ئافرەت هیچ خۆشیەک لە بازاڕکردن نابینم و ئەگەر پێویست نەبێت رو لە بازاڕ ناکەم».

بەڵام وەک توێژەرێکی دەرونی هێمای بۆ دەکات، بازاڕکردن هەمو جار بۆ کڕینی شتومەک و پێداویستیی نییە، بەڵکو بۆ پشودانیشە.

سنور ئەحمەد، توێژەری دەرونی، پێیوایە کە بازاڕکردن چالاکیەکی بەسودە بۆ زۆرێک لە ژنان بۆ ئەوەی لەژێر باری فشار و گرانیی ژیانی رۆژانەدا کەمێک دەریان بێنێت.

وتی: «بازاڕکردن یەکێکە لە رێگەکانی بەرەنگاربونەوە و کەمکردنەوەی شڵەژانە دەرونیەکان و بەخشینی ئاسودەیی دەرونی بەتایبەت بۆ ژنان بەوپێیەی زیاتر لە پیاوان لەماڵەوەن».

ئەو دورتر دەڕوات و وایدەبینێت چالاکیەکە وەکو وەرزشکردنێکیشە بۆ جەستە و دەرونی ژنان «ئەو رۆشتن و هاتوچۆکردنەی لەبازاڕدا دەیکەن ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، ئەوا وەکو جۆرێک لە وەرزش وایە، بێگومان وەرزشیش رۆڵی بەرچاوی خۆی هەیە لە کەمکردنەوەی شڵەژان و فشارە دەرونیەکان».

«بۆ سەلامەتی خۆم دێمە هۆڵی وەرزشیی»

ژنانی بەتەمەن هۆڵەکانی وەرزش قەرەباڵەغ دەکەن

> ناهێڵم کاری ماڵەوە بەهۆی وەرزشەوە ئیهمال ببێت

> ژنانی بەتەمەن زیاتر پابەندی رێنمایی و خشتەی خۆراکەکان دەبن

■ نەوژین،
ئاسیا حسێن — دەشنێ سەباح

سەرباری سەرقاڵیی و ئەرک و دەوامەکەی، (فاتیمە) هەوڵ دەدات هیچ رۆژێک دوانەکەوێت لە راهێنانەکەی، ئەو بەشێوەیەکی بەردەوام سەردانی هۆڵی وەرزشی داخراوی گەڕەکەکەیان دەکات لە کەلار و وەرزش دەکات، ئەمەش لەپێناو سەلامەتی جەستە و تەندروستی دا دەکات.

ئەمەی ئەو ژنە (٣٨) ساڵیە دەیکات لە چونە هۆڵەکانی وەرزش، لە کەلار دا بوەتە حاڵەتێکی بەرچاو، بەڵام ئەوەی زانراوە زۆرتر کچانن کە گرنگیی بە وەرزشکردن دەدەن، بەڵام ژمارەیەک لە ژنان ئەم تێڕوانینەیان ئاوەژو کردوەتەوە، چونکە ئەوان دڵگەرمتر لە کچان، رو لە هۆڵە وەرزشیەکان دەکەن.

ئێستا وایلێهاتوە ئەگەر چاوێک بە هەر هۆڵێکی وەرزشی ژنان دا بخشێنی، ئەوا رێژەیەکی بەرچاو لە راهێنراوەکانی، لەو ژنانە پێکدێن کە تەمەنیان هەیە، بۆ ئەمەش هەریەکەیان هۆکاری خۆیان هەیە.

(فاتیمە ئەحمەد)، لەسەر ئامێری راکردنەکە دابەزی و پاش سڕینی ناوچەوانی، قسەی بۆ کردین «من خاوەنی منداڵم و فەرمانبەریشم، بەڵام رۆژانە بۆ سەلامەتی خۆم دێمە هۆڵی وەرزشی».

لەوەڵامی ئەو پرسیارەی کە ئایا هەبونی پیشەی ماڵەوە و دەرەوە، کاتێکی بۆ وەرزش کردن بۆ هێشتوەتەوە؟ (فاتیمە) وتی: «من کە دێمە هۆڵ، ئیشەکانی ماڵەوە هەمو رادەپەڕێنم و هیچی بە ناتەواوی جێناهێڵم».

نمونەی زۆری وەکو (فاتیمە) هەن کە کۆتوبەندی کۆمەڵایەتیان شکاندوە و لەگەڵ ئیشی دەرەوە و ماڵەوەدا، هێشتاش هۆڵە وەرزشیەکان فەرامۆش ناکەن و وەرزشی رۆژانەی خۆیان دەکەن.

(شیلان حەمید)، (٣٧) ساڵ، لەگەڵ هەبونی پێنج منداڵ و ئەرکێکی زۆری ماڵەوە، کەچی رۆژانە بۆ کاتژمێرێکیش بوە دێتە هۆڵی وەرزشی. وتی: «من بۆ سەلامەتی خۆم دێمە هۆڵی وەرزشی، ناشهێڵم هیچ کارێکی ماڵەوە و منداڵەکانم بەهۆی وەرزشی منەوە ئیهمال ببێت».

راهێنەرێکی وەرزشیش پێیوایە بەشداری ژنانی بەتەمەن و خاوەن منداڵ لە هۆڵە وەرزشیەکان دا و بە جیاواز لە کچانی گەنج، زیادی کردوە.

سازگار عەبدولڕەحمان، بە (نەوژین)ی وت: «ئەوان ئەگەرچی زۆرجار بۆ چارەسەری پزیشکی رو لە هۆڵە وەرزشیەکان دەکەن، بەڵام زیاتر پابەندی رێنمایی و خشتەی خۆراکەکان دەبن تاوەکو کچانی گەنجتر».

بەڵام ئەم هەلە هەمو کات و بۆ هەمو ژنێک دەست نادات، ژمارەیەکی بەرچاوی ژنان هەن کە لەگەڵ ئەوەی پێویستیان بە هۆڵی وەرزشی هەیە، بەڵام بەهۆی ئیشوکاری ماڵەوە ناتوانن کاتێک بۆ وەرزش تەرخان بکەن.

سەحەر، (٥٠) ساڵ، ئەو قسەیە پشتڕاست دەکاتەوە و دەڵێت: «دکتۆر پێی وتوم کە بچمە هۆڵی وەرزشی و وەرزش بکەم بۆ بەدەستهێنانەوەی تەندروستیم، بەڵام بەهۆی ئیشی ماڵەوە ناتوانم ئەو بۆشاییە بدۆزمەوە».

ئەوەش ناشارێتەوە کە گرنگی نەدانی ژنی کورد بە جەستە و تەندروستی خۆیان، هۆکارێکی ترە بۆ نەچون بۆ هۆڵە وەرزشیەکان.

بەڵام (سازگار عەبدولڕەحمان) ئامۆژگاری ئەو خانمانە دەکات کە رێنمایی پزیشکەکان پەیڕەو بکەن و بێنە هۆڵە وەرزشیەکان، چونکە پێیوایە کێشەکانیان بە وەرزش چارەسەر دەبێت «ئەو خانمانەی بۆ چارەسەری پزیشکی هاتون و بەردەوام بون لە وەرزش، سودی باشیان لێ بینیوە و زۆرجار هاتونەتەوە بۆ دەستخۆشی کردن».

ژمارەی ژنانی خاوەن بڕوانامەی ماستەر و دکتۆرا دوهێندە زیادی کردوە

ژنانی گەرمیان بڕوانامە بەرزەکانی زانکۆ دەچننەوە

له (٢٠١٧) دا (٥٩) ژن بڕوانامەی ماستەریان بەدەست هێناوە

به پاڵپشتی خێزانەکەم زیاتر بەردەوام بوم

■ نەوژین، فاتمە جمعە

پاش ئەوەی توانی بە پلەیەکی باش بەشی یاسا لە زانکۆی سلێمانی تەواو بکات، (شەهێن) دەستبەرداری خوێندن نەبو، بەڵکو بەردەوامبو لە کۆششەکانی و توانی بڕوانامەی ماستەریش لە بوارەکەی دا بەدەست بێنێت.

ئەو ئێستا سەرۆکی بەشی یاسایە لە زانکۆی گەرمیان، نمونەیەکە لەو دەیان ژنەی کە لەم چەند ساڵەی دواییدا لە گەرمیان، رویان لە خوێندنی باڵا کردوە و بڕوانامەی ماستەر و دکتۆرایان بەدەستهێناوە.

پاش کردنەوەی زانکۆی گەرمیان لە ساڵی (٢٠١٠)، ژمارەی ئەو خوێندکارانەی درێژەیان بە خوێندنی باڵا دەدا لە گەرمیان، روی لە زیادبون کرد، لەنێو ئەوانەشدا ژنان بەتایبەتی گرنگییان بە خوێندنی باڵا داوە.

ئەو ژنانە باس لەوەدەکەن، حەزکردن بۆ بەدەستهێنانی پسپۆڕیی و شارەزایی زیاتر، هانی داون بۆ بەردەوامبون لە خوێندن و تەواوکردنی خوێندنی باڵا.

شەهێن حەسەن، (٣٣) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی ماستەر لە یاسا، لەوبارەوە دەڵێت: پاش تەواوکردنی بەکالۆریۆس، بۆ وەرگرتنی پسپۆڕی زیاتر، بڕیارمدا ماستەریش بخوێنم و بەسەرکەوتوییش تەواوم کرد.

ئەو ژنانەی توانیویانە ببنە خاوەنی بڕوانامەی باڵا، باس لەوەدەکەن ئەگەر پاڵپشتیی خێزانەکانیان نەبوایە، بە ئاسانیی نەیاندەتوانی ئەم بڕوانامەیە بەدەست بێنن.

دڵپاک ئەحمەد، (٣٣) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی ماستەرە لەبواری جوگرافیا و لە بەشی جوگرافیا لە زانکۆی گەرمیان مامۆستایە. وتی: «بەوپێیەی ماستەرەکەم لە بواری جوگرافیای ژینگە و بەدیاریکراوی ژینگە و پیسبون دایە، بۆیە بەردەوام پێویستیم بە چونە دەرەوە و توێژینەوە هەیە، بۆیە بە پاڵپشتی خیزانەکەم زیاتر بەردەوام بوم».

بەپێی داتاکانی زانکۆی گەرمیان، ژمارەی ئەو ژنانەی بڕوانامەی باڵایان بەدەستهێناوە، بەڕادەیەکی بەرچاو بەرز بوەتەوە.

داتاکان کە (نەوژین) لە تۆماری زانکۆی گەرمیان وەریگرتوە، پیشانی دەدەن لە ساڵی (٢٠١١) دا (٢٩) ژن توانیوایانە بڕوانامەی ماستەر بەدەست بێنن، بەڵام ئەم رێژەیە لە ساڵی (٢٠١٧) دا بەرزبوەتەوە بۆ (٥٩) ژن.

هەروەک لە ساڵی (٢٠١١) دا تەنها (٤) ژن بڕوانامەی دکتۆرایان بەدەست هێناوە، بەڵام بۆ ساڵی (٢٠١٧)، ژمارەکە بەرز بوەتەوە بۆ (١٣) ژن.

ژنانی خاوەن بڕوانامەی باڵا، ئاماژە بەوەدەکەن کە دەیانەوێت لەم رێگەیەوە خزمەتەکانیان بەرامبەر بە کۆمەڵگە و خوێندکارەکانیان، زیاتر بکەن.

شلێر حسێن، (٤٧) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی دکتۆرایە لە بواری وەرزش دا، ئێستا مامۆستایە لە زانکۆی گەرمیان. وتی: «چونکە خۆم زۆرم حەز لە بواری وەرزشی بو، بۆیە بەردەوام هەوڵم دەدا تا گەیشتم بەم ئاستە، ئێستاش تابتوانم هانی خویندکارەکانم دەدەم بۆ بەردەوام بون لە خوێندن و هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیانەوێت».

ئەو مامۆستایە بەگلەییش بو لە کچان بەوەی کەمتر هەنگاو بۆ بەرەوپیشەوەچون لە خوێندنی باڵا دەنێن بەتایبەت لە بواری وەرزش دا.

وادیارە خواستی ژنان تەنها لە بەدەستهێنانی بڕوانامەیەکدا قەتیس نەبوە، بەڵکو ئەوان هەنگاو بە هەنگاو دەیانەوێت بڕوانامەکانیان زیاتر و بەرز تر بکەن.

کەواکب کەریم، (٥١) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی دکتۆرایە لە زمانی عەرەبی، باس لە ئەزمونی خۆی دەکات: «لەدوای ئەوەی هەر چوار ساڵی خویندنی زانکۆ یەکەمم هێنا، بۆیە هەوڵم دا بۆ ئەوەی ماستەر بخوێنم، لەگەل هەوڵدانی خۆم و پاڵپشتی هاوسەرەکەم، پاش ماستەریش توانیم بڕوانامەی دکتۆرا بەدەست بهێنم».

(د.کەواکب) کە مامۆستای بەشی عەرەبی زانکۆی گەرمیانە، هیوای خواست کچانی خوێندکار چاویان لێبکەن و بتوانن پەرە بە ئاست و بڕوانامەکانیان بدەن.

کچانی خوێندکاری زانکۆ بەکارکردن خەرجیەکانیان دابین دەکەن

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئەگەرچی خوێندکاری زانکۆیە، بەڵام (کەنار) نەیهێشتوە قورسایی خەرجیی خوێندنەکەی بکەوێتە سەر خێزانەکەی، بەڵکو بۆ دابینکردنی خەرجیەکانی، پشتی بەخۆی بەستوە و شانی لە کارکردن ناوە.

بەوپێیەی خوێندن لە قۆناغی دوای ئامادەیی دا تێچون و خەرجیی زۆرترە، بۆیە زۆرجار ئەم دۆخە قورسایی لەسەر ژیانی خێزانەکان دروست دەکات، بەشێک لە کچان بۆ کەمکردنەوەی ئەم قورساییە، خۆیان پەنایان بۆ کارکردن بردوە و لەرێگەی پیشەی جیاواز و کاری دەستیی و هاوشێوەکانیانەوە، ویستویانە سەرچاوەیەکی داهات بۆخۆیان دابین بکەن.

ئەو کارانەی کچانی خوێندکار دەیکەن، زۆرتر کاری دەستین و لەماڵەوە ئەنجامی دەدەن و دواتر ساغیی دەکەنەوە، بەهۆیەی خوێندنەکەیان دەرفەتی دەوامکردنیان لە شوێنە جیاوازەکان دا پێنادات.

کوێستان محەمەد، ٢٤ ساڵ، خوێندکاری زانکۆیە، بۆ دابینکردنی خەرجیی رۆژانەی، لەماڵەوە کاردەکات، کارەکەیشی بریتییە لە دروستکردنی هەندێک جۆری خواردن کە دواتر دەیفرۆشێتەوە.

وتی: «من لەماڵەوە کوبە دروست دەکەم و لەرێگەی فرۆشتنیەوە بەهەندێک کڕیاری خۆم، توانیومە تاڕادەیەکی باش خەرجیی خۆمی پێدابین بکەم».

ئەو کارانەی پەیوەندییان بە خواردنەوە هەیە، زۆرێک لە کچانی خوێندکار لە ماڵەکانیاندا دەیکەن و دەبێتە سەرچاوەی داهاتیان.

نەسرین محەمەد، ٢٥ ساڵ، خوێندکاری زانکۆ، کاری کولیچە دروستکردن دەکات. بۆ (نەوژین) وتی: «لەگەڵ بەردەوام بونم لەخوێندن، کولیچە و کێک دروست دەکەم، دواتر دوکاندارەکان لێم دەکڕنەوە».

وتیشی: «سەرەڕای کاری کولیچە دروستکردن، بەرگدورییش دەکەم و پارەکەشی بۆ خەرجیی رۆژانە و کڕینی کتێب و پێداویستیی خوێندن بەکاردێنم».

هاوشێوەی (نەسرین)، کچانی خوێندکار بەوپێیەی کارکردنیان کردوەتە ئامرازێک بۆ بەردەوامکردنی خوێندنەکەیان، بۆیە زۆرجار زیاد لەکارێک دەکەن و لەرێگەیەوە خەرجییەکانیان دەستەبەر دەکەن.

کەنار ئیبراهیم، ٢٣ ساڵ، خوێندکاری زانکۆ، بۆ (نەوژین) وتی: «چوار ساڵ لە بەشە ناوخۆیی بوم، لەگەڵ بەردەوام بونم لەخوێندن دا، کارم کردوە، هەر لە گوڵفرۆشی، کتێبخانە، کافتریا تادەگاتە دوکانی شیرینی، کارم کردوە».

نەک بەتەنیا خواردن، هەندێکی تر لە کچانی خوێندکار، بەهرەمەندییان لە جۆرە جیاوازەکانی ئیشی دەستیی، گۆڕیوە بۆ سەرچاوەی بژێویی.

ماری عەزیز، ٢٢ ساڵ، خوێندکاری پەیمانگا، وتی: «کاری دەستیی و رازاندنەوەی تایبەت بۆ ئاهەنگی هاوسەرگیریی و مارەبڕین و خەنەبەندان دەکەم».

وتیشی: هەروەها بابەتی جوانکاریی بۆ بوک و ئیشی رازاندنەوەی ئاهەنگەکانی هاوسەرگیرییش ئەنجام دەدەم.

ئەم کارکردنەی کچانی خوێندکاری زانکۆ و پەیمانگا، ئەگەر تێچون و خەرجیی خودیی خۆیانی لە کۆڵ خێزانەکان کردبێتەوە، ئەوا هەندێکیشیان بون بەهۆی ئەوەی بشتوانن هاوکاری خێزانەکانیان بکەن و خەرجی ئەندامەکانی تریش بگرنە ئەستۆ.

کەنار، باسی لەوەکرد کە لەرێگەی کارەکەیەوە، توانیویەتی لەلایەک خەرجیی خۆی لەسەر شانی باوکی نەهێڵێت، لەلایەکی تریشەوە خەرجیی خوشکێکی دیکەشی بگرێتە ئەستۆ کە هاوشێوەی خۆی خوێندکاری زانکۆیە.

ئەو کچە نەیشاردەوە کە قەیرانی دارایی رۆڵی هەبوە لەوەی بژێویی خێزانەکان سەخت بێت و خەرجیی کچەکانیان لە زانکۆ بە زەحمەت بۆ دابین بکرێت، ئەمەش پاڵی بەزۆر کچی وەکو ئەوەوە ناوە کە رو لەکارکردن بکەن بۆ ئەوەی نەبن بە قورساییەکی زیاتر بۆسەر شانی خێزانەکانیان.

ئەم کارکردنە ئەگەرچی کاتی کچانی گرتوە و ماندوبونی زۆرە، بەڵام دڵخۆشن کە دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن.

نەسرین، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: «بە هەمو کچان دەڵێم نابێت چاوەڕوانی حکومەت و دامەزراندن و گیرفانی باوک و برا بن، بەڵکو پشت بەخۆتان ببەستن».

بەرهەمی خوێندکارێکی زانکۆ کە لەپاڵ خوێندنەکەی دا کاری رازاندنەوەی مێزی ئاهەنگ دەکات

لەبەر عەیبە ژنان سکاڵاکانیان نابەنە لای دەزگا پەیوەندیدارەکان

■ نەوژین، ژینۆ عەلی

ئەگەرچی وەکخۆی دەیڵێت چەندین کێشەی کۆمەڵایەتیی هەیە، بەڵام تائێستا (ئاڵا) ئامادە نەبوە و نییە بۆ چارەسەری ئەو کێشانەی رو لە بەڕێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی و سەنتەرەکانی چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتیەکان بکات، هۆکارەکەیشی دەگێڕێتەوە بۆ تاکە یەک وشە: «عەیبە».

بەهۆی عەیبە و شەرمکردن لەوەی ببنە جێی توانج و لۆمەی کەسوکار و خەڵکی، ژنان زۆرجار خۆیان لەوە لادەدەن لەکاتی بونی کێشە کۆمەڵایەتی و خێزانیەکان دا، سەردانی شوێن و دەزگا و فەرمانگە پەیوەندیدارەکان بکەن، ئەگەرچی زۆرجار ئەو پێشێلکارییەی بەرامبەریان دەکرێت، دەگاتە ئاستی تاوان.

ئاڵا، کە ناوی خوازراوی ژنێکی ٢٧ ساڵە، بۆ (نەوژین) باس لەوە دەکات کە چەندین کێشەی هەبوە، بەڵام لە بری ئەو فەرمانگە و دەزگایانەی کە هەن، پەنای بۆ هاوڕێکانی بردوە.

وتی: «نەمتوانیوە سەردانی بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی بکەم، چونکە لە کۆمەڵگەی ئێمە سەردانکردنی ئەو شوێنانە بە عەیبە دادەنرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵک قسە و توانج بدات».

ژیان، ژنێکی تەمەن ٢٤ساڵانە، هەمان رای (ئاڵا)ی هەیە، ترسی ژنانیش بۆ ئەوە دەگێڕێتەوە کە «ژنان و کچان هەمیشە بێدەنگ بونە».

وتی: «ئێمە لەمناڵیەوە تاوەکو ئێستا ماڵەوە و خێزانەکانمان بۆ هەمو شتێک دەڵێن عەیبە، ئەوەنە شتەکانیان لا گەورە کردوینەتەوە ئەگەر بچین بۆ شوێنێک کێشەیەکمان باسبکەین ئەوا ئیتر تەواو ئێمە کەسێکی خراپین و کەس بە باش باسمان ناکات».

ئەم گۆشەگیرییەی ژنان و رونەکردنیان لەو دەزگا پەیوەندیدارانە، ئەگەر خۆخواردنەوەی بۆ خودی ئەو ژنانە لێبکەوێتەوە، ئەوا بە رای توێژەرێکی دەرونی، هاندانێکە بۆ ئەوەی پیاوان بێترس تر بن لە پێشێلکاریی بەرامبەر بە ژنان.

هەرێم تۆفیق، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەم ترسەی ژنان رێگە خۆش دەکات بۆ پیاوان زیاتر توندوتیژ بن لەگەڵیان».

ئەو توێژەرە پێشنیوابو کە هاوشانی ئەمەش، رەنگە هەندێکجار ژنان وەکو پێدانی دەرفەتی دیکە، چاو لەو پێشێلکاریەی پیاوان بپۆشن «بۆ ئەوەی متمانە بگەڕێتەوە نێوانیان».

ئەم خاڵە، ژنێکیش جەختی لێدەکاتەوە بەوەی بونی ئەو دەزگایانە لەنمونەی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی، بەس نییە بۆ ئەوەی هەر کێشەیەکی بچوکی خێزانی هەبو ژنان یەکسەر بیگەیەنن بەو دەزگایانە.

گوڵان، (٣٣) ساڵ، وتی: «من زۆرجار کێشەم هەبو لەگەڵ مێردەکەم، بەڵام هەمیشە دەموت با ئەمجارەش بیبورم و بێمتمانەیی رونەدات لەنێوانمان دا، بۆیە سکاڵام نەدەکرد و نەدەچومە بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی».

ئەگەر ژنان لەترسی توانج و لۆمەی کۆمەڵایەتی ناتوانن سکاڵا تۆمار بکەن، ئایا بەڕێوبەرایەتی توندوتیژی دژ بەژنان قسەی چی هەیە لەوبارەیەوە؟

کۆنفرانسێکی بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە گەرمیان

لەمیعە محەمەد، بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، بۆ (نەوژین) وتی: «سکاڵاکردن شتێک نیە بەزۆر بکرێت، ئێمە تەنها دەتوانین بڵێین ئەگەر ژنان دەترسن و ناتوانن سەردانی بەڕێوبەرایەتیەکەمان بکەن و سکاڵا بکەن، دەتوانن سەردانی سەنتەری راوێژکاری خێزانی بکەن و سکاڵا تۆمار نەکەن و کێشەکانیان بۆ چارەسەر بکرێت».

وتیشی: «رێژەی سکاڵاکردن لە بەڕێوبەرایەتییەکەمان زۆر زۆرە، بەڵام لەهەمان کات دا ئێمە هیچ ژنێک هان نادەین سکاڵا بکات، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی تێکدانی شیرازەی خێزان».

بەپێچەوانەی هەندێک لەژنانەوە کە دەترسن سەردانی بەڕێوبەرایەتی توندوتیژی بکەن لەترسی قسەی کۆمەڵگە و خێزانەکانیان، هەندێک لەژنان گوێ بەو قسانە نادەن.

سوعاد، ٢٩ ساڵ، یەکێکە لەو ژنانە و بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من کێشەم هەبو چومە بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بەژنان و خۆشبەختانە کێشەکەم چارەسەر بو و ئێستا زۆر ژیانم خۆشە».

وتیشی: «راستە خێزان و کۆمەڵگا لۆمەی ژنان دەکەن کە بچنە شوێنێک باسی کێشەکانیان بکەن، بەڵام ناکرێت هەتا هەتایە بەدیار ئەو کێشانەوە بناڵێنین تەنها لەبەرئەوەی با خەڵکی قسە نەکەن!».

چۆن خۆکوشتنی کچانی خوێندکار بوەستێنین؟

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئێوارەیەک لەکاتێکدا خێزانەکان ئامادەکاریی دەکەن بۆ ئەوەی پێکەوە سفرەی خوانی ئێوارە رابخەن، کچە خوێندکارێک لە کەلار بڕیار دەدات ژیانی بەکۆتایی بێنێت، هەربۆیە بە پەت خۆی هەڵواسیی. هەر ئەو کاتیش پۆلیس بڵاویکردەوە ئەو کچە خوێندکار بوەو بەهۆی دەرنەچونی لە تاقیکردنەوەکان پەنای بۆ خۆکوشتن بردوە.

ئەم حاڵەتە دەگمەن و ئاوارتە نیە، بەڵکو وایلێهاتوە کەم ساڵ دەبێت بە هەواڵی خۆکوشتنی کچە خوێندکارێک یان زیاتر رانەچڵەکێین، حاڵەتەکەش لەگەرمیان دا بەهەمانشێوە بوەتە حاڵەتێکی بەرچاو.

بە وتەی (لەمیعە محەمەد)، بەرێوبەری بەرێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە گەرمیان، ئەم حاڵەتە لە گەرمیان دا بەرچاوە.

وتی: «ساڵانە لە گەرمیان و کوردستان بەگشتی، حاڵەتی خۆکوشتنی خوێندکاران بەهۆی دەرنەچونیان لەتاقیکردنەوەکان هەیە و تۆمارکراوە، ئەمساڵیش کچێک کە خوێندکاری پۆلی چواری ئامادەیی بو، بە خۆهەڵواسین خۆی کوشت».

ئەوەی لە شرۆڤەکردنی ئەم حاڵەتەدا زۆرجار دەوترێت، قسەکردنە لەسەر ئەوەی حاڵەتەکە چۆن بوە، نەک وروژاندنی ئەوەی: چۆن بەر بەم حاڵەتە بگرین.

بە رای توێژەرێکی دەرونی، زۆرینەی ئەو کچە خوێندکارانەی پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن، لەوانەن کە لە قۆناغێک دان کە بە «هەرزەکاریی» ناودێر دەکرێت، ئەم قۆناغەش لەیەک کاتدا ئاڵۆز و هەستیاریشە.

هاوار کەریم، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «تەمەنی هەرزەکاری هەستیارترین تەمەنی مرۆڤە، ئەگەر بە باشی مامەڵە لەگەڵ هەرزەکاران دا نەکرێت، ئەوا زۆرجار روداوەکان سەردەکێشن بۆ لێکەوتەی مەترسیدار و خراپ».

> خۆکوشتن جۆرێکە لە تەسلیم بون نەک چارەسە

ئەو توێژەرە ئاماژە بەوەدەکات کە پێویستە هەم خێزان و هەم مامۆستایانیش، پەیوەندیەکی پتەو دروست بکەن لەگەڵ خوێندکارەکانیان، بۆ ئەوەی رێگری لەهەر کارێکی مەترسیدار و هەڵە بکەن کە ئەگەر بیانەوێت ئەنجامی بدەن، هەروەک لەم روەشەوە تێبینی لەسەر خۆشیان وەکو توێژەران هەیە «متمانە نەبونی خوێندکار بە مامۆستا و توێژەری کۆمەڵایەتی و نەتوانینی توێژەر لەدروستکردنی ئەو پەیوەندیە کە خوێندکار بتوانێت کێشەی خۆی بۆ باس بکات، هۆکارێکە بۆ پەنابردنە بەر ئەم حاڵەتە».

ئەگەر پەیوەندی ئەو کەسانەی سیستەمی پەروەردە بەڕێوەدەبەن بە خوێندکارانەوە یەکێک بێت لە هۆکارەکانی پەرەسەندنی ئەم حاڵەتە، ئەوا بە رای چالاکوانێک، خودی سیستەمەکە بۆخۆی کێشەیە.

سەمیرە محەمەد، چالاکوانی مەدەنی، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «بەگشتی ریگەیەک کە خوێندکاران پەنای بۆدەبەن خۆکوشتنە، بەڵام ئەمە جۆرێکە لە تەسلیم بون نەک چارەسەر».

وتیشی: «رودانی ئەم کردە خۆکوژیە دەرەنجامی شێوازی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانە کە لەگەڵ کۆمەڵگەی کوردی نایەتەوە و ناچار دەکرێن ئەم سیستەمە قبول بکەن کە لەبەرکردنی زەحمەتە بۆیان».

وەک (سەمیرە محەمەد) هێمای بۆ دەکات، کچانی خوێندکار لە نێوان دو بەرداشت دا خۆیان دەبیننەوە، لەلایەک سیستەمی خوێندن و لەلاکی تریش سیستەمی خێزانی کە گوێیان پێنادات و لە کۆژان و نیگەرانی و ئازارەکانیان ناپرسێتەوە، ئەمەش سەردەکێشێت بۆ ئەوەی دۆخێکی شڵەژاوی دەرونی بۆ کچان دروست ببێت.

بەرای چالاکوانێکی ژنان، پێویستە هەردو لایەنە پەروەردەییەکە لە ژیانی مرۆڤەکان، هاوسەنگ و بەهێز بکرێن، چ پەروەردەی خێزان و چ پەروەردەی فەرمیی کە قوتابخانەکانە.

ڤیان سابر، بەرپرسی پرۆژەکانی رێکخراوی (پی دی ئۆ) لەگەرمیان کە گرنگیی بە ژنان دەدەن، لەوبارەوە ئاماژەی بەوەکرد: دەبێت خێزانەکان بەردەوام نەبن لە گوێپێنەدان و لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی کچەکانیان دا ئیتر دەستبەرداریان نەبن، بەڵکو وەکو یەکەم ساتی کۆرپەیی گرنگییان پێبدەن.

بەڵام ئایا لە روی پەروەردە فەرمیەکەوە، دەکرێت چی بکرێت؟

بە رای بەڕێوبەری پەروەردەی کەلار، سیستەمی پەروەردە لە ئاستێکی ناوەند دایە، بەو مانایەی نە زۆر باشە و نە زۆریش خراپ.

عەدالەت لەتیف، جەختیکردەوە: «دەبێت گرنگیی پێدانمان بە کەرتی پەروەردە زیاتر بکەین، بۆ ئەوەی ئەم کەرتە پێش بخرێت و لەپێش هەمو کەرتەکانی دیکەوە بێت، چونکە هەتا پەروەردەکان دواکەوتو بێت، کۆمەڵگاشمان بەرەوپێشەوە ناچێت».

لە ئاوارەیی دا بەهرەکانیان دەدۆزنەوە

کچانی ئاوارە لە دەربەندیخان دەبنە وەرزشکار

«لێرە دەتوانین وەرزش بکەین بە بێ جیاوازی»

«وەرزش دەکەینە پردی پێکەوە گەیاندنی پێکهاتەکان»

▪ نەوژین، خەیاڵ حەمە

بە دەستێکی تۆپەکەی گرتوە و دەستەکەی دیکەشی دەجوڵاند کاتێک باسی ساتی ئاوارەبونی خۆی دەکرد، بەڵام ئاوارەبونەکەی وەک نا ئومێدی بە روخسارییەوە دیار نیە، چون لە جێگە نوێیەکەی سەرقاڵی بەدیهێنانی ئاواتەکانێتی کە لە شارەکەی خۆی دا بەدیهێنانی خەون بو بۆی.

ئەمەل، کچێکی (١٥) ساڵی تازە پێگەیشتوی ئاوارەی خەڵکی رومادیە و ماوەی چوار ساڵە بەهۆی ئەو شەڕ و ئاڵۆزییەی ناوچەکەیانی گرتوەتەوە، ئاوارە بونە و لە دەربەندیخان گیرساونەتەوە. ئەو لێنەگەڕاوە ئاوارەیی ببێتە بەربەست لەبەردەمی دا و لەگەڵ ژمارەیەک دەستەخوشکی خۆی دا تێکەڵ بە بواری وەرزشکردن بوە و ئێستا لە تیپی باڵەی کچانی دەربەندیخان یاریزانە.

قەزای دەربەندیخان، دەکەوێتە باشوری رۆژهەڵاتی شاری سلێمانی بەدوری (٦٧ کم) و زیاتر لە (٥٣) هەزار دانیشتوی تێدا نیشتەجێیە. لە پاش ئەو لێشاوی ئاوارەبونە لە ناوچەکانی خواروی عێراقەوە بەهۆی هێرشەکانی داعشەوە دەستی پێکرد، ئەم قەزایە باوەشی بۆ مانەوەی ژمارەیەک لەو ئاوارانە کردەوە کە ئێستا ژمارەیان (٤٠٠) خێزانە.

هەندێک لە ئاوارەکان و بەتایبەت کچەکانیان، توانیویانە لەگەڵ کۆمەڵگەی خانەخوێ دا بگونجێن، بەشێوەیەک بەشێکیان کە خولیا و بەهرەی وەرزشیان هەیە، رویان لە پیادەکردن و پەرەدانی کردوەو لە چالاکیە وەرزشیەکانی شارەکەدا بەشداریی دەکەن.

ئەمەل عەبدو، (٢٣) ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «زۆر زیاتر لە ماڵی خۆمان ئاسودەم لێرە، چونکە هەمو سیفاتێکی جوان لێرە بەدی دەکرێت هەر لە مرۆڤدۆستی و جیاکاریی نەکردن بەهۆی رەگەز و نەتەوەو رەنگەوە».

باسی لەوەشکرد لە شارەکەی خۆیاندا نەیاندەتوانی بە ئازادی بچنە زۆر شوێن، بەڵام لێرە شتەکان پێچەوانەیە و ئازادییەکی زۆریان هەیە.

زۆرجار کە گوێبیستی وشەی ئاوارە و ئاوارەبون دەبین، ئەوا یەکسەر دیمەنی نەهامەتی و ماڵوێرانی و لەدەستدانی خەونەکان دێتە پێش چاومان، بەڵام هەندێک لە کچانی ئاوارە لە دەربەندیخان، ئەم بیر و خەیاڵکردنەیان پێچەوانە کردوەتەوە.

شەیما عەلی، (١٧) ساڵ، کچە ئاوارەیەکی پارێزگای دیالەیە، ئەوەی بیری لێنەکردبوەوە دۆزینەوەی بەهرەو تواناکانی بو، بەڵام کە دێتە دەربەندیخان بیرکردنەوەکانی پێچەوانە دەبنەوە.

وتی: پاش ئەوەی بەهۆی هاتنی داعشەوە ئاوارە بوین، لە دەربەندیخان گیرساینەوە، لێرە خەڵکی مامەڵەیان باشە لەگەڵمان، نەک هەر ئەمە بەڵکو توانیومانە لێرە بەهرەو تواناکانی خۆشمان بدۆزینەوەو پەرەی پێبدەین.

ئەو کە لە تیپی باڵەی کچانی یانەی دەربەندیخان دا یاریزانە، بەدڵخۆشییەوە دەڵێت: «لێرە دەتوانین وەرزش بکەین بە بێ جیاوازی».

کچانی ئاوارە بە تەنها لە دەوری یەک یاری کۆنەبونەتەوە، بەڵکو هەر یەکە و لەو یاریەی کە ئارەزوی لێی هەیە، تواناکانی پەرەپێدەدات.

لیقا ئەحمەد، تەمەنی (١٧) ساڵە و سەرقاڵی وەرزشکردنە لە هۆڵێکی داخراوی وەرزشیی دا، هێشتا ماندویی یاریکردنەکەی لە روخسار دا نەسڕابویەوە کاتێک بۆ ئێمە دوا.

وتی: «ماوەی (٢) مانگە لەگەڵ خوشکەکەم هاتوین وەرزش دەکەین، ئەوانەی کە لێرەن زۆر باشن لەگەڵمان و هەست بە غەریبی ناکەین، نە رەنگ و نە نەتەوە نە ئاین، نەبون بە رێگر لە بە پیادەکردنی خولیا وەرزشیەکانمان».

وادیارە توانای کچانی وەرزشکاری ئاوارە لە دەربەندیخان، گەورە ترە لەوەی بەتەنیا بۆ شکاندنی رۆتین و جەوگۆڕین وەرزش بکەن، چونکە وەک راهێنەرێک ئاماژەی بۆ دەکات، ئاستی وەرزشیی هەندێک لەوان، زۆر باش و بەرزە.

بەڕێز عەلی، راهێنەری تیپی باڵەی کچانی دەربەندیخان، وتی: یاریزانە ئاوارەکانی تیپەکەمان ئاستێکی باشیان هەیە و بەردەوامیش لە هەوڵدان بۆ پێشخستنی تواناکانیان.

ئەگەر کچانی گەنجی ئاوارە رو لە یاریە وەرزشیەکان بکەن، ئەوا ژنانێک کە تەمەنیان هەڵکشاو ترە، هۆڵە داخراوەکانی وەرزشکردن بە پەسەند دەزانن.

رەبیعە ئەحمەد، (٥٣) ساڵ، یەکێکە لە ژنانی ئاوارە کە سەردانی هۆڵی راهێنانی وەرزشی و لەشجوانی دەکات. وتی: من ئاوارەی دیالەم و ماوەی ساڵێکە خەریکی وەرزشم و بۆ تەندروستی خۆم رۆژانە لێرە راهێنان دەکەم.

راهێنەری هۆڵەکەش، باس لەوەدەکات ئافرەتانی ئاوارە بەشدارێکی کارای هۆڵەکەیانن و ئاستیشیان باشە.

بەیان عیسمەت، وتیشی: «هەمومان لێرە یەک ئامانجمان هەیە، ئەویش ئەوەیە وەرزش بکەین بە پردێک بۆ پێکگەیاندنی پێکهاتەکان بەیەکتری و زیاتر گیانی تەبایی و خۆشەویستی و وەرزشدۆستی لە نێوان پێکهاتەکان دروست بکەین».

پێشوازی گەرمی کچانی ئاوارە بۆ هاتنە بواری وەرزش، حکومەتی هانداوە کە بە پیریانەوە بچێت و دەستگرۆییان بکات.

بەهادین ئەحمەد، بەڕێوبەری وەرزش و لاوانی دەربەندیخان، ئاماژە بەوەدەکات کە بەهۆی ئەو ئامادەییە باشەی هەیانە، یاریگایان داوە بە ئاوارەکان بۆ ئەوەی تیایدا پەرە بە توانا وەرزشییەکانیان بدەن.

ئەو کچە ئاوارانەی لە دەربەندیخان وەرزش دەکەن، تێکەڵاوی زۆریان لەگەڵ کچانی شارەکە دروستکردوە، ئەمەش درزیی خستوەتە ئەو وێنا قاڵبگرتوەی کە پێشتر بۆ ئاوارەکان هەیانبوە.

لانە کاوە، (١٨) ساڵ، ماوەی ساڵێکە لە تیپێکی وەرزشییدا بەشدارە کە ژمارەیەک یاریزانی ئاوارەی لەگەڵ دایە. نایشارێتەوە کە پێشتر رایەکی باشی لەسەر رەگەزی ئاوارەکان نەبوە، بەڵام لەرێگەی وەرزشکردنەوە، رای لەسەریان گۆڕاوە.

وتی: «زۆر ئاسودەم لەگەڵیان و لە روی کۆمەڵایەتیشەوە دۆستایەتیەکی زۆر باش لە نێوانمان دا دروست بوە».

* ئەم راپۆرتە یەکێکە لە بەرهەمەکانی پرۆژەی «تصالح» کە لەلایەن هەردو رێکخراوی (CFI) و (MICT) لە رێگەی (ئەکادیمیای راگەیاندنی ئەڵمانی لە عێراق) بۆ رۆژنامەنوسانی عێراق لە ساڵی ٢٠١٨ ئەنجامیان داوە.

شریهانەکەی شێوەکاریی...

خاوەنی تابلۆ قەدەغەکراوەکەی زانکۆی گەرمیان لە دیدارێکی نەوژین دا

■ نەوژین، سەرگوڵ خەلیل

هەتا ئێستا لەگەرمیاندا کەم تابلۆ وەکو ئەوەی (شریهان و بێریڤان)، مشتومڕ و قسە و هەڵایان بەدوای خۆیاندا هێناوە. تابلۆکانی ئەوان کە وێنەی ژنانێکی لەخۆگرتبو کە بە روتی دەرکەوتبون، لەپاش لادانیان لە پێشانگایەکی شێوەکاریی دا لەزانکۆی گەرمیان، زۆر کاردانەوەی دروست کرد.

ئـەو تابلۆیـەی کە هەراکەی لەسـەر دروسـت بو، تاکـە تابلۆ نەبـوە کە (شـریهان) نەخشـاندبێتی و تاکـە بەشـداریی ئەویش نەبوە لە پێشـانگا شێوەکاریەکان، بەڵکو ئەو کچە خاوەنی چەندین تابلۆ و بەشدارییە و خوێندنی ئەکادیمی هونەریشی تەواو کردوە.

شـەریهان یونس خزر، (٢٢) سـاڵ، یەکێکە لەو شـێوەکارە گەنجانەی کە لەم چەند سـاڵەی رابردودا لە گەرمیان هاتونەتە نێو کایەی هونەر و توانیویانە جێپەنجەی خۆیان بکەنەوە.

ئـەو هەمـو سـاڵەکانی خوێندنی لە پەیمانـگای هونـەرە خوانەکانی کفری بەشـی شـێوەکاری بە پلەی یەکەم بڕیوە، بەڵام حەز و خولیا هونەریەکانی، زۆر پێشتر کەوتوە لە خوێندنەکەی.

ئامـاژەی بەوەکرد کە هەر لە مناڵیەوە حـەز و خولیـای زۆری هەبـوە بـۆ کاری هونەریـی و شـێوەکاریی، دواتر پاڵپشـتیەکانی دایکی بوەتە هۆکارێک بۆ ئەوەی ببێتە یەکێک لە ناسـراوترین کچانی نیگارکێشی گەرمیان.

بۆ (نەوژین) وتی: «لەمناڵیمەوە حەزو خولیایەکـی زۆرم هەبوە بـۆ هونەر و لەگەڵ هەڵچونی تەمەنمدا زۆرتر ئاشنایم لەگەڵ هونەردا دروست کردوە و دایکیشم زۆر هاوکار و پاڵپشتم بوە».

ئەم ژینگە خێزانیە، هانی (شـریهان) دەدەن بـۆ ئەوەی شـێوەکاریی بکاتە ئەو بوارەی کە تیایدا بڕوانامە بەدەست بێنێت، هەربۆیە لە پـاش تەواوکردنی پۆلی (٩)ی بنەڕەتی، رو لە پەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری دەکات و پێنج سـاڵ خوێندنـی ئـەو پەیمانگایە بە سـەرکەوتویی و بە پلەی یەکەم، تەواو دەکات.

زۆرجـار کاتێـک کچـان خۆیـان لە تێکەڵبون بە بـواری هونەر لەگەرمیان بەدور دەگـرن، هۆکارەکەی دەگێڕنەوە بۆ ئەو ئاسـتەنگیی و قسەو توانجانەی کە روبـەڕوی دەبنەوە، هـەر ئەمەش وادەکات زۆرێک لە کچـان قوربانی بە بەهرە و حەزەکانیان بدەن، بەڵام لەلای (شریهان) هیچ شتێک رێگر نەبوە و نیە بۆ بەردەوامیی دان بە هونەر.

وتـی: «قسـەی کۆمەڵـگا هیـچ کاریگەریەکی لەسـەرم نەبوە، هەروەک چەندەها رێگری هاتوەتە پێشـم، بەڵام بێگوێدانە هیچ بەربەستێک تا ئەمڕۆش بەردەوامم».

سـەبارەت بە جـۆر و شـێوازی ئەو تابلۆیانەی کێشاویەتی، ئەو شێوەکارە باس لەوە دەکات کە خۆی گرێنەداوە بە یەک قوتابخانە و جۆری دیارییکراوەوە «ئـەو کارانـەی دەیکـەم دیاریکراو نین، لەسـەر هەمو جۆرێک کاردەکەم، لەکەسایەتی و سروشت و چەندینی تر، زۆرتریـش بە بۆیەی زەیتـی کارەکانم دەکەم».

زەقتریـن روداو لـە مێـژوی هونەریی ئـەم شـێوەکارەدا، ئـەو وێنەیەی بو کە لـە میانـەی نمایشـکردنی دا لە پێشـانگایەکی زانکـۆی گەرمیـان لە بەرواری ٢٠١٨/٢/٢١ دا کاردانەوەیەکی زۆری دروستکرد، ئەویش کاتێک تابلۆی ژنێکی روتی کێشابو کە بەلای هەندێک لە مامۆسـتایانی زانکۆکـەوە رێگە بە نمایشکردنی نەدرا.

بـەڵام کاردانەوەکانـی ئـەم روداوە پێچەوانـە کەوتوەتـەوە، چونکە ئەمە وایکـردوە ریزێک خەڵکـی داکۆکیکار لەو هونەرەی (شـریهان) دروست ببن و وەک پشتگیریی کردنیش لەو کارەی، ئامادەبون بـە پارەیەکی زۆر تابلۆکەی بکڕنەوە.

لەوبارەوە وتی: «نرخی تابلۆکە تاوەکو ١٠٠ هـەزار دۆلار رۆشـت، بەڵام خۆم وام بە باشـتر زانیی کە بیفرۆشـم بە کچێکی هاوتەمەنی خۆم کە لە بریتانیا خوێنـدکاری یاسـایە بە بـڕی ٢٧٠٠ دۆلار».

ئەم کارەش پرسیاری ئەوە دەهێنێتەوە یاد کە ئایا هونەرمەندان و بەتایبەت ژنانی هونەرمەنـد، تاچەند دەتوانن بەرهەم و کارەکانیان بکەن بە سەرچاوەی داهات؟ ئایا هونەر دەیانژێنێت؟

شـریهان، بە دڵتەنگیەکـەوە ئاماژەی بەوەکـرد کە هونەر نەبوەتە پیشـە و سەرچاوەی بژێویی بۆ ئەو و هاوتاکانی، ئەمـەش ناچاریـان دەکات کە زۆرجار پشـت بە خێزان و هاوسەر ببەستن بۆ بەردەوامییدان بە کارەکانیان.

ئەو نوسەرەی نەیهێشت شیرپەنجە کتێبەکانی بکوژێت

■ نەوژین

ئەگەرچی نە خۆی و نە هیچ دکتۆر و دەوا و دەرمانێک نەیانتوانی جەستەی لە شیرپەنجە دابماڵن، بەڵام ئەوەی بە سەرکەوتن بۆ (روخۆش) تۆمار دەکرێت، ئەوەیە لێنەگەڕا شیرپەنجە لە نوسینەکانی بدات.

سالی ٢٠١٨، سالی ئاوابونی زۆر قەڵەمی ئەدەبیی بەپێزی ژنان بو، لەمسـاڵ دا یەکێـک لە قەڵە جیدیی و باشـەکانی ژنانی کوردسـتان لە باشور، لەداهێنان کەوت و مەرگ بۆ واری خۆی بردیەوە، ئەو قەڵەمەش (روخۆش عەلی)یە.

پاش ململانێیەکی زۆر لەگەڵ نەخۆشی شـیرپەنجەدا، رۆژی ٢٣ی ئابی ٢٠١٨، روخۆش عەلـی، ژنە نوسـەری کورد لەتەمەنی ٦١ ساڵیدا لەنەخۆشخانەیەکی وڵاتی ئەڵمانیا کۆچی دوایی کرد.

ئـەو خاوەنـی چەندیـن نوسـین و کتێبـە و توێژینەوەیە، بەشـی زۆری تەوەر و باسـەکانی ئەو کارانەشـی، جەختکردنەوەیە لە کۆژان و ئازارەکانی ژنی کورد و هەروەک بەشێکی گرنگیی لـە تێکۆشـانی ژنانی کـوردی تۆمار کردوە.

روخۆش، لـە ١٩٥٧/٥/١٠ لەگەڕەکی کانێسـکانی شـاری سـلێمانی لەخانەوادەیەکی رۆشـنبیر لەدایکبوە، ئەو بـێ لـەوەی خۆی نوسـەر بوە، هاوکات خوشـکی نوسـەری گەورەی کورد (بەختیار عەلی)یە.

وەک سـایتی (ئاوێنـە) ئامـاژەی بۆ کردوە، ئەم ژنە نوسەرە هەر لەسەرەتای منالیـیـەوە کەوتوەتە ژێـر کاریگەری سیاسەتەوە، بەهێنان و بردنی بەیاننامە

لەنێوان دوجار نەخۆشکەوتنی بە شیرپەنجە، کتێبەکەی نوسیوە

و بڵاوکراوەکانـی حزبی شـیوعی، بە کردەیی تێکەڵ بەم بوارە بوە، بەتایبەت کە نامەکانی حزبی بەنهێنی گەیاندوەتە باوکی لە زیندان.

بەهۆی ئەوەی لەخانەوادەیەکی رۆشنبیر لەدایکبـوە، کاریگـەری زۆری باوکیان لەسـەر بوە بۆ خوێندنەوە، (روخۆش) خوێنەرێکـی جیـدی لێدەردەچێت و ئەندامـی چەند گروپێکـی خوێندنەوە بوە.

لە بواری پیشەیی دا، ئەم ژنە نوسەرە لەساڵی ١٩٩٣ وەک مامۆستا دەستبەکار بوەو وانەی وتوەتەوە، هاوشان بەردەوام بوە لە پـەرەدان بەتواناکانی لە بواری نوسـین و بەردەوام بون لە خوێندنەوە و موتاڵا کردن.

بەردەوامیی لە خوێندنەوە و بەدواداچون و توێژینەوەکانـی، دەرەنجـام چەنـد نوسـراو و کتێبێکیان بـۆ کتێبخانەی کوردیی سەربار کردوە، کە هەندێکیان لە چەند بوارێکدا زۆر تایبەت و گرنگن و هەوڵێکە بە ئاقاری بەهێز و هەمەچەشن کردنی کتێبخانەی کوردی.

(بیرەوەرییەکانی ژنانی شـاخ، کۆڕەو و یـادەوەری، لەنێوان ژەهرو ئومێد دا، زیوی بەیانی، مێژوی تێکۆشانی مێینەی کورد لەمەلەکیەتـەوە تا دوای راپەڕین «بەشێک لەمێژویەکی فەرامۆشکراو»)، بەشـێکن لە کتێبە بڵاوکراوەکانی ئەم ژنە نوسەرە.

«زیـوی بەیانی» کـە رۆمانێکی ئەو نوسـەرەیە، باس لـە نەهامەتیەکانی توێژێکی تایبەت لە ژنانی کورد دەکات، کە ئەوانیش ژنانی شاخن.

بابەتـی ژنانـی شـاخ و ئازارەکانـی ئـەو توێـژە و رۆڵ و کاریگەرییان لە رێڕەوی سیاسی کوردسـتان، بەشێکە لە گرنگیپێدانـە بەرچاوەکانی ئەم ژنە نوسـەرە، رەنگـە هۆکاری سـەرەکی ئەمەش ئەوە بێت کە خۆی یەکێک بوە لەو ژنانە.

لـە کتێبـی «بەشـێک لەمێژویەکی فەرامۆشـکراو»دا، (روخـۆش عەلی) پەردە لەسەر روخساری ژنێکی قارەمان هەڵدەداتـەوە، ئەو ژنـەش پاڵەوان و کارەکتەرەکانـی ناو چیرۆک و رۆمان و گێڕانـەوە و تۆمارەکان نین، بەڵکو ئەو ژنە کەسی تر نیە جگە لەخۆی، چونکە ئەو ژنە وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات، لە کاتێکدا ئەو کتێبەی نوسیوە، کەلەنێوان دوجار نەخۆشکەوتنی بە شیرپەنجە دا بوە و دەمێک کتێبەکەی تەواو کردوە، کە لەژێر چارەسەر وەرگرتن دا بوە.

کتێبێـک پێمان دەڵێت نوسـەرەکەی نەیتوانـی بـەر بە شـیرپەنجە بگرێت و ژیانـی خۆی لێ قوتـار بکات، بەڵام بەشـی ئەوە بەرگەی گرت کە هەندێک لە رۆشـنایی و بیر و یادگەکانی سەری تۆمـار بکات و بـۆ نەوەکانی داهاتوی بگوازێتەوە.

لە چوار ساڵدا 50 منالّی کۆرپە فڕێدراون

■ نەوژین، ڕۆژان محەمەد ڕەشید

ئەگەر بۆ هەر دایک و باوکێک خەمی گەورە بەخێوکردنی منالّەکانیان بێت بە باشیی و گونجاویی، ئەوا بۆ (لاوێن) خەمێکی تر سەربارە، خەمی ئەوەی منالّەکەی بە «نهێنیەکەی» نەزانێت، نەبادا پێی بریندار بێت و ژیان لە ئەو و خێزانەکەشی بشێوێت.

ئەوەی (لاوێن)پێی دەڵێت «منالّەکەم»، لە راستی دا منالّی خۆی نییە و ئەو و هاوسەرەکی نەیانهێناوەتە دونیاوە، بەڵکو یەکێک بوە لەو دەیان منالّەی کە دایک و باوکە راستەقینەکانیان بە کۆرپەیی دەستبەرداریان بون و فڕێیان داون و ئەوان لەخۆیان گرتوە.

حالّەتەکانی فڕێدانی منالّی کۆرپە، حالّەتێکە کە پێشینەی هەیە، بەڵام ئەوەی هەستی پێدەکرێت و ئامارەکانیش پشتڕاستی دەکەنەوە، ئەوەیە کە رێژەکەی لە ئێستادا زیاتر بوە.

لە گەڕەکی بەکرەجۆی شاری سلێمانی، خانەیەک هەیە کە هەرا و زیق و زاقی منالّی لێنابڕێت، ئێرە خانەی منالّانی بێسەرپەرشتە، ئەوانەی دایک و باوکەکانیان نەیانویستون و لە شوێنێک دا بە بێدەنگیی فڕێیان داون.

ئەم خانەیە کە لە سنوری پارێزگای سلێمانی دا تاکە خانەی لەمشێوەیەیە، دالّدەی ئەو منالّانە دەدات کە فڕێ دەدرێن لەلایەن دایک و باوکەکانەوە، ئامارەکانیشی نەک دڵخۆشکەر نین، بەڵکو خەمهێنەر و مەترسیداریشن.

بەپێی داتاکانی ئەو خانەیە، لەماوەی چوار ساڵی رابردو دا، (٥٠) منالّی بێسەرپەرشتی گرتوەتەخۆی، واتا مانگی بەلای کەمەوە منالّێک فڕێدەدرێت.

منالّی فڕێدراو بە بڕیاری دادوەر بۆ خانەی بێسەرپەرشتان دەگوێزرێتەوە

وادیارە خەمی منالّانی ئەو خانەیە، هەر ئەوە نیە کە خێزانەکانیان دەستبەرداریان بون، بەڵکو بەهۆی قەیرانەوە حکومەتیش وەک پێویست گرنگیی پێنەداون.

لەمبارەیەوە سەرنج حەمەسەعید، بەڕێوبەری چاودێری و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی سلێمانی، بۆ (نەوژین) وتی: «مانگانە بۆ ئەوەی ئەم خانە بەڕێوەبەرین پێویستیمان بە (١٠) ملیۆن دینار دەبێت بەلایەنی کەمەوە، بەڵام لە ئێستادا و بەهۆی قەیرانی داراییەوە، حکومەت بە تەواوەتی توانای دابینکردنی ئەو بڕە پارەیەی نیە و بۆ پڕکردنەوەی ئەم بۆشاییەش پشت بە کەسانی خێرخواز دەبەستین».

بەڵام کێشەی هەر پرۆژەیەک پشت بە هاوکاریی خێرخوازان ببەستێت ئەوەیە کە هاوکاریەکان ناوەناون و هەمیشە و بەردەوام نین، بۆ خانەکەش هەمان شتە.

ئەو منالّانەی لەم خانەیەدان، پاش ئەوەی خێزانەکانیان دەستبەرداریان بون، لەرێگەی دادگا و پۆلیسەوە بۆ ئێرە دەنێردرێن.

چۆپی عەلی، بەڕێوبەر خانەی منالّانی بێ سەرپەرشت لە سلێمانی، رێکارە یاساییەکانی ئەم پرۆسەیەی بەمشێوەیە رونکردەوە «هەر منالّێک کە فڕێ دەدرێت و دواتر دەدۆزرێتەوە، لەلایەن پۆلیسەوە دادوەر ئاگادار دەکرێتەوە، بە بڕیاری دادوەریش بۆ ئەم خانەیە دەگوێزرێتەوە».

ئاماژەی بەوەشکرد کە منالّەکان هەتاوەکو تەمەنی (١٨) ساڵی دەتوانن لە خانەکەدا بمێننەوە، هەندێکجاریش ئەو منالّانە لەلایەن خێزانی دیکەوە هەڵدەگیرێنەوەو بەخێودەکرێن، ئەمەش بە بڕیاری دادوەر و بەپێی یاسای تایبەتمەند دەبێت.

ئەگەر یاسا وەک هەمو بوارێکی تر رێکار و رێوشوێنی تایبەتی هەبێت بۆ ئەم بابەتە، ئەوا شەرع و ئاینیش بەهەمانشێوە قسەی خۆی هەیە لەمبارەیەوە.

یوسف محەمەد، پێشنوێژ و وتاربێژی مزگەوتی دەربەندیخان، فڕێدانی منال بە تاوانێکی گەورە دەبینێت و دەڵێت: «فڕێدانی منالّ و خۆدزینەوە لە بەرپرسیاریەتی بەخێوکردنی لەلایەن دایک و باوکەکانەوە، لە ئاینی ئیسلامدا رێگە پێنەدراوە، چونکە هەم منالّ ئەرکی هەیە بەسەر دایک و باوکەوە، هەم دایک و باوکیش ئەرکیان هەیە بەسەر منالّەوە».

هەمیشە خەمی گەورەی ئەو خێزانانەی منالّی دۆزراوە لەخۆدەگرن، ئەوەیە کە نەبادا لە پاشەڕۆژدا ئەم منالّانە بە بارودۆخەکەیان بزانن و پێی بشکێن.

(لاوێن)، کەلەگەڵ هاوسەرەکەی دا منالّێکیان لەخۆ گرتوە و ئێستا وەکو رۆڵەی خۆیان بەخێوی دەکەن، ناتوانێت ئەو ترس و نیگەرانییە لە قسەکردنی دا لەبارەی چارەنوسی منالّەکەیەوە بشارێتەوە.

وتی: «هەتاوەکو ئێستا بە منالّەکەم نەوتووە کە من دایکی راستەقینەی ئەو نیم، ئەشترسم خەڵکی پێی بڵێن و ئەو قسەیەش برینداری بکات».

ژنانی کەلار و عەزابی نەخۆشخانە...

«بەهۆی قەرەباڵەغیەوە بیرم چو باسی نەخۆشیەکەم بۆ دکتۆرەکە بکەم»

■ نەوژین

نەبونی نەخۆشخانەی تایبەت و بچوکی نەخۆشخانەی گشتی کەلار گرفتی بۆ ژنانی گەرمیان و بە تایبەتی کەلار دروستکردوە و لە کاتی سەردانیکردندا ناچار دەبن بۆ ماوەیەکی زۆر لە چاوەروانیدابن و لەگەڵ چەند کەسێکی دیکەشدا پزیشک ببینن کە ناتوانن کێشەکانی خۆیان باسبکەن.

راپۆرتێکی یەکەی چاودێری حکومەتی خۆجێی گەرمیان کە باس لە گرفتی نەخۆشخانەی گشتی کەلار دەکات لە نێویشیدا گرفتەکانی ژنان لە کاتی سەردانیکردنی نەخۆشخانەکەدا خراوەتە رو.

یەکێک لەو کێشانەی ژنان لە کانی سەردانی کردنی نەخۆشخانەکە دا باسی لێوەدەکەن، گرنگی نەدانی پزیشکانە بە نەخۆشیەکانیان.

دیمەن ئیسماعیل، سەردانیکەرێکی نەخۆشخانەی گشتی کەلارە، دەڵێت: «پزیشکی وا هەیە لەم نەخۆشخانەیە کە گوێت لێدەگرێت یان کە قسەت بۆ دەکات وەک ئەوە وایە خێرت پێبکات، نازانم گرنگی ئەوەچیە ئاوا سەیری نەخۆشەکانت بکەیت!».

«بۆ من مایەی سەرسوڕمانە پێم دەڵێیت پزیشکەکانی ئێرە گرنگی بە لایەنی دەرونیتان دەدەن، ئاخر ئەو دەستەواژەیە بۆ من غەریبە!».(پەریا مەحمود) وادەڵێت، هۆکاری ئەم قسەشی وابەستەدەکات بەم روداوەوە «دەرون شتێک نیە لێرە حسابی بۆ بکرێت، پزیشک هەبوە لێرە بەشێوەیەک لە دایکم تورە بوە تا چەند رۆژ خەفەتی لێخواردوە».

پەریا، وتیشی: خۆم نەخۆش بوم هاتمە ئێرە لە یەکێک لەم بەشانە پزیشکەکە هەر لەخۆیەوە چارەی دابو بەیەکا، ئیتر لایەنی دەرونی چی و چارەسەری چی، ئێستاش لەگەڵ نەنکم هاتوم بۆ ئێرە ئەگینا ئێرە بۆ سوکایەتی بەنەخۆش نەبێت هیچیتر نیە.

هەمان ئەو کۆڕان و کێشانەی ژنانی نەخۆش باسی لێوەدەکەن، بەرپرسانی نەخۆشخانەکەش جەختی لێدەکەنەوە.

د. عەدنان تۆفیق، بەڕێوبەری نەخۆشخانەی گشتی کەلار کە خۆیشی پزیشکی پسپۆڕی دڵە، ئاماژە بەوەدەکات کە زۆرجار لەبەر زۆریی ژمارەی نەخۆشەکان، ناتوانن بە تەواوی بزانن نەخۆشەکان کێشەکانیان چییە.

هۆکاری ئەمەشی بەستەوە بەوەی نەخۆشخانەکەیان زۆر کۆنە و بۆ سەرەتای دروستبونی گونجاو بوە لە هەشتاکانی سەدەی رابردو، بەڵام ئێستا کە ژمارەی دانیشتوانی سنورەکە زۆر زیادی کردوە، هەمان نەخۆشخانە بونی هەیە.

هەندێک لە نەخۆشەکانی ئێرە کێشەکە لە پزیشک کۆناکەنەوە بەتەنها، بەڵکو زۆری نەخۆشیش بە هۆکارێک دادەنێن بۆ ئەوەی پزیشک نەتوانێت گرنگی بەلایەنی دەرونیان بدات.

سومەیە ساڵح، لە سەرەی بینینی پزیشک دا لە نەخۆشخانەی گشتی کەلار دواندمان. دەڵێت: «شێوازی بینینی نەخۆش زۆر نەشیاوە، من چەندینجار رۆشتومەتە لای دکتۆر سێ کەس چوار کەس پێکەوە لە ژورەوە بوینە، بۆیە زۆرکات بەهۆی قەرەباڵەغی ژورەکە تەنانەت بیرمچوە باسی هەندێک لە کێشەکانی نەخۆشیەکەم بکەم».

ئەگەر ژنانی نەخۆش گلەیی و رەخنەیان هەبێت لەوەی بەشی پێویست چارەسەر نەکراون، ئەوا جێگری بەڕێوبەری نەخۆشخانەکە، باس لەوەدەکات کە هەر باشە توشی نەخۆشی دیکە نایەن.

وریا محەمەد، ئاماژەی بەوەکردوە کە هیچ گرنتیەک نیە بۆ ئەوەی نەخۆش هاتە نەخۆشخانەکە، بەنەخۆشیەکی دیکەوە نەچێتەوە، ئەمەش بەوتەی خۆی بەهۆی ئەو رەوشە خراپەی کە نەخۆشخانەکە هەیەتی لە روی بنەما زانستیەکان و قەرەباڵەغی نەخۆشخانەکەوە.

هەبونی زیاتر لە نەخۆشێک لە ژوری پزیشک وادەکات زۆرجار نەخۆش شەرمبکات لەوتنی تەواوی کێشەکەی لای پزیشک بە تایبەتی بۆ ژنان، چونکە پزیشک کێشە و گرفتەکانی نەخۆش لای ئەمانەتە، بەڵام ئەو کەسانەی کە لە ژورەکەدان هیچ شتێک بۆ ئەوان ئەمانەت نیە.

ئەفتاو سابر، خاتونێکە لە بەشی راوێژکاری بۆ بینی پزیشکی چاو هاتبو، ئاماژەی بۆ ئەوەکرد هەفتەی پێشوتر لەبەر ئەوەی نەخۆشێکی زۆر وەستابون ئەم نەیتوانیوە پزیشکەکە ببینێت، بە خەمگینیەوە وتی: «دوەم جارەمە بێمەوە بۆ ئێرە، بەهیوام ئەمرۆ سەرەم بێت ئەگەرچی نەخۆشێکی زۆری لێیە».

بۆچی کچەکەم زۆر بەهێزە؟

■ زیائەدین یوسفزای
وەرگێڕانی: ڕێناس ساڵەح

زیائەدین یوسفزای، باوکی کچە چالاکوانی پاکستانی (مەلا)یە کە بەهۆی داکۆکیە بەردەوامەکانی لەمافی ژنان و بەتاییەت خوێندنی کچان، خەڵاتی نۆبڵی پێدراوە. لەم وتارەدا کە لە خوارەوە دەیخەینەڕو، (زیائەدین) باسی پشتیوانیەکانی خۆی دەکات بۆ مەلالەی کچی.

لە کۆمەڵگە پیاوسالار و عەشایەریەکاندا عادەتەن باوکەکان بە کوڕەکانیانەوە دەناسرێن، بەڵام من یەکێکم لەو باوکانەی، کە بە هۆی کچەکەمەوە ناسرام، زۆر شانازیش دەکەم بەمەوە. دەزانن کاتێک کچێک لەم جۆرە کۆمەڵگاییە لە دایک دەبێت خۆشحاڵی دەرنابڕن؟! پێشوازی لێناکرێت لەلایەن دایک و باوکیەوە و زۆریش غەمباردەبن چونکە کچیان بوە؟ دراوسێکان دێن و دڵنەوایی دایکەکە دەکەن و کەس پیرۆزبایی لە باوکەکە ناکات؟!

بەڵام من پێش ئەوەی مەلالە لە دایک ببێت، بیرم کردەوە چ ناوێکی لێ بنێم و سەرسام بوم بە پاڵەوانێکی ئەفسانەیی شەڕکەری ئازادی لە ئەفغانستان، ناوی (مەلالەی مێوەند) بو، بۆیە کچەکەم لەوەوە ناونا «مەلالە». دوای ئەوە رۆژێک سەیری درەختی خێزانەکەمان (شجرە العائلە) یوسفزەیم کرد، هەتا ٣٠٠ ساڵ لەمەوبەر لە باوانمانی تێدا نوسرابو، بەڵام تەنها ناوی پیاوەکان نوسرابون! منیش قەڵەمەکەم هەڵگرت و لە ناوەکەی خۆمەوە خەتێکم کێشا و نوسیم «مەلالە».

کچ لەم جۆرە کۆمەڵگایانەدا تاوەکو تەمەنی ١٣ ساڵی ئازادە و دەتوانێت بە ئازادی بگەڕێت و بچێتە دەرەوەی ماڵ، کە بو بە ١٣ ساڵ چونەدەرەوەی لێ قەدەغە دەکرێت. لەبەرئەوی وەک ناموسی باوک و براکانی و خێزانەکەی سەیر دەکرێت و ئەگەر سەرپێچی بکات دژی ئەو یاسایانەی خێزانەکەی، بە ناوی شەرەفەوە دەکوژرێت. ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە کە ئەم پێشێلکردنەی مافەکانی کچ و ژن لەم کۆمەڵگایانە بەناوی شەرەفەوەیە!

من هەمیشە لێهاتوی و زیرەکی کچەکەمم بەرز دەنرخاند، لەگەڵ خۆم دەمبرد بۆشوێن و کۆبونەوە جیاوازەکان، هانم دەدا کە لەگەڵم دانیشێت کاتێک هاوڕێکانم سەردانم دەکەن، لەگەڵ ئەم هەمو هاندانەدا کەسایەتی کچەکەمم دروست دەکرد.

بەڵام نەگبەتی ژنان لەم کۆمەڵگایانە ئەوەیە کە منداڵیان دەبێت و دەبنە دایک، ئەم دایکە بەهەمان شێوەی خۆی کە پەروەردەکراوە کچەکەی فێر دەکات و هەمان ئەو شتانە فێری کوڕەکانی دەکات کە بەناوی شەرەفەوە مافی ئافرەت پێشێل بکەن و ئەم توندڕەویەشیان نەوە بە نەوە بۆدەمێنێتەوە.

لە وڵاتەکەی ئێمە دەردێکی کوشندەی دیکە سەری هەڵدا، ئەوەش «بە تاڵیبانی کردن» بو، کە بە هەمو جۆرێک بەشداری کردنی ئافرەتانی لەچالاکییە سیاسی و ئابوری و کۆمەڵایەتیەکاندا رەت دەکردەوە بە سەدەها قوتابخانە داخران، چونکە خوێندنیان لە کچان قەدەغەکرد، بە زۆر پەچەیان بە ئافرەتان پۆشی و رێگەیان پێنەدەدرا بچنە دەرەوەی ماڵەکانیان، بە ملیۆنان کەس ئازاریان دەچەشت، بەڵام کەسانێکی کەم داوای مافی خۆیان کرد، ئەوەش ترسناکترین شت بو لە کاتێکدا چواردەورت پڕ بو لەو کەسانەی خەڵک دەکوژن.

لەناو ئەو دۆخە ئەو (مەلالە)یەی من پەروەردەم کردبو، لە تەمەنی ١٠ ساڵیدا پێداگیری کرد لەسەر داواکردنی مافەکانی خوێندن یاداشتنامەیەکی نوسی بۆ سایتی BBC و بۆ بەڵگەنامەییەکانی (نیویۆرک تایمز)، لەسەرچەندین سەکۆ تا توانی وتاری خوێندەوە، بەمەش دەنگی مەلالەی کچم بەهێزترین دەنگی ناڕەزایی بو بە هەمو دنیا گەیشت.

کەمپینەکەی لە ساڵی ٢٠٠٧ەوە دەستپێکرد و لە ٢٠١١ رێز لە هەوڵەکانی گیراو خەڵاتی ئاشتی نێودەوڵەتی گەنجانی پێبەخشرا، هەر ئەمەش هۆکار بو کە تاڵیبان نەیتوانی بەرگەی ئەم کامپینەی (مەلالە) بگرێت.

بەڵام لە ٩ی تشرینی یەکەمی ٢٠١٢ تەقەیان لێکرد و هێندەی نەمابو کەلەی سەری ببرێت، ئەو رۆژە کۆتایی دنیا بو بۆ من و خێزانەکەم و دنیا لەبەر چاوم رەش بو، کچەکەم لە لێواری ژیان و مردن دا بو.

ئەو کاتەی (مەلالە) لە نەخۆشخانە بو ئازارێکی زۆرسەختی دەچەشت و توشی سەرئێشەیەکی زۆر توند بو، چونکە دەماری دەموچاوی پچڕابو لەگەڵ ئەوەشدا کچەکەم زۆر خۆڕاگر بو پێی دەوتین: «لەگەڵ خەندەی لێوە لارەکانم و دەموچاوە سڕەکەمدا من باشم، من باش دەبم تکایە خەم مەخۆن».

مەلالە، سوکناییەک بو و دڵنەوایی دەکردین، لە (مەلالە)وە فێربوین دوبارە بەهێز بین، لە هەمو کاتە سەختەکاندا من دڵخۆشم بەوەی ئەمەتان پێدەڵێم.

خەڵک لێم دەپرسن ئەو پەروەردە تایبەتە چیە کە وات کردوە (مەلالە) کچێکی چاونەترس و ئازا و دەنگ دلێر و خۆڕاگر دەرچێت؟ منیش پێیان دەڵێم پرسیارم لێ مەکەن لەبارەی ئەوەی چیم کردوە، پرسیاری ئەوەم لێ بکەن کە رێگریم لە چی نەکردوە، وەڵامەکەش ئەوەیە: «من باڵەکانی کچەکەمم نەشکاند».

ترس لە منداڵ دا.. هۆکار و چارەسەر

■ وەرگێڕانی: ئاسیا حسێن

بۆچی منداڵ هێندە دەترسێت کە لە هەندێک حاڵەتدا بەرەو نائارامییەکی زۆری دەرونی باڵ دەکشێت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، دەروناسەکان چەندین هۆکاری وەکو جیهانی دەرەکی و ناوەکی و خێزان و کۆمەڵگایان باسکردوە. هەمویان لەسەر ئەوە کۆکن کە ترسی منداڵ لە جیهانی دەرەوە ترسێکە کە لە کۆرپەییدا بە هۆکارێک لە هۆکارەکان لە منداڵ رەگ دادەکوتێت و لەگەڵیدا گەورە دەبێت.

> دەبێت دایک و باوک بە شڵەژانەوە لە ترسی منداڵەکەیان نەڕوانن

> ترس شێکی ئاساییە و لە منداڵ و گەورەشدا بەدی دەکرێت

هەندێکجار ئەو ترسەی منداڵێک دەری دەبڕێت، بەهۆی پێویستیەکی دەرونییەوەیە و منداڵ لەجێی داواکردنی راستەوخۆی ئەو پێویستیە دەرونییە، لە رێگەی ترسەوە پیشانی دەدات. بۆنمونە ترسی منداڵێکی پێنج شەش ساڵە لە قوتابخانە، بەهۆی ئەوەیە کە زیاد لە پێویست خوی داوە بە هاوڕێتی دایک و باوکی و ئێستا کە دەچێتە قوتابخانە لەڕوی دەرونییەوە پێویستی بە هاوڕێتی ئەوانە.

هەندێکجار ترسی منداڵ لە ترسی گەورەکانی چواردەورییەوە سەرچاوە دەگرێت و لەوانەوە فێری ئەم جۆرە ترسە دەبێت. بۆنمونە دایکێک کە لە مێرو «حشرات» دەترسێت و هەرکاتێک ئەوانە ببینێت دەقیژێنێت، وادەکاتە کە ئەم منداڵەش لە هەمان شت بترسێت و پێی وابێت ئەو شتە دوچاری کێشەیەکی دەکاتەوە نابێت.

هەندێک ترس لە منداڵدا لە هەڕەشە و قسە توندەکانی دایک و باوکیەوە سەرچاوە دەگرێت. بۆنمونە دایکێک کە دەڵێت: «دەڕۆم و هەرگیز نایەمەوە بۆلات... دەتبەم و لە بازاڕدا دەتفرۆشمە ماڵێکی تر». ئەمانە و چەندین هەڕەشە و قسەی نەگونجاوی تر کە رۆژانە گەورەکان بەبەرچاوی منداڵەوە دەیکەن و ئاگایان لە کاریگەرییە درێژخایەنەکانی ئەو قسانەیان نییە. ئەمەش وادەکات منداڵ بەردەوام چاوەڕێی روداوێکی نەخوازراو بێت کە روبدات و بەردەوام دەرونی ناجێگیرە.

جۆرێکی تری ترسی منداڵ لە تەماشاکردنی ئەو فلیمانەیە کە بۆ تەمەنی منداڵ گونجاو نین. تەنانەت هەندێکجار فلیم کارتۆنەکانیش دەبنە هۆی ترساندنی منداڵ لە شتەکانی دەروبەر. بۆنمونە: دز و پۆلیس وچەک و کوشتن و تەنانەت دێو و جێگای تاریکی فلیمەکان , لەڕوی دەرونیەوە منداڵ دەترسێنێت و وادەکاتە منداڵ تەنانەت لە کۆڵانەکانی شاریش بترسێت. بەردەوام چاوەڕێی ئەوەبێت وەک کاراکتەری فلیم کارتۆنەکە دایکی لێ ون ببێت و شێرێک رێی پێ بگرێت و دزێک بیدزێت.

کام جۆری ترسەکان پێویستی بە سەردانی پزیشک هەیە؟

سەرەتا دەبێت تەمەنی منداڵەکە لەبەرچاو بگرین. هەندێک جۆری ترس لە تەمەنێکی دیاریکراو و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو ئاسایی و سروشتیە، بەڵام ئەگەر ترس لە شتێک بۆ ماوەی ساڵێک یان دوان لە منداڵدا بەدی کرا، ئەوا پێویستی بە راوێژکردن بە دکتۆریک هەیە.

ئەگەر منداڵ ترسێکی بچوکی لە شتێک هەبو، بۆ نمونە ترس لە مەنجەڵێکی گەرم یاخود ئاوی گەرم و ئەو ترسە کاریگەری لە رەفتاری ئاسایی رۆژانەی منداڵدا نەبو، ئەوا شتێکی ئاساییە و گەورەکانیش خاوەن وەها ترسێکن. بەڵام ئەگەر ترسێکی گەورە بو و وایکرد کە منداڵ تەنانەت بە ئاسایی هەنگاو نەنێت، ئەوا ترسێکی نا سروشتیە و دەرمانی پێویستە.

چۆن چارەسەری ترس لە منداڵدا بکەین؟

رێگا چارەی زۆر هەیە بۆ چارەسەرکردنی ترس لە منداڵدا. سەرەتا دەبێت دایک و باوک بە شڵەژانەوە لە ترسی منداڵەکەیان نەڕوانن و منداڵەکە هێندەی تر نەتۆقێنن، بەڵکو دەبێت بە ئارامییەوە منداڵ لە پاڵپشتی خۆیان دڵنیا بکەنەوە.

نابێت هەرگیز بەهۆی ترسێکەوە کە لە منداڵدا بونی هەیە منداڵەکە سەرزەنشت بکەین و ترسەکەی وەک کەموکورتیەک بە نێوچاویدا بدەینەوە. رەنگە هۆکاری ترسی منداڵەکە بەلای ئێمەوە شتێکی زۆر بێ مانا بێت، بۆنمونە ترسی منداڵ لە مێروچە یان تەنانەت لە قەڵەمێک کە لەنێوماڵدا کەوتوە، بەڵام نابێت بەبەرچاوی خۆیانەوە گاڵتە بەم ترسەیان بکەین، چونکە ئەم جۆرە مامەڵە هیچ لە ترسی منداڵەکە کەم ناکاتەوە، بەڵکو منداڵەکە دەڕەنجێنێت.

تا دەکرێت منداڵ لەو شتە دور بخەنەوە کە لێی دەترسێت. یان منداڵەکە ناچار مەکەن کە راستەوخۆ ئەو شتە بگرێتە دەستەوە و پێمان وابێت بەمشێوەیە ترسەکە دەشکێت. دەبێت سەرەتا منداڵەکە لە هۆکاری ترسەکە دور بخەینەوە و لە باوەشی خۆماندا دڵنیای بکەینەوە کە لەو شتە بەدورە.

ئەگەر دایک و باوک خۆشیان لەو شتە دەترسن کە منداڵەکە لێی تۆقیوە، ئەوا منداڵ ناتوانێت ئەو ترسە بەلاوە بنێت. بۆنمونە دایکێک کە خۆی لە تاریکی دەترسێت، ئەوا تا ڕوبەڕوی ترسەکەی خۆی نەبێتەوە ناتوانێت ترسی منداڵەکە چارەسەر بکات.

یاری کردن وەکو باشترین چارەسەر

ئەگەر منداڵەکە لە شتێکی ماڵەکە دەترسێت، ئەوا دەتوانیت دەستی یەکێک لە بوکەشوشەکانی پێوە بدەیت و بڵێی ئەها بوکەکە لەوە ناترسێت. یان لەرێگەی چیرۆکی سادەوە هەوڵ بدەین ئەو شتانەی منداڵ لێی دەترسێت لەپێش چاوی جوان بکەین.

لەکۆتاییدا، ترس شێکی ئاساییە و لە منداڵ و گەورەشدا بەدی دەکرێت، بەڵام دەبێت دایک و باوک نەهێڵن ترسەکە کاریگەری دەرونی لەسەر منداڵ بەجێبهێڵێت و کەشێکی پڕ لە متمانە بە منداڵ ببەخشن.

قەبزی و هۆکاری قەبزی لای ژنانی دوگیان

▪ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

قەبزی (constipation) حاڵەتێکی زۆر باوە و نزیکەی سێ لەسەر چواری خەڵکی توشی دەبن، هەندێکجار حاڵەتە و هەندێکجار دەبێتە نەخۆشیەکی درێژخایەن. سەرچاوە زانستیەکان ئاماژە بەوەدەکەن ژنان زیاتر لەپیاوان توشی دەبن، هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوەدەگێڕنەوە کە لایەنی سۆزداریی کە پەیوەندی زۆری بە قەبزییەوە هەیە، لەلای ژنان هەستیار ترە وەک لە پیاوان.

ئەم حاڵەتە تەندروستییە، بەتایبەتی ژنانی دوگیان زیاتر روبەڕوی دەبنەوە کە کاریگەریی و لێکەوتەی دەبێت. لەمبارەیەوە دیدارمان سازکردوە لەگەڵ (د.هۆشمەند رەحمان)، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناو و پەنکریاس.

*سەرەتا بابزانین قەبزی چیە؟
قەبزی گۆڕانکاری یان کەمبونەوەی چونەسەر ئاو یان هەرگۆڕانکاری لە شلە بۆ رەق کە مرۆڤەکە خۆی هەستی پێبکات، بەگشتی حاڵەتەکەش کاتێک بە قەبزی ناودەبرێت کە کەسەکە لە ٣ رۆژ جارێک پیسایی بکات.
*رێژەیەکی زۆر لەئافرەتان توش دەبن، بەڵام لەچ کاتێکدا زیاتر توش دەبن؟
لەدو حاڵەتدا زیاتر توش دەبن:
١. لەکاتی دوگیانی
٢. چەند رۆژێک دوای مناڵبون.
* جگە لە ژنانی دوگیان، هۆکارەکانی رودانی قەبزی چیە بەتایبەت لەلای ژنانی تر؟
چەند هۆکارێکن، لەوانە: بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمان کە بۆ قەرەبوکردنەوەی مادەی ئاسن بەکاردێت. هەروەها کەم خواردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵە. هەروەها بەهۆی کەمی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن کاریگەری دەکاتە سەر خاوبونەوەی ریخۆڵە و قەبزی دروست دەکات. هەروەها بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی دژە ئازار و خەمۆکی و بەرزی فشاری خوێنیش دەبنە هۆی قەبزی.

> تێکچونی خواردنی ئافرەت رۆڵی هەیە لەتوشبون بەم حاڵەتە

هەندێک چارەسەری ئازار وەک ترامادۆڵ و دیمۆلفین ریخۆڵە خاودەکاتەوە و قەبزی دروست دەکات.
* ئەی بۆ ژنانی دوگیان هۆکارەکانی چین؟
ئەوانیش چەند هۆکارێکن، لەوانە: هەندێکجاریش کاتێک ئافرەت ماوەی دوگیانی بەرەو کۆتایی دەچێت رەحمی گەورە دەبێت یان لەکاتی مناڵبون دا رەحمی گەورە دەبێت، ئەمەش فشار دەخاتە سەر ریخۆڵەکان و قەبزی رودەدات. هەروەها تێکچونی خواردنی ئافرەتەکە دوای مناڵبون رۆڵی هەیە لەتوشبون بەم حاڵەتە. هەروەها بەهۆی بونی تەقەڵی نەشتەرگەریی لەدایکبونەوە، زۆرجار ژنان بەهۆی ترسیان لە ئازاری تەقەڵەکە بە ئاسایی ناچنە سەرئاو و ئەمەش قەبزی دروست دەکات، ئەمە جگەلەوەی هەندێکجاریش بەهۆی مادەی سڕکەر «بنج»ەوە کە ژنان لەکاتی نەشتەرگەری مناڵبوندا وەریدەگرن، توشی قەبزی دەبن.
* بەگشتی چارەسەر بۆ قەبزی چیە؟
دەتوانین ئەم چەند هەنگاوە بگرینەبەر:
١. رۆژانە ١٠ بۆ ١٢ پەرداخ ئاو بخۆنەوە. ئەگەر ئارەقی زیاتریان کردەوە یان کەشەکەیان گەرمتر بو، دەبێت ئاوخواردنەوەیان زیاتر بکەن.
٢. ئەگەر حەپی بەهێزکەر «مقوی»یان بەکارهێنا و کەمخوێن نەبون، دەتوانن ئەو حەپانە بەکاربهێنن کەمادەی ئاسنی تێدا نیە.
٣. ئەو خواردنانەی کە فایبەریان زۆرە، وەکو: سەوزە، میوە و دانەوێڵە (ساوەر و قەرەخەرمان) بەسودن.
٤. خواردنەوەی دۆشاوی تو.
٥. وەرزش کردن و جوڵان و مەلەوانیی کردن.
* باس لەوەدەکرێت کە شیرو بەرهەمەکانی دەبنە هۆی قەبزی؟
بەڵێ ئەوانیش دەبنە هۆی قەبزی.
* لایەنی دەرونی چ کاریگەرییەکی هەیە، بەتایبەتی بونی دڵەڕاوکێ و خەم؟
بەڵێ رۆڵی بەرچاوی هەیە، چونکە نەک هەر قەبزی دروست دەکەن، بەڵکو خراپتریشی دەکەن.
* لە چ کاتێک پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشک بکات؟
ئەگەر ئەو خاڵانەی سەرەوە کە وەکو چارەسەر باسمان کرد بەکاری هێنا و سودی نەبو، یاخود ئەگەر قەبزیەکە ئازاری زۆری لەگەڵدا بو و ٣ رۆژی خایاند، یان ئەگەر نەخۆشەکە توشی رشانەوە بو و لەناو پیسیەکەدا خوێنی بینی، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.
* ئەگەر قەبزی زۆر بخایەنێت ترسی هەیە ببێتە هۆی نەخۆشی تر؟
ئەگەر قەبزیەکە زۆر بخایەنێت، لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبونی هەندێک نەخۆشی دیکە، وەکو: مایەسیری، قڵیشی کۆم، خزانی کۆم، فتق و خزانی مناڵدان.

تەمەنی نائومێدی لە ژنان دا

▪ نەوژین، ئامینە محەمەد

ژنان لە تەمەنی (٤٠) ساڵی بە دواوە، وردە وردە دەچنە ناو قۆناغەکانی تەمەنی نائومێدی، هاوکات لە قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنی نائومێدی کۆمەڵێک نیشانە و کێشەی تەندروستی دەردەکەون کە زۆربەیان بەهۆی چونە نێو ئەو تەمەنەیەو پێویستە ژنان لەو تەمەنەدا بە وردی ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن.

تەمەنی نائومێدی چیە؟

ئەو قۆناغەیە کە سوڕی مانگانە دەوەستێت و هێلکەدان چیتر توانای دروستکردنی هێلکەیان نامێنێت و دوگیانی رونادات و گۆڕانکاری بەسەر هۆرمۆنەکانی جەستەدا دێت. بەزۆری تەمەنی نائومێدی لە نێوان تەمەنی (٤٠) بۆ (٥٨) ساڵیدا رو دەدات.

قۆناغەکانی تەمەنی نائومێدی چین؟

١. کەمبونەوەی سوڕی مانگانە: ئەم قۆناغە وەک لە ناوەکەیدا دیارە ژن بەتەواوی لە سوڕی مانگانە ناوەستێت، بەڵکو کەم دەبێتەوە، کەمبونەوەی سوڕی مانگانە (٨) بۆ (١٠) ساڵ پێش قۆناغی نائومێدی دەست پێ دەکات، لەم قۆناغەدا سوڕی مانگانە بەشێوەی پچڕپچڕ دەبێت و لەم کاتەدا ئەگەری دوگیانی هەیە، بەڵام بەڕێژەیەکی زۆر نا.
لەکاتی نەمان و کەمبونەوەی سوڕی مانگانەدا هەندێک گۆڕانکاری و نیشانە لە جەستەی ژن رو دەدەن کە بریتین لە: نەرمی سنگ، زیادبونی نەخۆشی مناڵدان، گۆڕانکاری بەسەر کێشی لەش و توش بون بە سەرئێشە.
٢. وەستانی سوڕی مانگانە: ئەو قۆناغەیە کاتێک ژن بەتەواوی لە سوڕی مانگانە دەوەستێت، هێلکەدان لە بەرهەمهێنانی هێلکە دەوەستێت، لەش کەمتر هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەرهەم دەهێنێت.
ئەو نیشانانەی لەم قۆناغەدا دەردەکەوێت: ئارەق کردنەوەی شەوان، خەوزڕان، زۆر میزکردن، وشکی زێ، ناجێگیری باری دەرونی، گرفت لە یادەوەری و ئازاری جومگەکان.

(٥) بنەمای تەندروستی لە تەمەنی نائومێدی دا

خانمان نزیکەی نیوەی تەمەنیان لە دوای تەمەنی نائومێدییەوە بەسەر دەبەن، بۆیە گرنگە بەر لەوەی بگەنە ئەو تەمەنە زانیاریان لە بارەیەوە هەبێت. ئەمانە هەندێک لە زانیاریە گرنگەکانن:
١. زیادبونی کێشی لەش: دوای کەوتنە تەمەنی نائومێدی ئاستی هۆرمۆنی مێینە دادەبەزێت، بڕێکی کەم لە هۆرمۆنی لاوازی ئۆیسترۆن لە رژێنی سەر گورچیلە دەردەدرێت کە هانی زیادبونی کێش دەدات. بۆیە ئەگەر کێشت زیادی کرد زۆر نیگەران مەبە، بەڵام مەهێڵە قەڵەوت بکات.
٢. جگەرە کێشان تەمەنی نائومێدی پێش دەخات: بەپێی توێژینەوەیەک ئەو خانمانەی جگەرە دەکێشن یاخود لەگەڵ کەسی جگەرە کێشدا دەژین، (٢١) مانگ زوتر دەگەنە تەمەنی نائومێدی بەبەراورد بەوانەی جگەرە ناکێشن یاخود لەگەڵ کەسانی جگەرەکێش ناژین، چونکە ئەو مادده کیمیایانەی لە دوکەڵی جگەرەدا هەن، زیان بەو خانانەی جەستە دەگەیەنن کە هۆرمۆنی مێینەی ئیسترۆجین دەردەدەن.
٣. هەندێک خواردن ئاستی

هۆرمۆنی مێینە بەرز دەکەنەوە: پسپۆڕان ئامۆژگاری خانمان دەکەن پاقلەمەنیەکانی وەک نۆک و نیسک و سۆیا زیاتر بخۆن، هەروەها سەوزە تۆخە گەڵادارەکانیش جێگەی گرنگی پێدانن لەلایەن پسپۆڕانەوە بۆ خانمان، چەرەس و دانەوێڵە و میوە وشککراوەکان و فرێشەکانیش دیسان گرنگن، دورکەوتنەوە لە خواردنی شیرینی و کاربۆهیدراتەکانی دیکەی وەک برنج و پاستا، ئەمانە وا دەکەن درەنگتر بگەیتە تەمەنی نائومێدی.
٤. ئاگات لە پێستت بێت: هۆرمۆنی مێینەی ئیسترۆجین هانی دروستبونی کۆلاجین دەدات کە ئەویش هانی پتەوی و توندی و ئاوداری پێست دەدات، هەروەها ئیسترۆجین پارێزگاری لە پێست دەکات لە بەرامبەر تیشکی سەرو وەنەوشەیی لە تیشکی خۆر، لەتەمەنی نائومێدیدا دابەزینی ئاستی ئەو هۆرمۆنە هەمو کاریگەریە ئەرێنیەکانی لەسەر پێست کەم دەکاتەوە، بۆیە پێویستە خانمان لەو تەمەنەدا زیاتر لە خەمی پاراستنی تەندروستی و جوانی پێستیاندابن، بە راوێژ لە گەڵ پزیشکی پێست.
٥. تەنکبونی قژ: تەمەنی نائومێدی هاوکاتە لەگەڵ تەنکبونی قژ، بۆ رێگری لە تەنک بونی قژ، دەوترێت بەکارهێنانی ئەو شامپۆیانەی کە مادەی کافاینیان تێدایە گرنگە، چونکە کافاینەکە دەچێتە چیکڵدانەکانی مو و بۆڕیەکانی خوێنی پێستە سەرو چیکڵدانەکان خاو دەکاتەوە و بەوەش خوێنی زیاتر دەگاتە موەکان و ناهێڵێت لاواز بن.
ئەوەی جێی سەرنجە، خواردنەوەی قاوە کە بە کافاین دەوڵەمەندە ئەو کاریگەریەی نیە، چونکە کافاینەکە ناگاتە چیکڵدانەکانی مو.

هانــــی، ژێیهکی تایبهت

■ نهوژین، شاران بهرزنجی

که گوێ له (هانی) دهگرین ئاوازی کۆن دێته بهر گوێمان، دهبێت ههستێکی وامان لا دروست بێت که ئهو خاتونه لهسهردهمی ئێستادا ناژی، ئاوازهکانی هی سهردهمی کۆنن، ئهو خاتونه کلاسیکیانه گۆرانی دهبێژێت بهجۆرێک ژێیهکانی دهنگی له ژێیه کلاسیکیهکان دهچێت، ئاوازێک له قوڕگی ئهم خاتونه دایه که مهحاڵه مێژو دوبارهی بکاتهوه، حهیفه گوێ له هانی بگرین وهکو هونهرمهندێکی سهردهمیانهو کاتییانه، ئهم خاتونه ژێیهکانی قورگی دهگمهنن، که بهوپهڕی ئیحساسهوه ژێیهکانی دهنگی دهلهرێنهوه ههزار ئاوازی بهدبهختی و خۆشهویستی چیرۆکی نادیار دهبینین.

(هانی) له شاری سنهی رۆژههڵاتی کوردستان هاتوهته بون، له ههمان شاریش گهوره بوه، له تهمهنی منالیهوه شانۆگهری کردوهو گۆرانی وتوه.

دهڵێت: «ئهگهر ئێستا من هونهرمهند نهبومایه ئهوا سیاسهتمهدار بوم، چونکه خانهوادهکهمان ههمویان سیاسین».

ئهم خاتونه ژیانی هاوسهری پێکهێناوه، بهڵام سهرکهوتو نهبوهو جیابوهتهوه، کوڕێک و کچێکی ههیه، که لای خۆی دهژین و ههندێک جاریش سهردانی باوکیان دهکهن. ماوهیهک هانی رۆیشت بۆ تاران لهوێ له زانکۆ وانهی وێنهکێشان و گۆرانی وتنی خوێند، پاشان له دهرهوهی وڵات بهشداری کۆرسێکی هونهریی کردوه.

له ساڵی (٢٠٠٠)هوه دهستی به گۆرانی وتن کردوه. هانی دهڵێت: «خۆشترین سات لای من ئهو ساتهیه، که لهسهر تهختهی شانۆ رادهوهستم گۆرانی ئهڵێم لهبهردهم ئهو خهڵکهی دانیشتون.»

له ساڵی (٢٠٠٤) چوه بۆ ئهڵمانیا و لهوێ نیشتهجێ بوه. هانی دهڵێت: «قهت خۆم به غهریب نازانم، له ههر شوێنێک بم دهتوانم پهره بهکارهکانی خۆم بدهم و ئهو کارانهی من کردومه هونهرمهندی وا ههیه چهندان ساڵه له دهرهوه دهژی نهیتوانیوه بیکات، من له دهرهوه له چهندان فیستیڤاڵی نێودهوڵهتی بهشداریم کردوه».

> له ههر شوێنێک
> بم دهتوانم پهره
> به کارهکانی
> خۆم بدهم

هانی سهبارهت به رهوشی ئێستای هونهری کوردی دهڵێت: «بهڕای من ئێستا هونهری کوردی شێواوه، من ئهسڵهن گوێ له هونهرمهندانی ئێستا ناگرم. تهنیا گۆرانییه کۆنهکان نهبێ، بهتایبهت عهلی مهردان شهیدای گۆرانییهکانی ئهوم».

چهند بهرههمێکی بڵاو کردوهتهوه، ئهلبومی یهکهمی که ناوی (ساندرێلا) یه له ساڵی (٢٠٠٩) بڵاوکرایهوه و بو به پرفرۆشترین ئهلبومی ئهو ساڵه و دهنگدانهوهیهکی زۆر باشی ههبو. ئهلبومی دوهمی بهناوی (دایک) له ساڵی (٢٠١٠) بڵاو کرایهوه که سهرجهم ئاوازهکانی لهلایهن خۆیهوه دانراوه و ستایلێکی بهکارهێنا که بۆیهکهمجار بو لهناو کوردا ئهم جۆره ستایله بهکاربێت.

چهندین کلیپیشی ههیه که دواهمین و نوێترینیان بهناوی «میراج» بو. لهبارهیهوه (هانی) دهڵێت: میراج به مانای «سهراب» دێت و رهنگدانهوهی ئهو پارادۆکسانهیه که له سهردهمی منالی مرۆڤی مۆدێرن دهستپێدهکات و شهرێکی بێ کۆتایی له دهرونیدا بهدوای خۆیدا دههێنێته ناو ژیانی.

دهشڵێت: «ئهو پارادۆکسانهی که ههر له منالییهوه پرت دهکهن له پرسیار، من کێم، له دهوروبهری من چی رو دهدات، نسبهتی من لهگهڵ ئهو روداوانه چییه؟ ژیانی مۆدێرن پڕه له بهربهست گهلێک کهوا ناچارت دهکات بهوهی تهنیا بیر له خۆت بکهیتهوه».

ئهم ململانێیهی ناو ناخی خۆت، وهک (هانی) ئاماژهی بۆ دهکات، دهتگهیهنێته ئهو بڕوایهی که دهبێت سنورهکان بشکێنی «دهبێت لهگهڵ سیستهم و نهریت و ههمو ئهو شتانهی که ههستی داهێنهرانهت دهچهوسێننهوه و دهیخهنه ژێر پێ شهڕ بکهی».

پێشیوایه کۆمهڵگا و نهریت شکاندنی سنورهکان به تاوان دهزانێت که سزای لهسهره، بهڵام بهزاندنی ئهو سنورانه دهبنه مایهی چێژێکی تایبهتی «شهڕی شکاندنی سنور و سزاکانی، له دهرونت دا دهبێته هۆی داهێنان، داهێنانێک بهمهبهستی رزگارییهکی ئهبهدی».

(هانی) بهشداری چهندان فێستیڤاڵی جیهانی کردوه. ههروهها چهندان کۆنسێرتی له ناوهوه و دهرهوهی کوردستان ئهنجام داوه و ئێستاش بهردهوامه له برهو دان به رێچکه هونهرییهکهی.

سهرچاوه: ویکیپیدیا و چهند سهرچاوهیهکی ئهلیکترۆنی

قڵیشانی لێو له وهرزهکانی پایز و زستان و چارهسهرکردنی

■ نهوژین، سێوه محهمهد

ههمو ساڵێک لهوهرزی پایز و زستاندا خهڵک توشی لێو قڵیشان دهبن، ههرچهنده ئهو حاڵهته زۆرجار ئاساییه، بهڵام بهردهوام لێو قڵیشان رهنگه نیشانه بێت بۆ ههندێک نهخۆشی.

بهوپێیهی لێو بهشێکی گرنگی روخساره، ههربۆیه جوانی و تهندروستی و بریقهداری لێوهکان، کاریگهری زۆری لهسهر جوان دهرخستنی روخساری خانمان ههیه.

لێو قڵیشان سهرهتا به وشکبونهوهی لێو دهست پێدهکات و پاشان توێژاڵێکی لێدهبێتهوه و زۆرجاریش دهبێته برین و خوێنی لێ دێت.

ههندێک کهس خویان بهوه گرتوه بهردهوام به زمان لێویان تهڕ دهکهن، بۆیه پێویسته لهم وهرزهدا بهتایبهت خۆمان بهدور بگرین له تهڕکردنی لێوهکان بهزمان، چونکه دهبێته هۆی وشکتربونی لێوهکان.

هۆکاری سهرهکی لێو قڵیشان کهشوههوای سارد و وشک و سهرمایه، یان زۆر بهرکهوتنی تیشکی خۆره، زۆرجاریش هۆکارهکهی بهکارهێنانی ههندێک دهرمانه که بۆ چارهسهری زیپکه بهکاردێت. ههندێک هۆکاری دیکهش ههن، لهوانه:

١. نهخواردنهوهی بڕی پێویستی ئاو، بهشێوهیهک پێویسته ههمو کهسێک رۆژانه (٦) پهرداخ ئاو بخواتهوه بۆ پاراوکردنی لهش بهگشتی و لێو بهتایبهتی.

٢. به هۆی لاوازبونی لهش بهگشتی، بهتایبهت لهکاتی دوگیان بوندا.

٣. ههوکردن بههۆی مشهخۆر یان ئهو کهڕوانهی لهههوادا بڵاودهبنهوه لهوهرزی زستاندا.

> پێویسته ههمو
> کهسێک رۆژانه
> (٦) پهرداخ ئاو
> بخواتهوه

٤. بههۆی سستی ئهو رژێنانهی لیک دهردهدهن لهدهمدا و یارمهتی تهڕیی لێوهکان دهدهن، ئهمهش وشکبونی لێوهکانی لێدهکهوێتهوه.

٥. خۆدانه بهر ههوای وشک بێ ئهوهی کرێمی نهرمکهرهوهی لێو بهکار بهێنیت.

٦. بههۆی زۆر تهڕکردنی لێو و ههوڵدان بۆ لێکردنهوهی پێستی نهرمی سهرلێو کهئهمهش وهک خویهک له زۆر کهسدا ههیه.

٧. زۆر خواردنی خواردهمهنی سوێر و تیژ که کاریگهری زۆری لهسهر پێستی لێو ههیه.

٨. سستیی گورچیلهکان هۆکارێکی دیکهی وشکی لێوه.

٩. بههۆی توشبون بهنهخۆشی کهمخوێنی یان کهمی ڤیتامینه بنهڕهتییهکان، وهک: ڤیتامین (ئهی و سی و دی).

جگه لهمانهش ههندێک دهرمان دهبنه هۆی وشکی لێوهکان دواتر قڵیشانی، لهوانه: ئهو دهرمانانهی که ڤیتامین A تێدایه لهگهڵ دهرمانی چارهسهری کیمیایی، ههندێک جاری تریش وشکبونی لێو و قڵیشانی پهیوهندی به نهخۆشیه بهدخۆراکیهکانهوه ههیه که دهگاته ئهوهی ههوکردن دروست ببێ بهتایبهت له گۆشهی لێوهکان.

پێویسته بهر لهچارهسهرکردنی لێو قڵیشان ئهو نهخۆشیانه چارهسهر بکرێت که بونهته هۆی قڵیشانهکه، وهک: حاڵهتهکانی کهمخوێنی، بهدخۆراکی یان سستی گورچیلهکان.

چارهسهرکردنیشی چهند جۆرێکن، لهوانهش: پێست لابردنی لێوهکان واته ههفتهی جارێک به فڵچهی ددان و ئاوی شلهتێن ههوڵی لابردنی پێستی مردوی لێوهکان بدرێت. دواتر بهتێکهڵهیهکی شهکر و زیتی زهیتون یان ههنگوین، بهشێوهی بازنهیی مهساج بکرێت. یان شهوانه لێوهکان بهڤازلین یان زهیتی گوێزی هیندی چهور بکرێت.

یهکێکی تر لهچارهسهرهکان گرنگیدانه بهخواردنه دهوڵهمهندهکان ریشاڵهکان و ئاسن و ههمو ڤیتامینهکان.

خواردنهوهی ئاو زۆر پێویسته بهتایبهت لهوهرزی زستاندا که بههۆی کهشوههواوه خهڵک کهمتر ئاو دهخواتهوه، ئهوهش کاریگهری خۆی ههیه لهسهر نهرمی و پاراویی لێوهکان.

دهربارهی نهوژین

نهوژین، رۆژنامهیهکی سهربهخۆی تایبهتمهنده به پرسهکانی ژنان، مانگانه لهلایهن رادیۆی دهنگ له گهرمیان بڵاودهکرێتهوه.

یهکهم ژمارهی له ٢٠١٦/١٢/٢٦ دهرچوه.

رادیۆی دهنگ، پرۆژهیهکی میدیایی سهربهخۆیه له ناوچهی گهرمیان، له (٢٠١٠)هوه به پهخشی رادیۆیهکی لۆکاڵی دهستی پێکردوهو پاشان وێبسایتێکی داناوه.

رۆژنامهی (نهوژین) یهکێکه له چالاکیهکانی پرۆژهی رادیۆی دهنگ به پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئهمریکی.

رۆژنامهنوسانی ئهم رۆژنامهیه، ژمارهیهک کچن کهپێشتر خولی راهێنانیان لهلایهن رادیۆی دهنگهوه بۆ ئهنجامدراوهو زۆرینهیان پێشتر کاری رۆژنامهوانییان نهکردوه.

بۆ پهیوهندیکردن به رۆژنامهکهوه

تهلهفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمهیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فهیسبوک:
nawzhinnewspaper

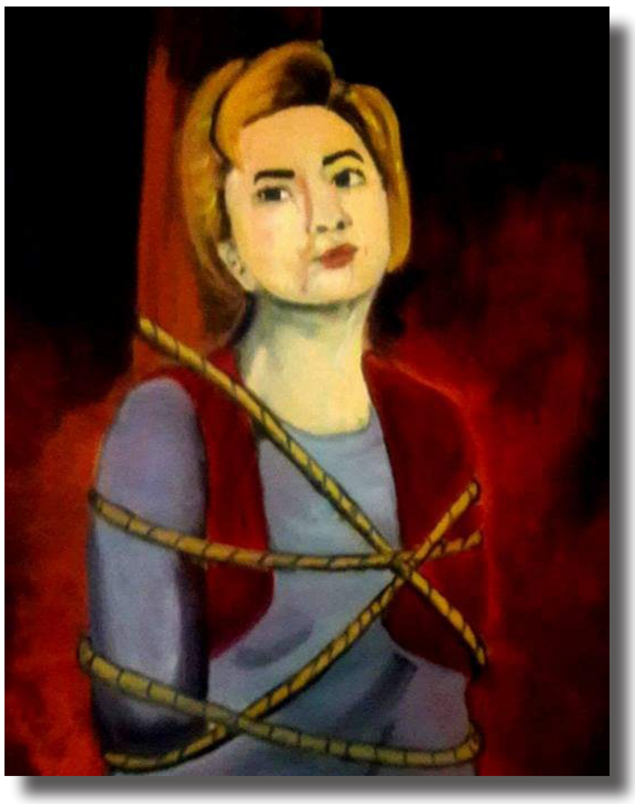
دهتوانن لهماڵپهڕی رادیۆی دهنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارهکانی رۆژنامهکه ببینن

www.radiodang.org

هونەرمەندانی [گرووپی کیژانی شێوەکاری کفری] پێکەوە دەڵێن:

نا بۆ توندوتیژی دژ بە ژنان

تابلۆی شێوەکار: (دێرین عوسمان)



تابلۆی شێوەکار: (شێوە حسێن)

تابلۆی شێوەکار: (ئۆشین ئیحسان)

تابلۆی شێوەکار: (زەینەب ئەرکەوازی)

تابلۆی شێوەکار: (شێوە حسێن)

تابلۆی شێوەکار: (شەیما وەلید)

تابلۆی شێوەکار: (دیلان سەلام)