ئەوژین

ژمارە (١٨) شەمە ٢٠١٨/٥/٢٦

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

گوڵاڵەکەی شێوەکاریی

7««

بۆیەکەمجار ژنێک لەگەرمیانەوە دەبێتە ئەندامی پارلەمانی عێراق

■ ئەوژین

(یوسرا رەجەب کمر عەلی) ناوی چوە مێژوەوە، وەکو یەکەمین ژنە سیاسیی گەرمیان کە دەبێتە ئەندامی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، پاش ئەوەی توانی کورسیەکی لیستەکەی بەدەست بێنێت.

ناوبراو لە هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، لەسەر لیستی (نەوەی نوێ) پاڵێوراوی ژمارە (٢) بو لە بازنەی هەڵبژاردنی پارێزگای سلێمانی، پاش ئەوەی لیستەکەی (٢) کورسی لە هەڵبژاردنەکەدا بەدەستهێنا، ئەو وەکو پاڵێوراوی دوەم و وەکو ژنێک کە زۆرترین دەنگی لەنێو پاڵێوراوە ژنەکانی دیکەی لیستەکەی بەدەستهێناوە، کورسیەکی ئەنجومەنەکەی بەدەستهێنا.

بەپێی ئەو لیستەی کە کۆمیسیۆنی باڵای سەربەخۆی هەڵبژاردنەکانی عێراق رایگەیاندوە، ناوبراو توانیویەتی لە هەڵبژاردن دا (٢٦٣٤) دەنگ بەدەستبێنێت و کورسی دوەمی لیستەکەی بۆخۆی مسۆگەر بکات.

یوسرا رەجەب، ماستەری لە یاسادا هەیە و لە زانکۆی گەرمیان فەرمانبەرە، لەریزی (تەڤگەری ئازادیی) دا کاری سیاسیی دەکات و پێشتریش هاوسەرۆکی هەرێمی گەرمیانی تەڤگەرەکە بو و دواتریش بۆ سەرکردایەتیکردنی ئەو بزوتنەوەیە دەستنیشانکرا.

تەڤگەری ئازادیی، بۆ هەڵبژاردنی ئەمجارەی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، لەچوارچێوەی لیستی (نەوەی نوێ) دا بەشداریی هەڵبژاردنەکەی کرد و (یوسرا رەجەب)یش تاکە کاندیدی دەرچوی ئەو تەڤگەرەیە لەم هەڵبژاردنەدا.

ئەو جگە لە کاری حیزبیی، لە دیارترین ژنانی چالاکوانی گەرمیانە کە بەشداری زۆرێک لە چالاکیە نارەزایەتیەکانی سنورەکەی کردوە، بەتایبەتی خۆپیشاندان و مانگرتن و بایکۆتی دو ساڵی رابردوی فەرمانبەران و مامۆستایانی گەرمیان.

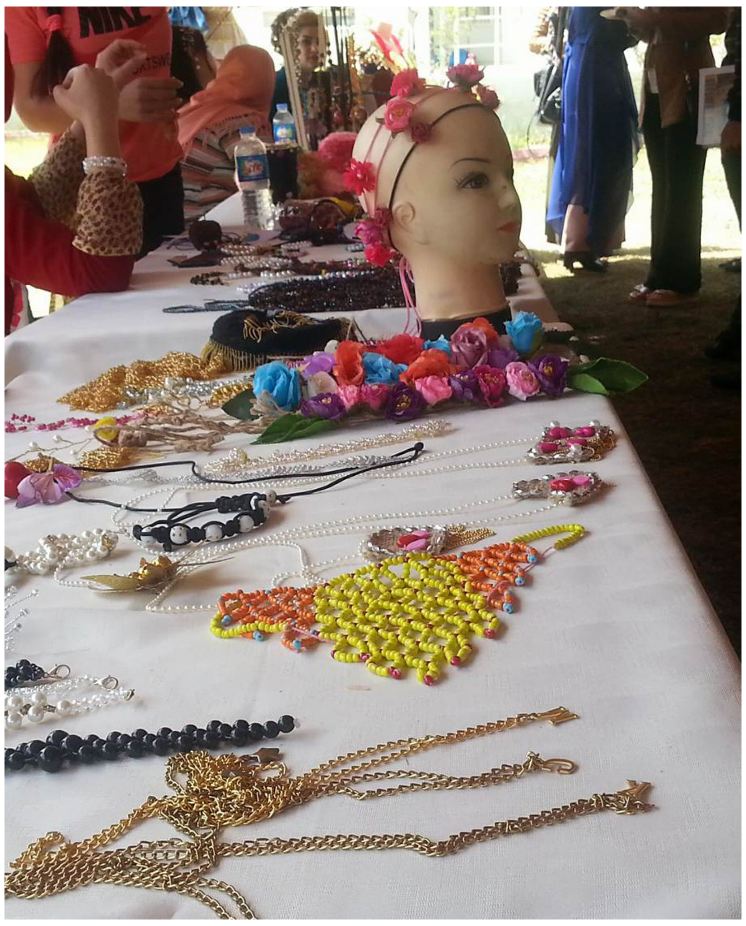
بەپێی بەدواداچونەکانی (ئەوژین)، لە هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق دا، ژمارەی ئەو ژنانەی کە توانیویانە بەبێ سیستەمی کۆتای تایبەت بە ژنان دەنگی بون بە پارلەمانتاری بەدەستبێنن، لەچاو جاری پێشو دوهێندە زیادیکردوە، بەجۆرێک ٢٠ ژنی پاڵێوراو توانیویانە دەنگی پێویست بەدەست بێنن و دەربچن.

ئیسلام رێگا نادات ئەم ژنانە بەرۆژو بن

4««

ئەو گروپە کچەی دەستڕەنگینیان کردوە بە سەرمایە

3««



ژنە گوڵفرۆشەکەی کەلار

2««

کچێک گەورەترین کۆمەڵگەی پزیشکی گەرمیان بەڕێوەدەبات

6««

نەخۆشی (لیر) چیەو چۆن خۆمانی لێبپارێزین؟

10««

بیناییان لە دەستداوە، بەڵام هیوا و ئومێد نا

ساتێک خۆت بخە شوێن کەسێکی نابینا تا بزانی خەمی ئەوان چیە!

■ نەوژین، ڕێناس ساڵەح

کچانی نابینا لەگەرمیان، سەرباری ئەوەی ئەم کەم ئەندامبونەیان ژیانی سەرتاپا گۆڕیون، بەڵام ئەوەی نیگەرانیان دەکات ئەو پەراوێزخستنەیە کەبەرامبەریان هەیە، هەروەک ئەو تێڕوانینەش کە کۆمەڵگا هەیەتی بۆیان لە بەزەیی پێداهاتنەوەیان، هێندەی تر ئازاریان دەدات.

ئەو کچانە باس لەوەدەکەن، ئەگەرچی چاو و تاڕادەیەکی زۆر خۆشیەکانی ژیانیان لەدەستداوە، کەچی حکومەت و ڕێکخراو و لایەنە پەیوەندیدارەکانیش، بەشی پێویست گرنگییان پێنادەن و هاوکارییان ناکەن.

سەعدیە سەیفوڵلا، ٤١ ساڵ، بەهۆی روداوێکەوە بینای چاوانی هێندە دابەزیوە کە تەنها لە نێوان تاریک و لێڵیدا ژیان دەبینێت. هێندە بێئومێد بوە لەژیان کە پێیوایە ئەوەی ناوی ئاوات بوە لە ژیانی ئەو کاتی بەسەر چوە.

ئەو بە دڵێکی پڕ لە خەم و فرمێسک بۆ (نەوژین) دوا و وتی: «ئاواتەکەم ناهاتەدی و ژیانیشم ڕۆیشت».

ئەم تێڕوانینەی (سەعدیە)، هاوشێوەیە لەگەڵ تێڕوانینی چەندین کچی دیکەی نابینا، ئەوان دڵتەنگن بەوەی لە کۆمەڵگادا نەجێگەیەکیان هەیەو نە ڕۆڵێکیان دەدرێتێ.

بەڕێوەبەری دەستەی نابینایانی گەرمیان، هەڤاڵ ئیسماعیل، جەخت لە سەختی دۆخی کچانی نابینا دەکاتەوەو دەڵێت: «بەداخەوە لێرە کچانی نابینا ئازادیان پێنادرێت و هیچ خولێکی تایبەت بە هۆشیاری خێزانەکان نەکراوەتەوە تاوەکو ئەوانیش تێڕوانینیان بگۆڕێت».

بەڵام لەبەرامبەر ئەمەدا، کچانێک هەن کە نەبونی بینایی نەبوە بە هۆکاری بێئومێدیان لە ژیان، بەڵکو ئازایانە روبەڕوی ئاستەنگیەکانی ژیانیان بونەتەوە.

زەهرا مەجید، ٤٤ ساڵ، کچێکی نابینای دانیشتوی کەلارە، ئەگەرچی ئاواتێکی زۆری هەبوە بۆ تەواوکردنی خوێندنەکەی و بۆ ئەوەی بێت بە مامۆستا، بەڵام دوای تەواوکردنی قۆناغی ٩ نۆی بنەڕەتی بەهۆی لەدەستدانی چاوەکانیەوە، بۆ هەمیشە دابڕاوە لە خوێندن.

ئەو ئێستا تەنها کچی ماڵەوەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بێهیوا نییە لە ژیان.

وتی: «ڕۆژانە ئیشی ماڵەوە دەکەم لەگەڵ تەسبیحات و قورئان خوێندن، هەمو بەیانیەکیش نیو سەعات وەرزش دەکەم، زۆرجار حەزم لێبێت شت دەچنم».

باسیلەوەشکرد زۆر حەزیکردوە خوێندن تەواو بکات، بەڵام نەیتوانیوە، هەروەک باسلەوەش دەکات کە زۆری حەز لەکتێب خوێندنەوەیە، بۆیە زۆرجار کە برازاکانی دێنە لای، کتێبیان پێدەخوێنێتەوە.

هەندێک کەس هۆکاری خراپی دۆخی ژیان و بێئومێدیی کچانی نابینا، دەگێڕنەوە بۆ خێزانەکانیان.

هەڤاڵ، لەوبارەوە وتی: «خێزانەکان دەڵێن خەڵک قسەدەکات لە سەرمان ئەگەر مناڵە نابیناکانمان بڕۆنە دەرەوە یان بە عەیبەی دەزانن یاخود ترسیان هەیە توشی روداوێک بێن، بۆیە ئەوانیان لە کوچی ماڵ خزاندوە».

لەگەڵ ئەمەشدا رایوایە کە هەندێکجاریش

> بیرم ناچێتەوە پێش چەند ساڵێک دڕاوسێیەکمان پێی وتم تازە تۆ داماو بویت

کچان خۆیان کەمتەرخەمن و شەرمۆکن و نایانەوێت تواناکانیان دەربخەن.

بەڵام بەپێچەوانەوە، (زەهرا) رایوایە کە گرنگیی بە تواناکانیان نادرێت.

وتی: «ئەگەر خولی تایبەت بە ئێمە بکرێتەوە زۆرم پێخۆشە بۆ ئەوەی بەشداری تێدابکەم و بەرەوپێشەوە بچم».

نابینایان ئەگەرچی چاویان نیە بۆ بینینی دەوروبەریان، بەڵام گوێیەکیان هەیە بۆ بیستن و دڵێکیان هەیە بۆ برینداربون، بۆیە ئەو تێڕوانینەی هەیە بۆیان، زۆر ئازاریان دەدات.

زەهرا مەجید، باسی قسەیەک دەکات کە چەندین ساڵە لە دڵیدا ماوەتەوە: «بیرم ناچێتەوە پێش چەند ساڵێک دراوسێیەکمان پێی وتم تازە تۆ داماو بویت، منیش راستەوخۆ پێم وت راستە خودا هەردو چاوی لێسەندوم، بەڵام توانای زۆرتری پێداوم، بۆیە داواکارم خەڵک بە شێوەی بەزەیی پیاهاتنەوە سەیری ئێمە نەکەن».

ئەگەر نابینایانی گەرمیان لەبەینی بەرداشتی نەبونی چاو و قسەی خەڵکی دا مابنەوە، ئەوا ئەرکی حکومەتە خەمیان بخوات، حکومەتیش بە ئاشکرا دەڵێت: هیچیان پێناکرێت.

بەڕێوبەری گشتی بەڕێوبەرایەتی چاودێریی و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی گەرمیان، دەرون عومەر، بۆ (نەوژین) وتی: «تا ئێستا نەمان توانیوە سەنتەر و پەیمانگای تایبەت بە نابینایان بکەینەوە کە ئەمە ئەرکێکی تایبەت بە حکومەتە، بەڵام بەهۆی ئەوەی ئێستا لە قەیرانێکی ئابوری و کارگێڕی و سیاسی داین، نەتوانراوە لەو روەوە هەنگاوێک بنرێت».

ژنە گوڵفرۆشەکەی کەلار

■ نەوژین، ڕۆژان عەزیز

زۆرێک لە ژنان حەزیان لە گرنگییدانە بە باخچە و نەمام و گوڵ، بەڵام کەسیان تائێستا جگە لە (مەریەم)، نەیانتوانیوە ئەو حەزەیان پەرە پێبدەن و بیکەن بە پیشەیەک.

لە گەڕەکی «بەردەسور»ی شاری کەلار، ژنێک بەناوی (مەریەم یاسین)، دوکانێکی کردوە بە باخچە و چەندان جۆر گوڵ و نەمامی تێدا کۆکردوەتەوە، لە شەتڵگەیەکدا کە یەکەمجارە ژنێک لە شارەکەدا دایبنێت.

مەریەم، کە تەمەنی ٤٠ ساڵە، بەدەم خەریکبونی بە ئاودان و ڕێکخستنی شەتڵی گوڵەکانی شەتڵگەکەی، بۆ (نەوژین) قسەی کرد.

گەڕایەوە بۆ باسکردنی چرۆکردنی ئەم حەزە لەلای و وتی: «خۆم لەماڵەوە نزیکە ٩ ساڵە خەریکی خزمەتکردنی گوڵ و دار و سەوزاییم، بەڵام ئەم شەتڵگەیە ٣ مانگە دامناوە، ئەویش کاتێک بڕیارم دا حەزەکەم بگۆڕم بۆ پیشە، ئەم کارەش دروستکردنی شەتڵگەکەمی لێکەوتەوە».

ئەو نە بڕوانامەی لەم بوارەدا هەیە و نە هیچ خولێکیشی بینیوە، بەڵام سەلیقەی خۆی بۆ ئەم بوارە بەچەشنێک بەکارهێناوە، کە کاتێک باسی گوڵ و نەمام دەکات، وەک پسپۆڕێک دەردەکەوێت.

لەوبارەوە وتی: «لەگەڵ ئەوەدا کە تا پۆلی ٤ی سەرەتایی خوێندومە، بەڵام تاڕادەیەکی باش شارەزاییم هەیە لەسەر دار و گوڵەکان، لەهەر شوێنێک بوبێت لەماڵەوەو دەرەوە زۆر هەوڵم داوە زانیاری لەسەریان کۆبکەمەوە بۆ ئەوەی ئەو زانیارییانە لە پیشەکەمدا بەکاربێنم و بۆ خەڵکی دیکەش بیگوازمەوە».

ئەو لە شەتڵگەکەی دا، زیاتر لە ٢٥٠ جۆر نەمام و گوڵ هەیە، بەتایبەت گرنگیشی بەگوڵ داوە، بەشێوەیەک ٢ جۆری بنەڕەتی لە گوڵ هەیە، جۆرێک ئەوانەن کە لە دەرەوەی ماڵەوە دادەنرێن و جۆرێکی تریش ئەوانەن کەلەماڵەوە و لەناو ژورەکان دادەنرێن.

وتیشی: «خەڵکی زۆر دێن بۆ سەردانم، کەسی واهەیە تەنیا بۆ وەرگرتنی زانیاریی لەسەر جۆری تایبەتی گوڵ و نەمام سەردانم دەکەن، یان بۆ

> ٩ ساڵە خەریکی خزمەتکردنی گوڵ و دار و سەوزاییم

وەرگرتنی ڕێنمایی لەبارەی ئەوەی چۆن شەتڵی گوڵ و دارەکانیان بچێنن و بەخێوی بکەم».

وەک ئەو ژنە خاوەن شەتڵگەیە ئاماژەی بۆ دا، گوڵ و نەمامەکان هەر جۆرەو تایبەتمەندی خۆی هەیەو شێوازی ئاودان و گرنگیی پێدانیشیان جیاوازە.

لەوبارەوە وتی: «چۆنیەتی ئاودان و بەخێوکردنی گوڵەکان جیاوازن، هەیە هەمو ڕۆژێک ئاوی دەوێت و هەیە هەفتەی دوجار یا جارێک و هەشە مانگی جارێک ئاوی دەوێت».

زیاتر رونیکردەوە «گوڵ هەیە دەبێت شوێنی دیار بێت، هەیە حەزی بە خۆر هەیە، هیتر هەیە حەز بە خۆری زۆر ناکات».

لەبارەی چۆنیەتی دەستخستنی گوڵ و نەمامەکانەوە، وتی: «زۆربەی گوڵەکان لەسلێمانی دەهێنم، هەندێکی تریان لە بەغدا و هەندێکی تریش هەر لە کەلار دێنم».

ئەوەی تێبینی دەکرێت لەئێستادا و بەپێچەوانەی پێشترەوە، لەم کاتەدا خەڵکی زیاتر گوڵ و داری سروشتی بەکاردێنن بۆ جوانکاری ناوماڵ و دەرەوە و بەردەرگاش، شەتڵگەکەی (مەریەم) یش لەلایەن کڕیارانەوە پێشوازیی باشی لێکراوە.

نەسرین، یەکێکە لەو ژنانەی سەردانی شەتڵگەکەی (مەریەم) دەکات، بۆ (نەوژین) وتی: «بەڕاستی شوێنێکی وەکو ئێرە پێویست و باشە، بەتایبەتی کە خاوەنەکەی ژن بێت، بۆیە دەتوانیت بەئارەزوی خۆت پرسیار لەسەر چۆنیەتی چاندن و بەخێوکردن و ئاودانی دار و گوڵەکان بکەین».

وتیشی: «هەرکات ویستمان سەر لە (مەریەم خان) دەدەین و هەندێک کاتیش سەری لێدەدەین بۆ ئەوەی بزانین گوڵ و نەمامی نوێی هێناوە».

لەبەرامبەریشدا (مەریەم)، وتی: «خەڵکی بەگشتی زۆر حەزیان بەمجۆرە شوێنەیە، لە مانگی یەکەم دا خەڵک کەم سەردانیان دەکرد، بەڵام ئێستا بەپێی کات ڕێژەی سەردانکەرانم زۆر زیادی کردوە و زۆر لە شەتڵگەکەم رازین و دەست خۆشییان بۆم هەیە».

زۆرجار ژنان لە ترسی ئەوەی پشتگیریی نەکرێن لەلایەن خێزان و کەسوکاریانەوە، خەون و خولیاکانیان بۆ کارکردن ناخەنە بواری جێبەجێکردنەوە، بەڵام لەلای (مەریەم) رەوشەکە جیاوازە.

لەوبارەوە وتی: «خێزانەکەم و بەتایبەت هاوسەرەکەم زۆر هاوکارمن و یارمەتیم دەدەن لەکارەکانی شەتڵگەکەم دا و بۆ هەرشوێنێکیش پێویست بکات دەمگەیەنن».

ئەو ژنە باخەوانە، هیواشی خواست کە بتوانێت لە ئایندەدا برەوی زیاتر بە شەتڵگەکەی بدات، بۆ ئەوەی بەرهەمی زیاتر بخاتە رو و هەروەک کەسانی دیکەش بخاتە کارەوە.

ئەو گروپە کچەی دەستڕەنگینیان کردوە بە سەرمایە

■ نەوژین، ئالا عەزیز

ژمارەیەک کچ لە تەمەن و ئاستی خوێندنی جیاواز و لە شوێنی جیاوازی گەرمیانەوە، حەز و بەهرەی دەستڕەنگینی کۆیکردونەتەوە و لەژێر چەتری گروپێکدا پێکەوە کاردەکەن، گروپەکەیان ناوناوە (گروپی کچانی دەستڕەنگینی گەرمیان) و تائێستاش چەندین پێشانگاو نمایشی بەرهەمەکانیان ئەنجام داوە.

لەم ماوەیەی دواییدا، بەهرەی کچان بۆ دەستڕەنگینی و کاری دەستی، ئاستێکی پێشکەوتوتری بەخۆیەوە بینی، ئەویش کاتێک هەوڵیاندا بەرهەمەکانیان تەنها لەماڵەوە قەتیس نەکەن، بەڵکو پیشانی خەڵکی بدەن و وەکو پیشەو سەرچاوەیەکی بژێوی لێبکەن، (گروپی کچانی دەستڕەنگینی گەرمیان)یش یەکێکە لەو گروپانەی کە کچانی دەستڕەنگینی کۆکردوەتەوەو (نەوژین) لەم راپۆرتەدا بەسەریان دەکاتەوە.

بەناز ئەحمەد، ٣١ ساڵ، سەرپەرشتیاری گروپەکە، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەم گروپە ٤ مانگە دامەزراوە کە کۆمەڵێک کچ و ژنی تێدایە هەریەکە و بەجۆریک کاردەکەن و پێکەوە لەپیشانگاکان بەشداری دەکەن و بابەتەکانیان دەخەنەڕو».

سەبارەت بە چۆنیتی کۆکردنەوەی ئەم کچانە لەم گروپەدا، (بەنان) وتی: «سەرەتا لەرێگەی فەیسبوکەوە یەکترمان ناسیوە و پاشان کۆبونەوەمان کردوەو ئەندامە نوێکان بە رێساکانی گروپەکە ئاشناکراون».

لەبارەی رێساکانیشەوە، وتی: «ئەوەیە کە تەمەنی لە ١٨ ساڵ زیاتر بێت، بەشداری کۆبونەوە و چالاکیەکانمان بکات و رێزی هاوڕێیانی گروپ بگرێت».

ئەوەی تێبینی دەکرێت، حەز و بەهرەی کچانی دەستڕەنگین، لە رێگەی دروستبونی گروپی هاوشێوەوە، لەسنوری گەرمیان پەرەی سەندوە.

هەوار رێبوار، ٢٦ ساڵ، کچێکی فەرمانبەرە و یەکێکە لە ئەندامانی گروپەکە. وتی: «من ماوەی ٣ ساڵە ئەم کارە دەکەم، بەڵام سەرەتا تەنیا بۆ ماڵەوە دەمکرد، بەڵام ئەمساڵ لەڕێی هاورییەکمەوە پەیوەندیم بەم گروپەوە کرد».

وتیشی: من زۆرتر وەکو خولیایەک حەزم لەکاری دەستڕەنگینی هەیە، بەڵام پاش هاتنە ناو ئەم گروپەوە، ئێستا ئیشەکانم وەکو سەرچاوەیەکی داهاتیش سودی لێدەبینم.

کاری ئەم گروپە، دروستکردنی کەرەستەی جوانکاریی و رازاندنەوەی جیاوازی ماڵ و ژنان و منالانە، ئەو بەرهەمانەش ناوە ناو لەرێگەی پێشانگاکانیانەوە نمایش دەکەن.

هەوار، لەوبارەوە وتی: «لەم گروپەدا لە ٢ پێشانگا بەشداریم کردوەو ئامانجم ئەوەبوە کارەکانم بەخەڵکی بناسێنم».

ئەو مادە و بابەتانەی کچانی گروپەکە بەکاری دێنن لە بەرهەم و کارەکانیان دا، بەشێکی پێشتر بەکارهاتون و بەشەکەی تری لەبازاڕ دەیانکڕن.

هەوار، لەوبارەوە وتی: «ئەم کارانەی دەیکەم لەشتی بەکارهاتوە و دوبارە بەکاردێنەوە وەکو (ریسایکلین) لە نمونەی دەبەی پلاستیک و دار و بەرد و تەختە و قوماش وهەرشتیک قابیلی بەکارهێنان بیت لەگەڵ شتی بازاڕ تیکەڵی دەکەم، بەڵام هیلاکی و ماندوبونی زۆری دەوێت تا شتێکی کۆن بگۆڕم بۆ شتیکی نوێ و جوان و جیاواز».

بەردەوام یەکێک لە ترسەکانی کچانی گەرمیان لە ئیشکردن دا، قسەوقسەڵۆک یان توانج و تانەی کۆمەڵایەتییە، کە ئەمەش زۆرجار وایکردوە لەشوێنی خۆیان دا بمیننەوەو بەرەوپێشەوە نەچن، بەڵام وادیارە کچانی ئەم گروپە

بەقەدەر ئەوەی بڕوایان بە خۆیان هەیە، ئەوەندە حساب بۆ ئەو قسانە ناکەن.

ئەڤین نەجمەدین، ٢٢ ساڵ، دەرچوی زانکۆیە و یەکێکی ترە لە ئەندامانی گروپی کچانی دەستڕەنگینی گەرمیان. بۆ (نەوژین) وتی: «بێگومان هیچ کارێک بەبێ رێگری کردن نابێت بەتایبەتی لەکۆمەڵگای خۆماندا، بەڵام پێویستە کەسەکان بتوانن توانا و متمانەی دەوروبەر بەدەست بهێنن تا بتوانن بەردەوام بن، من ئەو رێگەیەم گرتوەتە بەر و سەرکەوتو بوم، چونکە ماڵەوەمان نەک رێگریم لێناکەن، بەڵکو یارمەتیشم دەدەن».

ئەو گروپە، پاش دروستکردن و ئامادەکردنی کەرەستەکانیان، بەچەند رێگەیەک بەرهەمەکانیان ساغ دەکەنەوەو دەیگەیەنن بە کڕیاران، هەروەک زۆر بەرهەمیش لەسەر خواستی کڕیاران دروست دەکەن.

ئەڤین، لەوبارەوە رونیکردەوە: «کەرەستەکانمان زیاتر لە بازاڕ دەست دەکەوێت، هەروەک لەرێگەی پێشانگاکانیشەوە بەرهەمەکانمان بۆ فرۆشتن دەخەینە رو، ئەمە سەرباری ئەوەی کە داواکاری تایبەتیشمان بۆ بێت ئەوا دروستی دەکەین و لەرێگەی ئۆتۆمبیلەوە دەیگەیەنین بە کڕیارەکە».

لەبارەی نرخی کەرەستەو بەرهەمەکانیانەوە، (ئەڤین) وتی: ئەو کەرەستانەی کە بەرهەمی دێنین نرخەکانی گونجاوە بۆ ئەم کاتە و بارودۆخی کڕیاران لەبەرچاو گیراوە».

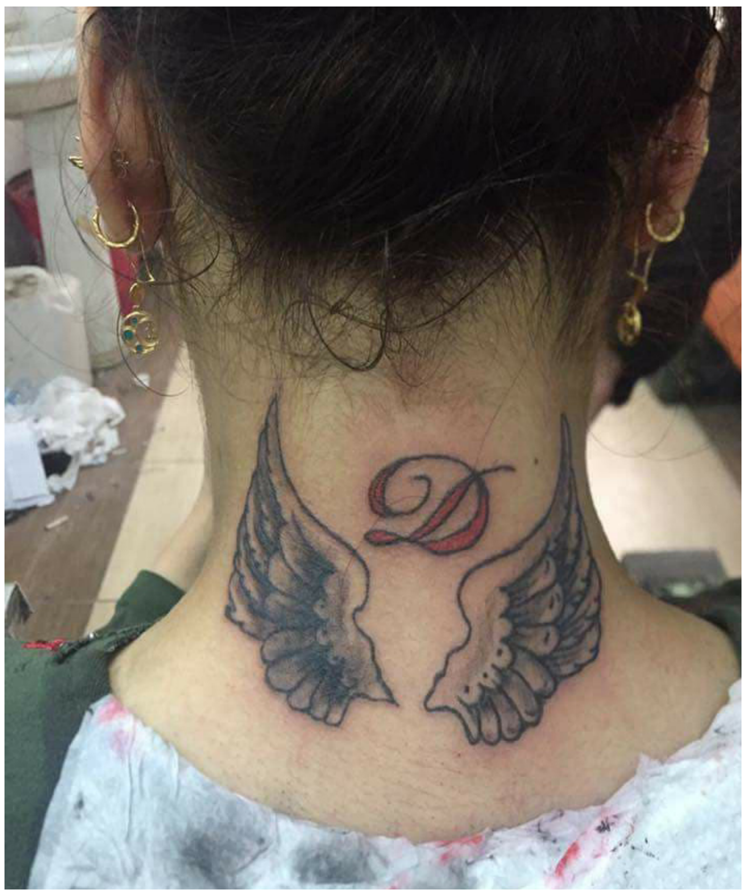
ئەم گروپە گروپیکی سەربەخۆ و بیلایەنە، ئەگەرچی جارێک لەلایەن بەرپرسێکی حیزبییەوە بۆ کردنەوەی پێشانگایەک هاوکاری کراون. بەوتەی سەرپەرشتیاری گروپەکە، ئەوەی زیاتر کارەکانی گروپەکەی خۆشکردوەو بەرەو پێشەوەی بردوە، ئەو هاوڕێیەتی و پەیوەندیە باشەیە کەلەنێوان ئەندامەکانی دا هەیە.

بەناز ئەحمەد، هیواشی خواست کە بتوانرێت دەستگرۆیی و هاوکاری کچانی دەڤەرەکە بکرێت، بۆ ئەوەی پەرەی زیاتر بە بەهرەو کارەکانیان بدەن و کچان زیاتر بتوانن دەربکەون.

تاتۆ... بە شاراوەیی حەزی لێ دەکەن و بە ئاشکرا دەیکوتن

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئەگەر جاران کوتانی خاڵ وەکو جوانکاریەکی باو لەناو ژناندا بونی هەبوبێت، ئەوا ئێستا بێشک تاتۆ جێگای گرتوەتەوە، بەشێوەیەک بەشێکی بەرچاو لە ئافرەتان رو لە تاتۆکردن دەکەن، ئەگەرچی هەموجار ئەم کارە بە ئاسانیی ناتوانن ئەنجام بدەن.



تاتۆ، بریتییە لە داکوتینی رەنگ بەسەر ناوچە جیاوازەکانی لەش لە رێگەی بۆیە و مەرەکەبی تایبەتی جۆراوجۆرەوە، وێنەو هێلکاریی و تەنانەت لۆگۆ و دروشمیش بەدیزانێک و لەرێگەی دەرزیئاژن کردنەوە لەسەر جەستە نەخش دەکات و دیمەنێکی تایبەتی بە پێست دەدات.

ئەمجۆرە تازەیە لە کوتینی خاڵ و جوانکاریی، لەئێستادا لەناو ئافرەتانی گەرمیان و بەتایبەت کچان، برەوێکی زۆری هەیە، ئەگەرچی وەکخۆیان دەیڵێن: هێشتا هێندە ئازاد نین ئەو کارە بە ئاشکرایی بکەن.

ئەفراح عومەر، ٢٣ ساڵ، یەکێکە لەو ئافرەتانەی تاتۆی کردوە. بۆ (نەوژین) وتی: «ماوەی ٢ ساڵە تاتۆم لەسەر دەستم کردوە، زۆرم حەز لە تاتۆیە».

ئەو ئافرەتە باسلەوەدەکات کە ئەگەرچی کارەکەی ئازادیەکی کەسییەو زیانی بۆ کەس نەبوە، بەڵام زۆرجار لۆمە دەکرێت بەوهۆیەوە.

وتیشی: خەڵکی لۆمەم دەکەن و بە کەسێکی باش نامبینن ئەگەر بزانن تاتۆم کردوە.

لەوەڵامی ئەو کەسانەشدا، (ئەفراح) دەڵێت: «پێموایە کەسی باش بە تاتۆ خراپ نابێت».

ئەگەر ئافرەتانێک بەهۆی تاتۆکردنەوە روبەڕوی توانج یان هەر قسەیەکی دیکە ببنەوە، ئەوا هی دیکەش هەن کە تاتۆیان کردوەو هیچ کاردانەوەیەکی نەشیاویان لە خەڵکی نەبینیوە.

نازدار محەمەد، ٣٠ ساڵ، کچێکی دانیشتوی شاری کەلارە، بۆ (نەوژین) وتی: «زۆرم حەز لە تاتۆ دەکرد، هەربۆیە ماوەی ٨ مانگە لە سەر دەستی چەپم تاتۆیەکم کردوە , دەمەوێت تاتۆی تریش دروست بکەم».

لەبارەی کاردانەوەکانی خەڵکی، ئەو کچە هێمای بەوەکرد کە «هیچ شتێکی نامۆی» لە خەڵکی نەدیوە لەبەرامبەری و بەهۆی تاتۆکردنەوە گێچەڵیان پێنەگێڕاوە.

بەهۆی ئەو مەترسیە تەندروستیانەی کە هەیەتی، تاتۆکردن لە هەرێمی کوردستان سنورداركراوە، چونکە مەترسی بڵاوبونەوەی نەخۆشیی لێدەکرێت ئەگەر بە گونجاویی ئەنجام نەدرێت، هەربۆیە زۆرجار ئافرەتان لەلای ئەو کەسانە تاتۆکانیان دەکەن کە بە فەرمی رێگەپێدراو نین، بەڵکو بە دزیەوە دەیکەن.

ئارام، ناوی خوازراوی دەلاکێکە لە سنوری گەرمیان، کە بە دزییەوە کاری تاتۆکردن ئەنجام دەدات بۆ کچان و کوڕانیش.

ئەو باسلەوەدەکات کە لەئێستادا تاتۆکردن خواستێکی زۆری لەسەرە لەلایەن گەنجانەوە بەتایبەتی، هەر ئەمەشە وایکردوە کە پەنای بۆ ببەن.

ئەو ئاماژەی بەوەکرد کە کاری تاتۆ ئاسان نییەو بەهۆی ئەوەی وردەکاریی دیزاین و نەخشەکاریی تێدایە، بۆیە کاتێکی زۆری دەبات.

هەربۆیە وەکخۆی وتی: «لە رۆژێکدا دەتوانین تاتۆ تەنیا بۆ چوار تا پێنج کەس بکەین».

بەڵام ئایا ئەم خوەی کە گەنجان بە هەردو رەگەزەوە رویان تێکردوە، کاریگەرییە تەندروستیەکانی چییە؟ تاچەند لەروی تەندروستییەوە شیاو و رێگە پێدراوە؟

پزیشکێکی پسپۆڕی پێست، وەڵامی ئەم پرسیارانە دەداتەوە.

د. رەمزی عەبدولجەبار، پزیشکی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشیەکانی پێست، بۆ (نەوژین) وتی: «پێش هەمو شتێک پاکوخاوێنی بنەمای یەکەمە لە تاتۆکردن، چونکە ئامێرەکان پێویستە تەعقیم و پاک بکرێنەوە بۆ رێگری کردن لە گواستنەوەی نەخۆشی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، بە تایبەت نەخۆشی ڤایرۆسی جگەر و ئەیدز».

لەبارەی ئەو نەخۆشیانەی کە دەشێت لەرێگەی خودی تاتۆکردنەوە توشی پێست بێت، وتی: «ئەو نەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی تاتۆکردن دروست دەبێت، تێکچونی پێکهاتەی پێست و دروستونی گرێیە بەزۆری، لەگەڵ ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەهۆی ئامێرەکانەوە».

ئەو پزیشکە هەروەها ئاماژەی بەوەکرد کە مەرەکەبی تاتۆکە چەند کانزایەک لە پێکهاتەی دا هەیە، بۆیە لەکاتی ئەنجامدانی تیشکی لەرەی موگناتیسی «MRI» دا، ئەو کەسەی کە تاتۆی کردوە، کانزاکانی ناو تاتۆکەی لەگەڵ ئەو شەپۆلە تیشکیانەدا کارلێک دەکەن و دەبێتە هۆی سوتان و سوتانەوەی شوێنی تاتۆکە».

تەمەنی شوکردن لە ئایندا بێ سنور و لە یاسادا سنوردارە

■ نەوژین، ئەحمەد حەمید

هاوسەرگیریی پێشوەختە، یەکێکە لەو حاڵەتانەی کە چالاکوانان باس لە زیادبونی دەکەن، ئەمەش دوای ئەوەی لە پێشودا ڕێژەکە بەرەو کەمبونەوە دەچو. لەمچوارچێوەیەشدا وایاس دەکرێت کە کچان زیانمەندی سەرەکی ئەم هاوسەگیرییە دەبن و زۆرجار بەهۆی لەبار نەبونیان بۆ ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە، پرۆسەکە رو لە شکست دەکات و ژیانی کۆمەڵایەتییان تێکدەشکێت.

لەمیانەی دیدارێکی تایبەت دا، مەلا (کەریم زەلکەیی)، مامۆستای ئاینی لەگەرمیان، لەبارەی هاوسەگیریی پێشوەختەو بەشودانی کچانی منداڵ لەروانگەی ئاینی ئیسلامەوە، رونکردنەوە دەدات.

* بەپێی یاسا، ١٨ ساڵ وەکو تەمەنی هاوسەرگیرییکردنی کچان دیارییکراوە، ئایا تێڕوانینی ئاینی ئیسلام بۆ ئەم دیارییکردنە چییە؟

لەئاینی ئیسلامدا بەهیچ شێوەیەک تەمەن دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیریی، واتا نەوتراوە کچان لە ٩ یان ١٥ یان ٢٠ ساڵی دەبێت شو بکەن، بەڵکو بەپێچەوانەوە لە ئاینی ئیسلام تەمەنی پێگەیشتن «بلوغ» هەیە، واتا هەتا کچ بەو تەمەنە نەگات، ئەواناتوانرێت بەشو بدرێت.

* بەڵام زۆرجار پێگەیشتن دەکەوێتە پێش ١٨ ساڵی کە ئەگەر مەبەستت «بلوغ» بێت بەتایبەتی لەروی زایەندیەوە، بەومانایەی ئیسلام رێگەی بە بەشودانی کچانی منداڵ داوە؟

ئێمە ناتوانین نکۆڵی لەوەبکەین کە هەبوە، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین کە ئێمە وەکو زانایانی ئاینی، پابەندین بە یاساکانەوە، بەو مانایەی دەبێت کچ سەرەتا لە دادگا مارە ببڕێت ئینجا ئێمە لەروی شەرع و ئاینییەوە مارەی دەبڕین، ئەمەش بۆ دڵنیابونەوە لەوەی هاوسەرگیرییەکە ساغ و بێکێشەیە.

* ئێمە زیاتر لەروە شەرعیەکەیەوە مەبەستمانە، چونکە زۆرجار بە ئاین پاساو بۆ بەشودانی کچانی منداڵ دەهێنرێتەوە بەوەی ئاین رێگەی پێداوە؟

وەک ئاماژەم پێدا، لە ئایندا هیچ تەمەنێکی بۆ مەسەلەی هاوسەرگیریی چ بۆ کوڕ و چ بۆ کچ دیاریی نەکردوە، بەڵکو ئەو پێوەرەی داناوە پێگەیشتنە.

* کە دەڵێین پێگەیشتن تەنها مەبەستت لەلایەنە جەستەییەکەیە؟ واتا ئەو باڵقبونەی کەلەناو کۆمەڵگای خۆمان ناسراوەو باسدەکرێت؟

پێگەیشتن و «بلوغ» بەتەنها ئەو لایەنە نییە، بەڵکو بنەمای تری گرنگیی هەیە، ئەویش ئەوەیە کە ئەو کەسە تاچەند لەروی عەقڵییەوە گونجاوە، ئایا توانای ئیدارەدان و بەڕێوەبردنی خێزانی هەیە؟ ئایا توانای جەستەیی لەبارە؟ ئایا شیاوە بۆ ئەوەی ببێت بە دایک یان باوک؟

بەو مانایەی کە کۆمەڵێک بنەمای تر هەیە دەبێت رەچاو بکرێت.

* بەڵام بەزۆریی باس لەوەدەکرێت کە ئەگەر باوک رازیی بو ئەوا کچەکە تەمەنی هەرچەند بێت دەدرێت بە شو؟

نەخێر وانیە. بەڵکو کۆمەڵێک مەرج هەیە، گرنگترینیان جگە لە بلوغ و پێگەیشتن لەهەمو رویەکەوە، خواست و رەزامەندیی خودی کچەکەیە، واتا ئەگەر کچ رازیی نەبێت بەوکارە، ئەوا هاوسەرگیرییەکە پوچەڵەو بەهیچ شێوەیەک رێگەی پێنادرێت، ئەمەش بۆ نمونە جاران ژنان لە بری خوێن دەدران، کە ئیسلام بەهەمو شێوەیەک ئەم رەفتارانە رەد دەکاتەوەو پێی قبوڵ نییە.

> **لەئیسلامدا بەهیچ شێوەیەک تەمەن دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیریی**

* ئەی لەبارەی رەزامەندی باوکەوە؟

رەزامەندی باوک زۆر گرنگە، من پێموایە باوک بەتایبەتی باوکی داپەروەر، لەهەمو کەس زیاتر بەرژەوەندیی کچەکەی دەوێت، بۆیە ناکرێت شتێک بکات کە لە بەرژەوەندی کچەکەی بێت، سەرباری ئەوەش لەنێو فیقهـ دا بیروڕاکان جیاوازن لەبارەی رەزامەندی باوکەوە، بۆنمونە بەپێی یاسای عێراقی ئەگەر کچ سەروی ١٨ ساڵ بو ئەوا ئەگەر باوکیشی رازی نەبێت دەتوانێت هاوسەرگیریی بکات.

* لەم ژینگەیەی خۆمان دا تاچەند بە گونجاو دەزانیت کچان بە منالّی هاوسەرگیری بکەن؟

با بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، بڕۆینە خزمەتی پێغەمبەر (د.خ)، ئەو کاتێک ئیمامی ئەبوبەکر و ئیمامی عوسمان (رەزای خوایان لەسەر بێت) هاتن بۆ خوازبێنی فاتیمەی کچی، رەدی کردەوەو رازیی نەبو، وتی: جارێ منالّەو کاتی هاوسەرگیریی نەهاتوە. پاش ماوەیەک کاتێک ئیمامی عەلی (رەزای خوای لێبێت) هاتە داوای، ئەوکات فەرموی: ئێستا گونجاوە و دەتوانێت هاوسەرگیریی بکات.

بەو مانایەی کە دەبێت باوک و دایک لەهەمو کەس زیاتر بزانن کە کچەکەیان تاچەند گونجاوە بۆ هاوسەرگیریی، نەک هەر لەروی جەستەییەوە، بەڵکو لەروی عەقڵ و هۆش و ئیدارەدانەوە بەگشتی.

ئیسلام رێگا نادات ئەم ژنانە بەرۆژو بن

■ نەوژین، ئەسما کەریم

زۆرینەی موسوڵمانان بە جۆشوخرۆشەوە لەمانگی رەمەزاندا بە رۆژو دەبن، بەتاییەت کە ئەم ئەرکە یەکێکە لە پێنج بنەما باوەڕداریەکەی موسوڵمانان، بەڵام سەرباری ئەوەش هەندێک بارودۆخی گیانی و تەندروستی هەیە، کە ژنان ناچار دەکات دەستبەرداری ئەم ئەرکەیان بن.

بەپێی بنەما شەرعیەکان، هەمو تاکێکی موسوڵمان کە پێگەیشتو بێت، رۆژوگرتنی مانگی رەمەزانی لەسەر فەرز دەبێت، بەڵام ئەم خاڵە بۆ ژنان پێچەوانە دەبێتەوە، بەتایبەت ئەگەر روبەڕوی حاڵەت و دۆخێکی تەندروستی تایبەت ببنەوە.

پزیشکان و زانایانی ئاینیش، هاوڕا و کۆکن لەسەر ئەوەی ژنان واباشە لەکاتی هەندێک دۆخی تەندروستی تایبەت دا، رۆژو نەگرن، چونکە بە زیانی خۆیان و هەندێکجار خێزانەکەشیان دەکەوێتەوە.

د.بوشرا مەرعی جارەڵڵا، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی ژنان و منالّبون، سەبارەت بەم پرسە رونکردنەوە بۆ (نەوژین) دەدات.

ئەو بەتایبەت لەبارەی ژنانی دوگیانەوە، وتی: «ژنانی دوگیان دەتوانن بەرۆژو بن، بەڵام بەومەرجەی کە کەمخوێن نەبن و هەروەها توشی هەوکردنی منالّدان نەبوبێتن».

ئاماژەی بەوەشدا ئەو کەسانەی هەوکردنی (التهاب) گورچیلەیان هەیە، نابێت بە رۆژو بن، چونکە پێویستیان بەخواردنەوەی ئاوی بەردەوام هەیە، ئەگەر بێتو بە رۆژو بن ئەوا سست بونی گورچیلەکانیان بۆ دروست دەبێت.

> **ئەو کەسانەی بە رۆژو نابن دەبێت «فدیە» بدەن**

بەشێک لە ژنان دایکن و شیری خۆیان دەدەن بە منالّەکانیان، ئاخۆ بە رۆژوبون تاچەند کاریگەری دەبێت لەسەر کەمبونەوەی شیری ئافرەتەکە؟

د.بوشرا مەرعی، لەوەڵامدا دەڵێت: «بەرۆژوبون بۆ ئەو ژنانەی شیری خۆیان دەدەن بەمنالّەکانیان، زیانی هەیە، چونکە شیری دایک لە خواردن و خواردنەوە دروست دەبێت، هەربۆیە بە رۆژوبون ئەگەری وەستانی شیری ئافرەتان دروستدەکات».

ئەگەر ئەو پزیشکە لەروە تەندروستییەکەیەوە باس لەو حاڵەت و دۆخانە بکات، ئەوا زانایەکی ئاینی جەختلەوە دەکاتەوە هەرشتێک بەپێی زانستی پزیشکی زیانی بۆ کەسەکە هەبێت، ئەوا دەتوانێت بەهۆیەوە کەسەکە بە رۆژو نەبێت.

یوسف محەمەد، پێشنوێژ و وتارخوێنی مزگەوتی (ئەلەومحە)، لە روە ئاینیەکەوە باس لە بە رۆژوبونی ئەو کەسانە دەکات کەبەهۆی نەخۆشیەکی تایبەتەوە ناتوانن بە رۆژو بن.

وتی: «ئەو کەسانەی کە نەخۆشیەکیان هەیە و توانای بە رۆژو نەبونیان نیە لە ئاینی ئیسلامدا رێگەیان پێدراوە کە لەو مانگەدا بە رۆژو نەبن، بەڵام بەو مەرجەی کە دەبێت (فیدیە)ی ئەو بە رۆژونەبونەیان بدەن».

لەبارەی بڕ و جۆری ئەو «فدیە»یە، یوسف محەمەد، رونیکردەوە «فیدیەی هەر رۆژێک لە رۆژونەگرتن لەمانگی رەمەزاندا دەبێت پڕ بە هەردو مشت برنج یان هەر خۆراکێکی تری رۆژانە بدرێت بەکەسێکی هەژار یان کەمدەرامەت».

جگە لەنەخۆشی، هەندێک حاڵەتی دیکە هەیە کە لە ژنان دا وا پێویست دەکات بەرۆژ نەبن، لەنمونەی سوڕی مانگانە.

یوسف محەمەد، مامۆستای ئاینی، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دوا: «سوڕی مانگانە دەبێتە هۆی شکاندنی رۆژو، بۆیە ژنان دەتوانن لەو کاتەدا بە رۆژو نەبن».

ئەو مامۆستا ئاینییە، باسی لەحاڵەتێکی تریش کرد کەبەپێی شەرع، دروست و رێگەپێدراوە ژنان رۆژو نەگرن بەهۆیەوە.

وتی: «ژن لەکاتی منالّبون دا نەک رۆژوگرتن، بەڵکو مەرجە لەسەری کە بەرۆژو نەبێت، ئەگەر بە رۆژوش بێت ئەوا رۆژوەکەی بەتاڵ دەبێتەوە».

بەدەرلەوهۆکار و حاڵەتانەی کە تایبەت بون بە ژنان، هەندێک هۆکاریترش هەن نەک بۆ ژانان بەڵکو بۆ پیاوانیش دەبنە مایەی بەتاڵ بونەوەی رۆژو.

یوسف مەحەمەد، وتی: «نەبونی نیەت لەدڵەوە و رشانەوە بەئەنقەست، هەروەها بەستنی (مغذی) ئەمانە هەمویان هۆکارن بۆ شکاندنی رۆژو».

بەوتەی شارەزایانی پزیشکی، رۆژوگرتن جیا لەوەی زیانی هەیە بۆهەندێک نەخۆشی تایبەت، بەڵام هاوکات لەهەندێک روی دیکەوە سودی دەبێت، بەتایبەتی بۆ هەندێک نەخۆشی دیکە.

د.بوشرا مەرعی، پزیشکی پسپۆڕی ژنان و منالّبون، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «رۆژوگرتن لەهەندێک حاڵەت دا سودی بۆ ئەو کەسانە باشە کە توشی نەخۆشی شەکرە بون، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی دابەزاندنی شەکر لە جەستەی ئەو کەسەدا، بەڵام بۆ ئەمەش دەبێت لەژێر چاودێریی پزیشک ئەو بڕیارە بدەن و راوێژی پێبکەن».

ژنان دەیانەوێت ببنە بازرگان

کچێک: بۆ کارکردن پێویستیمان بەهاوکاریی و پاڵپشتی خێزانەکانە

■ نەوژین، زریان محەمەد

بەشێک لە کچان باسلەوەدەکەن کە ئارەزویان نەک کاری بازرگانی، بەڵکو تەنها پیشەیەکی بچوکیشە کە بیکەن و بەهرەکانی خۆیانیان تیا وەگەڕ بخەن، بەڵام خێزانەکانیان هاوکار نین بۆ ئەوەی بتوانن بە خەونی خۆیان بگەن، بە بیانوی ئەوەی روبەروی توانجی دەوروبەر دەبنەوە و پێیان دەڵێن چۆن دەبێت کچ کار بکات.

لێوار حەیدەر، ٢٢ ساڵ، خوێندکاری زانکۆیە و دانیشتوی شاری کەلارە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من زۆر شتم لە مێشک بوە بیکەم، بەڵام کە ئەبینیت خەڵک چۆن و چی ئەڵێن پەشیمان دەبیتەوە لە هەمو شت».

وتیشی: دایکم هاوکارێکی باشمە بۆ هەر کارێک کە بمەوێت بیکەم، بەڵام باوکم و براکەم هاوکارم نەبون دەڵێن پێویست ناکات تۆ کار بکەی لە کاتێکدا گەورەترین ئاواتمە.

زۆرێک لە کچان ئارەزو و خەونی گەورەیان هەیە بۆ ئەوەی کاری بازرگانی و پرۆژەی تایبەت بە خۆیانیان هەبێت، بەڵام کۆمەڵگا و باری مادی ئەو دەرفەتەی لێسەندونەتەوە.

ئەژین، (٢٧) ساڵ، کچێکی دانیشتوی شاری کەلارە، سەبارەت بە ئارەزوی بۆ کاری بازرگانی بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من هەمیشە حەزم بە ئیشە، هەربۆیە بیرم لە زۆر پرۆژە کردوەتەوە، بەڵام بەهۆی ئەوەی دەستگیرۆیی مادییم نەبوە، نەمتوانیوە هیچیان جێبەجێ بکەم».

> بۆ کاری بازرگانی ئافرەت، بونی پاڵپشتی مادیی زۆر گرنگە

وتیشی: کێشەی لایەنە مادیەکە تەنها ئەوەنیە کە دەستمایەیەکت هەبێت، بەڵکو ئەو ئەگەرەیە ئەگەر کارەکەت سەرنەکەوت چۆن دەستمایەکەت دەبژێری؟

ئەم خاڵە وادیارە بەلای زۆرێک لەو ژنانەی دەیانەوێت کاری بازرگانی بکەن، هاوبەشە.

ئامینە عەلی، ٤٣ ساڵ، کارمەندی تەندروستیە لە کەلار، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من ئارەزوی زۆرم لە کاری بازرگانی و کاری سەربەخۆ هەیە، بەڵام سەرمایەی دەوێت منیش نیمە، یان دەترسم زیانی تێدا بکەم».

بەشێک لە کچان پێیانوایە بەو هۆیەی ئەم بوارە تازەیە بۆ ژنان، بۆیە ناتوانن بە ئاسانی بچنە ناویەوە، بەڵکو پێویستیان بە هاوکاری هەیە.

شادی ئەحمەد، ٢٠ ساڵ، خوێندکاری پەیمانگایە لە کەلار، ئەزمونێکی «سەرنەکەوتوی» لەو بارەوە هەیە.

بۆ (نەوژین) وتی: «ئەگەر چی من دوکانێکی ئارایشتگایم کردەوە، بەڵام بەهۆی نەبونی داهات ناچار دامخست، چونکە دەستمایەی ئەوتۆم بەدەستەوە نەمایەوە کە بەردەوام بم، هەربۆیە بۆ کاری بازرگانی ئافرەت، بونی پاڵپشتی مادیی زۆر گرنگە».

لەگەڵ ئەوەشدا بەشێک لە ژنانی گەرمیان ئەگەرچی دەرفەتی ئەوتۆیان بۆ کاری بازرگانی گەورە بۆ نەڕەخساوە، بەڵام توانیویانە ئارەزویان لە دوکانێکی بچوکدا کورت بکەنەوە و کار بکەن.

دایکی زەهرا، ٥٣ ساڵ کە پیشەی دوکاندارییە و دانیشتوی شاری کەلارە، بۆ (نەوژین) وتی: «من بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ ساڵە ئەم کارە دەکەم، بۆ ئەمەش هاوسەرەکەم یارمەتیدەری سەرەکیمە چ لە روی مادی چ مەعنەوی، خۆشم زۆر ئاسودەم لەگەڵی و راهاتوم بە پیشەکەم».

لە بەرامبەر بەشداریکردنی ئافرەتان لە کاری بازرگانی دا، بەڕێوەبەری چاودێری بازرگانی گەرمیان ئاماژە بەوە دەکات کە گرنگە ئافرەتان بتوانن بێنە پێش بۆ کاری بازرگانی کردن.

حیکمەت ئەحمەد، بۆ (نەوژین) وتی: «راستە سنوری ئێمە ئەم جۆرە کارانە تێیدا کەمە یان هەر نیە، بەڵام زۆر گرنگە ژنان بێنە پێش چ کاری بازاڕ بێت یان دوکانێک بێت یان هەر جۆرێکی بازرگانی بێت کە بیکەن».

وتیشی: «سەبارەت بە لایەنی دارایی، حکومەت قەرزی بچوکی داوە لەم ساڵانەی رابردو بەتایبەت لە گەرمیان قەرزی باشی داوە بەو کەسانەی کە پرۆژەیەکیان هەبوە، بەڵام نازانم بە دیارییکراویی چەندی بۆ ژنان بوەو ژنان تاچەند سودیان لێی بینیوە».

لە کونجی ماڵەوە بۆ بەڕێوەبەری سەنتەرەکان

■ نەوژین، نیگار عومەر

ئەگەرچی پێشوتر ژنان و کچان، تەنانەت نەیاندەتوانی بەشدارین لە خولە فێرکارییەکاندا کە لە سەنتەرەکان دەکرانەوە، بەڵام ئێستا ژنان خۆیان سەنتەرەکان بەڕێوەدەبەن.

هایدە حوسامەدین تۆفیق، ٢٨ ساڵ، دانیشتوی شاری کەلارە، ماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵە کاری بەرگدوریی دەکات و ئێستاش سەنتەرێکی فێرکاریی بۆ فێربونی درومان و ئامادەکردنی جلی ژنان کردوەتەوە.

هایدە، دەرچوی زانکۆیە. پاش ئەوەی خوێندن تەواو دەکات و دانامەزرێت، بیر لەوە دەکاتەوە پەرە بە تواناکانی خۆی بدات، کە بەرگدوریە. بۆیە هەستاوە بە کردنەوەی سەنتەرێک تاکو لەو رێگەیەوە کەسانی تر فێر بە دروینی بەرگ بکات.

هایدە، لەبارەی سەنتەرەکەیەوە بۆ (نەوژین) دوا و وتی: «چەند ساڵێکە لەماڵەوە خەریکی درومانم، بەجۆرێک بوە بەخولیام، هەر ئەمەش بو کە وایلێکردم بیرۆکەی سەنتەرێکم لا گەڵاڵە بێت».

وتیشی: سەرەتا ئاسان نەبو بەهۆی بونی فشاریی دەرونی کە دەترسام سەرکەوتو نەبم، هەروەها فشاری ئابوریش چونکە بڕە پارەیەکی باشم لەبەردەست نەبو، وێڕای ئەمانەش کەسانێک هەوڵی ساردکردنەوەمیان دەدا، بەڵام بەهۆی ئەوەی لە تواناکانی خۆم دڵنیا بوم، سەنتەرەکەم کردەوە و سەرکەوتنم بەدەستهێنا.

خێزانەکەی (هایدە) هاوکارێکی باشی دەبن، ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ سەرکەوتنی کچەکەیان.

دایکی هایدە، دڵخۆشە بە تواناکانی کچەکەی و لە لێدوانێکیدا بۆ (نەوژین) وتی: «دڵخۆشم بە سەرکەوتنی کچەکەم، هەرچەندە لەسەرەتای کارەکاندا کەسانێک هەوڵی ئەوەیان دەدا کە کچەکەم ئەم کارە نەکات بە پاساوی جیاجیا، بەڵام بەهۆی بڕوابون بەخۆیەوە کچەکەم بەردەوام بو، لە کۆتاییشدا سەرکەوت».

> دوام لە ژنانی گەرمیانە خۆیان کار بکەن و بەڕێوەی بەرن

خوشکێکی هایدە، ئاماژە بەوە دەدات کە پاڵپشتی بون لە پرۆژەکەی دا و خۆیشیان لە نزیکەوە هاوکارین.

ئەم سەنتەرەی کە (هایدە) هەر بەناوی خۆیەوە کردویەتییەوە، ٢ ئەرک دەگێڕێت، درومان و فێرکاریی.

لەبارەی خولەکانەوە، (هایدە) وتی: «جۆرەها خولمان بۆ کچان و ژنان کردوەتەوە، لە رێگەی خولی درومانە ژمارەیەکی باشی ژنان و کچان فێرکراون و لە ئایندەدا بە نیازیین خولەکان فراوانتر بکەین، تاکو لەم رێگەیەوە خزمەت بە ناوچەکەمان بکەین».

ئەم سەنتەرەی کە (هایدە) دایمەزراندوەو راهێنان بە کچان و ژنان دەکات، لەلای ئەو رەگەزەش بە شێوەیەکی باش هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت و بەشداران رازیین لە کارەکانی سەنتەرەکە.

دونیا ئەحمەد، کچە بەشداربویەکی خولەکانی سەنتەرەکەیە، لە لێدوانێکیدا بە (نەوژین)ی وت: «من کە وەک بەشداربویەک لە خولەکاندا بەشداربوم، بە باشترین شێوە فێری درومان و بڕین بوم، لە نێو ئەم سەنتەرەدا زۆر دڵخۆشم و بە ماڵی دوەمی خۆمی دەزانم».

دونیا، باسی لە هەڵسوکەوتی سەنتەر کرد و وتی: «مامەڵەی خاوەنی سەنتەر لەگەڵمان زۆرباشە و وەکو هاوڕێیەک مامەڵەمان لەگەڵ دەکات، سەرەتا نەمدەزانی مەقەستیش بگرم، بەڵام ئێستا توانای دورینم و هەیە و جلەکانی خۆم، خۆم دەیدورم».

یەکێکی تر لە بەشداربوەکانی خولەکانی سەنتەری هایدە، (ئەڤین جەلال)ە.

ئەڤین، لەبارەی سەنتەرەکە و خولەکان و بونی ژنێک وەک بەڕێوەبەری وەها سەنتەرێک، وتی: «من بەشداریی خولێکی درومانم کرد، ئێستا زۆر بەباشی دورین و بڕین دەزانم».

وتیشی: ئەوەی زیاتر دڵخۆشم دەکات ئەوەیە کە کچێک بەڕێوەبەری سەنتەرە، ئەمەش وا دەکات کچان و ژنان زیاتر رو لەم سەنتەرە بکەن و خۆیان فێری درومان و بڕین بکەن، لە رێگەی بەشدارییان لە خولەکان.

ئەگەرچی سەنتەرەکە هێشتا پرۆژەیەکی تازەیە و زۆر بەرفراوان نەبوە، بەڵام ویستی (هایدە) بە ئاراستەیەکە کە بتوانێت گەشەی پێبدات و خزمەتگوزاریەکانی باشتر بکات.

وتی: «سەنتەرەکەم کەموکورتی تێدایە، داوام لە لایەنی پەیوەندیدار هەیە هاوکارییمان بکات تاکو کارەکانمان فراوانتر بکەین».

لەپاڵ ئەمەشدا هانی کچان و ژنانی گەرمیانیش دەدات کەوا هاوشێوەی خۆی، دەستبکەن بە کارکردن بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان.

لەوبارەوە وتی: «دوام لە کچان و ژنانی گەرمیانە لەژێر دەستی کەسدا کار نەکەن، خۆیان کار بکەن و بەڕێوەی بەرن، وەک من چۆن خۆم سەنتەرێکم کردوەتەوە و بەناوی خۆمەوە دامناوە».

کچێک گەورەترین کۆمەڵگەی پزیشکی گەرمیان بەڕێوەدەبات

■ نەوژین، ئەسما کریم

ئەو کاتەی هەموان دەڵێن تەنها پیاوانن دەتوانن کارەگەورەکان بکەن و کاری بەڕێوەبردنەکان بەپیاوان دەسپێردرێت، کچێکی کەلاری ئەو پێوەرە دەشکێنێت و نزیکەی دو ساڵە بەڕێوەبەری گەورەترین کۆمەڵگەیەکی پزیشکی یە لە گەرمیان.

تاڤگـە کەریم عەزیز، کـە تەمەنی لە سـەرەتای سـیەکاندایە و هەڵگـری بڕوانامەی بەکالۆریۆسـە لە پەرستاری لە زانکۆی سـلێمانی، ماوەی ٢ سـاڵە لەگەرمیـان، کۆمەڵگـەی پزیشـکی بەخشین بەڕێوەدەبات، کە کۆمەڵگەیەکی پزیشکیی ئەهلیە.

ئـەو سـەرەتای قسـەکردنەکانی بەوەدەسـتپێکرد کە کارکـردن تەنها تایبەت نیە بۆ پیاوان و مەرج نییە هەر ئەوان سـەرکەوتو بن، بەڵکو وەکخۆی وتی: «ئافـرەت توانـای زۆرە ئەگەر تواناکانی سنوردار نەکرێت».

بەگەڕانەوە بۆ سـەرەتاکان، (تاڤگە) هێمای بەوەکـرد کە کاتێک تەمەنی ٧ ساڵان بوە، باوکی کۆچی دوایی کردوە، بەڵام دایکی نەیهێشـتوە بێ باوکیی بە ژیانیانەوە دیار بێت.

وتی: «لەو تەمەنە بەدواوە دایکم هەم دایک بو بـۆم و هەمیش باوک، ئەگەر شـێرە ژنێکـی وەکو دایکمم لەپشـت نەبوایە، نەمدەتوانی بگەم بەم ئاستەی ئێستام».

ئـەو کچـە لەپـاش بەدەسـتهێنانی بڕوانامەکـەی، لـە چەندین شـوێنی جیـاوازی تەندروسـتی دا کاریکردوە، وەکـو: (فریاکەوتنـی سـلێمانی، فریاکەوتنی کەلار، نەخۆشخانەی هیوا، نەخۆشخانەی ژنان و منالبونی سلێمانی، بەشـی نەشـتەرگەری و سـەنتەری گورچیلەی دەستکرد لەگەرمیان).

زۆرجار ژنان لەلایـەن خێزانەکانیانەوە بەشی پێویسـت بواریان پێنادرێت بۆ ئـەوەی بتوانن لەکارەکانیـان دا بچنە پێشەوە، هەر ئەمەشـە وادەکات ژنان لە زۆر بواردا رۆڵیان نەبێت یان رۆڵیان لاوەکی بێت.

بـەڵام لـەلای (تاڤگـە) رەوشـەکە بەپێچەوانەیـە، چونکـە خێزانەکـەی ئازادییەکی زۆریان پێداوە بۆ کارکردن، لەگەڵ ئەمەشدا پشتگیریی و متمانەیەکی زۆریشـیان بۆ دەسـتەبەرکردوە، هەر ئەمەشـە کە بە هۆکاری سـەرکەوتنی خـۆی دەزانێـت. لەوبـارەوە وتـی: «متمانـەی ماڵەوەمـان پاڵپشـتێکی گەورەیە بۆ من».

تاڤگـە، بەکارکردنـی لـە کۆمەڵگەی پزیشکی بەخشین دڵخۆش و ئاسودەیە و دەڵێـت: «چونکـە کۆمەڵگەیەکـە بۆ خزمەتی هەمـوان بەبێ جیاوازی و بەتایبەتی چینی هەژاران»، سـەرەڕای ئـەوەش وەکخـۆی ئاماژەی بـۆ دا، توانیویانە جگە لە بەکارخستنی چەندین پزیشـک لە پسـپۆڕیە جیاوازیەکان، هەلی کاریشـیان لە کۆمەڵگەکەیاندا بۆ زیـاد لە ٥٠ کارمەنـد بە کوڕ و کچەوە رەخساندوە، بەتایبەتی کچان.

ئـەوەی (تاڤگە)ی دڵخـۆش کردوە، ئەوەیـە کـە لەوەتەی ئـەو کۆمەڵگە پزیشکیە بەڕێوەدەبات، کارەکانی تادێت بەرەوپێشەوە دەچێت و لەلای خەڵکیش ناو و ناوبانگێکی باشی هەیە.

وتی: تائێستا نزیکە ٥٥ هەزار نەخۆش لە کۆمەڵگەکەمان چارەسەری وەرگرتوە و زیاد لە ١٠٠ هەزار کەسیش سەردانی کردوین بۆ بەشە جیاوازەکانمان.

بەهـۆی بڕوانامەکەیـەوە، (تاڤگـە) زۆرینەی کاتەکانی لەبواری تەندروستی دا خەرج دەکات، چ وەکو فەرمانبەرێک لـە تەندروسـتی گەرمیـان، چ وەکو بەڕێوەبەری کۆمەڵگەی پزیشکی بەخشین لە کەرتی تایبەت، بەڵام بەهرەکانی ئەم کچە، هەر بەتەنیا لە بواری تەندروستی دا کورت نەبونەتەوە.

> ئەم کۆمەڵگە پزیشکیيە بۆ خزمەتی هەموانە بەبێ جیاوازی

وەکخۆی ئاماژەی بۆ کرد، ئەو جگە لە بواری تەندروستی و ئەو کارەی کە ئێستا پێوەی سـەرقاڵە، ئەزمونێکی باشـی لە بواری رۆژنامەوانیشـدا هەیە. وتی: «ئەزمونی کاری راگەیاندنم دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی شەشەمی سەرەتایم کە ئەو کات پێشکەشـکاری پرۆگرامی منالان بـوم لە رادیۆی یەکگرتـو لەگەرمیان، دواتر لـە بوارەکانی تری راگەیاندن بە نوسراو و بیسـتراو بینراوەوە زۆر کارم کـردوە و ئەندامی کارای سـەندیکای رۆژنامەنوسانم».

وتیشـی: پێشـتر بە نازناوی (تاڤگە خوڕخوڕی) دەمنوسی، هەروەک یەکێک بوم لە کچـە یەکەمینەکان لە گەرمیان کـە هەفتانە بەرنامەم لـە تەلەفزیۆنە ناوخۆیەکان پێشکەش کردوە.

لەنوێترین کاریشیدا، (تاڤگە) هەوڵیداوە راگەیاندن و تەندروسـتی لـە کارێکدا کۆبکاتـەوە، بـۆ ئەم مەبسـتەش لە رادیۆی کۆمەڵی ئیسلامی لە گەرمیان، بەرنامەیەکی هەفتانەی تایبەت بە بواری تەندروستی ئامادەو پێشکەش دەکات.

ژنانی باوەنور دەبنە وەرزشکار

■ نەوژین، سەروەت باوەنوریی

ژنان و کچانی باوەنور لە تەمەن و کاری جیاواز (کچە خوێندکار، دەرچوی زانکۆ، ژنانی ماڵەوە و ژنانی فەرمانبەر و مامۆستا)، هەمویان لە یەک هۆڵ دا و لەپێناو یەک ئامانج دا کۆبونەتەوە، ئەویش گرنگیدانە بە جەستەو سەلامەتییان.

لەناحیەی باوەنوری سەر بە قەزای کەلار، لەکاتێکدا ژنان لەزۆر شوێنی پشودان و وەرزش بێبەشن، کچێک هۆڵێکی تایبەت بە وەرزشـکردنی ئافرەتان دەکاتەوەو ژمارەیەکی بەرچاویش لە ژنان و کچان بۆ وەرزشـکردن و دابەزاندنی کێشیان، روی لێدەکەن.

فاتمـە حەمەئەمین، سەرپەرشـتیاری هۆڵی وەرزشـی ئافرەتانـی باوەنورە، ئەو ساڵانێکە بەشـی وەرزشی زانکۆی گەرمیانـی تەواوکـردوە و تائێسـتا دانەمەزراوە، بەڵام لە رێگەی کردنەوەی ئەم هۆڵە وەرزشییەوە، توانیویەتی برەو بەتواناکانی خۆی بدات و خزمەتێکیش بە ناحیەکەی بکات.

فاتمە، لەبارەی ئامانجیان لەکردنەوەی هۆڵەکەیان، بەمشـێوەیە قسـەی بۆ (نەوژین) کرد: «مەبەستی سەرەکیمان لەکردنـەوەی ئەم هۆڵە لـەوەوە هات کە پێویسـت بو هۆڵێکی لەم شێوەیە لەناحیەکەمانـدا هەبێـت بـۆ ئەوەی ئافرەتان وەرزشی تێدا بکەن».

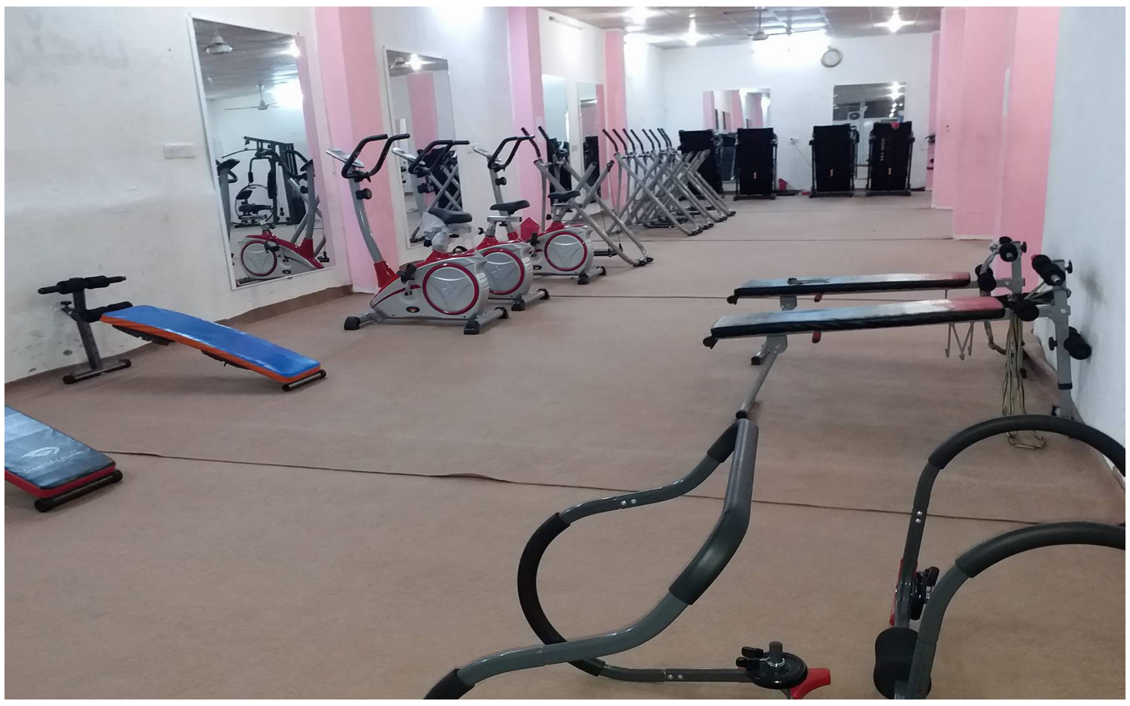
ئامـاژەی بەوەشـکرد مەبەسـتی سـەردانکردنیان لەلایـەن ژنانـەوە جیاوازە، هەندێکیان کێشـیان زیادە و دەیانەوێت کێشیان دابەزێنن، هەندێکی تریان دەیانەوێت پارێزگاریی لەوە بکەن کێشیان زیاد نەکات، هەشیانە کێشەی ئێسـک و جومگەکانیـان هەیەو وەکو چارەسـەری سروشـتی لێرەدا وەرزش دەکەن.

> ڕاهێنانەکانی ئەم هۆڵە زۆر باشن و سودێکی زۆرم لێوەرگرتوە

ئـەم هۆڵە هەر لەگـەڵ کردنەوەی دا، بوەتە جێی سـەرنجی ژنانی ناحیەکە، ئێسـتا زیاتر لە ٥٠ ژن وەکو ئەندامی هۆڵەکە ناویان تۆمارکردوەو سـەردانی دەکەن.

ئایشـە ئەمین، یەکێکە لەو ئافرەتانەی کەهەر لەسـەرەتای کردنـەوەی هۆڵی لەشجوانی لەباوەنورەوە روی تێکردوە، بـۆ (نەوژیـن) وتی: «ئـەو کاتانەی کـەوەرزش دەکـەم زیاتـر هەسـت بەئاسودەیی دەکەم و وەرزش کردن بۆ هەموو کەسێک پێویستە بەتایبەتی بۆ ئافرەتان».

رۆژان، یەکێکـی تـرە لە بەشـدارانی هۆڵی وەرزشـی ئافرەتانـی باوەنور، باسـلەوەدەکات کە وەرزشکردن مرۆڤ لەنەخۆشـیەکان دوور دەخاتـەوە و دەبێتە هۆی فەراهەمکردنی جەستەیەکی گونجاو و تەندروست بۆ مرۆڤ، هەر لەم سۆنگەیەشەوە خۆی سەردانی هۆڵەکە دەکات بۆ وەرزش کردن.



ئەوەی مایـەی تێبینیە لـەم هۆڵەدا، ئافرەتـان لەهەمو تەمەنـەکان دێن بۆ وەرزشـکردن، بەتایبـەت ژمارەیـەک ئافرەت هەن کە تەمەنیان هەڵکشـاوە، کەچی بە بەردەوامی هاموشۆی هۆڵەکە دەکەن و وەرزش ئەنجام دەدەن.

پەروین، یەکێکە لـەو ژنانە. لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: «ڕاهێنانەکانی ئەم هۆڵی وەرزشـیە زۆر باشن و سودێکی زۆرم لێوەرگرتوە».

وتیشـی: «ئامانجم لەهاتنـم بۆ ئێرە بۆ دابەزاندنی کێشـم بو، خۆشبەختانە توانیـم لەماوەی چـوار مانگدا ٧ کیلۆ لەکێشم دابەزێنم».

هۆڵی وەرزشی لەشـجوانی لەباوەنور، سـەرەڕای ئـەوەی ئـەو ئافەرتانەی کۆکردوەتەوە کە حەزیان لە وەرزشکردنە، هاوکات بوەتـە جێگایەکیش بۆ ئەوەی بەشـدارانی زیاتر یەکتر بناسن و وەکو هـاوڕێ لەگـەڵ یەکتر هەڵسـوکەوت بکەن.

ئەگەر ژنانێـک هەبن رێگریان لێبکرێت بـۆ سـەردانیکردنی هۆڵەکـە، ئـەوا بەپێچەوانـەوە هەندێک لە بەشـدارانی هۆڵەکـەی باوەنـور، لەلایـەن خودی هاوسـەرەکانیانەوە دەهێنرێـن بـۆ هۆڵەکە.

سەرپەرشـتیاری هۆڵەکە، لەمبارەیەوە وتی: پیاوی ئەوتۆ هەیە کە هاوسەرەکەی رۆژانە دەگەیەنێتە هۆڵەکەو هانی دەدات بۆ ئەوەی وەرزش بـکات، هەروەک تا لـە راهێنانەکانیش تەواو دەبێت بەدیار منالەکانیەوە دەبێت، کە ئەمەش مایەی خۆشحاڵییە.

گوڵاڵەکەی شێوەکاریی

▪ نەوژین، شەیما مەحمود

(گوڵاڵە) پێشتر تەنیا حەزێکی بۆ هونەر بە گشتی و شێوەکاری بە تایبەتی هەبو، بەڵام ئەو دەستبەرداری حەزەکە نەبو، ئێستا بوە بە یەکێک لە شێوەکارە سەرکەوتو و ناسراوەکانی ناوچەکەی.

لەگەڵ کردنەوەی پەیمانگا هونەریەکان لە گەرمیان، ژمارەی کچانێک کە رو لەو بوارە بکەن، زیادی کرد، بەڵام ژمارەیەکی کەم لەو کچانە دوای تەواوکردنی خوێندنی ئەکادیمی، بەردەوام بون لەسەر کارکردن لە بواری هونەر.

بەڵام کچێک لە قەزای کفری، بەپێچەوانەوە بەردەوام بوە لە کاری هونەریی، بەڵکو بە یەک ئاراستە هەم کاری ئەکادیمی کردوەو هەمیش کاری هونەریی، هەوڵەکانیشی بۆ پەرەدان بە هونەر بەتایبەتی لای کچان و ژنان، چڕتر کردوەتەوە.

(گوڵاڵە حەمید)ی تەمەن (٢٦) ساڵ، مامۆستایە لەپەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری و سەرۆکی گروپی کیژانی شێوەکاری کفریە و ماوەی زیاتر لە ٩ ساڵە حەزەکانی لە هونەردا دەنەخشێنێت.

لە ماوەی دەسپێکردنی کارەکانی تا ئێستا، گوڵاڵە زیاتر لە (٧٢) بەرهەمی هەیە و لە رێگەی تابلۆکانیەوە تواناکانی خۆی پیشانداوە.

بەو پێیەی ئەو ماوەیەکی زۆرە سەروکاری لەگەڵ هونەردا هەیە و تواناکانی خستوەتە خزمەتی هونەرەوە بە تایبەتی شێوەکاری، هەربۆیە بەشداری زیاتر لە (٨٧) پێشەنگای کردوە لە بەشێکی زۆری شارەکانی هەرێمی کورستان.

بەدەر لە کاری تاک و پێشانگای هاوبەش، (گوڵاڵە) ئاماژە بەوەدەکات کە وەکو کچە شێوەکارێکی گەرمیان و کفری، بەشداریی لە ٢ فیستیڤاڵی شێوەکاریش دا کردوە، هەمو ئەو بەشدارییانەش زیاتر چاویان کردوەتەوەو ئەزمونی باشتریان پێداوە. وتی: لەزۆربەی شارەکانی هەرێمی کوردستان و بەغدا تابلۆکانم نمایش کردوە.

ئاماژەی بەوەکرد کە لەرێگەی ئەو بەشدارییانەوە توانیویەتی هونەرەکەی بەرەوپێشەوە ببات و ئەزمونێکی باش بەدەست بێنێت.

ئەو باسلەوەدەکات حەزی ئەو بۆ بۆیە و رەنگەکان بە رادەیەکە، کە ناتوانێت دەستبەرداریی ببێت، هەربۆیە ناپەرمویتەوە لەوەی جار دوای جار نیگار و تابلۆی رەنگین بکێشێت و بەشدارییان پێبکات لە پێشانگا تایبەتی و گشتیەکان دا. وەکخۆی وتی: «هونەر بۆ من هەمو شتێکە».

ئەو ٧٢ تابلۆیەی کە تائێستا کێشاونی، وەکخۆی ئاماژەی بۆ کرد، گوزارشتە لە ٧٢ پرس و خەم، هەر تابلۆیەک دەرخەری خەم و کۆژان و جوانی و سکاڵا و هاوار و خۆشیی و شاییەکە. وەک هەمو کچانی تری شێوەکاریش، پرسەکانی ژنان لە تابلۆکانی دا بە زەقی دەردەکەوێت و خۆی نواندوە.

لەگەرمیاندا کچانی زۆر هەن حەزی نیگارکێشییان هەیە، بەڵام ئەو حەزە لە ئاستێکی نزم دا دەهێڵنەوەو نایگۆڕن بۆ بەپیشەیی بون و قاڵبونەوە تیایدا. گوڵاڵە، دان بەوەدا دەنێت کە ئەویش وەکو هەمو کچێکی تر، سەرەتا وەکو حەزێکی ساکار لە وێنەکێشانی روانیوە. وتی: «شێوەکاری لەسەرەتا حەزێک بو لەلام، بەڵام پاش تێکەڵاویم لەگەڵ جیهانە ئەفسوناویەکەی رەنگ، ئێستا خۆشەویستیەکی تایبەتم بۆ تابلۆکانم هەیە و تێکەڵاوی روحم بون».

> هونەر بۆ من هەمو شتێکە

> تابلۆکانم تێکەڵاوی روحم بون

لەکوردستاندا بەگشتی، کەمجار هونەر دەبێتە پیشە و سەرچاوەی داهات بۆ هونەرمەند، بەڵام سەرباری ئەمەش لەم ماوەیەی رابردودا کەلتوری کڕینی تابلۆی شێوەکاریی لەلای خەڵکی برەوی پەیداکردوە، کە ئەمەش لەلایەک دەبێتە پاڵپشت بۆ هونەرمەندەکە، لەلایەکی تریش هاندەرێک دەبێت بۆ ئەنجامدانی کاری جوانتر.

لەمچوارچێوەیەدا، (گوڵاڵە) ئاماژە بەوەدەکات کە چەندینجار تابلۆکانی فرۆشراون و لەلایەن بینەران و هونەردۆستانەوە بوەتە مایەی سەرنج. وتی: «بەخۆشحاڵیەوە تابلۆکانم جێگای سەرنجی بینەرە و زۆربەی تابلۆکانم بەنرخی زۆر باش فرۆشتوە».

ئەمەش بوەتە هۆی ئەوەی کە ئەو کچە شێوەکارە بتوانێت وەکو سەرچاوەیەکی بژێویی، سود لەکارەکانی وەربگرێت و بۆ پەرەپێدانی کارەکانی داهاتوی بەکاریان بهێنێت.

لەباسی بژێویی و سەرچاوەی داهاتەوە، راستەوخۆ بیرمان بۆ قەیرانی دارایی دەچێت، ئەو قەیرانەی کە وایکردوە زۆر بواری ژیان لە هەرێمی کوردستان سستی تێبکەوێت، بەتایبەتی هونەر. بەڵام ئایا لەلای (گوڵاڵە) وەکو هونەرمەندێکی بە بەرهەمی گەرمیان، قەیران چ کارگەرییەکی هەبوە؟

گوڵاڵە، نەیشاردەوە کە وەکو هەمو تاکێکی تر ئەوانیش وەکو هونەرمەندان کاریگەربون بە قەیرانەکە، بەڵام ئاماژەی بەوەکرد کە ئەم قەیرانە نەبوەتە هۆی ئەوەی سارد ببێتەوە یان دەستبەرداریی حەز و پیشەکەی بێت.

وتیشی: سەرەڕای قەیران و بارودۆخی هەرێمی کوردستان، بەڵام گەشبینم بەوەی هونەرمەندان هەمیشە کار و چالاکییان ئەنجام داوە.

یەکێک لەوێستگە گرنگەکانی ژیانی هونەریی (گوڵاڵە حەمید)، گروپی کیژانی شێوەکاری کفرییە، ئەو گروپەی کەبەشێکی بەرچاوی شێوەکارانی رەگەزی مێی لە دەڤەری گەرمیان کۆکردوەتەوە ئەگەر نەڵێین هەموی.

لەبارەی ئەم ئەزمونەوە، (گوڵاڵە) گەڕایەوە سەر دەستپێک و سەرەتاکان و وتی: «لەگەل چەند خانمێکی شێوەکار و هەروەها مامۆستا هاوڕێمان (م.دەربان)، توانیمان لە ٢٠١٦/١٢/٢١ بۆ یەکەمجار (گروپی کیژانی شێوەکارانی کفری) دابمەزرێنین».

وتیشی: دروستکردنی گروپێک کە زۆرینەی کچانی شێوەکار لەخۆبگرێت و پێکەوە خەمی هونەر و شێوەکاری بخۆین و کاری بەکۆمەڵ بکەین، خەونی گەورەی ئێمە بوو.

ئەوەی زیاتر ئەوی دڵخۆش کردوە ئەوەیە گروپەکە لەماوەیەکی کەمدا بوەتە جێگەی سەرنج و بەکارەکانی خۆی وەکو گروپێکی کارا ناساندوە.

وتی: «سوپاس بۆ خوا لەماوەیەکی زۆر کەم زۆرترین خانمی شێوەکار و دەسترەنگین لەتەواوی شارەکانی هەرێمی کوردستان بونە ئەندامی گروپ و لەبۆنە و یادە تایبەتەکان کار و چالاکیمان ئەنجام داوە و لەئێستاشدا لەئامادەکارین بۆکار و چالاکی دیکە«.

ئەو لە باسکردنی گروپەکەیانەوە سەرنج دەخاتە سەر بەشداریی ژنان لەکایە جیاوازەکان بەتایبەتی هونەر لەناوچەی گەرمیان، پێیوایە ئێستا رۆڵێکی «بەرچاو» دەگێڕن.

وتی: دڵخۆشم بەوەی لەئێستادا رۆڵی خانمان زۆر باشە و کاریگەریی گەورەیان هەیە و چالاکیی و بەشدارییان زۆرە.

ژنێک شیعری کوردیی دەگەیەنێتە خوێنەرانی بیانی

▪ نەوژین

هەتائێستا ئاراستەی وەرگێڕان لە ئەدەبیاتی کوردی، بە کوردیی کردنی بەرهەمی بیانی بوە، نەک بەپێچەوانەوە، هەربۆیە زۆر بەکەمی نوسەرانی کورد ئەوانەی بە زمانی دایک دەنوسن، لە جیهان دا ناسراو بون.

بەڵام خانمێکی کورد، ئەرکێکی قورسی لەم روەوە لەکۆڵ ناوەو دەیەوێت داهێنان و دونیابینی و دیدگای نوسەرانی کورد بۆ خوێنەری بیانی و بەتایبەت ئینگلیزی زمان، بگوازێتەوە، لەم پێناوەشدا هەوڵەکانی بە زایە ناچن و کارەکانی بە پێزانینەوە لەلایەن ناوەندە رۆشنبیریەکانەوە وەردەگیرێت و بەڵکو خەڵاتیش دەکرێت.

چۆمان هەردی، سەرباری ئەوەی خۆی نوسەر و شاعیرە و کاری مامۆستایەتیش دەکات، بەڵام کارێکی تریشی خستوەتە ئەستۆی خۆی، ئەویش وەرگێڕانی شیعری کوردییە بۆ زمانی ئینگلیزیی.

ئەو ئەگەرچی ئەم کارەی زۆر بە بەرفراوانی نەکردوە، بەڵام بە سەلیقەو وردەکاریەکەوە کردوە، کە لەناوەندە رۆشنبیریەکانی بریتانیا ببێتە جێی پەسەندبون.

ئەو لەماوەی ساڵی رابردودا، هەستا بەوەرگێڕانی قەسیدەی «دەربەندی پەپولە»ی شاعیری ناسراوی کورد (شێرکۆ بێکەس).

ئەم وەرگێڕانەی کە بۆ دیوانەکەی (شێرکۆ) کردویەتی، دەنگێکی باشی داوەتەوەو بە وەرگێڕانێکی جوان و ئاست بەرز هەژمار کراوە، هەربۆیە خەڵاتێکی لەمڕوەوە پێدەبەخشرێت.

ئەو خەڵاتەش، «خەڵاتی قەڵەمی وەرگێڕان»ی ئینگلیزیە و لەلایەن «قەڵەمی ئینگلیزی = ئینگلیش پێن»ەوە دەبەخشرێت.

ئەو دەزگایە، ساڵانە ژمارەیەک لەو کتێبانە لە پێشبڕکێیەکدا خەڵات دەکات، کە بۆ زمانی ئینگلیزیی وەرگێڕدراون و لەخانەکانی ئەو وڵاتە دا چاپ و بڵاودەبنەوە.

خەڵاتەکانی ئەم وەرزە، لە ١٦ بەرهەمی وەرگێڕدراو پێکدێن و لە ١٥ وڵات و ١٤ زمانی جیاجیاوە بۆ سەر زمانی ئینگلیزی وەرگێڕدراون، کە یەکێک لەوانە، دیوانە وەرگێڕدراوەکەی (شێرکۆ بێکەس)ە لەلایەن (چۆمان هەردی)یەوە.

بەپێی راگەیەنراوی دەزگا بریتانیەکە، بەرهەمە براوەکانی پێشبڕکێکەیان لەسەر بنەمای بەرزی ئاستی ئەدەبی لەروی جۆر و بەهێزی پرۆژەی بڵاوکردنەوەکە و بەشداریکردنی بەرهەمەکە لە فرەجۆرکردنی ئەدەبیدا لە بەریتانیا، هەڵبژێردراون.

> ئەم خەڵاتە داننانە بە مافی وەرگێڕە باشەکان

لەبارەی گرنگیی خەڵاتەکە و کاریگەرییەکانی، خودی (چۆمان هەردی)، بە سایتی (ئاوێنە)ی وتوە: ئەو خەڵاتەکە لەساڵێکدا ٢ جار دەدرێت بەو بەرهەمانەی کە وەرگێڕدراون و چاپخانەکان بەر لە بڵاوکردنەوەیان دەیاننێرن بۆ پێشبڕکێ لەو جۆرە خەڵاتانەدا.

وتیشی: «ئەمە داننانێکە بە مافی وەرگێڕە باشەکان دا».

چۆمان هەردی، کچی شاعیری ناسراوی کورد (ئەحمەد هەردی)یە، خۆیشی رێچکەکەی باوکی گرتوە لە شیعر نوسین دا، بەڵام کەمتر دەرکەوتوە بەوپێیەی زۆرتر بە زمانی ئینگلیزیی شیعری نوسیوە، بەڵام ئینگلیزەکان زیاتر لە کورد گرنگییان بەم شاعیرە داوەو خاوەنی پێگەو ناوێکی شیاوە لەو وڵاتە.

سەرباری ئەوەش، وەکو لێکۆڵەر لە بواری جێندەر و ژنان کاریکردوە، خاوەنی لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانییە لەسەر ئەنفال، چەندین رۆژ و مانگ لەناوچەی گەرمیاندا ماوەتەوەو حیکایەت و خەمەکانی بەجێماوانی تاوانەکەی نوسیوەتەوەو دواتر کردویەتی بە لێکۆڵینەوەیەکی دورودرێژ.

لەبواری وەرگێڕانیش دا، وەرگێڕێکی چالاکەو چەندین دەقی کوردیی بەتایبەتی شیعریی کردوە بە ئینگلیزیی و لەو رێگەیەوە پەنجەرەیەکی لەسەر ئەدەبیات و نوسینی کوردیی، بۆ وەرگرانی ئینگلیز زمان کردوەتەوە.

ئەو ئێستا لە کوردستان دەژێت و لە زانکۆی ئەمریکی لە عێراق — سلێمانی، مامۆستایە.

بۆ شاردنەوەی هاوسەرگیری پێشوەخت، کچان لە دەرەوەی دادگا مارە دەبڕێن

> بەوهۆیەی لە تەمەنی ١٣ساڵی بەشودرام ناتوانم منالّم ببێت

> کە بەشودرام هیچم لەبارەیەوە نەدەزانی ئەمەش لە دواییدا بو بە بەڵا بۆم

■ نەوژین، لەیلا ئەحمەد*

ژیان، لەکاتێکدا بەتەواوی تامی ژیانی نەکردبو و نەیدەزانی هاوسەرگیریی چییە، کەچی بە تەمەنی ١٦ ساڵی کرا بەهاوسەری کوڕێک، پاشانیش کە ژیانی پڕ بو لە ناخۆشیی و ویستی خۆی رزگار بکات لەو هاوسەرگیرییە، بەهۆی ئەوەی هاوسەرگیریەکەی لەدەرەوەی دادگا کردبو، نەبوە خاوەنی هیچ مافێک.

بەسەرهاتی ئەم کچە گەرمیانییە، نمونەیەکە لە ئازاری زۆرێک لەو کچانەی کاتێک بەهۆی ئەوەی تەمەنیان منالّە، لەدەرەوەی دادگا مارە دەکرێن، بەمهۆیەشەوە روبەڕوی زۆر کێشە دەبنەوە.

مارەبڕینی دەرەوەی دادگا، حالّەتێکە کە لەم ساڵانەی دواییدا کەمتر بویەوە، بەلاّم بەوتەی پارێزەران، تائێستاش ئەم حالّەتە بونی هەیە، بەتایبەتیش ئەو کاتە پەنای بۆ دەبرێت کە بویسترێت کچێکی منالّ بەشو بدرێت کە لە دادگا گرانە ئەو پرۆسەیە جێبەجێ ببێت، هەربۆیە لەلای مەلا ئەو کارە دەکەن.

بەهار عەلی، پارێزەر، بە (نەوژین)ی وت: «حالّەتەکانی هاوسەرگیری لەدەرەوەی دادگا زۆرن، بەهۆکاری ئەوەی کەسوکاری کچەکان ئاستی هۆشیاری یاساییان کەمە و بەزۆری خەڵکی ناحیە و ئاواییە دورە دەستەکانن».

وتیشی: بەزۆری کچان کە تەمەنیان منالّەو دادگا رێگە بە بەشودانیان نادات، پەنا بۆ ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی دەبرێت و لەدەرەوەی دادگا لای پیاوانی ئاینی مارەبڕ دەکرێن.

ژیان، ئەو کچەی لەسەرەتای راپۆرتەکەماندا هێمامان بە ناوی کرد، یەکێکە لە قوربانیانی ئەم پرۆسەیە.

وتی: «باوکم بە دەردی سەری بەخێوی کردین، پاش ئەوەی کۆچی دوایی کرد، دایکم رەنجی زۆری پێوەکێشام تا تەمەنم گەیشتە ١٦ ساڵ، مامم لە خوێندن دایبڕیم و رۆژێک لای مەلا مارەی کردم، هیچم لەبارەی هاوسەرگیریی و پێشەکی و پاشەکیی و ئەو بنەمایانەوە نەدەزانی، ئەمەش لە دواییدا بۆ بە بەڵا بۆم».

ئەو ژنە باسیلەوەکرد کە لەماڵی دایکی بەهۆی هەژاریەوە بەکولەمەرگی ژیاون، بەڵام هێشتا ئەو ژیانەی خۆشتر بوە وەک لای مێردەکەی کە بەوتەی خۆی بەهۆی ئەوەی دڵی پیس بووە رەفتاری خراپ بوە، ژیانی لێکردوەتە دۆزەخ.

ئاماژەی بەوەکرد چەندینجار تۆراوەو گەڕێنراوەتەوە، بەڵام سەرەنجام بڕیاری جیابونەوە دەدات، کەچی بەوهۆیەی لەلای مەلا مارەبڕاوە نەک دادگا و مەرجی هاوسەرگیرییەکەی رون نییە، بۆیە بەبێ هیچ مافێک لەهاوسەرەکەی جیابوەتەوە، تەنانەت منالّەکانیشی لێوەرگیراوەتەوە.

هەندێکی تر لەو ژنانەی بەمنالّی بەشودراون، باسلەوەدەکەن کە بەهۆی ئەوەی هاوسەرەکانیان خزمیان بون، بۆیە گوێ بەوە نەدراوە لەدادگا مارە ببڕێن، ئەمەش لە کۆتاییدا بە زیانیان کەوتوەتەوە.

چیمەن، یەکێکە لەو ژنانە. بۆ (نەوژین) وتی: «بەقسەی دایک و باوکم لە تەمەنی ١٣ ساڵی لەدەرەوەی دادگا لای مەلایەک مارە کرام بۆ خالّۆزاکەم، ٨ ساڵ لەلای مێردەکەم بوم نەمتوانی ببمە خاوەنی منالّ، پزیشکەکان دەیانوت بەوهۆیەی منالّی شوت کردوە هەربۆیە ناتوانی منالّت ببێت».

ئەم گرفتە بوەتە مۆتەکەی ژیانی، بەتایبەتی کە بەوهۆیەوە مێردەکەی ژنی بەسەردا هێناوە، کاتێکیش داوای جیابونەوەی کردوە، هەمو مافێکی خوراوە، لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی دادگا مارەبراوە.

بەپێی رێنماییەکان، لەگەرمیان دا پێش ئەوەی کچ و کوڕ لە یەک مارە بکرێن لەلای مەلا، دەبێت لەدادگا مارە ببڕن، بەوتەی لقی گەرمیانی یەکێتی زانایان، هەمو زانایانی ئاینی سنورەکە پابەندن بەم رێسایەوەو هەتا لە دادگا هاوسەرەکان هاوسەرگیریی نەکەن، ئەوانیش مارەیان نابڕن.

پارێزەر: بەهارعەلی، جەختلەوەدەکاتەوە کە هەر هاوسەرگیرییەک لەلای دادگا و دادوەر نەکرابێت و پەسەند نەکرابێت، ئەوا لەروی یاساییەوە گرفتی هەیەو دانپیانراو نییە، ئەمەش دواتر دەبێتە کێشە بۆ ژنەکە بەتایبەت ئەگەر بیەوێت جیا ببێتەوەو مافی خۆی وەربگرێت.

ئەم حالّەتە لەئێستادا کەمتر بونی هەیە، بەلاّم مانای ئەوە نیە کە هەر نەبێت، بەڵکو وەکو پارێزەران هێمای بۆ دەکەن، زۆرجار کێشەی پەیوەندیدار بە مارەبڕین لەدەرەوەی دادگا دێتە بەردەستیان.

مژدە ئیحسان، پارێزەر، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: ئەم حالّەتە بەتایبەتی لای ئەوانە بەربلاّوە کە ئاستی هۆشیاری یاساییان کەمە.

وتیشی: «زۆربەی ئەم حالّەتانە کەلەئێستادا رودەدەن کچەکان تەمەنیان منالّە و بەوهۆیەوە لەدەرەوەی دادگا لای پیاوانی ئاینی یان لەناوچە دابڕاوەکان مارەیان دەبڕدرێت، بەمهۆیەشەوە روبەڕوی کێشە دەبنەوە».

* ئەندامی تیمی رێکخراوی وادی لە گەرمیان

کۆچ و سەفەر بۆ پیاوان و خەم و توانجیش بۆ ژنان

■ نەوژین، ژینۆ عەلی

لەگەڵ ئەوەی جێهێشتن و تەنیاخستنی ژن باسێکی نوێ و حالّەتێکی تازە نیە، بەڵام پاش دوبارەی سەرهەڵدانەوەی کۆچکردن بەرەو هەندەران ئەم دیاردەیە زیاتر دەرکەوتەوە، بەجۆرێک لە هەر گەڕەکێکدا دەتوانیت چیرۆکی ژنێکی هاوشێوە ببیستیت.

> مێردەکەم لەبەر نەبونی ئێمەی بەجێهێشت، بەڵام ژیانی ئێستام قورسترە

کۆچ و هەوڵدان بۆ ژیانێکی باش لە وڵات و کیشوەرێکی تر، خولیایەکە کەلەدوای راپەڕینەوە لەکوردستان زۆر برەوی پەیداکرد، بەڵام ئەم خولیایە ناوە ناو و لەگەڵ شەپۆلی کۆچی بەرفراواندا، زیاتر دەبێت.

لەکاتێکدا پیاوان ملی رێگەی سەفەر دەگرنە بەر و ریسک و سەرکێشی زۆر دەکەن، لەبەرامبەریشدا ژنان لە بارێکی دەرونی و کۆمەڵایەتی وەهادا دەهێڵنەوە، کە زۆر قورس و جاڕسە.

لەدوای کۆچکردنی هاوسەرەکانیان بۆ ئەوروپا، ژنان ئەرکی بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منالّەکانیان لەئەستۆ گرتوە، ئەمە سەرباری بەرێکردنی ژیانێکی قورس، دوچاری توانج و قسەو قسەلۆکی خەڵکیش دەبنەوە.

بێریڤان ئارام، ٢٢ ساڵ، ژنێکە هاوسەرەکەی کۆچیکردوە بۆ ئەوروپا. چیرۆکی ژیانی بۆ (نەوژین) گێڕایەوە و وتی: «ماوەی دو ساڵە مێردەکەم چوەتە ئەوروپا، خاوەنی منالّێکم، بەرێکردنی ژیانی رۆژانەم سەختە».

وتیشی: «مێردەکەم لەبەر نەبونی ئێمەی بەجێهێشت، بەڵام ژیانی ئێستام لە پێشوتر قورسترە، هەندێکجار دەڵێم من ناتوانم بەتەنها پەروەردەی منالّێک بکەم و گەورەی بکەم».

بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منالّ هۆکارێکە بۆ ئەوەی ئەو ژنانەی مێردەکانیان رۆشتون بۆ ئەوروپا، بژێوی ژیانیان قورستر دەستبکەوێت، یارمەتی نەدانی ماڵە خەزورانیش ئەوەندی تر ژیانیانی قورستر کردوە.

پیاوان بە بەبیانوی دابینکردن و باشترکردنی بژێوی ژیانی هاوسەر و منالّەکانیان کۆچیان کردوە، بەڵام هەندێکیان هیچ هاوکاری هاوسەرەکانیان نەبونە، لەبری ئاسانکردن و باشکردنی بژێوی ژیانیان، خراپتر بارگرانیان بەسەر هاوسەرەکانیانەوە بەجێهێشتوە.

ئاڤان محەمەد، ٢٥ ساڵ، بەخەمێکی گەورەوە بۆ (نەوژین) وتی: «چوار ساڵە مێردەکەم رۆشتوە بۆ ئەوروپا، لەماوەی ئەم چوار ساڵە دا هەر دەقەیەکم بە ساڵێک لێرۆشتوە، چونکە خاوەنی سێ منالّم و بەخێو کردنیان زۆر قورسە».

وتیشی: «مێردەکەم سەرەتا هیچ هاوکاریەکی بۆ نە دەناردمەوە، ماڵی خەزورانیشم تاڕادەیەکی کەم هاوکارم بون، هەمو قورساییەکان لەسەر شانی خۆم بو».

بەپێی ئامارێکی فیدراسیۆنی پەنابەران، لەماوەی ٢ ساڵدا لەهەرێمی کوردستان (٨٧٣١٧) کەس کۆچیان کردوە بۆ ئەوروپا، بەشێوەیەک ساڵی لە ٢٠١٧ دا (٨١٦٣٢) کەس و لەساڵی ٢٠١٨ دا (٥٦٨٥) کەس، ملی رێگای سەفەریان گرتوە.

جگە لەو بارە ژیانی و دارایی و دەرونیە خراپەی کە ژنان بەهۆی کۆچی هاوسەرەکانیانەوە دەیچێژن، یەکێکی تر لەو خاڵانەی کە ناڕەحەتیان دەدات، تێڕوانینی کۆمەڵگا و قسەو توانجی خەڵکییە، ئەمەش بوەتە هۆکارێک بۆ ئەوەی ئەو ژنانە قوستر ژیانیان بەڕێ بکەن.

بێلان، ٢٧ ساڵ، ژنێکە هاوسەرەکەی کۆچی کردوە بۆ ئەوروپا. دەڵێت: «کاتێک مێردەکەم بەجێیهێشتم توشی چەندین موعانات بوم، هەم مادی هەم مەعنەوی، بوم بەدایک و باوکی منالّەکانم، گەر براکانم نەبونایە لەوانەیە نەمتوانیبایە هیچ کام لەمنالّەکانم بەخێو بکەم».

ئەو درێژەی بە قسەکانی دا و وتی: «خەمی ئەوەشمان بوەستێ کە نەمدەتوانی هەنگاوێک بنێم یاخود شتێکی بچوک بکەم، توشی هەزار قسە و قسەلۆک دەبومەوە، توانج و قسەی خەڵکی بەرێکردنی ژیانی قورستر کردبوم».

مێژوە پڕ سەختیەکەی خەباتی ئافرەتان

بەڵگە مێژوییەکان کۆکن لەسەرئەوەی ئافرەتان کەمترنین لە پیاوان

■ ئالا حسێن

«ئافرەت نیوەی کۆمەڵە، ئافرەت هیچی لەپیاو کەمتر نیە، کۆمەڵ بەبێ ئافرەت وەک مەلی تاک باڵە«، قسەی لەم جۆرە لە فەرهەنگی هەمو زمانێکدا هەیە.

لـــە ڕۆژگاری ئەمـــڕۆدا بـــە دەگمـــەن خوێنـــدەواری وا هەڵدەکەوێ، ئەگەر لە دڵیشـــەوە نەبێت، لانیکەم بەسەرزاری لایەنگری مافی تـــەواوی ئافرەتە، هی ئەوتۆش زۆرە لەدەرەوە ئاڵای یەکسانی و لەمالەوە تێڵای بێ پسانی هەڵگرتوە، هەرچۆنبێـــت مەســـەلەی ئافـــرەت و شـــوێنی لە کۆمەڵدا، بابەتێکی گرنگە و هەمـــوکات لێـــدوان و بابەتی تایبەت بەخۆی هەڵدەگرێت.

لەســـەردەمێکی زۆر کۆنی مێژو نەبێت کە ئافرەت سالار و لانکە و بەچاوی پر لە پیرۆزییەوە تەماشاکراوە، ئیتر لەوە بەدواوە هەر زەلیلی ماڵ و ژێردەستەی ئاغایەتی پیاو بوە، ئەو بارەی ئافرەت ئێستاش لەســـەر کۆڵ و شانیەتی، لە زۆرێک لەناوچەکانی جیهان هەر قورس و مەینەتهێن بوە.

لەکاتێکـــدا هەمو بەڵگـــە مێژوییەکان کۆکـــن لەســـەرئەوەی، کـــە ئافرەتان کەمترنیـــن لە پیاوان، چەندین ئافرەتی بەناوبانگ ڕۆڵیان لە ڕوداوە مێژوییەکاندا بینیوە، لەوانە (کیلیۆ پاترا، بەلقیس و زەنوبیای تەدمور).

مرۆڤ لەسەرەتادا نیمچە ئاژەڵێکی بێ پەروا بو، ئافرەت گیرۆدەی هیچ بەندێک نەبو، بەڵام دواتر بەرەبەرە ئەرکی منالّ بەخێوکردن و ئەرکی ژیانی خستەسەر شانی ئافرەت.

ئافرەت بەپێچەوانەی پیـــاوەوە، دەبو زیاتـــر مشـــوری خۆراک و پۆشـــاک و پاراســـتنی خۆیی و منالّەکانی بخوات، بۆیە زۆرجـــار زیاتر لەپیـــاو عەودالّی بەروبومـــی دارودرەخـــت و گژوگیا بو، لێرەوە ئەگەر کشتوکاڵ یەکەمین بەردی بناغەی شارستانێیەتی مرۆڤ بێت، ئەوا بێگومان بەرهەمی بیری ئافرەت بوە.

ئافـــرەت لە ســـەرەتادا گەنـــم و جۆی دۆزییەوە و دواتریش شارەزایی چاندنیان بو، ئەمەش بیری ئافرەتی خستەســـەر ڕێچکـــەی چنین، کـــە بەرهەمێکی بێ ئەندازە گرنگ و تایبەتی شارستانێیەتە کۆنەکان بوە، لەو ڕۆژەوە چنین و دەزو دورمان بون بە پیشەی ئافرەت.

بەهـــاری تەمەنی ئافرەت کـــورت بو، بەهـــۆی تۆمەتی داوێنپیســـی و عەبا و پەچە و کوڕپەرستی، هەمو ئەم جۆرە لـــە بیرکردنەوانـــە ڕۆژی ئافرەتییـــان بەرەو ڕەشـــی برد و یەک لە دوای یەک مافەکانی لە کیـــس چو، تا وای لێهات لەزۆر شوێن بوە شمەک و کەلوپەلێکی هەرزانبەهـــا، یان وەکـــو کەنیزەک یان کارەکەرێک تەماشا دەکرا.

لەگـــەڵ گەورەبونـــی ڕۆڵـــی پیـــاو و زەلیلبونـــی ئافرەتـــدا، نرخی کوڕ بەرز و هی کـــچ نزم بووەوە، ســـەردەمی زو کە هیشـــتا جیاوازی لەنێوان ئافرەت و پیـــاودا نەبو، کەس کوڕ و کچی لەیەک جیانەدەکـــردەوە هەرکامییان لەدایک بوایەن مایەی شـــانازی بون، بەڵام بۆ تەمەنـــی مێژو زۆری نەبـــرد «کوڕ بوە زێری تەلا، کچیش مایەی بەلا»، هەربۆیە ئافرەت بۆ پاراســـتنی خۆی بەناچاری فێری (مەکربـــازی، جامبازی، نازونوز، ڕشـــتنی بەخەربار، فرمێسکی ڕاست و درۆ) بو. کەچی ئەمەش لەدواجاردا بو بە لەکەیەک بەسەر ئافرەتەوە.

لە کۆتاییەکانی ســـەدە ناوەندییەکاندا، ســـەرەتاییەکی نوێ لە ژیانی ئافرەتان هاتـــە ئـــاراوە. بەوەی لەگـــەڵ چڕۆی پەیوەنـــدی ســـەرمایەداری و زۆربونی داخوازییەکانی ژیان، ئافرەت ڕوی کردە گەلێـــک کاری نوێ، ئافرەت وەکو پیاو بوە کرێکار و فەرمانبەر، ئەمەش لەڕوی کرێ و موچەوە نەک لەڕوی مەعنەویی و کۆمەڵایەتیی و ڕوناکبیرییەوە.

بۆیەکەمجار ئافرەت لە ڕۆژگاری شەڕی سەربەخۆیی گەلی ئەمریکادا (١٧٧٥-١٧٨٣)، دەنگی هەڵبڕی و داوای مافی هەلبژاردنی کـــرد، داوی ئەوە هاتە ناو خەباتـــی مەدەنییـــەوە و بەوپەڕی لە خۆبردوییـــەوە ڕێگەی بۆ گەل و ئازادی گەلان خۆشدەکرد.

هەنگاوی گەورەی ئافـــرەت لەمەیدانی شۆڕشـــی فەرەنســـیدا دەرکەوت، کە نزیکەی هەشـــت هەزار ئافرەتی سەوزە فرۆشی بازارەکانی پاریس، لە تشرینی یەکەمی ســـاڵی ١٧٨٩ هێرشـــیانکردە کۆشکی ڤێرســـای، هەروەک لەزۆربەی ڕوداوەکانی دواتری شۆڕشی ناوبراویشدا بەشدارییان کردوە.

لەدوای شۆڕشـــی فەرەنســـی، یەکەم گۆڤار، یەکەم یانـــە، یەکەم ڕێکخراوی ئافرەتان لە مێژودا ســـەریان دەرهێنا، هەر لـــەدوای ئەم شۆڕشـــەدا یەکەمین تیشـــکی ئازادی بەر ئافرەت کەوت، بە داواکردنی (مافی خوێندن، هەڵبژاردن و جیابونەوە).

دواتر لەســـەرەتای ســـەدەی نۆزدەدا، بیـــری سۆســـیالیزمی لـــەلای ئافرەتدا پەرەســـەندنی زۆری بەخۆیـــەوە بینی، لەوانە (جان دۆران)ی فەرەنســـی، کە ئافرەتێکی لێهاتو و قسەزان بو، توانی خـــۆی کاندید بـــکات بـــۆ هەڵبژاردنی پەرلەمانی.

ئافرەتان توانییان هەنـــگاوی گەورەتر بنێـــن، ئەویش بـــە بەســـتنی یەکەم کۆنگـــرەی سۆشیالیســـتییەکان لـــە ئەڵمانیا، ســـاڵی ١٩٠٧، دوای ئەوەش بەســـتنی دوەم کۆنگـــرەی ئافرەتانی جیهانی ســـاڵی ١٩١٠ لـــە کۆپنهاگنی پایتەختی دانیمارک، کە تیایدا یەکێک لە بڕیارەکانـــی کۆنگرەکە، دیاریکردنی بەرواری ٨ی مارس بو بە ڕۆژی جیهانی ئافرەتان، کە لەلایەن (کلارا تێنتکسن) پێشنیازکرابو.

دانانـــی هەشـــتی مـــارس بزوتنەوەی ئافرەتانـــی زیاتر بەرەو پێشـــەوەبرد، لەوکاتەوە زۆربـــەی ئافرەتانی جیهان، لەو ڕۆژەدا زۆربـــەی ئافرەتانی جیهان بەشێوەیەکی ســـەرنجڕاکێش دەکەونە بڵاوکردنەوەی دروشمەکانیان.

کۆی هەمو ئەمانەی باسمانکرد، نیشانی دەدا کە ئافرەتان چ ڕێگەیەکی سەخت و پـــڕ هـــەوراز و نشـــێویان بڕیوە بۆ داواکردن و چەســـپاندنی مافەکانیان، ڕێگەیەک هێشـــتا تەواو نەبوە، بەڵکو ماوە و بڕێکی زۆرتری لەپێشمانەوەیە.

کاریگەرییەکانی جیابونەوە لەسەر منالان

ناتوانین منالّەکان لە کاریگەرییە نەرێنییەکانی جیابونەوە بپارێزین

دوابەدوای جیابونەوە، منالان زیاتر بەلای کاری نەشیاودا دەچن

■ ئاسیا حسێن

کاتێک دو هاوسەر لەگەڵ یەک ناگونجێن و بڕیاری جیابونەوە دەدەن، (منالّ) گفتوگۆی سەرەکی ئەوانە. بەردەوام دەپرسن: ئایا جیابونەوە چۆن کار لە منالّەکەمان دەکات؟ چی بکەین بۆ کەمکردنەوەی ئەو کاریگەرییە نەرێنییانە؟

لەگـــەڵ زیادبونـــی ئـــەو دیاردەیەدا، هـــەردو کۆمەڵناســـان و دەرونناســـان لێکۆڵینەوەیـــان لە باســـەکە کردوە و کاریگەریە نەرێنییەکانیان خستوەتەڕو.

لەگـــەڵ ئەوەی بڕیارێکی هێندە قورس و دژوار ناکرێـــت کاریگـــەری نەرێنـــی لەســـەر منالّ دانەنێت، بـــەڵام ئەگەر چەند چارەسەرێک بگرێنە بەر، دەکرێت کاریگەرییەکان کەمتر بکرێنەوە.

لە کاتـــی جیابونـــەوەدا، تەنها خودی بڕیارەکـــە نییە کە کاریگەری لەســـەر منـــاڵان دادەنێـــت، بەڵکـــو ڕوداوە نەخوازراوەکانی دوای جیابونەوە زیاتر دەرونی منالّ ئاڵـــۆز دەکەن. ئەوانەش وەکو: (منالان دەبێت لەگەڵ یەکێک لە بەخێوکەرەکان بژین و تا کۆتایی تەمەن ناتوانن لەگەڵ خێزانەکـــەی جارانیاندا کۆببنەوە، دەبێت شـــوێنی نیشـــتەجێ بـــون و قوتابخانەکانیـــان بگوزنـــەوە، ئەمەش ســـەرجەم بارودۆخـــی ژیانیان دەگۆڕێت).

پســـپۆڕان پێیانوایە، بەلایەنی کەمەوە دو ساڵی پێویستە تاوەکو منالّ بتوانێت لەگەڵ ئـــەم بارودۆخە نوێیەدا ڕابێت و پێی ڕازی بێت.

بۆ وەڵامی پرسیاری: کاردانەوەی منالّ چی دەبێت بەرانبەر بڕیاری جیابونەوە؟ دەرونناســـەکان پێیان وایـــە تەمەن و ڕەگەزی منالّ ڕۆڵی ســـەرەکی دەبینێت لە کاردانەوە بۆ بڕیاری جیابونەوە.

ســـەبارەت بە تەمەن، منالانی خوارو ٩ ساڵ بە گشـــتی و تەمەنی پێش چونە پرۆسەی خوێندنەوە بەتایبەتی، خۆیان بـــە تاوانبار دەزانن بەرانبەر بڕیارەکە و پێیانوایە هەڵەیەکی ئەوان بوەتە هۆی لێکترازانی خێزانەکـــە. لەهەمان کاتدا، پێیانوایـــە ئەم جیابونەوە کاتییە و زۆر نابات دایـــک و باوکیان دەگەڕێنەوە بۆ لای یەک. ئـــەم بـــاوەڕە، تەنانەت لە خەون و یاری کردنەکانیشـــیاندا ڕەنگ دەداتەوە.

هەرچـــی منالانـــی ســـەرو تەمەن ٩ ساڵە، کاردانەوەیەکی توندتریان دەبێت بەرانبـــەر بڕیارەکە. ئـــەوان لایان وایە لەلایەن دایـــک و باوکیانەوە خیانەتیان لێکراوە و چیتر ناتوانن پشت بە دایک و باوکیان ببەستن لە بڕیار و بژاردەکانی ژیانیانـــدا. ڕەنگـــە تا چەندین ســـاڵی داهاتوی تەمەنیـــان نەتوانن متمانە بە دایـــک و باوکیان بکەنەوە. منالانی ئەم تەمەنە، چیتر پشت بە خێزان نابەستن و هەرچـــی زوە ڕۆڵـــی دایک و باوکیان فەرامۆش دەکەن.

لەڕوی ڕەگەزیشـــەوە، کـــوڕان، لەژێر کاریگـــەری جیابونـــەوەدا ڕەفتاریـــان توندتـــر دەبێت و پێیانوایـــە بۆچونی ئەوان وەرنەگیراوە لەکاتی بڕیارەکەدا، بەڵام کچان، لە ڕوی دەرونییەوە توشـــی شڵەژان و دڵتەنگی دەبن و هەندێکجار دەگۆڕێت بۆ حاڵەتـــی خەمۆکی کورت خایەن. ئەگەر لەلایەن دەوروبەریانەوە سەرنجیان نەدرێت، ئەوا توشی خەمۆکی درێژخایەن دەبن.

سەبارەت بە کاریگەرییەکانی جیابونەوە و چۆنێتی کەمکردنـــەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکان، دەرونناس Wallerstein لێکۆڵینەوەیەکی درێژخایەنی ئەنجامدا بە بەشداری ١٣١ منالّ کە خێزانەکانیان بە پرۆسەی جیابونەوەدا تێپەڕیون.

ناوبراو پێیوایە «لەژێر هەر بارودۆخێکدا بیـــن، ناتوانین منالّەکان لە کاریگەرییە نەرێنییەکانی جیابونەوە بپارێزین، بەڵام دەکرێـــت نەهێڵیـــن ئـــەو کاریگەریانە داهاتوی منالّەکان تێک بشێوێنن».

بـــۆ کەمکردنـــەوەی کاریگەرییـــە نەرێنییـــەکان، دەرونناســـەکە ئـــەم چارەسەرانە پێشنیار دەکات:

* ئەگـــەر بڕیاری جیابونـــەوەت داوە، ئـــەوا هەرچی زوە بـــە منالّەکەت بڵێ و کـــەم کەم ئـــەو ڕاســـتییەی بۆ ڕون بکەوە. ڕاســـتە ئەم کردارە شڵەژانێکی زۆر بـــەدوای خۆیـــدا دەهێنێت، بەڵام شـــاردنەوەی بڕیارەکە لـــە منالّەکەت، تەنها شڵەژانەکە زیاتر دەکات.

* پێویســـتە دایـــک و بـــاوک لەگەڵ منالّەکـــەدا دانیشـــن و (بـــە زمانێکی گونجـــاو لەگـــەڵ تەمەنـــی منالّەکەدا) باســـەکەی بۆ ڕون بکەنـــەوە. دەبێت منالّەکە دڵنیـــا بکەنەوە لەوەی ئەو لە دایک و باوکی بۆ هەمیشـــە دانابڕێت، بەڵکو هەرکات بیـــری کردن دەتوانێت بچێتە لایان.

* ئەگەر منالّەکە لە هۆکاری جیابوەوەی پرســـی، ئەوا یەکتر تاوانبـــار مەکەن، بەڵکـــو ڕونی بکەنەوە کە بەمشـــێوەیە ژیانیان سەلامەت ترە.

* هەروەهـــا دەبێـــت بەڵێنـــی ئـــەوە بدەن کە هەمیشـــە ئامادەی یارمەتی و پاڵپشتی منالّەکەن، تەنانەت ئەگەر لە یەک ماڵیشدا نەژین.

لەگەڵ جیابونەوەدا، منالان پێیان وایە هێلانەی پشو و خۆشبەختیان تێکچوە و دایـــک و باوکیان بە هـــۆکاری ئەوە دەزانن. بۆیە بە بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی و جەســـتەیی و دەرونـــی ســـەختدا تێدەپەڕن و ناتوانن هەســـتەکانیان بۆ کەس دەرببڕن. ئەوان خەم و پەژارە و پرسیارەکانیان ئاڕاستەی کەس ناکەن و لەگەڵ خۆیانـــدا دەیپارێزن. ئەمەش مەترسیدارە.

دەبێـــت دایـــک و باوک بـــە وریایی و هۆشـــیارییەوە لە پێداویســـتی ڕوحی و جەســـتەیی منالّەکانیان بپرســـن و بەدەمیانەوە بچن. ئەگـــەر منالّەکە لە تەمەنێکی کەمدایە، ئەوا بیبەنە پارک و ئەو شوێنانەی کە هەست بە ئاسودەیی دەکات تێیـــدا. ئەگـــەر تەمەنێکـــی گەورەتـــری هەیە، ئەوا بـــە گفتوگۆ و نەرم و نیانییەوە ئاسودەیی و دڵنیایی نوێیان پێ ببەخشن.

کۆمەڵناسەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە دوابـــەدوای جیابونەوە، منـــالان زیاتر بەلای کاری نەشیاودا دەچن و ڕێڕەوی ئاســـایی ژیانیـــان لەدەســـت دەدەن. هۆکاری ئەمەش دەگەڕێننەوە بۆ ئەوەی کە لە پرۆســـەی جیابونەوەدا، دایک و باوک تەنهـــا بیریان لەلای ناکۆکیەکانی خۆیانە. لەم نێوانـــەدا منالّ فەرامۆش دەکرێـــت و زۆر نابـــات کاریگـــەری جیابونـــەوە لە قوتابخانـــە و وەرزش و چالاکیە ڕۆژانەکانـــی منالّەکەدا ڕەنگ دەداتەوە.

لەمبارەیەوە کۆمەڵناســـان ئاگاداری بە دایک و باوکان دەدەن بەوەی کە هەرگیز نەهێڵـــن پرۆســـەی جیابونـــەوە ببێتە هۆی لەبیرچونی لایەنی تەندروســـتی و جەستەیی و دەرونی منالّەکان. چونکە ئەگـــەر دایک و باوک بـــەدەم منالّەوە نەچن، ئـــەوا منالّ بە تەنیـــا ناتوانێت لەگەڵ ژینگە تازەکەیدا ڕابێت و ڕیتمی ژیانی بەتـــەواوی تێکدەچێت. ئەمەش داهاتوی منالّەکە بە ئاراستەیەکی تردا دەبات.

هەروەها ئامۆژگاری دایک و باوک دەکرێت بەوەی هەرگیـــز مەهێڵن کێشـــەکانی ئێوە ببێتە هـــۆی ئەوەی منالّ ڕقی لە یەکێـــک لە بەخێوکەرەکانی هەســـتێت و بـــە هۆکاری ســـەرەکی جیابونەوە و شێواندنی خێزانەکەی بزانێت.

(لیر) چیەو چۆن خۆمانی لێبپارێزین؟

پزیشکێک: ژنان دو هێندەی پیاوان توشی ئەم نەخۆشیە دەبن

■ نەوژین،
ئالا عەزیز- سەرگوڵ خەلیل

لە دیدارێکدا (د. سوارە حەمید)، خوێندکاری بۆرد (دکتۆرا) لەنەخۆشییەکانی پێست و جوانکاری پێست و نەشتەرگەری پێست، سەبارەت بە نەخۆشی (لیر) و هۆکار و جۆر و چارەسەرەکانی، رونکردنەوەمان پێدەدات.

* لەروی پزیشـکییەوە چۆن پێناسەی نەخۆشی (لیر) دەکرێت؟

لیـر Urticaria بریتییە لە دەرهاتنی ئاوسـانێکی کاتیـی سـور بـوەوە لەسـەرەوەی پێسـت، بـەڵام (لیـر دەرکردنی زەبەلاح) بریتییە لە ئاوسانی کاتی لە ژێرەوەی پێست.

* هۆکارەکانـی دروسـتبونی ئـەم نەخۆشیی و حاڵەتە چیە؟

چەنـد هۆکارێـک هەن کە واباشـترە هەریەکەیان بەخاڵ رونبکەینەوە:

١. دەرمـان: هەندێک جـۆری دەرمان دەبنە هۆی دروسـتبونی لیـر، وەکو (پەنسـلین) کە هەندێکجار پەنسلینی ناو خواردەمەنـی دەگرێتەوە، هەروەها (ئەسـپرین) کە رێژەی ٣٠٪ی حاڵەتی لیـر دەرکردنـی درێژخایـەن دوبارە رودەداتـەوە بەهـۆی ئەسـپرینەوە. هەروەها (سیفالۆسپۆرینەکان)، وەک: سیفالێکسین، نساید و ... هتد.

٢. خـۆراک: هـەر جـۆرە خواردنێک دەکرێت ببێتە هۆی ئەم نەخۆشـییە، بـەڵام زیاتر هەندێک جـۆری خۆراکی وەکو: (شیرینی، گوێز، بەزالیا، پاقڵە، شلیک، گۆشـت، کاڵەک، برنج، سێو، لیمۆ، هەرمێ و .. هتد).

٣. تێکەڵکراوەکانی ناو خۆراک.

٤. هەوکردنی سـەرەوەی سیسـتەمی هەناسـەدان، یان هەوکردنی ئاڵوەکان، ددان کلۆر بـون، هەوکردنی لۆچەکانی لـوت، تورەکـەی زراو، پرۆسـتات، میزەڵدان و گورچیلە. یاخود ڤایرۆسەکان وەکو (جگەر، کرمـی ریخۆڵە و کرمی جگەر).

٥. باری دەرونی شێواو.

٦. شێرپەنجە.

٧. هەڵمژراوەکان: وەکو هەڵاڵەی گوڵ و گیا، تۆزی ناوماڵ، پەڕ، فۆرماڵدیهاید، تۆزی عەلی بابا، بۆنی نیسـکی لێنراو، تۆوی پەمو، توکی ئاژەڵ، بۆنی ماکیاژ و .. هتد.

٨. ئەلکهول (مەی).

٩. نەخۆشـی سسـتی وەک نەخۆشی غودەی سام.

* لیر چەند جۆری هەیە؟ ئایا هەموی کاریگەری لەسەر پێست هەیە؟

چەندین جۆری لیر هەن، کە ئێمە لێرەدا هەندێکیان دەخەینە رو:

١. لیـر دەرکردنـی کورتخایـەن: لە ٦ هەفتـە کەمتـر دەخایەنێ و پەڵەی سـور دەردێت و خورانی لەگەڵ دەبێت و خێـرا دەبێتـە لیری بـەرز بوەوەی ئاوسـاوی پەمەیی کاڵ کە دەورەدراوە بە (فلەیر)، کە بریتییە لە شـەپۆلێکی بەرزبوەوەی رەنگی پێستی کە لەهەمو شوێنێکی لەش رو دەدەن.

هەندێجار لیرەکان بە رشـانەوە دەست پێ دەکات، دواتر لەگەڵ لیر دەرکردنەکە هەسـت بە لاوازی، سـەر ئێشە، سک ئێشـە، سـکچون، ئـازاری جومگە، گێژبون، بورانەوە و هەندێجار لەوانەیە بچێتە قۆناغی دارمانی سیستەمی.

٢. لیر دەرکردنـی درێژخایەن: واتا بۆ پتر لە ٦ هەفتە.

٣. لیـر دەرکردنی تەنۆچکەیی: بەهۆی پێوەدانـی مێرو یان مێشـولە یاخود کێچـەوە بەتایبەت لـە لاقەکانی مناڵ رودەدات.

٤. لیر دەرکردنی فیزیکی: کە لە چەند جۆرێک پێکدێت، وەکو: لیر دەرکردنی نەخشـەیی کە باوترین جـۆرە و ٢ بۆ ٥٪ی خەڵکی توشی دەبن.

* کام جۆریان زیاتر کاریگەری لەسەر پێست هەیە؟

هەمویان بە رێژەی جیاواز کاریگەرییان لەسەر پێست هەیە.

* ئایا رێژەی توشبون لە رەگەزێکەوە بۆ رەگەزێکی تر جیاوازی هەیە؟

بەڵـێ، رێژەی توشـبونی رەگەزی مێ دوجار زیاتـرە وەک لە رەگەزی نێر لە جۆری درێژخایەنەکەیان، بۆ جۆرەکانی تریش رێژەکە دەگۆڕێت.

* ئایا رەنگی پێست کاریگەری هەیە لە توش بون بەم نەخۆشییە؟

نەخێر، کاریگەری نییە.

* تەمەن هیچ کاریگەریەکی هەیە؟

لیر لەهەمو تەمەنێک دەشێت دەرکەوێت، بەڵام رێژەی زیاتر یان کەمتر لە جۆرێک بۆ جۆرێکی تر دەگۆڕێت و جیاوازە.

* چارەسەری ئەم حاڵەتە چیەو چۆن دەکرێت خۆمان بپارێزین؟

دور کەوتنـەوە لـە (گەرما، فشـاری دەرونی، کهول، دەرمانی ئەسـپرین و نساید، ئەو خواردنەوانەی ئەسپرینیان تێدایـە، دەرمانـە هۆشـبەرەکان، بەتامکەری خۆراک و رەنگی خۆراکی و خواردەمەنی لە قوتونراو).

هەروەها کەسی نەخۆش دەبێت لە زۆر بەرکەوتنی خۆر دور بکەوێتەوە و کرێمی دژە خـۆر بەکار بهێنێـت و جلوبەرگی گونجاو لەبەر بکات.

ئەمە سەرباری چارەسەری پزیشکیی کە پێویستە پزیشک بۆی دیاریی بکات.

8 رێنمایی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سوڕی مانگانە

■ نەوژین

سوڕی مانگانە یەکێکە لەو بابەتانەی کە زۆر کێشە و ئاستەنگ بۆ ژنان دروستدەکات، بەتایبەتی کە هەندێکجار سەردەکێشێت بۆ حاڵەت و نەخۆشیی دیکە، یەکێک لەو حاڵەتانەش، بونی ئازارە لەکاتی سوڕەکەدا.

بێگومان هەمو سـوڕێکی مانگانە، جیا لە بێزارکەرییەکەی، بەشـێک ئازاریشی هەیە، بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا باسیی دەکەیـن، جۆرێکی جیاوازە لە ئازار کە بە ئازاری زۆر یان تیژ ناودەبرێت.

ئـەو ئـازارە تیـژ و زۆرە، پێـش دەسـتپێکردنی سوڕەکە دەستپێدەکات بە چەند رۆژێک، ئەویش کاتێک کەسەکە هەسـت بە ئازارێکی تونـد دەکات لە بەشـی خوارەوەی سـکی و بەتایبەتی لەناوچەی حەوز، کـە هەندێکجار ئەم ئازارە بۆ پەلەکانی خوارەوەی لەشیش دادەبەزێت.

ئەم ئازارە بەهۆی گۆڕانکاریی هۆرمۆنیی و جەستەییەوە رودەدات، هەندێکجاریش لەگەڵ ئەم ئازارەدا دڵتێکچون و رشانەوە و گێژبون و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و سەرئێشە و سکچون هەیە.

ئـەم ئازارە لە کاتی سـوڕی مانگانەدا زیاتر دەبێت و تا تەواوبونی سوڕەکەش بەچەنـد رۆژێک هەر بـەرەوام دەبێت، گوژمـی ئازارەکـەش لە ژنێکـەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت.

هۆکارەکانی ئازاری سوڕی مانگانە

لەکاتی سوڕی مانگانەدا، مناڵدان لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی (پرۆسـتاگلاندین) دەسـت بـە گرژبـون و چونەناوخۆی دەکات بەشێوەیەکی بەردەوام و دوبارە، ئەم کارەش بەمەبەسـتی رزگارکردنی جەسـتە لە خوێن و شانەکان دەکات، بەڵام ئەم کارە لەلایەکی ترەوە دەبێتە هۆی دروسـتبونی ئـازار. هەتا رێژەی هۆرمۆنەکـەو گرژبونەوەکە زیاتر بێت، ئازارەکەش زیاتر دەبێت.

ئەو ژنانەی زۆرتر روبەڕوی ئەم حاڵەتە دەبنەوە

زۆرترینی ئەوانەی توشـی ئەم حاڵەتە دەبن، کچانێکن کەتەمەنیان لە خوار ٢٠ ساڵیەوەیە، واتا هێشتا کچ و کیژۆڵەن. سەرباری ئەمەش، کۆمەڵێک هۆکاری تر هەن کە دەبنە هۆکاری دروستبونی ئەم ژان و ئازارە. لەوانە:

١. پێگەیشتن «باڵقبون»ی پێشوەختە، واتا پێش تەمەنی ١١ ساڵی.

٢. خوێنبەربونـی زۆر و تونـد لەکاتی سوڕی مانگانەدا.

٣. ناڕێکی لە سوڕی مانگانەدا.

٤. جگەرەکێشان.

٥. بۆماوەیی «وراثە».

چۆن ئازارەکە کەم بکەینەوە؟

کۆمەڵێک رێکار و هەنگاو هەیە کە بەبێ بەکارهێنانی داو دەرمانی پزیشـکیی، دەتوانین بیگرینە بەر بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە، ئەوانیش:

١. بەکارهێنانی هەندێک ئازارشکێن کە پێویست بە رەچەتەی پزیشک ناکات.

٢. بەکارهێنانـی ئـەو دەرمانانـەی کـە مـادەی دژە هۆرمۆنەکانـی (پرۆسـتاگلاندین)ی تێدایـە لەژێـر چاودێریی پزیشکی پسپۆڕ.

٣. بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕبون کە هۆرمۆنی پرۆگسترۆن و ئەسترۆجینی تێدایە.

٤. نەشـتەرگەریی، ئەگـەر وەرەم لە رەحمدا هەبو.

٥. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە پڕن لە کالیسیۆم و مەگنیسیۆم و ڤیتامین B٦ و ترشـی ئۆمیگا ٣، وەکو: قەرنابیت، ماسی تونەو سـەلەمۆن، هێلکە، قەل، گۆشتی مانگا، مۆز، گەنمەشامی، گەنم، سپێناخ و کاهو.

٦. بەکارهێنانی گژوگیای سروشـتی، وەکو: بەیبون، زەنجەفیل، نەعنا).

٧. بەکارهێنانـی جەوەنـەی گـەرم و خۆشـۆردن لـە گەرمـاوی گەرم بۆ هێورکردنەوەی لەش.

٨. ئەنجامدانی چالاکی وەرزشـیی رێک و بەردەوام.

چۆن خۆمان بپارێزین لە توشنەبون بەم ئازارە؟

واباشـترە پێش ئـەوەی چارەسـەر وەربگـری بۆ چاکبونەوە لـەم ئازارە، هەندێک رێـکاری خۆپارێزیـی بگریتە بەر کە بەدورت بگرێت لەتوشـبون بەم ئازارە، ئەوانیش:

١. کەم بەکارهێنانی شـەکر و خوێ و مادەی کافایین و کحول.

٢. ئەنجامدانـی راهێنانـی وەرزشـی بەشـێوەیەکی رێـک و بـەردەوام، بەشـێوەیەک لە هەفتەیەکـدا ٤ بۆ ٥ رۆژ راهێنـان بکەیت هەر رۆژە و لە نیو کاتژمێر کەمتر نەبێت.

٣. کەمکردنەوەی ماندوبون و دڵەراوکێ و فشاری دەرونی.

٤. خۆدورگرتن لە جگەرەکێشان.

٥. خەوی رێک لە شەودا، بەشێوەیەک خەوتنت کەمتر نەبێت لە ٨ کاتژمێر.

٦. خواردنـەوەی بڕێکی باشـی ئاو، بەشێوەیەک رۆژی بەلای کەمەوە ٢ لیتر ئاو بخۆیتەوە.

لەیلا زاناکەی کورد

ئێمە دەبێت هەرگیز بێهیوا نەبین

ئێمەی کورد هەرگیز شەڕمان لەگەڵ گەلان دا نەبوە

■ نەوژین، شاران بەرزنجی

دەبێت چ قەدەرێک بێت کە «لەیلا»کانی کورد وەها دلێر و قارەمان بن کە نە پەتی سێدارە بیانترسێنێت و نە کونجی زیندان؟ ئەگەر عەرەب «لەیلا» بە ڕەمز و هێمای خۆشەویستی و ئەڤین بناسن، ئەوا بێشک بۆ کورد، ناوی «لەیلا»، هێمایە بۆ سەرنەویی نەکردن و قارەمانێتی و خۆشەویستی نیشتمان.

لەمێژوی تازەی سیاسیی کورد دا، ٢ لەیلا زۆر بەناوبانگن، لەیلایەک لە باشور، کە دەسەڵاتی عێراقی هەتا لەسێدارەی نەدا دانەسرەکا، لە باکوریش لەیلایەک کە بۆ چەندین ساڵ لە کونجی زیندان ئاخنرا، بەڵام نەیانتوانی گەردێک لە دڵسۆزیی و نیشتمان پەروەریی ئەو کەم بکەنەوە.
لەم ژمارەیەدا، باسی لەیلای دوەمیان دەکەین، لەیلاکەی باکور، لەیلا زانا.
زانا، ساڵی ١٩٦١ لە شاری ئامەدی باکوری کوردستان هاتوەتە دونیا، بو بە یەکەمین ژنی کورد کە توانی ببێتە ئەندامی پەرلەمانی تورکیا، بەڵام مانەوەی لەو پارلەمانە زۆری نەخایاند، چونکە بەهۆی قسەکردن بەزمانی کوردی لە پەرلەمانی تورکیا، بۆماوەی ١٠ ساڵ زیندانی کرا.
وردەکاریی روداوەکە وەهابو کە لەساڵی ١٩٩١ لە مەراسیمی سوێند خواردنیان وەکو پارلەمانتار لە پەرلەمانی تورکیا، لەگەڵ شەش پەرلەمانتاری دیکەی کورد بە کوردی سوێندیان خوارد. هەر لەو مەراسیمەدا لەیلا ڕەنگەکانی ئاڵای کوردستانی لە ناوچەوان و پرچی بەستبو.
پاش ئەم مەراسیمە پەرلەمانتارانی کورد (لەیلا زانا، ئۆرهان دۆغان، سەلیم ساداک و خەتیب دیجلە) بە ١٥ ساڵ زیندانیکردن حوکمدران، دو پەرلەمانتارەکەی تریش (زوبێر ئایدار و یەشار کایا) هەڵهاتن.
ساڵی ٢٠٠١ دادگای مافی مرۆڤی ئەورۆپا دەنگی بە هەڵوەشاندنەوەی سزای زیندانیکردنی چوار پەرلەمانتارە کوردەی دا، بەڵام تورکیا دەنگی ئەم دادگایەی بەڕەسمی نەناساند، پاشان لە ساڵی ٢٠٠٤ پاش تێپەڕبونی دە ساڵ لە حوکمی ئەم چوار تێکۆشەرە کوردە، بەهۆی فشارەکانی یەکێتی ئەوروپا، تورکیا ئەم پەرلەمانتارانەی ئازاد کرد.
لەیلا زانا، بەهۆی هەوڵ و ماندوبونەکانی لە پێناو چەسپاندنی دیموکراسی لە تورکیاو دەستەبەرکردنی مافی کوردان، تا ئێستا زیاتر لە ٦ خەڵاتی گرنگی جیهانی بەدەست هێناوە.
ساڵی ١٩٩٥ لەلایەن یەکێتی ئەوروپاوە خەڵاتی «ساخارۆفی» پێبەخشرا، بەڵام بەهۆی زیندانی بونی تا ساڵی ٢٠٠٤ نەیتوانی ئەو خەڵاتە وەربگرێت.
خەڵاتی دەزگای «رافتۆ»ی نەرویجی بۆ ئاشتی لە ساڵی ١٩٩٤ وەرگرتوە.
ساڵی ١٩٩٦ خەڵاتی «ڤالدۆست»ی ئیتاڵی بۆ مافی مرۆڤی وەرگرت. ساڵی ١٩٩٦ خەڵاتی «ئاخن»ی ئەڵمانی بۆ ئازادی ڕادەربڕین پێبەخشرا. لە نێوان ساڵەکانی ١٩٩٥-١٩٩٨ کاندیدکرا بۆ وەرگرتنی خەڵاتی ئاشتی نۆبڵ. ساڵی ٢٠٠٨ خەڵاتی «خوان ماریا باندریس»ی ئیسپانی پێبەخشرا. لەشاری رۆمای ئیتاڵیا رەگەزنامەی فەخری ئەو وڵاتەی پێبەخشرا.
لەیلا زانا، لە کاتی وەرگرتنی رەگەزنامەی فەخری ئیتاڵی رایگەیاند: «ئێمە دەبێت شتە باش و هاوبەشەکان ببینین و هەرگیز بێهیوا نەبین، ئێمەی کورد هەرگیز ناخۆشی و شەڕمان لەگەڵ گەلانی تورک و عەرەب و فارس نەبوە، بەڵکو سیستەم و دەوڵەتەکان ویستویانە ناسنامەی نەتەوەییمان بسڕنەوە».
لەیلا زانا، پاش ئازادبونیشی لەکاری سیاسی و پارلەمانتاری بەردەوامبو، ئێستا وەک کەسایەتیەکی سەربەخۆ کاردەکات لەپێناو بەرقەرارکردنی دیموکراسی لە تورکیا و دابینکردنی تەواوی مافە مەدەنی و سیاسیەکان بۆ تاکەکان و کورد بەتایبەتی. نەک لە تورکیا، بەڵکو هەوڵەکانی ئەو بۆ سەرخستنی دۆزی کورد گشتگیر کردوەتەوە، لەمپێناوەشدا چەندین جار سەردانی هەرێمی کوردستانی کردوە.

مەترسییەکانی تێکچونی پێست لە مانگی ڕەمەزاندا

■ نەوژین، سێوە محەمەد

ڕەمەزانی ئەمساڵ هاوتایە لەگەڵ دەستپێکردنی وەرزی گەرما، ئەمەش بەتایبەتی جێی نیگەرانی ژنانە، چونکە گەرما و بە ڕۆژو بون کاریگەری نەرێنی لەسەر پێست دروست دەکات و توشی وشکبون و توێژ هەڵدانی دەکات.

پێویستە لە ژەمە خۆراکی بەربانگ خواردنی تەواو بخورێت

بەکارهێنانی ڤازلین پێویستە بۆ رزگاربون لە وشکبونەوە

بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ڕۆژو و پارێزگاریکردن لە پێست، ڕەچاوی ئەمانەی لای خوارەوە بکە:
١. دورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی راستەوخۆی تیشکی خۆر و بەکارهێنانی کرێمی دژە خۆر و کرێمی نەرم کەرەوەی تایبەت، بەکار هێنانی ڤیتامین (E) بۆ لێو، ئەمانەسودیان دەبیت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری رۆژوەکە لەسەر پێست.
٢. بەکارهێنانی ڤازلین یان نەرم کەرەوە، بۆ رزگاربون لە وشکبونەوەی ناو لوت کە بە هۆکاری دروست بونی برین و خوێن بەربونی لوت دادەنرێت.
٣. هەروەکو چۆن خانمان بە بەردەوامی کێشەی کەمی (ئاسن)یان هەیە، پێشنیارمان بۆ خانمان لە مانگی رەمەزاندا بەکارهێنانی گروپی ڤیتامین B لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆردا، بۆئەوەی دوای مانگی رەمەزان توشی کەمی ئاسن و قژهەڵوەرین و شکانی نینۆکەکان نەبنەوە.
٤. بۆ ڕێگریکردن لە وشکبونی پێست، پێویستە لە هەردو ژەمە خۆراکییەکە برێکی زۆر ئاو بخورێتەوەو دوربکەونەوە لە خواردنەوەی (چای تۆخ و کۆلا)، چونکە هۆکاری کەمکردنەوەی ئاوی لەشن.
٥. پێویستە لە ژەمە خۆراکی بەربانگ خواردنی تەواو بخورێت، بەشێوەیەک هەمو گروپە خۆراکییەکانی تێدا بێت، وەک: (کالۆری، کاربۆهیدرات، پرۆتین و سەوزەوات)، بۆ ژەمی پارشێویش (سەوزەوات و بەرهەمەکانی سپیایی) گرنگن بخورێن، هەروەک زۆر گرنکە لەهەردو ژەمەکەدا میوەیەکی باش بخورێت.
٦. باشترین ماسکی روخسار بۆ مانگی رەمەزانیش ماسکی ماست و خەیارە، خەیار پێکهاتوە لە چەند توخمێکی گرنگ، یارمەتی چالاککردنەوەی خانە و شانەکانی پێست دەدات، جگە لەوەش مادەی گۆگردی تێدایە و جوانی و بریقەداری بە پێست دەبەخشێت و لە ماندوبون و هیلاکی رۆژانە رزگاری دەکات و بە چارەسەرێکی باشی نەهێشتنی رەشی ژێر چاوەکانیش دادەنرێت، بەڵام ماست لەمادەی بەکتریایی بەسود پێکهاتوە، پێست لە خانە مردوەکان رزگاردەکات. بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت بەم شێوەیە ماسکەکە ئامادە بکەیت:
یەک دانە خەیار لە رەندە بدەن و یەک کەوچک ماستی بۆ زیاد بکەن، لە دواییدا بەتەواوی لە پێستی روخسارتی بدە، با بۆماوەی ١٥ بۆ ٢٠ خولەک پێوەی بمێنێتەوە، پاشان بە ئاوی سارد یان گوڵاو بیشۆ.
دەتوانن ئەم ماسکە بە شێوەیەکی بەردەوام لەم مانگە بەکاربهێنن و پارێزگاری لە جوانی و گەشانەوەی پێستی روخسارتان بکەن.

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.
رۆژنامەی نەوژین یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەیەکی رادیۆی دەنگ کە لەلایەن سندوقەکەوە پاڵپشتیی دەکرێت.
رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولێکی راهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

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

شیعر و دوکانداریی..

ئەزمونی کچە شاعیرێک لە بازاڕ دا

■ نەوژین، نازەنین گۆران

ناوی (سارا مەجید) بەگوێی ئەوانەی لەگەرمیان کاریان لە بواری رۆژنامەوانی و ئەدەبیات و نوسین دا کردوە، نامۆ و نەبیستراو نییە، ئەو یەکێکە لە پێشینەترین ئەو کچانەی دەڤەرەکە کە دەستی بەکاری نوسین و رۆژنامەوانییکردوە، هەروەک وەکو کچێک تواناکانی خۆی لە چەندین بوار و کایەدا بەکارهێناوە، لەدواین وێستگەشی دا، روی لە هەنگاوێکی جیاواز ناوە، کە ئەویش کردنەوەی فرۆشگایەکی تایبەتە بە جوانکاریی ژنان.

سارا مەجید، لەدایکبوی شاری کەلارە و تەمەن ٢٩ ساڵە، دەرچوی بەشی زمان و ئەدەبی کوردییە لە زانکۆی گەرمیان. ئەو کە لەچەندین بواری جیاجیا کاری کـردوەوە، رەنگە دیارترینیان شـیعر و نوسـین بێت، ئەمە سـەرباری ئەوەی لەگەڵ چەنـد کچێکی دیکەی هاورێیدا، یەکەمیـن رۆژنامـەی تایبەتمەنـد بە ژنانییان بەنـاوی (پاریا)وە لەگەرمیان دەرکردوە.

چەنـد مانگێکە ئەم کچە روی لەکارێک کردوە کە تاڕادەیەک جیاوازە لەکارەکانی پێشوتری، ئەویش کردنەوەی دوکان و فرۆشگایە. ئاخۆ چیی پاڵی بەم کچەوە ناوە بۆ رو کردنە ئەم بوارە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، بە یەک رستە وەڵام دەداتەوە «دەمەوێت بیسەلمێنم کـە ژنیـش دەتوانیت هەمـو کارێک بکات».

ئەو لە رونکردنەوەی زیاتری هۆکارەکاندا، ئاماژەی بەوەکرد کە بەپێی تێگەیشتنی خۆی، سـەربەخۆیی ئابوریی، خاڵێکی گرنـگ و بگـرە جەوهەرییـە بۆ ژنان ئەگەر بیانەوێـت لەکۆمەڵگادا خاوەنی کەسایەتی خۆیان بن.

وتی: «هۆکاری کردنەوەی ئەو دوکانە ئەوە بو کـە بتوانم لە روی ئابورییەوە سـەربەخۆ بم، چونکە پێموایە ئافرەت تا لە روی ئابورییەوە سەربەخۆ نەبێت، ئەگەری چەوساندنەوەی زیاترە».

سارا، پێش نزیکەی ١٥ ساڵ و لەدوای ساڵی (٢٠٠٤)ەوە دەستی بە نوسین و بڵاوکردنەوەی بابەتەکانی کردوە، لەگەڵ ئەوەشدا وەکو رۆژنامەنوس و چالاکوان و مامۆستاش کاری کردوە.

ئەو دەڵێت: ئەم کارەی ئێسـتا دەستم داوەتێ، لەگەڵ کارەکانی دیکەم جیاوازە و زۆر یەکناگرنـەوە، بـەڵام دەمەوێ کارێکی نوێ تاقی بکەمەوە.

سارا مەجید، کە لە رابردودا لەبوارەکانی شـیعر و منداڵ و ژنـان و رۆژنامەوانی دا کاریکـردوە، وەکخـۆی وتی لەروی دەرونییـەوە پێیخـۆش بـوە جۆری کارەکـەی بگۆڕێـت و بوارێکی جیاواز لەوانەی بینیویەتی، تاقیبکاتەوە.

ئـەو بـاس لـە ئامانجـی کردنەوەی دوکانەکەی دەکات و دەڵێت: «ئامانجی من خزمەت کردن بوە بە ژنانی ناوچەکە بۆ ئـەوەی بتوانن پێداویسـتیەکانیان لای ژنێک بکڕن، چونکە ژنان شـەرم دەکەن بەئازادی مامەڵەی پێداویسـتیە ژنانەکانی خۆیان لای فرۆشـیاری پیاو بکەن».

لـە دوکانەکەیدا (سـارا) سـەرجەم پێداویسـتیەکانی ژنانی کۆکردوەتەوە و دەیەوێـت ژنان لە رێگـەی ئەوەوە پێداویسـتیەکانیان دەسـت بکەوێت.

وەکخۆی دەڵێت چـاوەڕێ دەکات ئەم دوکانەی بکات بە پرۆژەیەکی گەورەتر و ژنـان و کچانی دیکەش بتوانن چاوی لێبکەن.

دەربارەی ئەو کەسانەشـی کە پاڵپشتی بـون لەم پرۆژەیـەی دا، وتی: «جگە لە دایک و باوکم هیچ کەس پشـتگیری بەردەوامـم نەبـوە، بگـرە رێگریەکی زۆریشم لێکراوە».

ئەو بـاس لـەوە دەکات کـە کچان پێویسـتە تێبگەن جگە لەخۆیان هیچ کەس یارمەتیان نـادات. هەروەک ئەو پاسـاوانەش رەد دەکاتـەوە کە کچان بەناوی «رێگرییەوە» دەیهێننەوە.

> دەمەوێت
> بیسەلمێنم ژنیش
> دەتوانیت هەمو
> کارێک بکات

لەوبارەوە وتی: «ئەو رێگریەی بۆ کچێک دروسـت دەبێت لە ماڵەوە، بۆ منیش بەهەمانشـێوە دروسـت دەبێت، تەنها جیاوازیەکە قوربانی و هەوڵدانە».

بۆ هەمو کارێکی مرۆڤەکان و بەتایبەت ژنان، ٢ بەرە دروست دەبن، بەرەیەکی پشـتگیر و بەرەیەکـی دژ. (سـارا) ئاماژە بـەوەدەکات کە زەحمەتی زۆری بینیوە تـا توانیویەتی ئەم بیرۆکەیەی جێبەجێ بکات، بەهۆی ئەو ناڕەزایەتی و رێگریانەی هەبوە، باسلەوەشـدەکات بەهـۆی ئـەم هەنـگاوەوە زۆر کەس مامەڵـەی لەگـەڵ دا گـۆڕاوە و زۆر کەسیشی لەدەستداوە، بەڵام سەرباری ئـەوەش هێشـتا گەشـبینەو نائومێد نەبوە.

سارا، لە بارەی گرنگی کارکردنی ژنانەوە ئەوە دەخاتەڕو کە بەدەستهێنانی ئازادی و خاوەنداریێتـی خـود، بـەر لە هەمو شتێک هەوڵ و سـەلیقەیە «پێویستە هەر کچێک بەپێی ژینگەی خۆی هەوڵی ئازادی بدات».

ئەو بە تۆنێک لە هۆشداریدانەوە ئەوەشی وت: «گرنگـە ئازادیـی لە سروشـتی ژنبونی خۆت دورت نەخاتەوە».

خاتونی فۆتۆگرافەر

ئەو کچانەی لەمەودوا کامێرایەکیش دەخەنە ناو جانتاکانیانەوە

■ نەوژین، هاوژین مەهدی

ئەو خولیایەی (ماریا) هەیەتی بۆ فۆتۆگرافی «وێنەگرتن» و کاری لەسەر دەکات، رەنگە تا پێش چەند ساڵێک، بە خەیاڵیش کچان بیریان لێنەکردبێتەوە، بەڵام ئێستا نەک خۆی، بەڵکو چەندین کچی دیکەش هاوڕێین و پێکەوە کاری فۆتۆگرتن ئەنجام دەدەن.

لەماوەیـەی یەک سـاڵ دا ژمارەیەکی بەرچـاو لە کچانی گەرمیـان رویان لە فێربونی فۆتۆگرافی و خولەکانی راهێنان لـەم بوارەدا کـردوە، هەندێکیشـیان لەدوای خولەکان بەردەوامیان بە کاری وێنەگرتن داوە.

بەشێک لەو کچانە، باس لەوەدەکەن کە ئەگەرچی نەیان توانیـوە بەهرەکەیان بکەن بە پیشـە، بەڵام بەردەوامیان بە وێنەگرتن داوە و لێی دانەبڕاون.

ماریـا مارکـۆ، ١٧ سـاڵ، بـاس لە چۆنیەتی بەشـداری کردنـی لە خولی فۆتۆگرافیـدا دەکات و دەڵێت: «حەزم بۆ وێنەگرتن وایلێکردوم بەشـداری لە خولـی فێربونی فۆتۆگرافـی دا بکەم، پێمخۆشە لە داهاتوشدا حەز و خولیاکەم بکـەم بە پیشـە و سـود بگەیەنم بە دەوروبەرەکەم».

ئـەو کچە خولیای خـۆی بۆ وێنەگرتن وەها پێشـان دا کەهەر شتێکی جوان ببینێت حەز بە وێنەگرتنی دەکات.

لەبارەی گرنگیـی خولەکانی راهێنان و فێرکردنی فۆتۆگرافیەوە، (ماریا) وتی: «سـەرەتا هیچم لـە کاری فۆتۆگرافی نەدەزانـی بەتایبەت کامێـرا، چونکە بە مۆبایل وێنـەم دەگرت، بەڵام پاش بەشـداریکردنم لـە خولـەکان، فێری ئەوەبوم چۆن بتوانم وێنەیەکی شـیاو بگرم، هەروەهـا خۆم بگونجێنم لەگەڵ ئەو شوێنەی کە وێنەی تێدا دەگرم».

> حەزم بۆ
> وێنەگرتن
> وایلێکردوم ببمە
> فۆتۆگرافەر

ئەگەرچـی زۆرێـک لـە بەشـدارانی خولەکانی فۆتۆگرافی نەیانتوانیوە پاش تەواوکردنی راهێنانەکان ئەم بوارە بکەن بە پیشە، بەڵام لەبەرامبەردا ژمارەیەک کچ هەن کە ئەو کارەیان کردوە.

ئاسیا حسێن، (٢٠) ساڵ، یەکێکە لەو کچانـەی کە پـاش تەواوکردنی خولی فێربونی فۆتۆگرافی، بەردەوامە لەسەر کاری فۆتۆگرتن.

وتـی: کە کامێـرا دەگرمە دەسـتەوە کچانێکی زۆر دێنە لام و داوای وێنەگرتن دەکـەن، ئـەوان تاڕادەیـەک بەهۆی بارودۆخی کۆمەڵایەتیەوە ناتوانن لەگەڵ فۆتۆگرافەرێکـی کوڕ وێنە بگرن، بەڵام لەگەڵ من ئاسودەن.

ئـەو کچـە فۆتۆگرافـەرە، بونـی فۆتۆگرافەری کچ هاوشێوەی کوڕان کە ئەو کارە بکات، بە پێویست دەزانێت. ئاماژەی بەوەشکرد کە ئەو لەسەرەتاوە وەکـو حەزێک تێکەڵ بـەم بوارە بوە، بـەڵام دواتـر توانیویەتـی پـەرە بە خۆی بدات و تائێسـتا بەشداریی لە ٣ پێشانگای فۆتۆگرافیی دا کردوە.

> رێژەی
> بەشداریکردنی
> ئافرەتان لە خولی
> فۆتۆگرافی رو لە
> زیادبونە

هاوشێوەی (ئاسـیا)، (سارا)ش وەکو کارێکی ئاسـایی بەشـداریی لە خولی فێربونی فۆتۆگرافی کردوە، بەڵام دواتر ئەم خولە، خولیای بون بە فۆتۆگرافەریی لە سەری دا سەوز کردوە.

ئەو کە کچێکی تەمەن (٢٢) ساڵە، بۆ (نەوژین) وتی: «سـەرەتای بیرۆکەی بەشـداری کردنم لە خولی فۆتۆگرافی تەنهـا هیوا و حەزێکی بچوک بو، بەڵام دوای بەشـداریکردنم، لە گرنگی وێنە و دونیای فۆتۆگرافی گەیشتم».

وتیشـی: «دوای تەواوبونی ئەم خولە دەتوانم بڵێـم فۆتۆگرافی نیوەی ژیانی منی گرتوەتەوە. هیـوادارم گرنگی بە فۆتۆگرافەری کچیش بدرێت و کچانیش بتوانن بیکەن بە پیشە».

ئەوەی تێبینـی دەکرێت، لەئێسـتادا رێژەی بەشـداریی کچان لە خولەکانی فێربونـی فۆتۆگرافـی دا بەڕادەیەکی بەرچاو پەرەی سەندوە.

لەمبارەوە، (کۆسار عومەر)، بەڕێوبەری گروپـی فۆتۆگرافەرانـی گەرمیان کە چەندین خولیان لـەم بوارەدا بۆ کچان کردوەتەوە، بۆ (نەوژین) وتی: «رێژەی بەشـداریکردنی ئافرەتـان لـە خولی فۆتۆگرافی رو لە زیادبونە و هیواداریشم بەردەوام بن لە سەری».

لەبارەی وردەکاریی خولەکانیانەوە، وتی: «بەشێوەی تیۆری و پراکتیکی فێرخواز رادەهێنرێت لەسەر ئەوەی چۆن کامێرا بەکاردێنێـت و چـۆن کاری وێنەگرتن ئەنجام بدات، هەروەها لە یەکەم رۆژی خولەکەدا بەپێی ویستی فێرخواز کاتی خولەکە دیاری دەکرێت».

ئەو کوڕە فۆتۆگرافەرە، داواکاریشە کە ئەو شـوێنانەی کە دەتوانن کار بکەن بـۆ کچـان، دسـتگیرۆیی و هاوکاریی کچانـی فۆتۆگرافـەر بکـەن و هانیان بدەن بۆ ئەوەی لە کارەکەیان بەردەوام بـن، چونکـە وەکخۆی وتـی: «ئێمە لـە ناوچەیەکداین کـە بارودۆخەکەی بەشێوەیەکە ناخوازرێت ئافرەتان بێنە ناو کاری فۆتۆگرافیەوە».