ژمارە (٢٧) شوباتی ٢٠١٩
مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات

رۆمان، پەسەندترین کتێبی کچانی خوێنەرە

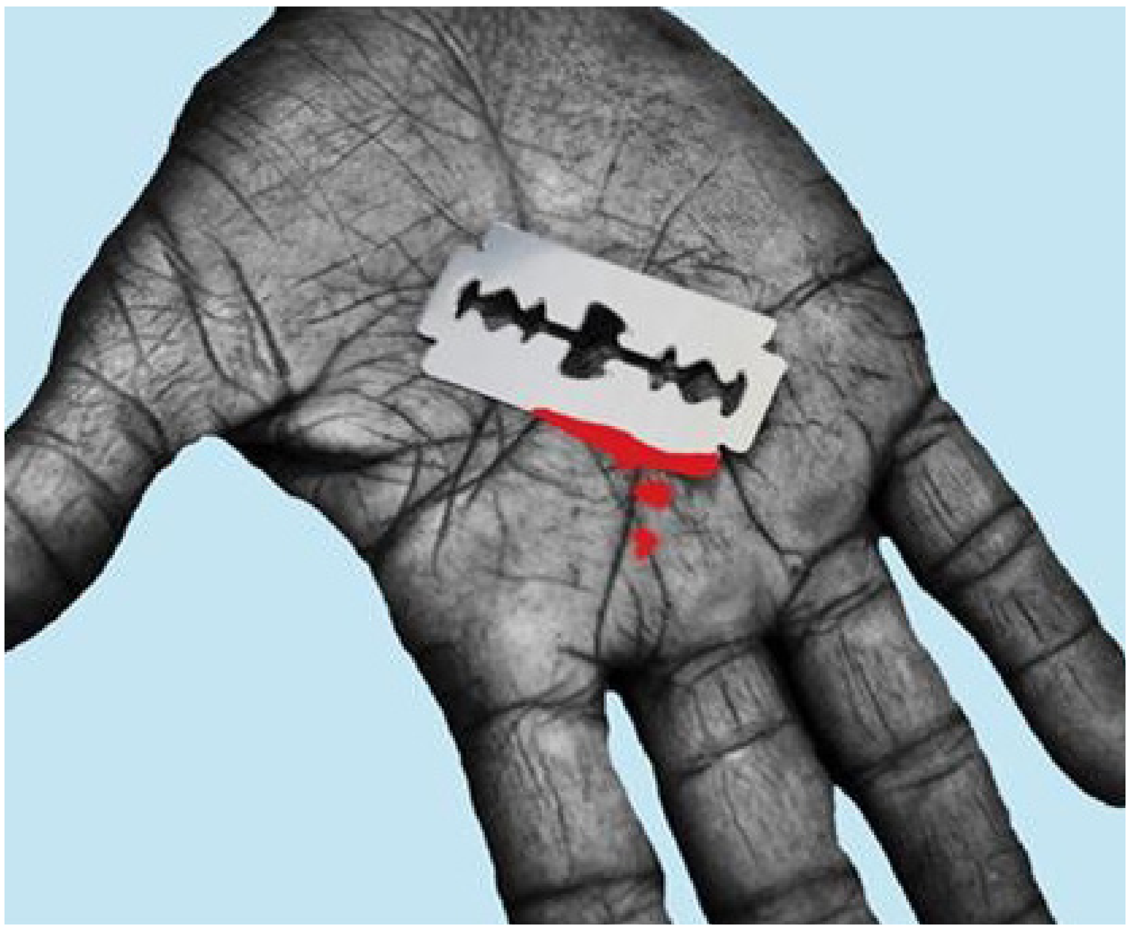
7»»

نوێترین روپێوی رێکخراوێک:

(5%)ی کچانی گەرمیان خەتەنە کراون

▪ نەوژین

نوێترین روپێویی کە رێکخراوێکی ئەڵمانی ئەنجامی داوە، دەریدەخات ٥٪ی کچانی تەمەن ١ رۆژە بۆ ٢٥ ساڵ لە گەرمیان، خەتەنەکراون.



رۆژی ٦ی شوبات، لەلایەن نەتەوەیەکگرتوەکانەوە بە رۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی شێواندنی کۆئەندامی زاوزێی مێینە دەستنیشانکراوە، کە خەتەنەکردنی مێینە دیارترین جۆری ئەو حاڵەتەیە.

لەبارەی ئامارەکانی بونی ئەم حاڵەتە لەگەرمیان، رێکخراوی وادی ئەڵمانی، کە ماوەی زیاتر لە ١٥ ساڵە لە بواری بەرەنگاربونەوەی خەتەنەکردنی مێینە دا چالاکە، ئەنجامی نوێترین روپێویی خۆی لەوبارەیەوە بڵاوکردوەتەوە.

لەیلا ئەحمەد، ئەندامی تیمی رێکخراوی وادی ئەڵمانی لەگەرمیان، لەمیانەی دیدارێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، کە لە لاپەڕە (٤)ی ئەم ژمارەیەدا بڵاوبوەتەوە، ئاماژەی بەوەکرد کە ئەوان لەماوەی ساڵانی رابردودا بەردەوام روپێوییان بۆ ئاست و قەبارەی خەتەنەکردنی مێینە کردەوە لە گەرمیان.

لەوبارەوە وتی: «لە ئامارەکانی ساڵی ٢٠١٦ی رێکخراوەکەمان دا، چاومان بە ١٢٨٣ ژن کەوتوە، لەو ژمارەیەش ٨٢٠ کەسیان خەتەنەکراون، واتا رێژەی خەتەنەکراوان ٦٤٪ بوە».

رونیکردەوە: لە ساڵی ٢٠١٧ دا تیمەکانی رێکخراوەکەمان بۆ وەرگرتنی ئامار سەردانی ١٠٠ گوند و ناحیەیان کردوە و ١٢٠٠ ژنیان بینوە، لەم ژمارەیەش تەنها ٣٦٠ ژن خەتەنە کرابون، واتە رێژەی خەتەنەکراوان ٣٠٪ بوە.

ئەو ئەندامەی تیمی رێکخراوی وادی ئەڵمانی لەوگەرمیان، ئاماژەی بەوەشمرد لەساڵی ٢٠١٨ دا، روپێویەکەیان گۆڕیوە، بەوەی تەنها ئەو کەسانەیان وەرگرتوە کە تەمەنیان لەنێوان ١ رۆژە بۆ ٢٥ ساڵی بوە.

لەوبارەوە وتی: «بەپێی روپێویەکەمان، بۆ ساڵی ٢٠١٨ رێژەی ئەوانەی کە ئێمە چاومان پێیان کەوتوە و خەتەنەکرابون، ٥٪ بوە».

خەتەنەکردن بەپێی یاسای بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی خێزانی لە هەرێمی کوردستان، کارێکی یاساغ و قەدەغەیە، بەڵام سەربارى ئەوەش پرۆسەکە ئەنجام دەدرێت، ئەگەرچی رێژەکەی وەکجاران نەماوەتەوە.

لەیلا ئەحمەد، ئاماژەی بەوەکرد کە ئەو پرۆسەیە زۆرتر مامانەکان پێی هەڵدەستن و کێشەی گەورەش ئەوەیە ئەو مامانانە لەبارەی زیانەکانی پرۆسەکەوە هیچ نازانن «کەمیان هەیە بڕوانامەی ٦ی سەرەتایی هەبێت، تەنانەت مامان هەبوە کە خەتەنەی ئەنجام داوە، نابینا بوە».

بەپێی دواین راگەیەنراوی رێکخراوی نەتەوەیەکگرتوەکان بە بۆنەی رۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی شێواندنی کۆئەندامی زاوزێی مێینە، ژمارەی ئەوانەی بون بە قوربانی پرۆسەی خەتەنەکردن لەسەرانسەری جیهاندا، دەگاتە ٢٠٠ ملیۆن کەس، ئەم ژمارەیەش بەسەر زۆر وڵاتی جیهاندا دابەش بون بەتایبەت لە هەردو کیشوەری ئەفریقیا و ئاسیا لەنێویشی دا رۆژهەڵاتی ناوەڕاست، کە میسر و عێراق لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەی ئەم ناوچەیەن کە پرۆسەکەی تێدا ئەنجام دەدرێت. هەروەک وڵاتی (سۆماڵ) لەپێشەوەی هەمو وڵاتانی جیهان دێت لە زۆری رێژەی خەتەنەکردنی کچان، کە رێژەکەی دەگاتە ٩٨٪.

هەربەپێی نەتەوەیەکگرتوەکان، ٦٨ ملیۆن کچ لەنێوان ساڵانی ٢٠١٥ بۆ ٢٠٣٠، لەبەردەم مەترسی و هەڕەشەی خەتەنەکردن دان، پرۆسەکەش زۆرتر ئەو کچانە دەگرێتەوە کەتەمەنیان لەنێوان ١ رۆژە بۆ ١٥ ساڵانە دایە.

بەرپۆبەرانی ژن لە گەرمیان.. ئالەنگاریی و خۆسەلماندن

2»»

کچێک هێلکە دەکاتە سەرچاوەی بژێویی خۆی

5»»

گەرمیان: جیاکاریی بەرامبەر بە خوێندکارانی کچ دەکرێت

8»»

بەڕێوبەرانی ژن لە گەرمیان.. ئالەنگاریی و خۆسەلماندن

■ نەوژین، زریان محەمەد

ژمارەی ئەو ژنانەی لەگەرمیان پۆستی بەڕێوبەری فەرمانگە حکومیەکانیان بەدەستەوەیە، لە پەنجەکانی دەست تێناپەڕن، سەرباری ئەمەش هەوڵیانداوە بونی خۆیان بەدەر لەلایەنە ڕەگەزیەکە بسەلمێنن، ئەگەرچی وەک باس دەکەن کۆمەڵگا ئەوەی بۆ قوت ناچێت ژن بەڕێوبەر بێت.

لەنێو فەرمانگە حکومیەکانی گەرمیان، ژمارەی بەڕێوبەران لە ڕەگەزی مێ، زۆر کەمترە لە ڕەگەزی نێر، بەشێوەیەک کە قابیلی بەراورد کردن نییە، سەرباری ئەوەش ئەو بەڕێوبەرانە ئەرکەکەیان قورس و سەختە، ئەویش بەهۆی ئەو تێڕوانینەی کە بۆ ڕۆڵی ژن لە کۆمەڵگادا هەیە.

شادیە حسێن، بەڕێوبەری گشتی کشتوکاڵی گەرمیان، سەبارەت بە جیاکاری ڕەگەزی لە ڕایکردنی کارەکانی ڕۆژانەیاندا، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «کە ئەم پۆستەم وەرگرت لە سەر پشکی حزبی بو، ئەوەی مایەی خۆشحاڵی بو حزبەکەم جیاکاری ڕەگەزی نەکرد لە نێوان ئەو کەسانەی سیڤیمان پڕکردبوەوە».

وەک بەڕێوبەرانی ژن لەگەرمیان ئاماژەی بۆ دەکەن، وەرگرتنی پۆستیک لە لایەن هەردو ڕەگەز لە روی یاساییەوە هیچ جیاوازییەکی نیە، ئەوەی جیاوازیەکەی دروستکردوە، تێروانینی کۆمەڵگەیە.

بەڕێوبەری گشتی کشتوکاڵی گەرمیان، وتی: بۆ ڕایکردنی هەر کارێک لە بەڕێوبەرایەتیەک جیاکاری ڕەگەزی نیە، چونکە ئەو ئەرکەی لە ئەستۆتە بە پێی یاسا و ڕێنمایی کاری لەسەر دەکەی.

هەر لەوبارەوە، سروە محەمەد، بەڕێوبەری ناحیەی رزگاری لە گەرمیان، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «حکومەت و دەسەڵات یەک یاسا و یەک ڕێنمای دەردەکات بۆ هەر بەڕێوبەرایەتیەک یان یەکەیەکی ئیداریی و پیاو بێت یان ژن جیاوازی نیە، ئەوەی هەیە تێڕوانینی کۆمەڵگەیە بەرامبەر بە ئافرەت کە بە لاوازی ئەبینێت، ئەمەش وایکردوە جیاکارییە ڕەگەزییەکە دروست ببێت».

ئەو کە یەکەم ژنە دەبێتە بەڕێوبەری ناحیە لەگەرمیان، ئاماژە بەوە دەکات کە ژنانی وەک ئەو بۆ ئەوەی سەرکەوتو بن لە ئەرکەکەیان، پێویستیان بە خۆ سەلماندنە.

وتی: لێرەدا دەبێت ژنان خۆیان بسەلمێنن و ڕێگە نەدەن ئەو جیاوازییە دروست ببێت، لە کاتێکدا بە خۆمیان وتوە «پیاوەکان تەواویانکرد نۆرەی ژنەکانە»، واتە ژنان لاوازن ناتوانن ئیش و کاری ئیداری رایی بکەن، لەگەڵ ئەوەش ژنان زۆرترین چاویان لەسەرە.

لەم خاڵەدا، (شادیە) هاوڕای (سروە) یە و دەڵێت: «ئەوەی هەیە ئەبێت خۆت بسەلمێنی و وابکەی کە یارمەتیدەرت بن لەو کارەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت».

بەڵام ئەم هەوڵدانە بۆ خۆسەلماندن، کارێکی ئاسان نییە و زۆرجار وادەکات ژنان توشی نائومێدیی ببن.

حەمدیە مەنسور، بەڕێوبەری پێشوی بەڕێوبەرایەتی گەشتوگوزاری کفری، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «لە کۆمەڵگادا ئافرەت بە بچوک تەماشا دەکرێت لە ئاستی پۆستێک، هۆکاری ئەمەش نزمی ئاستی ڕۆشنبیری کۆمەڵگەکەمانە».

ئەو ژنە ماوەی زیاتر لە (٥) ساڵ بەڕێوبەری ئەو فەرمانگەیە بوە، باس لەوەدەکات کە کەسانێک هاوکاری بون و کەسانێکیش دژ.

هەروەک پێشیوایە بەڕێوبەرانی ژن وەها تەماشا دەکرێن کە بەهۆی لایەنی ڕەگەزییەوە کەم توانان «وەک ئافرەتێک دەتبینن نەک وەکو مرۆڤێک کە پۆستێکت وەرگرتوە، ئەگەرچی ئامانجم بو پەرە بە کەرتی گەشتیاری بدەم لە ناوچەکە، بەڵام نەیانهێشت و بەربەرستەکان ئەوەندە توند بون دەرەقەتیان نەدەهاتم».

> پیمان دەڵێن: پیاوەکان تەواویانکرد نۆرەی ژنەکانە

> کە پۆستێک وەردەگری وەک ئافرەتێک دەتبینن نەک وەکو مرۆڤێک

خێزانەکان تا چەند خەرجیەکانیان ڕێکدەخەن؟

■ نەوژین، نازەنین گۆران

لەگەڵ داهاتنی قەیرانی دارایی و کەمبونەوەی سەرچاوەی دارایی خێزانەکان، یەکێک لەو پرسانەی کە جێی گرنگییە، ئەوەیە کە چۆن خەرجیەکانیان ڕێکبخەنەوە بەشێوەیەک کە بەشی بژێویی و ژیانیان بکات؟

لایەنی دارایی یەکێکە لە بنەما سەرەکیەکانی خێزان، زۆرجاریش ئاسودەیی و کێشەکانیش هەر بەهۆی ئەم بنەمایەوە دێنە بون، بەتایبەت کە ئەگەر هاوسەرەکان لەسەر شێوازی ئیدارەدانی خەرجیی ڕۆژانەیان کۆک نەبن و خاوەن بەرنامەیەکی دیارییکراو نەبن.

ژنان باس لەوەدەکەن، بەهۆی قەیرانی داراییەوە، بە شێوازی خەرجکردنیاندا چونەتەوە و خەرجیەکانیان گرتوەتەوە.

ژیان محەمەد سەعید، مامۆستا، باس لەوە دەکات کە ئەو بە پێی ئاستی داهاتی خێزانەکەی خەرجی دەکات و هیچ زیادەڕۆییەک ناکات.

پێشیوایە بەشێک لە خێزانەکان بەهۆی چاولێکەرییەوە، خەرجیەکانیان زیاد دەکات «بەداخەوە ئەو چاولێکەرییەی لەناو زۆربەی ئافرەتانی کوردا هەیە، باری دارایی خێزان خراپتر دەکات».

زۆرجار پیاوان بە پاساوی ئەوەی ژنان کەرەستەی ناپێویست دەکڕن و خەرجییان زۆرە، پارەیان لێدەگرنەوە و خۆیان کڕینی پێداویستیەکان لەئەستۆ دەگرن.

بەپێچەوانەی ئەم بۆچونەوە، (ژیان) ڕایوایە ژنان لەم پرۆسەیەدا ورد ترن «هەندێکجار خەرجی زۆر بەهۆی زیادە مەسرەفیەوە نیە، بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئافرەتان باشتر لەپێداویستی ماڵەوە دەزانن».

ڕەنگە ڕەوشەکە لەلای ئەو ژنانەی کە خۆیان کار دەکەن و داهاتیان هەیە، جیاواز بێت لەوانەی کە ژنی ماڵەوەن و هیچ داهاتێکیان نییە، بەڵام ئەمە بە مانای ئەوە دێت ژنان هیچ ڕۆڵێکیان لە ڕێکخستنی خەرجیی خێزاندا نەبێت؟

دنیا غەریب، ژنی ماڵەوەیە، باس لەوەدەکات کە ڕاستە هاوسەرەکەی بژێوییان دابین دەکات، بەڵام ئەو بە کاری خەرجیی ڕۆژانەوە سەرقاڵە.

ئاماژەی بەوەشکرد کە خەرجیەکانیانی بەستوەتەوە بەو بڕە پارەیەی کە وەکو داهات دەیانبێت، ئەوەشی لەبەرچاو گرتوە کە هەندێکی لێ پاشەکەوت بکات.

وتی: «زۆربەی ئافرەتان پێم دەڵێن پارەی مێردەکەت بۆچی هەڵدەگریت نەتبیستەوە دەڵێن پیاو ئەگەر پارەی هەبو ژن دەهێنێت؟ بەڵام من هەرگیز گوێم پێنەداون».

(ژیان)یش پێیوایە کە دەبێت ژن و مێرد بە راوێژ خەرجیەکانیان بکەن، بۆ ئەوەی بەدحاڵی بون دروست نەبێت.

ئەوەی تائێستا قسەیان کرد ژنان بون، بەڵام ئایا رای پیاوان چیە؟ ئەوان لەبارەی ڕێکخستنی خەرجیی ڕۆژانەیانەوە چی دەڵێن؟

سەردار حەمەئەمین، مامۆستا، باس لەوە دەکات کە هاوسەرەکەی سەرپشککردوە لە خەرجیی ڕۆژانەدا، چونکە پێیوایە باشتر لە خۆی ئەو کارە دەکات.

دەڵێت: «خێزانەکەم خەرجیەکانی ڕێکخستوە و بیر لە ڕۆژی تەنگانەش دەکاتەوە».

ئەگەر (سەردار حەمەئەمین) پێیوابێت ژنان باشتر خەرجیی ڕێکدەخەن، ئەوا (سەردار حەمید) پێیوایە کە لە مەسەلەی خەرجیی دا، زۆرجار قسە هەر قسەی ژنانە!

ئەو کە مامۆستای بنەڕەتیە، بۆ (نەوژین) وتی: «تاڕادەیەکی باش من و هاوسەرەکەم لەیەکتر تێگەشتوین، بەڵام سەرەڕای ئەوەش هەندێکجار کۆمەڵە شتێکی کڕیوە زیادە بونە، زۆرجاریش تاوتوێی ئەو بابەتانەمان کردەوە، بەڵام ئافرەت هەمو کات قسەی خۆی هەیە».

ڕێکخستنەوەی خەرجیەکان، بە رای شارەزایەکی ئابوریی، کارێکی گرنگ و پێویستە هەمو خێزانێک بیکات.

ئارام ڕۆستەم، پسپۆڕی ئابوری، ئاماژەی بە قەیرانی دارایی هەرێم کرد کە بە رای ئەو دەریخست چە ند گرنگە خێزانەکان بزانن چۆن داهاتەکانیان بەکاردێنن.

وتی: «کاتێک قەیرانی دارایی هات خەڵکی وامان هەبو نەک زیادەڕۆیی، بگرە پارەیەکی باشی پاشەکەوت کردبو، بۆیە توانیان زۆر بەباشی روبەروی قەیرانەکە ببنەوە، بەڵام هـی وامانیش هەبو کە بیری لە ڕۆژێکی ئاوا نەکردبووەوە و توشی قەرزکردن و زۆر کێشەی تر بوینەوە».

7 مامۆستای ژن لە باشترینەکانی زانکۆی گەرمیانن

■ نەوژین، هاوژین مەهدی

٧ مامۆستای ژن خەڵاتی ڕێزلێنانیان پێدەبەخشرێت وەکو چالاکترین مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان، لەپای ئەو چالاکیانەی کە لەماوەی ٣ ساڵی رابردودا لە زانکۆکەدا نواندویانە.

لەم مانگەدا و بۆ یەکەمجار لە زانکۆی گەرمیان، خەڵاتی ڕێزلێنان بەخشرایە ٥٠ مامۆستا لەنێو ٢٩٥ مامۆستای زانکۆکە، کە چالاکترین مامۆستاکان بون لەنێوان ساڵانی (٢٠١٦ — ٢٠١٨). لەنێو ئەو مامۆستایانەش دا، ٧ مامۆستایان لە ڕەگەزی مێینەن، کە پێکهاتبون لە: (د. پگا عەلی، د. فاتن عەلی، م.تابان محەمەد، م. بان شەهاب، م. بیابان نوری، م.ئەڤین هیدایەت و م. نیگار مەحمود).

ئەم خەڵاتانە لە لایەن سەرۆکایەتی زانکۆ و بە سەرپەرشتی بەڕێوبەرایەتی دڵنیای جۆریی، بەسەر ئەو مامۆستایانەدا دابەش کراوە.

د.پگا عەلی، مامۆستای دەرونناسی، لەبارەی ئەو خەڵاتکردنەوە بە (نەوژین)ی وت: یەکەم مامۆستای ئافرەت بوم کە خەڵاتم لە پێوەری توێژینەوە وەرگرتوە، هەشت توێژینەوەم کردوە و توێژینەوەکانیشم زیاتر چارەسەری دەرونی بوە.

بەپێچەوانەی (د.پگا)وە، مامۆستایەکی دیکە بەهۆی کارکردنی لە بوارێکی دیاریکراودا، ئەو ڕێزلێنانەی پێبەخشراوە.

ئەڤین هیدایەت، مامۆستا لە بەشی ئینگلیزی، کە یەکێک بوە چالاکترین مامۆستاکانی زانکۆکە، بۆ (نەوژین) وتی: لێپرسراوی دڵنیایی جۆریی کۆلێژی پەروەرد بوم کە بەشێکی گرنگە لە ریزبەندی داتا و زانیاری و چالاکیەکان، هەروەها سەرچاوەیەک بوین بۆ کۆکردنەوەی سەرجەم داتا و چالاکیەکانی تری ناو زانکۆ.

ئەو مامۆستایە خۆشحاڵی خۆشیانی دەربڕی بەوەی «شانبەشانی هاوڕێیانمان ڕۆڵی کاریگەرمان هەیە لە ناو زانکۆ و توانای خۆمان بەکاردەهێنین لە گەشەپێدانی زانکۆ و بەرەوپێشچونی».

سێ پێوەر دیاریکراوە بۆ هەڵبژاردنی چالاکترین مامۆستاکانی زانکۆی گەرمیان: توێژینەوە، دڵنیای جۆری و لیژنەی ریزبەندی زانکۆ.

عەبدولموتەڵیب ڕەفعەت، بەڕێوبەری دڵنیای جۆریی زانکۆی گەرمیان، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: سێ پێوەرمان دیاری کردوە، یەکەم توێژینەوەیە، دوەم دڵنیایی جۆری کەئەمەش فیدباک و سیمینار و وۆرکشۆپ دەگرێتەوە، سێیەمیش ئەندامانی لیژنەی ریزبەندی زانکۆ بۆ ئەوەی مامۆستاکان بەپێی چالاکیان جیابکەینەوە.

هەروەها دەڵێت: «هەوڵدەدەین لە ساڵانی داهاتویشدا ئەم چالاکیانە بەردەوام بێت، چونکە پشتگیریی و پاڵپشتیەکی باشە بۆ مامۆستایان، هەروەها دەمانەوێت لە ئایندەدا چالاکترین فەرمانبەر و خوێندکاری زانکۆش دیاری بکەین».

هەندێک لە مامۆستایان لە دو پێوەردا چالاکیان زۆر بوە، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆرترین مامۆستا خەڵات بکرێت، یەک پێوەریان هەژمار کراوە.

بیابان نوری، مامۆستا لەبەشی یاسای زانکۆی گەرمیان و یەکێک لە چالاکترین مامۆستایانی زانکۆکە، دەڵێت: «لەسەر بنەمای پێوەری ریزبەندی لیژنەی زانکۆ بە چالاکترین مامۆستا دیاری کراوم، لەگەڵ ئەوەشدا دەستخۆشیان لێکردوم لە دڵنیای جۆریی کە فیدباکی قوتابیان و پێشکەشکردنی وۆرکشۆپ و سیمینار دەگرێتەوە، بەوەی لەو بوارەش دا چالاک بومە، بەڵام بۆ ئەوەی زۆرترین مامۆستا هەڵبژێردرێت، تەنها بە پشت بەستن بە پێوەری یەکەمیان هەڵبژێردراوم».

سەرباری تێبینی و سەرنج لێرەو لەوێ، بەڵام ئەو مامۆستایانە کۆکن لەسەر ئەوەی کاری لەمشێوەیە، هانی زیاتری مامۆستایانی زانکۆ دەدات بۆ پەرەدان بە چالاکیەکانیان.

د. پگا عەلی، باس لەوە دەکات لەو ڕۆژەوە کە ئەو چالاکیە کراوە، هەست بەوەدەکات کە مامۆستایان گەرمتر ئیش دەکەن و سورترن لەسەر ئەنجامدانی توێژینەوە.

> «توانای خۆمان بەکاردەهێنین لە گەشەپێدانی زانکۆ دا»

(م. ئەڤین هیدایەت)یش، پێیوایە ئەم کارە «دەبێتە نەریتێکی جوانی زانکۆ و ڕۆحی کارکردن و هاوکاریی و دڵسوزیی زیاتر دەکات».

کچانی خوێندکار دەترسن بابەت و سیمینار پێشکەش بکەن

■ نەوژین، فاتمە جمعە

هەتا ئێستاش (دڵسۆز) ئەو ترس و شڵەژانەی بیرنەچوەتەوە کە لە ڕۆژی پێشکەشکردنی سیمینارەکەی دا لە زانکۆ توشی بو، ئەو ئەگەرچی ئێستا زانکۆیشی تەواو کردوە، بەڵام ناتوانێت ئەو دیمەنە نەهێنێتە پێشچاوی کاتێک باسی خوێندن و ئەرکی زانکۆ دەکرێت.

لەگەڵ گەیشتنی خوێندکار بە زانکۆ یاخود پەیمانگا، ئاشنای کۆمەڵێک چالاکی و بابەتی تازە دەبێت، لەوانە: پێشکەشکردنی سیمینار یاخود راپۆرت، کەبەشێک لە خوێندکاران لەنێویشیاندا کچان، ڕوبەڕوی گرفت و شڵەژان دەبنەوە، ئەویش بەهۆی ئەوەی ڕانەهاتون بەو جۆرە چالاکیانە.

دڵسۆز سیامەند، ٢٣ ساڵ، دەرچوی زانکۆیە، باس لەوەدەکات کە لەکاتی پێشکەشکردنی سیمینار و راپۆرت لەزانکۆ، بەجۆریک ترساوە کە باری تەندروستیشی تێکچوە.

وتی: «زۆرجار لە سەرەتای پێشکەشکردنی بابەتەکەمدا، دەمەویست دەست هەڵبگرم و بابەتەکەم پێشکەش نەکەم، بەڵام بەپێی کات لەگەڵ پێشکەشکردنی بابەتەکە هەوڵم دەدا بەسەر ئەو حاڵەتەدا زاڵبم».

بەشێک لە خوێندکاران هاوکاری و یارمەتیدانی مامۆستا بە گرنگ دەزانن بۆئەوەی کەمتر بترسن لەکاتی پێشکەشکردنی بابەتەکەیان دا.

ئانا سەعید، ٢٥ ساڵ، خوێندکاری زانکۆیە، دەڵێت: چەندینجار حەزم کردوە سیمینار یان راپۆرت پێشکەش بکەم، بەڵام لەبەر ترس و شەرم نەمتوانیوە کاریان لەسەر بکەم.

وتیشی: «بەگرنگی دەزانم مامۆستا لەکاتی پێشکەشکردنی سیمینار یان راپۆرت تەنها گوێگر نەبێت، بەڵکو هەوڵبدات هاوکاری خوێندکارەکە بێت».

بەشێک لەمامۆستایان هاوڕان کە هەندێک مامۆستا دەرفەت بۆ خوێندکار نارەخسێنێت بۆ ئەنجامدانی سیمینار و راپۆرت، چ بەهۆی نەبونی کات یان قورسی بابەتەکانەوە.

بیابان نوری، مامۆستای زانکۆ، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «بەڕای من زیاتر لەناو خوێندکارە کچەکاندا ئەم حاڵەتە ڕودەدات، لەهەمان کاتدا خوێندکاری واهەیە کە زۆر جوان بابەتەکەی دەخاتەڕو، بەڵام خوێندکاری وام هەبوە کە ئامادەبوە سفر وەربگرێت و بابەتەکەی پێشکەش نەکات».

بەشێکی تر لەخوێندکاران ئاماژە بەوەدەکەن ترس هەر دەبێت، بەڵام لەگەڵ چونە نێو بابەتەکە دەتوانن بەسەریدا زاڵ بن.

سارا، ٢٢ ساڵ، باس لەوە دەکات لە زانکۆ دا راپۆرتی زۆری پێشکەش کردوە، زۆرجار ترس و شەرمی کردوە، بەڵام لەگەڵ تەرکیزکردنە سەر بابەتەکە، ئەو ترس و شەرمەی نەماوە. لەبەرامبەریشدا خوێندکاری ئەوتۆ هەن کە لەم بوارەدا کێشەیان کەمە یان نییە.

گەشاو کەریم، ٢٠ ساڵ، خوێندکاری زانکۆ، بۆ (نەوژین) وتی: «هیچ کیشەم نییە لەکاتی پێشکەشکردنی سیمینار و راپۆرت، پێشچونم بۆ زانکۆ لە قۆناغەکانی تردا راپۆرتم پێشکەش کردوە».

بەڵام ڕەنگە ژمارەی ئەوانەی وەکو (گەشاو) بێکێشەن لەم بوارەدا، ژمارەیان کەمتر بێت بە بەراورد بەوانەی کێشەیان زۆرترە، شارەزایەکی دەرونناسیش هۆکارەکەی شیدەکاتەوە.

هاوار کەریم، خاوەنی بڕوانامەی ماستەر لە دەرونناسی، باس لەوەدەکات هۆکارەکانی ئەم حاڵەتە زۆرن، دیارترینیان ئەوەیە تاکی کۆمەڵگای ڕۆژهەڵاتی بەگشتی شەرمۆک و دەستەمۆن.

وتی: «کۆمەڵگای ڕۆژهەڵاتی تاکی دەستەمۆ و لاواز بەرهەم دێنێت، هیچ کات گوێ لە راوبۆچونی ناگیرێت، لەلایەکی ترەوە زانکۆ ژینگە و جیهانێکی تازەیە و مرۆڤیش هەمیشە ترسی لە شتی نوێ هەیە».

بەڵام وەک ئەو شارەزایە ئاماژەی بۆ دەکات، ئەوە نەبێت ئەم حاڵەتە هیچ چارەسەرێکی نەبێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە چەند ڕێگایەک هەیە کە بە گرتنەبەری، دەتوانرێت ترس و شەرمی پێشکەشکردنی بابەت و سیمینار لە زانکۆ و پەیمانگاکان کەمتر ببنەوە.

هاوار کەریم، وتی: «بە بەشداری کردن لە کۆڕ و چالاکییە ڕۆشنبیرییەکان و هەروەها خوێندنەوەی کتێبە پەروەردەی و سایکۆلۆجیەکان، بەرچاوڕونی و چاوکراوەیی بۆ خوێندکار دروست دەبێت و ترسەکەی کەمتر دەبێتەوە».

«کچ هەبوە بەهۆی خەتەنەوە مردوە»

نوێترین ئامار: 5%ی کچانی گەرمیان خەتەنەکراون

مامان هەیە نابینایە، کەچی خەتەنەی کچی کردوە

ئافرەتمان هەیە بەهۆی ئەم دیاردەوە جیابوەتەوە

■ نەوژین، ڕێناس سالّح

ئاماژەکان بۆ ئەوەدەچن کە حاڵەتەکانی خەتەنەکردنی کچان لەگەرمیان، لەچاو پێشودا کەمتر بوەتەوە، هاوکات ئەو ژنانەشی کە خەتەنەیان بۆ کراوە، توشی چەندین کێشەی ژیانیی بونەتەوە، سەرباری کێشە و گرێ دەرونییەکان.

لەلایـەن نەتەوەیەکگرتوەکانەوە، ڕۆژی ٦ی شـوبات، دەستنیشـانکراوە وەکـو ڕۆژی بەرەنگاربونـەوەی شـێواندنی کۆئەندامـی زاوزێـی مێینـە کـە خەتەنەکردنی ژنان، دیارترینی ئەو جۆر و حاڵەتانەیە.

بۆ قسەکردن لەسەر ئەم حاڵەتە، یەکەی ڕۆژنامەوانی مافەکانی مرۆڤ لە ڕادیۆی دەنـگ، زنجیرەیـەک بەرنامەی ڕادیۆیی ئەنجامـدا، کـە یەکێک لـەو بەرنامانە، گفتوگۆکردن بو لەگەڵ (لەیلا ئەحمەد)، ئەندامـی تیمی ڕێکخراوی وادی ئەڵمانی لەگەرمیان، کە ڕێکخراوەکە سەروی ١٥ ساڵە لەو بوارەدا لەگەرمیان چالاکن.

خەتەنەکردن زیادیکردوە یان کەم؟

لەیـلا ئەحمـەد، ئەندامـی ڕێکخـراوی وادی ئەڵمانـی و چالاکوانـی مافەکانی ژنـان لـە گەرمیان، باسـی لەوەکرد کە ئاماری ئەمسـاڵ جیاوازتـرە لە ئاماری سـاڵەکانی پێشـوتر، چونکـە بە وتەی ئەو، ئامارەکانی ئەمساڵ دڵخۆشکەرن.

وتی: «لـە ئامارەکانی سـاڵی ٢٠١٦ی ڕێکخراوی وادی ١٢٨٣ ژنمان بینوە لەو ژمارەیەش ٨٢٠ کەسـیان خەتەنەکراون واتە لەسەدا ٦٤٪ بوە.

هەروەها لە ساڵی ٢٠١٧ ڕێکخراوەکەمان بۆ وەرگرتنی ئامار سەردانی ١٠٠ گوند و ناحیەی کردوە و ١٢٠٠ ژنمان بینوە، لەم ژمارەیەش تەنها ٣٦٠ ژن خەتەنەکرابون واتە ڕێژەکە ٣٠٪ بوە.

لـە ئاماری ئەم دوسـاڵە ژنان و کچان لـە تەمەنی یـەک ڕۆژە تاوەکو تەمەنی هەرچەنـد بوایـە هەژمارمـان دەکـرد، بەڵام لە ئاماری سـاڵی ٢٠١٨ جیاواز بو تەنها ئەو کەسـانەمان هەژمارکردوە کە تەمەنیان لە نێوان یەک ڕۆژە تاوەکو ٢٥ ساڵی دا بون، بەپێی ئامارەکەش ڕێژەی خەتەنەکردن بۆ سـاڵی ٢٠١٨ تەنها ٥٪ بوە».

دەربارەی ئەوەشـی تاوەکـو چەند ئەم ئامارانـە ورد و باوەڕپێکـراون، لەیـلا ئەحمەد، وتی: « ئـەم ئامارانەی ئێمە بەرهەمی یەک سـاڵ نیـە، بەڵکو ئێمە ماوی ١٦ سـاڵە وەک ڕێکخـراوی وادی لـەم بـوارەدا کاردەکەیـن و سـەردانی گونـد و ناحیـە و قەزاکانی گەرمیانمان کردوە»

باسلیەوەشکرد لە کاتی سەردانەکانیان دا لـە دەرگای ماڵەکانیـان داوە یاخود سـەردانی خوێندنگاکانیان کردوە پاش سـیمینار بۆیـان، ئـەو پرسـیارەیان ئاراسـتەکراوە کـە ئایـا خەتەنەکراون یاخود نا؟

کاریگەریە کتوپڕەکانی خەتەنەکردن

لـە وەڵامـی ئـە و پرسـیارەی ئاخـۆ خەتەنەکردنـی مێینـە کاریگـەری جەسـتەی و دەرونی چـی جێدەهێڵێت لەسـەر ڕەگەزی مێینە؟ لەیلا ئەحمەد، هێمای بـۆ ئەوەکرد کـە خەتەنەکردنی مێینـە کاریگـەری کتوپـڕ و کاریگەری دریژخایەنیشی هەیە.

وتـی: «زیانـە کتوپـڕەکان وەک خوینبەربون (نزیف بون) هەوکردن کە زۆرجار هەوکردنەکە دەمێنیتەوە لەگەڵ تێکچونـی بەشـی دەرەوەی ئەندامـی زاوزێـی مێینـە، هەروەهـا هەوکردنـی جگـەر، وەرەم، هەندێکجاریـش دەبێتە هۆی قورسبونی پرۆسەی منداڵبون».

هەروەها نمونەی ئەو ژنانەی خسـتەڕو کە بەم هۆیەوە توشـی خوێـن بەربون هاتـون: «لەکاتی قسـەکردنمان لەگەڵ ئەو ژنانەی کـە خەتەنەکراون چیرۆکی خۆیـان بۆ گێڕاینەوە بەشـێکی زۆریان توشـی خوێنبەربون هاتون، یەکێک لە ژنـەکان وتـی: مـن بۆ ماوی سـێ ڕۆژ توشـی خوێنبەربون بوم، بەشـێوەیەک کە لە ماوەی ئەو سێ ڕۆژە نەمدەتوانی لەسـەر پێکانـی خـۆم بـڕۆم، ژنێکـی دیکـەش بۆی گێڕاینەوە کـە بۆ ماوەی مانگێک لە جێگە کەوتوە».

کاریگەریە دور مەوداکانی خەتەنەکردن

لەبـارەی زیانـە دریژخایەنەکاییش یان دورە مـەوداکان، ئەندامەکـەی تیمـی ڕێکخـراوی وادی ئەڵمانـی لەگەرمیان، وتی: «تێکچونی باری دەرونی کەسەکە دەگرێتەوە، ئێمە ئافرەتمان هەیە بەهۆی ئـەم دیـاردەوە جیابوەتـەوە، چونکـە ئـەوان وەکخۆیان دەیڵێن بـەم هۆیەوە توشی کێشەی مێرداری بون».

کێشـە دەرونیـەکان وەک یەکێـک لـە گرفتـە سـەرەکیەکانی خەتەنەکردنـی مێینـە دێتە ژماردن، بۆ ئەمەش (لەیلا ئەحمەد)، باسـی لەوەکرد کە ئەوان لە ڕێگەی تیمەکانیانەوە ئەو پرسـیارەیان ڕوبەڕوی ئـەو خانمانانە کردوەتەوە کە خەتەنەکـراون، کە ئاخـۆ خەتەنەکردن زیانی چی هەبوە بۆ تۆ، تاوەکو لە زاری ژنانـی خەتەنەکـراو خۆیانەوە ڕاسـتی زیانەکانی بخەنەڕو.

لەمیانەی بەرنامەکەشـدا چیرۆکی چەند ژنێکـی وەک نمونـە خسـتە ڕو و وتی: وەک بەڵگـە و کەیس لامانە کە ژنەکان دەڵێـن «ڕاسـتە بەجەسـتە زیندوین، بەڵام لە ناخەوە مردوین».

نمونـەی یەکێک لـەو کەیسـانە ژنێکە کـە دەڵێـت: «هیچ دڵم خـۆش نیە لە ژیان، مێردیشم کردوە و منداڵیشم هەیە، بومەتە کیشە بۆ ئەوانیش».

نمونـەی دیکەشـمان هەیـە، پیاوەکـە دەڵێـت: «لەبـەر دڵم گرانـە لەم ژنەم جیاببمـەوە یاخود ژنێکـی دیکە بهێنم، بـەڵام ژیانیشـم زۆر قورسـە لەگـەڵ هاوسـەرەکەم، بەهۆی خەتەنەکردنیەوە توشـی چەندین کێشەبوە و کاردانەوەی دەرونـی زۆرخراپـی لەسـەر ئـەم ژنە دروستکردوە».

نمونـەی دیکەمـان هەیـە کـە ژنەکـە بەشـێوەیەک ئـەو ڕوداوە باری دەرونی تێکـداوە، خۆی دەڵێت: «لەو ڕۆژەوەی ئەوەیان بەسەر هێناوم جلم ڕەشە».

کچ هەبوە بەهۆی خەتەنەوە مردوە

لەیـلا ئەحمـەد، چیرۆکـی ئـەو کچەی گێڕایـەوە کە بەهـۆی خەتەنەکردنیەوە توشی خوێنبەربون بوە و پاشان گیانی لەدەستداوە «لەکاتی بەدواداچونەکانمان ئەوەمـان بیسـت کـە کچێـک بەهـۆی خەتەنەکردنەوە گیانی لەدەسـت داوە، داوی سـەردانیکردنیان، دایک و باوکی ئەوەیان پشتڕاسـتکردوە کە کچەکەیان پاشـئەوەی خەتەنەیانکـردوە، توشـی خوێنبەربـون بوە و بەوهۆیـەوە گیانی لەدەستداوە».

وتیشـی: «بەدەر لـەم حاڵەتە حاڵەتی دیکـەش هەبوە کـەژن هەبـوە لەکاتی لەدایکبونـی منداڵەکـەی کـە زانـراوە خەتەنە نەکـراوە، خەتەنەیـان کردوە، بەڵام بەوهۆیەوە گیانی لەدەستداوە».

ئەوانەی خەتەنە دەکەن هیچ لەسەر زیانەکانی نازانن

زۆرینـەی حاڵەتەکانـی خەتەنەکردنـی کچان، مامانەکان ئەنجامی دەدەن.

دەربارەی ئاسـتی زانسـتی مامانەکان، (لەیـلا ئەحمـەد) وتی: «سـەرجەمی مامانەکان تێیاندا نیە بڕوانامەی خوێندنی لەسەروی شەشی سەرەتاییەوە هەبێت، مامانیـان تێدایـە نابینایە کە خەتەنەی کـردوە بوەتـە هـۆی ئەوەی کەسـەکە توشـی زۆرتریـن نەخۆشـی ببێت، کە لێشـمان پرسـیون ئایا زانیاریتان هەیە دەربارەی زیانەکانی خەتەنەکردن، هیچ وەڵامێکیان پێنەبوە».

هەوڵەکان بۆ کۆتایی هێنان بەم حاڵەتە

لەبارەی هەوڵەکان بۆ کۆتایی هێنان بەم حاڵەتـە، لەیلا ئەحمـەد، وتی: «ئێمە بێجیاوازی تیمەکانمان سەردانی تەواوی ناوچەکانـی گەرمیانمـان کـردوە، بـە کورتە فلیم و سـپۆت کە تێیدا کەسانی پسپۆر باسی زیانە دەرونیەکانی دەکەن و پزیشـک باسـی زیانە جەستەیەکانی دەکات، هەروەهـا پارێـزەر لـەو کورتە فلیمـە باس لـەو یاسـایەدەکات کە لە سـاڵی ٢٠١١ دەرچـوە دژی کەسـانی تاوانبـار لـەم کەیسـانەدا، هەروەهـا پیاوانی ئاینیش ئـەوە ڕوندەکەنەوە کە ئەمە بەهیچ شـێوەیەک پەیوەسـت نیە بەدینەوە».

لەوەڵامی ئەو پرسیارەشی ئاخۆ تاچەند لایەنە پەیوەندیدارەکان هەوڵی ناساندی یاسـای ژمـارە ٨ دەدەن کە بڕگەیەکی تایبەتـە بـە دیاریکردنـی تاوانبارانـی خەتەنەکردنـی مێینە؟ (لەیلا ئەحمەد) وتی: «ناسـاندنی ئەم یاسـایە ئەرکی حکومەتـە، بـەڵام ئێمە بـە بەردەوامی هەوڵی ناساندنی ئەم یاساییە دەدەین بۆ هۆشیارکردنەوەی ژنان و پیاوانیش».

یەکێک لە دانیشتنەکانی تیمەکانی ڕێکخراوی وادی ئەڵمانی لەگەڵ ژنان لە گوندێکی گەرمیان

ژنان چۆن هاوسەنگی لەنێوان دایکایەتی و ئیشکردن دا دروست دەکەن؟

«بۆ دایک ماندوێتی هیچ نییە»

«نەمهێشتوە بەهۆی ئیشەکەمەوە مناڵەکانم بێناز بن»

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

«رەنگە راگرتنی ئەو هاوسەنگیە لەنێوان ئیشکردنی دەرەوە لەگەڵ دایکایەتیدا، یەکێک بێت لەو توانایانەی کە خودا بە دایکانی داوە، ئەگینا هەرکەسێکی تر لەجێی دایکانی فەرمانبەردا بێت، هەرزو لە دروستکردنی باڵانسەکە بێ هیوا دەبێت». (سارا)ی ئەندازیار و خاوەن دو مناڵ، وای وت.

بەردەوام یەکێک لەو ئالەنگاریانەی دێتە پێش ژنانی ئیشکەر، ئەوەیە کە چۆن بتوانن لە یەک کاتدا هاوسەر و کرێکار، دایک و ئیشکەر بن؟

ئەمەش ئەگەرچی بەدیهێنانی ئاسان نەبوە، بەڵام ژنان تا رادەیەکی زۆر توانیویانە لە بەدییهێنانی دا سەرکەوتو بن.

سارا حسێن، ٣٠ ساڵ، ئەندازیارە لە دەزگایەکی حکومیدا، رۆژانە لەگەڵ بەرێوەبردنی ئیشەکەیدا دو مناڵەکەیشی بەباشی بەخێودەکات. بۆ (نەوژین) وتی: «هیچ کات نەمهێشتوە بەهۆی ئیشەکەمەوە مناڵەکانم لەچاو موحیبەتی دایکانی تر کەمتریان بەربکەوێت، بەڵکو هەر شتێک دایکێکی تر بۆ ئەوانی بکات، منیش بۆم کردون».

(سارا) نایشارێتەوە کە ئەمە کارێکی گرانە و زۆرجار ماندوی کردوە، بەڵام وەکخۆی هێمای بۆ دەکات «بۆ دایک ماندوێتی هیچ نییە».

دەڵێت: گەرانەوە لە دەوامێکی دورودرێژ و پاشان بەرێوەبردنی دو مناڵ کە پرن لە حیکایەت و داواکاری بۆت، هەندێکجار لەروی دەرونی و جەستەیشەوە زۆرت ماندو دەکات، بەڵام دایکان کوا ماندوێتی دەناسن؟».

ژنانی ئیشکەر لە گەرمیان، ئاماژە بەوەدەکەن ئیشکردنیان لە دەرەوە، نەبوەتە هۆی ئەوەی ئەرکی ماڵ و مناڵ بەخێوکردن فەرامۆش بکەن.

شەرمین عەلی، کە کاری پەیامنێری تەلەفزیۆن دەکات، باس لەوە دەکات کە دایکایەتی رێگریەکی ئەوتۆی لە پیشەکەی نەکردوە، هەروەک چۆن پیشەکەی کاریگەریی نەرێنی لە دایکایەتییەکەی نەکردوە.

بۆ (نەوژین) دەڵێت: «تەنانەت لە ٩ مانگی دوگیانیشدا کاری پەیامنێریم بە بەردەوامی دەکرد و دوابەدوای لەدایکبونی مناڵەکەشم هەر بەردەوامم، ئێستاش هەردولایەنەکەم بەباشی کۆنترۆڵ کردوە».

ئەوی پەیامنێر، پێیوایە کە راگرتنی ئەم باڵانسە تەنها ئەرکی ژنان نییە، هەروەک چۆن بەخێوکردنی مناڵ تەنها ئەرکی ژنان نییە، بەڵکو دەبێت خێزان و بە پلەی یەکەم هاوسەرەکان یارمەتیدەر بن.

وتی: هەروەک چۆن کە پیاوێک دەچێتە دەرەوە مناڵەکەی لەلای ژنەکەی بەجێدەهێڵێت، ژنانیش دەتوانن مناڵەکانیان بە پیاوەکانیان بسپێرن ئەگەر کاری دەرەوەیان هەبو.

یەکێک لە خەمە گەورەکانی ژنانی ئیشکەر، راگرتنی باڵانسە لەنێوان ئەو دو بوارەی ژیانیان، بەتایبەتی لەروی گرنگییدان بە مناڵەکانیان، بۆ ئەمەش رایانوایە کە هاوسەر و خێزانەکان دەتوانن هاوکاریان بن.

شەرمین عەلی، ئاماژە بەوەدەکات لەکاتی چونە سەر کارەکەی دا، مناڵەکەی لەلای هاوسەرەکەی یاخود ماڵی باوکی جێدەهێڵێت. پێشوایە بەبێ ئەوان باڵانس هەرگیز دروست ناکرێت.

رێزان حەسەن، چالاکوانی مەدەنی و خاوەن دو مناڵ، قسەکانی (شەرمین) پشتڕاستدەکاتەوە و پێیوایە ئەوە دەروبەر و خێزان و هاوسەرە کە دروستکردنی ئەو باڵانسە و پاراستنی دەکاتە شتێکی «مومکین».

سەرباری ئەوەش جەختدەکاتەوە «تا توانیومە نەمهێشتوە کارەکەم کاریگەریی نەرێنی لەسەر بەخێوکردنی مناڵەکانم بەجێبهێڵێت، بەڵکو هەمیشە هەوڵمداوە کاریگەرییەکان تەنها بۆخۆم بن نەک بۆ خێزانەکەم و مناڵەکانم».

کچێک هێلکە دەکاتە سەرچاوەی بژێویی خۆی

■ نەوژین، خۆشبین جەلال

کە ئێمە سەردانمان کرد، لەنێو ئەو شوێنەی لە خانوەکەیان دایانبڕی بو بۆ کولانەی مریشک و جوجەڵەکان دا بینیمان، دانی رۆ دەکرد بۆیان و سەتڵی ئاوەکەی بۆ پڕ دەکردن. رۆژانە (دەریا) چەند جارێک ئەم دیمەنە دوبارە دەکاتەوە و گرنگیەکی زۆر بەو پەلەوەرانە دەدات کە بونەتە سەرچاوەی بژێویی بۆی.

دەریا، کچێکی دانیشتوی شاری کەلارە، بێئومێدبونی لەوەی بە خوێندن بتوانێت بێتە خاوەن پیشە و داهاتی خۆی، ساردی نەکردوەتەوە، بەڵکو پیشەیەکی دۆزیوەتەوە کە ئەویش: بەخێوکردنی مریشک و فرۆشتنی هێلکەکەیەتی.

لە دیمانەیەکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، (دەریا) باسی لە ئیشەکەی خۆی و چۆنیەتی ئەنجامدانی کرد. سەرەتا گەڕایەوە بۆ دەستپێکی کارەکەی و وتی: کاتێک لە پرۆسەی خوێندن شکستم هێنا، هەر لە ماڵەوە بوم، بەڵام بێ هیوا نەبوم نەمویست بەدەستی بەتاڵەوە دابنیشم، دەمویست هەر کارێک بێت بیکەم ئەگەرچی سادەش بێت.

بەرنەدانی هیوا بیرۆکەیەک لە مێشکی ئەم کچە کەلارییە دا رۆشن دەکاتەوە، ئەویش فرۆشتنی هێلکەی کوردییە، لەرێگەی بەخێوکردنی ژمارەیەک مریشکی خۆماڵیەوە.

وتی: بەوهۆیەی هەر لە زەوەوە مریشکمان هەبوە، بۆیە بیرم لەوە کردەوە پەرە بە کارە بدەم و وابکەم بتوانم هێلکەی مریشکەکان بفرۆشم.

(دەریا) ئەم بیرۆکەیە لەگەڵ دیاکی دا تاوتوێ دەکات، دایکیشی پێشوازیی لە بیرۆکەکەی کردوە و پشتگیریی کردوە و تەنانەت هاوکاریەکی زۆریشی کردوە.

لەو کاتەوە تائێستا کە زیاتر لە دو ساڵ دەبێت، (دەریا) هەمو رۆژێک یان رۆژی نارۆژێک بەپێی ئەو بەرهەمەی کە مریشکەکانی دەیانبێت، هێلکەکان کۆدەکاتەوە و لەرێگەی فرۆشگا و مارکێتەکانەوە ساغیان دەکاتەوە و دەیانفرۆشێت.

ئەو کچە باس لەوەدەکات کە کارەکەی زۆر گران نییە بەتایبەت کە پێشتریش زانیویەتی، بەڵام وەک هەمو کارێکی تر، وردەکاریی خۆی هەیە، بەتایبەت کە هەمو کاتێک دەبێت ئاگای لە مریشکەکان بێت و خواردن و ئاویان پێبدات، ئەوەی کارەکەیشی زیاتر بۆ ئاسانکردوە، بون و پاڵپشتی دایکێتی.

لەوبارەوە (دایکی دەریا)، بۆ (نەوژین) وتی: کچەکەم زۆر حەزی لە کارکردن بوو وە بەردوای کاردا دەگەڕا، بەڵام دەستی نەکەوت، رۆژێک وتی کە بیرۆکەی کارکردنی هەیە ئەویش هێلکە فرۆشیە و دەیەوێت ئەوکارە بکات، چونکە پێشتر ئەو کارە نەکرابوو.

جگە لە بەخێوکردن و گرنگیدان بە مریشکەکانی، بوارێکی تری کارەکەی (دەریا) ساخکردنەوەی بەرهەمەکەیە، ئەویش لەرێگەی فرۆشتنییەوە بە دوکاندارەکات، بەڵام وادیارە ئەم ساغکردنەوەیە هێندە گران نییە، بەتایبەتی کە هێلکەی کوردیی برەوێکی باشی هەیە و خەڵکێکی زۆر حەزیان بە خواردنێتی بەهۆی ئەو سود و تامە تایبەتەی کە هەیەتی.

دوکاندارێک باس لەوە دەکات کە سەرەتا بیرۆکەی ئەو کچەی بەلاوە تاڕادەیەک نامۆ بوە، بەڵام دوای ئەوەی بە باشیی کارەکەی ئەنجامداوە، ئێستا راهاتوە هەمو رۆژێک برێک هێلکەی لێبکڕێت.

هەڤاڵ، خاوەنی فرۆشگایەکە لەکەلار، بۆ (نەوژین) وتی: «من سەرسامی دەریا-م کە دەتوانێت بەو تەمەنە کەمەی هەیەتی ئەو کارە بکات، ماوەی دوساڵە هێلکەمان بۆ دێنێت و کارەکەی بە باشیی دەکات».

ئەم بە گرنگیی سەیرکردنەی کارەکەی، (دەریا)ی هێندەی تر خۆشحاڵ کردوە، بەدەم پێدانی خواردن بە مریشکەکانی و رێکخستنی کولانەکەیانەوە، دەیوت: «هیوادارم کچان هەوڵ و توانای خۆیان دەربخەن، نەهێڵن هیچ ساردیان بکاتەوە لە گەیشتن بە خەون و ئاواتەکانیان».

بەنهێنی هاوسەرگیری دەکەن و ژیانێکی سەخت دەگوزەرێنن

▪ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

(م) لەسەر تەختی نەخۆشخانە راکشابو و مناڵە ٤ مانگەکەی لەباوەش بو، بەهۆی لێدانی مێردەکەیەوە دەستی پێچرابو، هەناسەیەکی ساردی هەڵکێشا و وتی: «بەنهێنی هاوسەرگیریم کردوە، ماوەی ساڵێکە بەم شێوەیە دەژیم، مناڵەکەم تاوەکو ئێستا ناسنامەی نیە، داهاتوی بەچی دەگات؟»

ماڵەوەمان رازی نەبون، بۆیە بەنهێنی هاوسەرگیریمان کرد

ئەگەرچی هاوسەرگیری بەپێی یاسا ئەنجام دەدرێت، بەڵام هەندێک لە ژنان لە دەرەوەی دادگا بە شێوازێکی نهێنی هاوسەرگیری دەکەن، ئەمەش بەزۆری لەپێناو گەیشتن بەخۆشەویستەکانیان، بەڵام دواتر روبەروی ئاستەنگی و سەختی و نەهامەتی دەبنەوە.

(م)، تەمەنی ٢٤ ساڵە، بە خەمبارییەوە باسی ژیانی خۆی بۆ (نەوژین) کرد و وتی: «هاوسەرگیریم کرد بەپێی یاسا، بەڵام جیابومەوە، مێردەکەم ژنی هێنایەوە و منیش مێردم کردەوە».

بەردەوام دەبێ لەباس کردنی بەسەرهاتەکەی و وتی: «بەهۆی فەیسبوکەوە لەگەڵ مێردە کۆنەکەم پێکهاتینەوە، بڕیارم دا لەمێردەکەم جیا ببمەوە، بەبێ ئاگاداری ژنەکەی دوبارە هاوسەرگیریمان کردەوە».

وتیشی: «بەهۆی بێزاربونم لەم ژیانە نهێنیە، لەگەڵ مێردەکەم بو بەناخۆشیم، ئەویش لێیدام و دەستی شکاندم».

ئاماژەی بەوەش دا: تەنیا خزمی من بەم هاوسەرگیریە دەزانن، خزمی مێردەکەم بێ ئاگان.

ئەگەرچی ئامارێکی ورد لەبارەی ئەمجۆرە هاوسەرگیرییەوە لەگەرمیان بەردەست نییە، بەڵام ژمارەی ئەو کەیسانەی کە لەمجۆرەن و لە ساڵی ٢٠١٨ دا لە نوسینگەی مافی مرۆڤی گەرمیان تۆمارکراون، ٨ کەیسە.

هۆکارەکانی ئەمجۆرە هاوسەرگیریە بۆ ژنان جیاوازە، هەیانە بەهۆکاری ئاینییەوە پەنای بۆ ئەمجۆرە هاوسەرگیرییە بردوە.

(ز)، ناوی خوازراوی ژنێکە، باس لەوە دەکات بەهۆی جیاوازی ئاینەوە پەنای بۆ هاوسەرگیری نهێنی بردوە.

وتی: «مێردەکەم موسوڵمانە و منیش کاکەیم، ئاینەکەمان رێگا نادات هاوسەرگیری بکەین، بۆیە پەنامان بۆ ئەمجۆرە هاوسەرگیریە برد».

کچانی دیکە هەن کە پاش ئەوەی خێزانەکانیان رازیی نەبون بە خۆشەویستەکانیان بگەن، پەنایان بۆ ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی بردوە.

(ژ)، بۆ (نەوژین) سەربوردەی خۆی گێڕایەوە و وتی: «ماڵەوەمان رازی نەبون مێرد بەو کەسە بکەم کە خۆشم دەوێت، بۆیە بڕیارمان دا پێکەوە هەڵبێین».

بەردەوام بو وتی: «لەتورکیا هاوسەرگیریم کرد، بەڵام گیراین و هاتمەوە، ئێستاش لەژێر سەقفێکدا ژیانێکی ناخۆش دەگوزەرێنم، پاش ئاشکرا بونیشمان ماڵەوەمان حاشایان لێکردوم».

ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی، ئەگەر لەروە کۆمەڵایەتیەکەیەوە بێزران و حاشاکردنی خێزانەکانی لێبکەوێتەوە، ئەوا لە روە دەرونیەکەیەوە کاریگەریەکانی ئەگەر زیاتر نەبن، ئەوا کەمتر نین.

هاوار کەریم، توێژەری دەرونی، باسی لەوەکرد کە خێزان بەردەوام وەکو قەوارەیەکی جێی ئاسودەیی ناسراوە، بەڵام ئەم هاوسەرانەی کە بەنهێنی هاوسەرگیرییان کردوە، هەرگیز ناتوانن هەست بە ئاسودەیی بکەن.

وتی: «نەک تەنها بۆخودی ژن و مێردەکە، بەڵکو مناڵەکانیشیان هەمیشە هەست بە کەمی دەکەن».

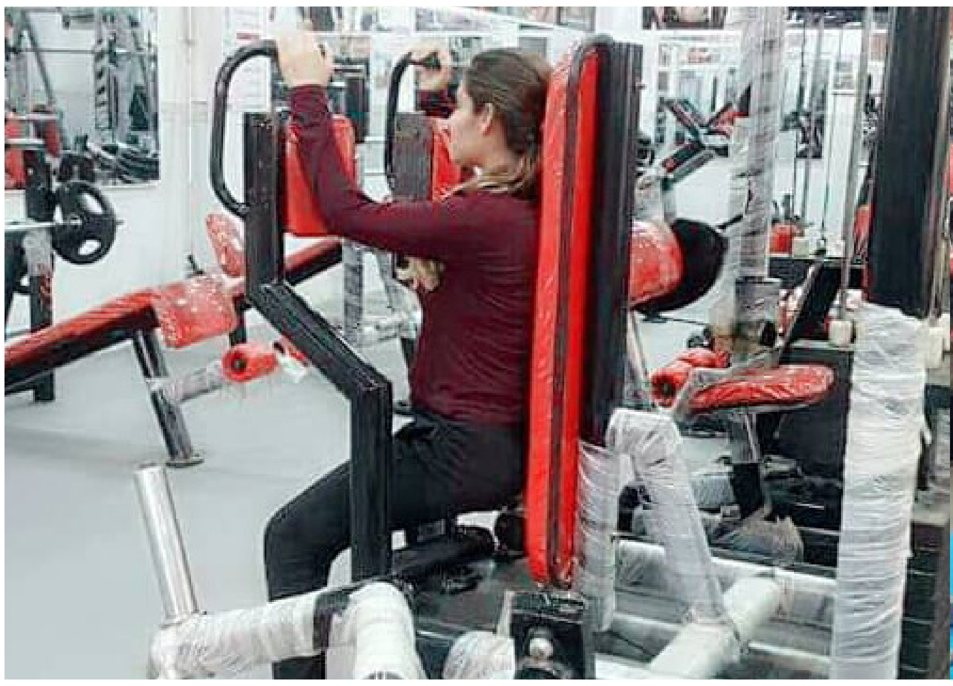
بەڵام ئەم حاڵەتە بەتەنیا روی کۆمەڵایەتی و دەرونی نییە، بەڵکو روی یاسایشی هەیە، کە سزاکانی یاسا بۆ ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی، قورسە.

پارێزەر (نەشاد عومەر)، بۆ (نەوژین) ی رونکردەوە: «بەپێی مادەی ١٠ لە یاسای باری کەسێتی بەرکار لە هەرێم، هەر کەسێک گرێبەندی هاوسەرگیری لەدەرەوەی دادگا بکات، بەغەرامەیەک سزادەدرێت لە ملیۆنێک دینار کەمتر نەبێت و لە ٣ ملیۆن دیناریش زیاتر نەبێت».

وتیشی: ئەگەر کەسێک هاوسەرگیریەکی دیکە لەژیانی هاوسەرگیری خۆی لەدەرەوەی دادگا گرێ بدات، ئەوا سزاکەی بەندکردن دەبێت کە لە ٣ ساڵ کەمتر نەبێت و لە ٥ ساڵیش زیاتر نەبێت.

«رۆشتم بۆ ئەوەی کێشم دابەزێنم، کەچی توشی پشت ئێشە هاتم»

هۆڵە وەرزشیەکان نیگەرانی بەشێک لە ژنانیان لێدەکەوێتەوە



▪ نەوژین، ئەسما کەریم

ئەوەی (شەیدا) دەیویست لە سەردانکردنی دا بۆ هۆڵە وەرزشیەکان بەدەستی بێنێت، دابەزینی کێشی جەستەی بوە، کەچی نەک ئەوەی بۆ بەدیی نەهاتوە، بەڵکو توشی کێشەی تەندروستیش بوە، ئەو باس لەوەدەکات کە بۆ چارەسەر چوەتە هۆڵەکان، کەچی لەوێوە بە نەخۆشیەکی ترەوە گەڕاوەتەوە.

رێژەی ژنانی سەردانکەر بۆ هۆڵە وەرزشیەکان لەگەرمیان و کەلار بەتایبەتی، بە رادەیەکی بەرچاو زیادی کردوە، لەپاڵ زۆرینەیەک کە خۆشحاڵی و پێزانینیان هەیە بۆ ئەم کارە، کەمینەیەکیش تێبینی و سەرنجیان لەسەر هۆڵەکان و بەڕێوەبردن و راهێنەرەکان هەیە. ئەوان باس لەوەدەکەن کە کارەکە بە پیشەییەکی تەواوەوە ناکرێت.

شەیدا جەلال، ٣٦ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «کێشم زۆر بو ویستم کێشم دابەزێنم، بۆیە رۆیشتمە هۆڵێکی وەرزشی، بەڵام بەهۆی قورسی ئەو راهێنانە وەرزشیانەی بۆم دانرابو و نەشارەزایی راهێنەری هۆڵەکەوە، توشی نەخۆشی فەقەرات و ئازاری پشت هاتم، تائێستاش چاک نەبومەتەوە».

ئەگەر (شەیدا) رەخنەی لە ناپیشەیی راهێنەرەکەی هەبوبێت، ئەوا کچێکی تر لە رەفتاری راهێنەرەکان رەخنەی هەیە.

شیلان محەمەد، ٢٧ ساڵ، وەک ئاماژەی پێ دەکات: «لەهۆڵێک وەرزشم دەکرد راهێنەری هۆڵەکە بەشێوازێکی زۆر ناشرین و بەچاوی بێرێزیەوە تەماشای من و ئەو ئافرەتانەی دەکرد کە لە هۆڵەکەدا بون».

بەڵام وادیارە وەکچۆن ژنانێک هەن رەخنەیان لە ئیدارەی هۆڵەکان و بەتایبەت راهێنەران هەیە، ئاوا راهێنەرانیش رەخنەیان لە بەشداران هەیە.

ئیمان ئەکبەر، ٢٥ ساڵ، راهێنەرە لەیەکێک لەهۆڵە وەرزشیەکانی کەلار، دەڵێت: «بەشێک لەو خانمانەی رۆژانە دێنە لامان بۆ وەرزش، زۆر کەم پابەندی کاتی یاری کردن و ئەو پرۆگرامە خواردنە دەبن کە بۆمان داناون، هەروەها هێنانی مناڵ لەلایەن خانمانەوە یەکێکە لە گرفتەکان، چونکە رێگرە لەوەی بەباشی راهێنانەکان ئەنجام بدەن».

راهێنەرێکی دیکەش ئاماژە بەوەدەکات کە ئەو ژنانەی سەردانیان دەکەن، دو جۆرن و ئەوانیش هەوڵیانداوە سودیان پێبگەینن.

شاناز مەولود، ٢٦ ساڵ، راهێنەری هۆڵێکی وەرزشیە لەکەلار، بۆ (نەوژین) وتی: زۆرێک لەو ئافرەتانەی دێنە لامان و راهێنانی وەرزشیی دەکەن، بەهۆی قەڵەوی و لەپێناو دابەزاندنی کێشیان سەردانمان دەکەن.

وتیشی: هەروەک بەشێکی تر دێنە هۆڵەکەمان بۆ مەبەستی وەرگرتنی چارەسەر لەرێگەی وەرزشەوە بەتایبەت ئەو کەسانەی نەخۆش و کێشەیەکی تەندروستیان هەیە، وەکو: کێشەی فەقەرات و ئینزیلاق».

وەکخۆی هێمای بۆ کرد «ئێمە بە بەرنامەی تایبەت خزمەتیان دەکەین».

لەپاڵ ئەو رەخنانەی لەکاری هەندێک لە هۆڵەکان و راهێنەرەکانی دا هەیە، ژنانی دیکە باس لەوەدەکەن کە پابەندی خودی خۆیان بە کۆرسەکانی راهێنان، رۆڵی هەیە لە بەرەوپێشەوەچونیان.

ئەدیبە ئەحمەد، ٢٤ ساڵ، سێ ساڵە لە هۆڵە وەرزشیەکان دا یاریی دەکات. بۆ (نەوژین) دەڵێت: «سودی زۆر باشم لە وەرزشکردنم بینیوە بۆ دابەزاندنی کێش و تەندروستی جەستەم، بەڵام دەبێت جیدی بیت لەسەر ئەو راهێنان و پرۆگرامە خواردنەی کە بۆت دانراوە».

رۆمان، پەسەندترین کتێبی کچانی خوێنەرە

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

کە دەچێتە کتێبخانە یاخود پێشانگایەکی کتێب، (ئەسما عەزیز)ی ٢٠ ساڵان یەکەمجار چاو بۆ رۆمانەکان دەدات و زۆرترینی ئەو کتێبانەی کە دەیکڕێت و دەیخوێنێتەوە هەر رۆمانن.

ئەو کە پەیوەندیەکی نەپچڕاوی لەگەڵ خوێندنەوەی رۆماندا هەیە، بە (نەوژین)ی وت: «لەگەڵ ئەوەی کتێبی مێژویی و کتێبی کۆمەڵناسیش دەخوێنمەوە، بەڵام زۆرترین جار هەر رۆمان دەخوێنمەوە».

رەنگە (ئەسما) لەم حەز و خوەی دا هاوبەشی زۆرێک لە کچانی دیکەی خوێنەر بێت، ئەوان زیاتر لە هەر بوار و جۆرێکی کتێب، حەز بە خوێندنەوەی رۆمان دەکەن، بۆ ئەمەش پاڵنەر و هۆکاری تایبەتیان هەیە.

(ئەسما) هۆکاری ئەم گرنگی دانەی بە رۆمان گەڕاندەوە بۆ ئەوەی کە رۆمان لەگەڵ ئەوەی سودی پەروەردەیی هەیە و لەحاڵەکاتەکانی ژیانیدا بەرچاوڕونی پێداوە «چێژێکی تایبەتیشی هەیە».

(چاوان جاف)ی ٢٠ ساڵەش بەهەمان شێوەی (ئەسما) زیاتر گرنگی بە خوێندنەوەی رۆمان دەدات. بۆ (نەوژین) وتی: «من تا بۆم بکرێت رۆمان دەکڕم و دەخوێنمەوە».

بەزەردەخەنەیەکەوە بەردەوام بو و وتی: «هێندە دەچمە ناخی رۆمانەکەوە کە هەندێکجار لەگەڵیدا شین و واوەیلێ دەکەم».

(چاوان) هۆکاری ئەم کارەی گەڕاندەوە بۆ ئەوەی کە رۆمان وەکو وێنایەکە لە ژیانی راستەقینەی خۆمان و دەتوانین هەست بە کاردانەوەی کاراکتەرەکانی رۆمانەکە بکەین و لەگەڵیدا هاوهەست و هاوخەم ببین «هەروەها چێژێکی ئەوتۆی هەیە کە ناتوانیت جێی بهێڵیت تاوەکو تەواوی نەکەیت».

خاوەن کتێبخانەیەک لە کەلاریش ئەوە پشت راستدەکاتەوە کە کچانی خوێنەر زیاتر بۆ کڕینی رۆمان دێنە کتێبخانەکەی.

زاگرۆس ئەحمەد، خاوەنی کتێبخانەی شیروانە لە کەلار، لەمبارەیەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «کچان بەرێژەیەکی بەرچاو دێن بۆ کڕینی کتێب و زیاتر بەلای ژانرە ئەدەبییەکاندا دەچن، لەنێو ئەدەبیشدا بە زۆری کڕیار و خوێنەری رۆمانن».

لەگەڵ ئەوەی کچانی گەرمیان ئەوە دەخەنەڕو کە لەنێو ژانرە ئەدەبییەکاندا زیاتر رۆمان دەخوێننەوە، نوسەرێک وایدەبینێت ئەمە پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تێگەیشتن لە رۆمان ئاسانترە.

کۆسار عومەر، لەهەمان کاتدا ئەمە دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی کە «تێگەیشتن لە رۆمان لەچاو ژانرە ئەدەبییەکانی تردا ئاسانتر و سادەترە» و ئەمەش بە هۆکارێک دەزانێت بۆ ئەوەی کە کچان زیاتر رو لە رۆمان خوێندنەوە بکەن.

دەشڵێت: «هەندێکجار خوێنەر نایەوێ ماندو ببێت بە تێگەیشتن لە جۆرەکانی تری ئەدەبی، بەتایبەت شیعر، زۆرجار رو لەدەرگا ئاسانەکەی تێگەیشتن دەکات کە رۆمانە».

تێگەیشتن لە رۆمان لەچاو ژانرە ئەدەبییەکانی تردا ئاسانترە

بەڵام کچان واینابینن کە حەزیان بۆ رۆمان تەنها بۆ چێژبەخشین و ئاسان خوێندنەوە بگەڕێتەوە، بەڵکو هۆکاری دیکەی هەیە.

(دڵنیایی نەوزاد) ٢٠ ساڵ، پێیوایە «رۆمان نەک تەنها چێژبەخشە، بەڵکو لێیەوە فێری چۆنێتی ژیان بەسەربردنیش دەبین».

هەروەک (چرۆ عارف)ی ٢٢ ساڵان، لە هەڵبژاردنی کتێبێکدا بۆ خوێندنەوە زیاتر سەرنجی ناونیشانی کتێبەکە و ناوی نوسەرەکە دەدات و ئەگەر بەدڵی بو، ئەوا کتێبەکە دەخوێنێتەوە «گرنگ نییە کتێبەکە لە چ بوارێکدا دەبێت، گرنگ ئەوەیە کە ناونیشانەکەی دەچێتە دڵمەوە».

بە رای نوسەرێک هەر ژانرێکی ئەدەبی چێژ و مانای تایبەت بەخۆی هەیە و ناکرێت هیچ یەکێکیان جێگای ئەوی دی بگرێتەوە.

ئاواز نەجم، بۆ (نەوژین) وتی: «هەنار، سێو، پرتەقاڵ و ...هتد، هەمویان میوەیان پێدەوترێت، بەڵام تام و چێژی هیچیان لەوی تریان ناچێت».

ئەو نکوڵی لەوە ناکات کە رۆمان خوێنەری زیاترە لە دەقە ئەدەبییەکانی تر. بۆ ئەمەش پێیوایە «ئەو لێشاوە لە چاپکردنی رۆمانی وەرگێڕدراو لەلایەن دەزگاکانی وەشاندنەوە، هۆکارێکە کە خستنەڕوی ژانری رۆمان زێدەترە و لەهەمبەردا خواستیش لەسەر رۆمان زیاتر دەبێت».

(دیکنسن).. ئەو شاعیرەی دیوانی خۆی نەبینی

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

هەمیشە جلوبەرگی سپی پۆشیوە و تا توانیویەتی لەژورەکەی نەهاتۆتە دەرەوە و ژیانێکی گۆشەگیرانە ژیاوە، هەتا لە ژیاندا بوە چەند شیعرێکی کەمی بڵاوکردوەتەوە، چونکە خانەکانی چاپ رازیی نەبونە بە شیوازی نوسین و رێزمانەکەی، ئەویش نەیویستوە دەستکارییان بکات. ئەوەی باسی دەکەین، (ئیمێڵی دیکنسن)ە.

زیاتر لە هەزار تێکستی شیعری لەپاش بە جێماوە

ئیمیڵی (١٨٣٠ - ١٨٨٦)، خانمە شاعیرێکی تەنیا بوە کە لەماوەی ژیانیدا زیاتر لە هەزار پارچە شیعری نوسیوە، بەڵام کەمترین ژمارەی شیعرەکانی چاپ کران، چونکە هەمیشە لە شیعرەکانیدا یاساکانی خاڵبەندی و زمانەوانی پشتگوێ دەخستن و خاوەن خاڵبەندی و زمانی شیعری تایبەت بەخۆی بو. لەبەر ئەم هۆکارەش دەزگاکانی بڵاوکردنەوە نەدەچونە ژێرباری بڵاوکردنەوەی ئەو خاڵبەندی و زمانە سەیر و سەمەرەیەوە.

شیعرەکانی (ئیمێڵی دیکنسن) زیاتر بابەتی مردن و لەناوچون لەخۆ دەگرن، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئێملی بەچاوی خۆی مردنی چەند کەسێکی نزیکی خۆی بینیوە و هیچ کات نەیتوانیوە لەژێر کاریگەریی مردن و لەدەستدانی ئەوان دەربچێت. وەک لەیەکێک لە شیعرەکانی سەرەتایی شیعر نوسینیدا، دەنوسێت: «وادیارە منیش دەبێت بمرم».

لەتەمەنی گەنجیدا، بۆماوەیەک ئیمێڵی پابەندی بۆنە و عیبادەتە ئاینییەکان دەبو، بەڵام ئەمە زۆری نەخایاند و دوبارە مانەوەی لە ژورەکەی خۆیدا هەڵبژارد، وەک لە رۆشتن بۆ هەر کڵێسەیەک. هەر لە سەروبەندی وازهێنانی لە کڵێسەدا نوسیویەتی: «هەندێکیان دەچنە کڵێسە و منیش لەماڵدا دەمێنمەوە».

لە دوای ساڵی (١٨٧٠)وە ئیمێڵی بەیەکجاری پێوەندی بە جیهانی دەرەوەی پچڕاند و لەژورەکەی خۆیدا دەمایەوە، تەنانەت کە ئیشی بە کەسێک کەوتبا نەیدەهێشت راستەوخۆ بیبینێت، بەڵکو لەپشت پەردەیەکەوە لەگەڵی دەدوا. لە ١٥ ساڵی کۆتایی تەمەنیدا، جگە لە نامە گۆڕینەوە لەگەڵ چەند هاورێیەکی دەستەبژێری، پەیوەندی لەگەڵ کەسی تردا نەبو و بەدەگمەن کەسێک لەنزیکەوە بینیویەتی.

دوای ئەوەی دەزگاکانی چاپ کردن سوربون لەسەر گۆڕینی «راستکردنەوەی» خاڵبەندی و زمانی نوسینی شیعرەکانی، (دیکنسن) بڕیاری دا شیعرەکانی بڵاونەکاتەوە، چونکە نەیدەویست بەهیچ شێوەیەک دەستکاریان بکات و ستایڵە تایبەتەکەی بەخۆی گۆڕێت. بۆیە لەماوەی ژیانیدا کەس نەیزانی خاوەن ئەو ژمارە زۆرەی شیعرە. دوابەدوای مردنی، خوشکە بچوکەکەی ئێملی، تێنوسی شیعرەکانی ئەوی دۆزیەوە.

١٠ ساڵ دوای مردنی و پاش دۆزینەوەی تێنوسی شیعرەکانی، یەکەمین کۆکراوەی شیعرەکانی بڵاوکرایەوە کە تێیدا دەزگاکانی چاپکردن چەند دەستکارییەکی شیعرەکانیان کرد.

لە ساڵی ١٩٥٥ بۆ یەکەمینجار هەمو شیعرەکانی بڵاوکرانەوە لە دیوانێکدا بەناوی (شیعرەکانی ئیمێڵی دیکنسن).

مردنی دایکی و باوکی زۆر لێکەوە نزیکبون، هەر ئەمە وایکرد کە (ئیمیڵی) زیاتر بچیتە ژێرکاریگەریی بیرکردنەوە لە مردنەوە. لە دو سێ ساڵی کۆتایی تەمەنیدا کە بیرکردنەوە لە مردن بیری تەنیی بو، بەڵێنی لە خوشکە بچوکەکەی وەرگرت کە دوابەدوای مردنی، هەمو شیعرە نوسراوەکانی بسوتێنێت. لەو ماوەدا بو کە نوسی: «مردن یەک لەدوای یەک دێت، ئەوەی منیش نزیکە».

(ئیمێڵی) هەرگیز هاوسەرگیری نەکرد و لەکۆتاییدا هەروەک خۆی پێشبینی کردبو، لە ساڵی ١٨٨٦ کۆچی دوایی کرد.

لەناوەندەکانی خوێندنی گەرمیان جیاکاریی بەرامبەر بە خوێندکارانی کچ دەکرێت

▪ نەوژین

(ئیلاف) و هاورێکانی دەیانەوێت وەرزش بکەن، بەڵام ئەوان ڕێگرییەکیان هەیە، ڕێگرییەکەش «تەنورەیە»، ڕێگەشیان پێ نادرێت بە جلی دیکەوە وەرزش بکەن.

ئەگەر بڕیاربێت وەرزشکردن وەکو یەکێک لە مافە بنەڕەتیەکانی مرۆڤ تەماشا بکرێت، ئەوا لە زۆرێک لە ناوەندەکانی خوێندنی گەرمیان، ئەم مافە لە کچانی خوێندکار وەرگیراوەتەوە، هۆکارەکەیشی ئەگەرچی دانی پێدانانرێت، بەڵام بۆ ئەو تێڕوانینە کۆنەپارێزانە دەگەڕێتەوە کە بۆ مافەکانی ژن بە گشتی بونی هەیە.

بە پێی ڕاپۆرتێکی یەکەی چاودێری حکومەتی خۆجێی گەرمیان، لە بەشێکی ناوەندەکانی خوێندن لە گەرمیان جیاوازی لە نێوان کچان و کوڕان دا دەکرێت، بەشێوەیەک کچانی فێرخواز لە چەندین مافی سەرەتاییان بێبەشکراون.

یەکەکە کە پرۆژەیەکی ڕادیۆی دەنگە بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی ئەمریکی (NED)، مانگانە لە بوارەکانی پەروەردە و تەندروستی لە سنوری گەرمیان، ٢ ڕاپۆرتی وردی بەدواداچون بڵاو دەکاتەوە.

ڕاپۆرتی ژمارە (١٤)ی یەکەکە، تایبەت بوە بە باسکردنی جیاکاریی ڕەگەزیی لە ناوەندەکانی خوێندن و تیایدا کچانی خوێندکار ئاشکرای دەکەن کە لە زۆر ڕووەوە جیاکاریان لەگەڵ دا دەکرێت و ئەوەی بۆ کوڕان بە ڕەوا دەبینرێت، بۆ ئەوان وانییە.

ئیلاف گۆران، فێرخوازی یانزەی زانستی لە ئامادەیی (کوردستانی نوێ) لە قەزای کەلار وتی: «لە ناوەندەکەی ئێمە کچان وەرزش ناکەن بە هۆکاری ئەوەی کە تەنورەمان لە پێیە و ڕێگەش نادەن بە جلی دیکەوە وەرزش بکەین».

ئەو دەڵێت: کچەکان داوایان کردوە لە مامۆستای وەرزشمان کە ئەیانەوێت یاری بکەن، ئەویش لە وەڵام پێی وتون کە ئیدارەی مەکتەبەکەمان ڕێگە نادەن بە جلی دیکە وەرزش بکەن، ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە تێکەڵن.

«هۆکاری بەشداری نەکردنی کچان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە دەرفەتێکی وا نەڕەخساوە کە کچ بە دڵی خۆی بەشداری لە کۆڕ و کۆبونەوە هونەریەکان یان وەرزشیەکان بکات، هۆکاری هەرە سەرەکیش بۆ خێزانەکان دەگەڕێتەوە، چونکە پاڵپشتی کچەکان ناکەن کاتێک دەزانن بەهرەیەکیان تێدایە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خێزانەکان بە پێی دابونەریتە کۆنەکان مامەڵە دەکەن نەوەک شێوازی ئێستا». بێلان لەتیف عەبدوڵڵا، فێرخوازی پۆلی دوانزدە لە ئامادەیی (ئیبراهیم ئەحمەد) لە قەزای کەلار، وا دەڵێت.

هەندێک لە مامۆستایانی وەرزش باس لەوە دەکەن هۆکار زۆرە بۆ ئەوەی کە کچان بێبەشبن لە چالاکیە وەرزشیەکان یەکێک لەوانە زاڵبونی لایەنی ئاینییە.

هێمن خەلیل کاکە ئەحمەد، مامۆستا و پسپۆڕی وەرزش لە قوتابخانەی (عیسایی) بنەڕەتی سەربە قەزای کەلار، ئاماژەبەوەدەکات: «هۆکار زۆرن بۆ ئەوەی ڕێگە نەدەن کە کچان بەشداری چالاکی وەرزشی بکات یەکێک لەوانە دین و دابونەریتی کۆمەڵگەیە، هەروەها نەبونی مامۆستای پسپۆڕی وەرزشی ئافرەت لە ناوەندەکان، لەگەڵ ئەوەش کچان خۆیان کە بەشداری چالاکیە وەرزشیەکان ناکەن».

جیاوازیکردن لە ناوەندەکانی خوێندن تەنها لە بابەتی باشداریکردن لە چالاکیە وەرزشیەکان نەماوەتەوە تەنانەت ناکرێن بە نوێنەری پۆلەکانیان.

لاڤین ساڵح کەریم، فێرخواز قۆناغی هەشتەمی بنەڕەتی لە قوتابخانەی سەرکەوتن لە کەلار، دەڵێت: «ئێمە ناکەن بە نوێنەری پۆل و پێیان دەڵێین بۆچی؟ دەڵێن چونکە ئاستتان کەمە و ناتوانن کۆنترۆڵی گرفتەکانی ناو پۆل بکەن».

(لاڤین) باسی لە جیاکارییەکی دیکە کرد لە ناوەندەکەی ئەویش جیکردنەوەی گۆڕەپانی قوتابخانەکەیە، وتی: تەنانەت گۆڕەپانمان جیاکراوەتەوە و قاتێکیان تایبەت کردوە بۆ کوڕەکان، هیچ هەوڵی ئەوەیان نەداوە پەیوەندی نێوان کوڕان و کچان ئاسای بکەنەوە، بەڵکو وایان کردوە هێندەی تر لەیەک دوربکەوینەوە، تەنانەت بۆ حانوتیش ئەبێت ئیزن لە مامۆستاکانمان وەربگرین ئینجا بچین.

مامۆستایەک بۆچونی فێرخوازەکە پشت ڕاستدەکاتەوە و دەڵێت ئەو کارە بە کچ ناکرێت.

گۆران نامیق ئیبراهیم، مامۆستا و پسپۆڕی کوردی لە قوتابخانەی (شۆڕش)ی بنەڕەتی لە قەزای کفری، باسلەوەدەکات: لە ناوەندەکەیان نوێنەرەکان هەمویان کوڕن، «چونکە ئەو کارە بە کچ ناکرێت و خۆشیان وەری ناگرن».

لە بارەی ئەوەی هەندێجار فێرخوازانی کور دەڵێن کە هەندێک لە مامۆستایان سوکایەتیان پێدەکەن، ئەمە بۆ کچان جیاوازە و فێرخوازێک دەڵێت مامۆستاکان ئێمەیان خۆشتر دەوێت.

دنیا ڕەجەب عەلی، فێرخوازی قۆناغی دەیەمی زانستی لە ئامادەیی (گەرمەسێر) لە کەلار، دەڵێت: «مامۆستاکانی ئێمە کچەکانیان زیاتر خۆش دەوێت وەک لە کوڕەکان، تاوەکو ئێستاش هیچ مامۆستایەک سوکایەتی پێنەکردوین بە هیچ هۆیەک».

«بەشێوەیەک جیاوازی دەکرێت لە ناوەندە تێکەڵەکان پێمان ئەڵێت هیچ گرنگیەک بۆ خویندنگەی تێکەڵ نەماوە». ئەمەی بۆچونی مامۆستایەکە لە کەلار.

سەریاس سەمین ئەحمەد، مامۆستا و پسپۆڕی کۆمەڵایەتی لە قوتابخانەی (ئالآ)ی بنەڕەتی لە کەلار، دەڵێت: «بەشێوەیەک جیاوازی دەکرێت لە ناوەندە تێکەڵەکان پێمان ئەڵێت هیچ گرنگیەک بۆ خویندنگەی تێکەڵ نەماوە، بۆیە شتێک نیە بە ناوی هاوڕێیەتی کوڕو کچ تەنها شێوازێکی ڕواڵەتی هەیە و سیستەمەکەش ئەو دەرفەتەی نەڕەخساندوە، هەمیشە وەکو نامەحرەم لە یەکتر دەڕوانن، ئەم حاڵەتە تەنانەت لە پۆلەکانی سێ و چواری بنەڕەتیش بەرچاوە».

لەبەرامبەر ئەو جیاکارییانەی لە ناوەندەکان باس دەکرێت سەرپەرشتیاری یەکەی توێژەرانی کۆمەڵایەتی و دەرونی پشت ڕاستی دەکاتەوە و دەڵێت: جیاکارییەکان خەریکە دەبێتە دیاردە.

عەباس مەحمود محەمەد، سەرپەرشتیاری یەکەی توێژەرانی کۆمەڵایەتی و دەرونی لە پەروەردەی گشتی گەرمیان، وتی: دەسەڵاتی ئێمە لە ناوەندەکانی خوێندن بەڕێژەیەکی زۆر دیاریکراوە، زۆرجار بەڕێوبەری ناوەندەکان بڕیاری سەربەستانە دەدەن بەبێ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ پەروەردە و توێژەران و کەسانی پسپۆڕ.

ئەوەش دەخاتەڕو: جیاکارییەکە تەنها لە چوارچێوەی گۆڕەپان نەماوەتەوە، بەڵکو ناوەندی وامان هەیە هەوڵی ئەوەی داوە کە پۆلەکان جیابکاتەوە، بە پاساوی ئەوەی کە ئاگایان لە وانە وتنەوە نیە، ئەم جیاکردنەوەیە خەریکە دەبێت بە دیاردە ئەمەش پەیوەندی بە لایەنی دینی و پەروەردەی و کلتوری هەندێک لە مامۆستایانەوەیە.

ژینگەی کۆمەڵگا و هاوتەریب بونی لەگەڵ پرۆگرامەکانی خوێندن یان تێکەڵاوبونی کلتور و سیستەمی پەروەردەیی، بە هۆکاری سەرەکی دادەنرێت لەو جیاکاریانەی لە ناوەندەکاندا دەکرێت و شارەزایانی پەروەردەش دەڵێن قوتابخانەکان گرنگی تەنها بە خوێندنەکە دەدەن نەک پەروەردە.

عەدالەت لەتیف عوبێد، بەڕێوبەری پەروەردەی کەلار، سەبارەت بە جیاکردنەوەی گۆڕەپانی ناوەندەکان دەڵێت: هیچ سکاڵایەک نەهاتوەتە لامان دژ بەوە، ئەوەی هەبوە بۆ جیاکردنەوەی ناوەندەکان بۆ کچ بە کوڕ بەتەنها ڕەتم کردوەتەوە، چونکە ئەمە سیستەمی خوێندنی سویدیە، ئەم جیاکردنەوەش ڕێنمای پەروەردە نیە.

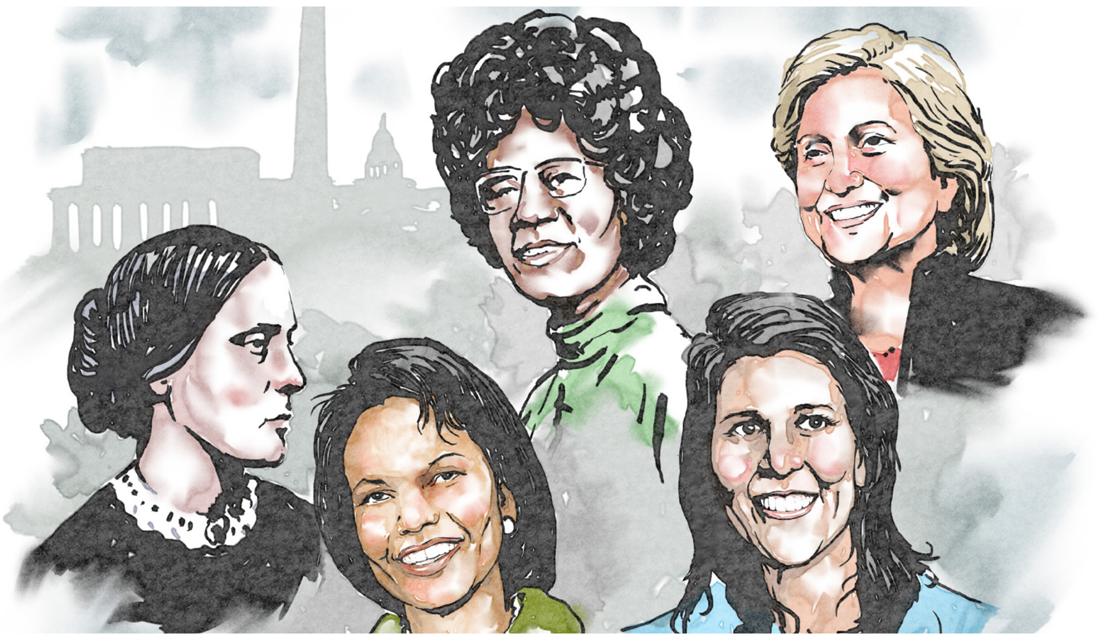
وتیشی: هەندێک جار ژینگەی کۆمەڵگە زاڵە بەسەر ناوەندەکان.

«دیدگای ئێمە وایە لە باخچەی ساوایانەوە هەتاوەکو دوا قۆناغی خوێندن هەردو ڕەگەز تێکەڵبن، بۆ ئەوەی پەروەردەیەکی تەندروستتر هەبێت، ئەگەرچی زۆرجار داوامان لێکراوە کە ناوەندەکان لەیەکتر جیابکرێنەوە، بەڵام ئێمە ئەوەمان نەویستوە، بەڵکو هەوڵمانداوە پەیوەندییەکی پتەو و هاوڕێیەتی و خۆشەویستی لەنێوان هەردو ڕەگەز دروست بکەین». دارا ئەحمەد سەمین، بەڕێوبەری گشتی پەروەردەی گەرمیان، وا دەڵێت.

ئەوەی لە زۆرینەی پەیڕەو و پرۆگرامەکان دا دانراوە و دەبێت کاری پێبکرێت، سەیرکردنی کچ و کورە وەکو یەک، بەڵام وادیارە ئەم ڕێنماییە تا ئێستا لە بەشێکی ناوەندەکانی خوێندن پەیڕەو ناکرێت، ئەوەی دۆخەکە کارەساتبار تر دەکات ئەوەیە، کە تا ئێستاش هیچ کەسێک لەسەر جیاکاریکردن سزا نەدراوە.

> «ئێمە ناکەن بە نوێنەری پۆل و دەڵێن ئاستتان کەمە»

> «چونکە کچین ناهێڵن وەرزش بکەین»



ژن و سیاسەت

▪ نەوژین،
وەرگێڕان و ئامادەکردنی: سازان عەلی

ئەگەر بڕیار بێت ژنان نیوەی کۆمەڵ بن، ئەوا ئەم نیوەییە تەنها ڕێژەیە نەک بەشداریی و ژمارەیە نەک بەرجەستەکردن. ئەم واقیعە لەهەر بوارێک زیاتر، لە سیاسەت دا بە رونی دەردەکەوێت.

سیاسەت ئەو بوارە گرنگ و کاریگەرەیە کە رەنگە زیادەڕۆیی نەبێت بوترێت بوارەکانی دیکەی کۆمەڵگا هەڵدەسوڕێنێت یان رێکدەخات، بەڵام ئەوەی لەم بوارەدا لەسەرانسەری جیهان و بەتایبەتیش لە وڵاتانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست بەدیی دەکرێت، لاوازیی بەشداریی ژنانە لەم کایەدا.

ئەگەر سیاسەت لە دو بەشی سەرەکی پێکبێت لە زۆرێک لە وڵاتاندا، کە بوارەکانی: یاسادانان (پارلەمان و ئەنجومەنە خۆجێیەکانە)، لەگەڵ جێبەجێکردن (حکومەت و کابینە وەزاریەکان)، ئەوا بەرونی ناهاوسەنگی جێندەریی لەم بوارەدا بەدیی دەکرێت.

راپۆرتێکی رێکخراوی نەتەوەیەکگرتوەکان لە ساڵی ٢٠١٧ دا، دەریدەخات ئاستی نایەکسانیەکە چەند بەرزە و چ رۆڵ و بوارێکی کەم بە رەگەزی مێینە دراوە لەم بوارە، چونکە وەک ئەو راپۆرتە رونیدەکاتەوە، ژنان تەنها (٢٣٪)ی کۆی کورسیەکانی پارلەمانیان لەسەر ئاستی جیهان لەلایە، هەروەک (١٠٪)ی کۆی پۆستە وەزاریەکانی جیهان بەدەستی ژنانەوەیە، ئەمە سەرباری ئەوەی تەنها (١١) سەرۆک وڵاتی ژن و (١٢) سەرۆک وەزیرانی ژن لە جیهاندا هەیە.

ئەگەر ئەم داتایەی نەتەوەیەکگرتوەکان شیتەڵ بکەینەوە، ئەوا روندەبێتەوە کە ئاستی بەشداریی ژنان لە دەسەڵاتەکاندا بەگشتی لە چارەک تێناپەڕێت، ئەمەش لەکاتێکدایە بەحساب ئەوان نیوەی کۆمەڵن!

هەروەک تێبینی ئەوەش دەکرێت کە رێژەی ژنان لە ناوەندەکانی یاسادانان زیاترە تاوەکو جێبەجێکردن، چونکە لە پارلەمانەکاندا رێژەی ژنان (٢٣٪) ە و لە حکومەت دا (١٧٪)ە وەک لەو راپۆرتەی نەتەوەیەکگرتوەکاندا هاتوە.

ئەم نایەکسانییە لە وڵاتانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست و وڵاتە عەرەبیەکان دا زیاتر و زەقتر دەبێتەوە، بەشێوەیەک عێراق لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە گرنگیی بە بەشداریی ژنان لە بواری یاسادانان داوە و (٢٥٪)ی کۆی کورسیەکانی پارلەمان تەرخانکراوە بە ژنان، کە ئەم رێژەیە لە هەرێمی کوردستان (٣٠٪)ە و بەمەش هەرێم پێش زۆرینەی وڵاتانی عەرەبی و تەنانەت هەندێک لە وڵاتانی تری جیهان کەوتوە.

بەڵام هەروەک نەتەوەیەکگرتوەکان هێمای بۆ کردوە لە راپۆرتەکەی دا، لە دەسەڵاتی یاسادانان دا کە لە رۆژهەڵاتی ناوەڕاست دا گرنگیی و رۆڵی کەمترە، رێژە و ژمارەی ژنان زیاترە وەک لە دەسەڵاتی جێبەجێکردن، هەر بۆنمونە حکومەتی عێراقی لەکابینەی رابردودا تەنها یەک ژنە وەزیری هەبو، ئەم حاڵەتەش لە هەرێمی کوردستان بەهەمانشێوە بو.

ئەم نایەکسانییە لە رۆڵی ژن و پیاو لە مەیدانی سیاسی دا، سەرەنجی نەتەوەیەکگرتوەکانی بەر لە هەر ناوەندێک راکێشاوە و بەپێویست و گرنگی زانیوە کە کار بۆ هاوسەنگکردنەوەی بکرێت، ئەویش بەتایبەت لە ئامانجەکانی گەشەپێدانی بەردەوامی (٢٠٣٠)ی خۆی دا بەرونی هێمای بۆ کردوە، کاتێک نوسیویەتی: «بەشداریکردنی تەواو و چالاکی ژنان و پێدانی دەرفەتی یەکسان بەوان بۆ رابەرایەتیکردن هاوشانی پیاوان لە هەمو ئاستەکانی پرۆسەی دروستکردنی بڕیار لە ژیانی سیاسی و ئابوری و گشتی دا».

زۆرێک لە وڵاتان لە یاسا و دەستورەکانیاندا جەختیان لە گرنگی بەشداری ژنان لەکایەی سیاسی دا کردوەتەوە، بەڵام بە زۆری ئەم بەشدارییە تەنها لەنێو نوسراو و نوسینەکاندا قەتیس ماون و وەرنەگێڕدراون بۆ سەر واقیع، بەومانایەی کە ئەو یاسایانە وەکو گیانێکی بێ رۆح ماونەتەوە و کاریان پێناکرێت یان گرنگییەکی ئەوتۆیان پێنادرێت.

هاوشان ئەگەر بە رێژەش، رێژەیەک لە کورسیەکانی پارلەمان و حکومەت بۆ ژنان دانرابێت، بەکردەوە ئەمانە نەبونەتە هۆی باشترکردنی رەوشی ژنان لەو کۆمەڵگایانە و زیادبون و بەرزکردنەوەی بەشداریی ژنان، بەڵکو ئەو کارانە تەنها وەکو قسە و نوسین ماونەتەوە و بەشداریکردنی ژنان زۆرتر شتێکی شکڵی بوە.

بەڵام ئەم واقیع و راستیە، نابێت ژنان رەشبین بکات بەوەی ئەم یەکسانی و رۆڵپێدانە نایاتە دی و یان ژنان ناتوانن لەم بوارەدا سەرکەوتو بن، چونکە ئەزمونی مێژوی دور و رابردوی نزیکیش سەلماندویەتی کە ژنان دەتوانن وەکو پیاوان و رەنگە باشتریش سەرکردایەتی کۆمەڵگا و دەسەڵات بکەن.

ژنان ئەگەر هاوکاریی و زەمینەیەکی پێویست هەبێت و ئەگەر خۆیان بتوانن پەرە بە خواست و توانایان بدەن، ئەوا دەتوانن زۆر ئەزمونی تری هاوشێوەی (تاتچەر) و (مێرکڵ) و (بیلوسی) دوبارە بکەنەوە.

سەرچاوە:
پێگەکانی: (iknowpolitics، التعددیە، democraticac).

ناچارکردنی منداڵ بۆ خواردن و دەرئەنجامەکانی

▪ نەوژین،
وەرگێڕانی: نەسرین عەلی

منداڵ بونەوەرێکی پاک و بێگەردە، ئەرکی دایک و باوکە گرنگی تەواوی پێبدەن لە هەمو رویەکەوە بە تایبەت دایک چونکە منداڵ زیاتر پەیوەستە بە دایکەوە. یەکێکیش لەو بابەتانەی پێویستە دایک زۆر بە هەستیارییەوە مامەڵەی لە گەڵ بکات خواردنی منداڵە.

مەبەست لەگرنگیپێدان بە خواردنی منداڵ، لە دو روەوەیە: چ جۆری خواردن بێت یان شێوازی پێدانی خواردن.

خاڵی سەرەکیی و گرنگ لە پێدانی خواردنی منداڵ کە دەبێت رەچاو بکرێت، ئەوەیە کە نابێت هەرگیز بە زۆر خواردن بە منداڵ بدرێت، چونکە خواردن سەرەڕای سود و پێویستییەکانی، بەڵام لە هەمان کاتیشدا چێژە.

پێویستە دایک شارەزایی هەبێت لە سەر شێوازی پێدانی خواردن بە منداڵەکەی. نابێت دایک بە تورەییەوە خواردن بە منداڵ بدات، لە بەر ئەوەی منداڵ پێویستی بە میهرەبانی دایکییەتی کە سەیری ناو چاوی بکات و پێبکەنێت و قسەی جوان و خۆشی بۆ بکات.

ئەرکی دایکە کە ئاگای لە کاتی پێدانی خواردنی منداڵەکەی بێت و لە کاتی نەگونجاودا خواردنی پێنەدات، بۆ نمونە: کاتی خەوتنی منداڵ ناکرێت خواردنی پێبدرێت، چونکە مەترسی هەیە لە سەر گەڕانەوەی خواردن بۆ ناو بۆڕی هەناسەدانی و لەو حاڵەتەدا منداڵ توشی کۆکە و تەنگەنەفەسی دەبێت.

لە کاتی پێدانی خواردن بە منداڵ، پێویستە رەچاوی شوێنی گونجاو بکرێت، بەشێوەیەک شوێنێک نەبێت شتەکانی دەوروبەری سەرنجی رابکێشێت و یان جوڵەی سەرنجڕاکێشی هەبێت، چونکە دەبێتە هۆی سەرقاڵکردنی منداڵەکە و تەرکیزی لە سەر خواردنەکە نامێنێت.

پێدانی خواردن بە منداڵ بۆ هەر تەمەنێک جیاوازە. لە گەڵ گەورەبونی منداڵ پێویستە گۆڕانکاری بکرێت لە سەر جۆر و بڕ و شێوازی خواردنەکەی.

یەکێک لەو خاڵانەی کە پسپۆڕان جەختی لێدەکەنەوە، ئەوەیە کە نابێت بە زۆر خواردن بە منداڵ بدرێت، چونکە بە زۆر خواردن پێدانی، هەستی رقلێبونی بۆ دروست دەبێت، لەو بارودۆخەدا منداڵ رقی لە خواردن دەبێتەوە.

واباشە لە دوای تەمەنی (١٠) مانگییەوە رێگە بە منداڵ بدرێت پەنجەکانی خۆی بە کاربهێنێت بۆ خواردن، چونکە زیاتر چێژی لێدەبینێت، پێویستە خواردنی

پێدانی خواردن
به منداڵ بۆ
هەر تەمەنێک
جیاوازە

ئەرکی دایکە لە
کاتی نەگونجاودا
خواردن بە
منداڵەکەی نەدات

تایبەتی بۆ ئامادە بکرێت و قاپ و کەوچکی منداڵانەی بۆ بەکاربهێنرێت و بخرێتە بەردەستی و وای لێبکرێت خۆی بیخوات نەک بە زۆر پێی بدرێت، چونکە دواتر منداڵەکە توشی بێزاری دەبێت و خواردن کەمتر دەخوات و توشی لاوازی دەبێت.

لە کاتی خواردن پێدانی، لەوانەیە منداڵەکە خواردنەکە برژێنێ و دەوروبەری خۆی پیس بکات، بۆ ئەمەش وا باشترە رێگەی لێنەگیرێت و ئەوە نەکرێتە بیانویەک بۆ ئەوەی رێگەی نەدرێت کە خۆی خواردن بخوات، لەگەڵ ئەوەشدا دایکەکە خۆی پاروی بچوک بچوک بکات بە دەمییەوە.

لە کاتی ئارەزونەکردنی منداڵ بۆ جۆرێک لە خواردن، دەکرێت خواردنی جیاواز بە تامی جیاوازەوە ئامادەبکرێت، بۆ ئەوەی سەرنجی رابکێشێت.

لە کاتی خواردندا وا باشە منداڵ هانبدرێت، وشە و دەستەواژەی جوان و باشی پێ بوترێت، بۆ نمونە: (ئافەرین، دەستخۆش، کوڕەکەی من یان کچەکەی من چەند بە جوانی خواردنەکەی دەخوات).

بیرتان نەچێت، خواردن هەم سودە و هەم لەزەت، بۆیە هەوڵدەن هاوتەریب هەردو بوارەکە بۆ منداڵەکەتان فەراهەم بکەن.

سەرچاوە: سایتی Beytoote

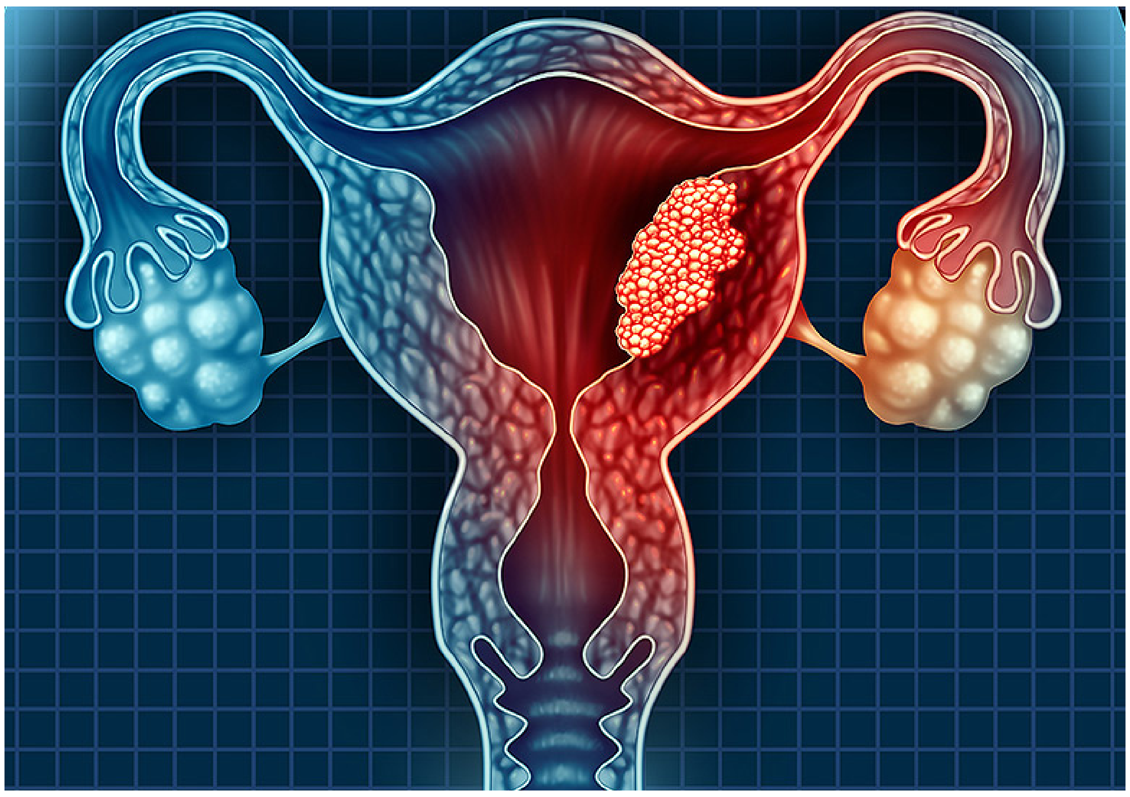
پزیشکێک ڕێنمایی دەداتە ژنان

شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان.. هۆکار، نیشانە و چارەسەر

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

شێرپەنجەی منالْدان، جۆرێکی دیکەی نەخۆشی شێرپەنجەیە، یەکێکە لە جۆرە بەربڵاوەکانی ئەم نەخۆشیە لەلای ژنان و لەدوای شێرپەنجەی (مەمک، کۆڵۆن و سنگ)ەوە دێت لە بەربڵاویی دا لەناو ژنان.

بۆ باسکردنی چیەتی ئەم نەخۆشیە و چۆنیەتی دروستبون و هۆکار و شێوازەکانی ڕێگری لە دروستبونی، دیدارێکمان سازداوە لەگەڵ (د.لانە هیدایەت زەنگەنە)، پزیشکی پسپۆڕی ژنان و منالْبون و نەزۆکی.



تائێستا هۆکاری ئەم نەخۆشیە دیاری نەکراوە

سەرەتا بابزانین نەخۆشی شێرپەنجەی منالْدان چیە؟
جۆرێکی دیکەی نەخۆشی شێرپەنجەیەکە لە منالْدانەوە دروست دەبێت، منالْدانیش بۆشاییە، ئەندامێکی شێوە هەرمێییە لەحەوزی خانماندایە کە گەشەی کۆرپەلەی تیادا ڕودەدات.

هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە چیە، واتا بۆچی ژنان توشی دەبن؟
هۆکارەکەی دیاری نەکراوە، بەلاّم ئەوەی زانراوە شتێک ڕودەدات کە گۆڕانێکی جینی بنچینەیی کتوپر لەناو خانەکانی ناوپۆشی منالْدان دا دروست دەکات، ئەو گۆڕانە بنچینەیە کتوپرە لەچینەکاندا خانە تەندروستە ئاسایەکان دەگۆڕێت بۆ خانەی نائاسایی.

هۆکاری دیکە و لاوەکی نیە؟
بەگشتی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە دەتوانین لەم خالاّنەدا کورت بکەینەوە:
١. قەڵەوی، کەهۆرمۆنی ئەندرۆجین زیاد دەکات لەشانەکانی چەوری لە جەستە.
٢. تەکەیوس، ئەو ژنانەی تەکەیوسیان هەیە لەو بەشەدا زیاتر لەبارن بۆ توشبون.
٣. نەزۆکی، ئەو ژنانەی کە نەزۆکن زیاتر ڕوبەڕوی ئەم مەترسیە دەبنەوە.
٤. شەکرە، ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.
٥. شێرپەنجەی تر، واتا ئەو ژنانەی شێرپەنجەی مەمکیان هەیە، ئەگەری هەیە توشی ئەم جۆرەش ببنەوە.
٦. فشاری خوێن.
٧. زو کەوتنە سوڕی مانگانە.
٨. ئەو کەسانەی حەپی ئیسترۆجین زۆر بەکاردەهێنن وەکو «حەبی تامۆکسین».

مەبەست لە بونی کیس یان ئەوەی پێی دەوترێت «تەکەیوس» چیە، ئایا جیاوازی هەیە لەگەڵ کیس؟
بەڵێ جیاوازی هەیە. تەکەیوس: چینێکی چەوریە کە سەر هێلکەدانەکەی دەگرێت، زیاتر لەو کەسانەی کە قەڵەون دەردەکەوێت.
بەلاّم کیس، واتا هێلکەدان کیسێکی دروست کردوە ئاو یان خوێنی تێدایە.

ئەو ژنانەی توشی شێرپەنجەی منالْدان دەبن زیاترلە چ تەمەنێکن؟
بەزۆری دوای تەمەنی (٤٥-٥٠) ساڵی.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە چین؟
١. خوێنبەربونی ناوچەی زێ لەدوای وەستانی سوڕی مانگانە دوای تەمەنی (٤٥-٥٠) ساڵی.
٢. خوێنبەربون لەنێوان سوڕێکی مانگانە بۆ سوڕێکی مانگانەی تر.
٣. دەرکەوتنی دەردراوێکی نائاسایی ئاویی یان خوێناویی لەناوچەی زێ.
٤. ئازاری حەوز.
٥. ئازار لەکاتی جوتبون.

چ کاتێک پشکنین بکرێت بۆ زانین و دڵنیابونەوە لە شێرپەنجەی منالْدان؟
لە پێنجەم ڕۆژی سوڕی مانگانە نەخۆش پێویستە پشکنین بکات.

چارەسەرەکان بۆ ئەم نەخۆشیە چین؟
بەپێی حاڵەتی کەسەکە چارەسەری بۆ دادەنرێت، پاش ناردنی بەشێک لە ڕەحمەکە بە ڕێگای کورتاج بۆ زرعکردن، ئەگەر ٥٠٪ی کەمتر توشی نەخۆشیەکە بوبێت، ئەوا چارەسەری بە دەرمان بۆ دەنوسرێت. ئەگەر ٥٠٪ ی زیاتر توش بوبێت، بەپێی حاڵەتی کەسەکە چارەسەری تری بۆ دادەنرێت.

ئایا هیچ ڕێگایە هەیە بۆ وەستاندنی شێرپەنجە بەوەی نەچێت بۆ بەشەکانی تری لەش؟
بەڵێ، بە ڕێگای دەرکردنی منالْدان بەتایبەت بۆ ئەوانەی لە تەمەنی نائومێدی دان.

چۆن خۆمان بپارێزین لە نەخۆشیەکە؟
بە گرتنەبەری ئەم ڕێوشوێنانە:
١. زو سەردانی پزیشک بکەن لەکاتی بونی هەر گومان و حاڵەتێک.
٢. قەلەو نەبن و کێشی جەستەتان با ئاسایی بێت.
٣. هێنانی منال، یارمەتیدەرە بۆ کەمبونەوەی مەترسی ئەم نەخۆشیە.
٤. ئەو ژنانەی دەرمانی «تامۆکسین»بەکاردەهێنن، یان ئەو ئەو ژنانەی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمکیان هەیە یان هەیانبوە، دەبێت زو سەردانی پزیشک بکەن لەکاتی بونی حاڵەت و گومان دا.

پوکانەوەی ئێسک لە ژنان دا

■ نەوژین،
ئامادەکردنی: ئامینە محەمەد

مەبەست لە پوکانەوەی ئێسک (داخوران)، کەمبونەوەی چڕی شانەی ئێسکە لەو چڕیەی کە دەبێت ئێسکی ئاسایی هەیبێت، ئێسکەکە لاواز دەبێت و ئەگەری شکانی زیاد دەکات بەهۆی سادەترین زەبر یان تەنانەت چەمانەوەی ئاسایی.

بەپێی لێکۆڵینەوەکان ٨٠٪ ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبن ئافرەتن، بەتایبەت لە تەمەنی ٣٥ ساڵیەوە دەستپێدەکات و لە قۆناغی نائومێدیی «وەستانی سوڕی مانگانە» و بەساڵاچون پەرە دەسێنێت، ساڵانە ٨ ملیۆن و ٩٠٠ هەزار کەس توشی ئەم نەخۆشیە دەن.

هۆکارەکانی شکانی ئێسک چین؟
١. کەمبونەوە و نەمانی کالیسیۆم لە لەشدا.
٢. هەندێک هۆکاری نەگۆڕ و جێگیر هەن بۆ پوکانەوەی ئێسک، وەک: (بەساڵاچون و تەمەنی نائومێدیی)، بەشێوەیەک لەم تەمەنەدا ڕێژەی دروستبونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین کەم دەکات، ئەم هۆرمۆنە یارمەتی پتەویی و بەهێزی ئێسک دەدات.
٣. بۆماوەیی.
٤. وەرزش نەکردن، کەم خواردنی کالیسیۆم، جگەرەکێشان و زۆر خواردنەوەی مەی.
٥. زۆر حاڵەتی پوکانەوەی ئێسکیش هەیە پەیوەندی بە حاڵەتی نەخۆشیەوە هەیە، لەوانە تێکچونی هۆرمۆنەکانی لەش، وەکو هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی و هۆرمۆنی نێرینە لە پیاوان، هەروەها نەخۆشی جگەرو کەمی ڤیتامین (D) و لابردنی هەردو هێلکەدانی ئافرەت پێش تەمەنی ٤٥ ساڵی کە پێی دەوترێت تەمەنی بێهیوایی پێشوەخت.
٦. بونی شکانی زۆر و دوبارەبوەوەی ئێسکەکان بەتایبەتی دوای زەبرێک یان کەوتنێکی ئاسایی.

خۆپاراستن لەم نەخۆشیە
بەهۆی ئەوەی ئەم نەخۆشییە بە بێدەنگی توشی ئێسکەکانت دەبێت بۆیە پێویستە بەر لە کاتی مەترسیدار خۆتی لێ بپارێزیت، چونکە ئێسکەکانت گرنگترین بەشی لەشتن و بەرپرسن لە جوڵەی لەش، بۆیە لێرەدا هەندێک لەو خۆراکانەی کە ڕێگری لە پوکانەوەی ئێسک دەکەن و سودێکی زۆریان هەیە بۆ بەهێزکردی ئێسک، باس دەکەین:
١. سپێناخ و کەلەرم: دەوڵەمەندن بە ڤیتامین (k, B6) کالیسیۆم و مەگنیسیۆم، کە سودێکی زۆریان هەیە بۆ بەهێزبونی ئێسک.
٢. چای سەوز: پێکهاتەکانی زۆر گرنگن بۆ بەهێزکردنی ئێسک و چارەسەرکردنی ئەو برینانەی لە ئاکامی پێکاندا مرۆڤ توشی دەبێت.
٣. مەعدەنوس:بەهۆی تواناکەیەوە لە مژینی ڤیتامین (K1, K2) کە ڕۆڵیان هەیە لە چالاککردنی جۆرە پرۆتینێک لە ئێسک بۆیە کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لە گەشەکردنی ئێسکی مرۆڤ.
٤. شۆفان: زۆر گرنگە بۆ تەندروستی ئێسکی مرۆڤ.
٥. لیمۆ: بەهۆی پێکهاتەی ڤیتامین C تێیدا، زۆر گرنگە بۆ ئێسک، چونکە یارمەتیدەرە لە مژینی کالیسیۆم.
٦. بەزالیا: پێکهاتەکەی یارمەتیدەرە لە چالاککردنی یەکێک لەو پرۆتینە سەرەکیانەی کالیسیۆم لە ئێسکەکاندا دەمژێت.
٧. شیر: ئاشکرایە کە شیر دەوڵەمەندە بە کالیسیۆم و ڤیتامین D کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە گەشەی ئێسک.

چارەسەری نەخۆشی پوکانەوەی ئێسک
لەحاڵەتی بونی کێشەکانی ئێسک پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات، بۆ پشکنین و دیاری کردنی داخورانی ئێسک، لەڕێگەی پشکنینی چڕی ئێسک «پشکنینی دێکسا»، یان بە ئەنجامدانی سۆناری ئێسک و تیشکی ئێسک، لەگەڵ خواردنی ئەو دەرمانانەی پزیشک بۆت دیاریدەکات بە شێوەیەکی ڕێکوپێک.
نەخۆش پێویستە زۆر خۆی نەچەمێنێتەوە بۆ خوێندنەوەو کارکردن، هەروەها پێڵاوی بن بەرز لە پێ نەکات و خۆی لە کەوتن و بەربونەوە بە دور بگرێت.
بۆ ئافرەتان لە دوای تەمەنی نائومێدی، چارەسەری هۆرمۆنی دەکرێت بۆ زیادکردنی چڕی ئێسکەکان.
هەروەک گۆڕینی ژەمی خۆراکیت بۆ ژەمی خۆراکی بەسود، خۆدانە بەر هەتاو بۆ زیادبونی ڤیتامین D و ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانە وەرزشیانەی لە لایەن پزیشکەوە بۆت دیاری دەکرێت، لە هەنگاوەکانی دیکەی چارەسەرن.

سەرچاوە:
سایتەکانی: (خەندان، دوارۆژ، وێستگەنیوز و ڕوداو).

چۆپی فەتاح

■ نەوژین، شاران بەرزنجی

ئێمە ناتوانین باس لە گۆرانیبێژانی ژنی کورد بکەین و بەتایبەت ئەوانەی توانیویانە بە زاراوەی جیاوازی کوردیی گۆرانی بێژن، بەبێ ئەوەی ناوی (چۆپی) نەهێنین، چونکە ئەو کچە کەرکوکیە هەر زو توانی خۆی وەکو دەنگ و تەقەلایەکی ئازا و کاریگەری مێینە بسەلمێنێت.

ئـەو ئەگەرچی بە وتنەوەی گۆرانیە کۆن و فۆلکلۆریـەکان دەسـتی پێکرد، بەڵام ئەمـە رێگـر نەبـو لەبەرامبـەری دا کە خـۆی نوێ بکاتەوە. ئـەو دەنگ و ژێیە تایبەتـەی کە هەیەتی، ئەو بەهرەمەندی و شـارەزاییە فرەچەشـنیەی لەبـواری مۆزیک دا بەدەسـتی هێنـاوە، هاوکاری کـردوە بۆ ئەوەی زۆر رەگەز و شـێوەی گۆرانـی تاقیبکاتـەوە و تاڕادەیەکـی زۆریش هەمویان سەرکەوتو بن و لەلایەن جەماوەرەوە پێشوازیی باشیان لێبکرێت. لـەم راپۆرتـەدا گوزەرێکی خێـرا بەنێو وێسـتگەکانی ژیانی ئـەو هونەرمەندە دا دەکەین.

کەرکوکیەک لە هۆڵەندا

چۆپی فەتاح، لە سـاڵی ١٩٨٣ لە شاری کەرکـوک هاتوەتـە بون. لـە تەمەنی ٣ ساڵیدا بوە کە بنەماڵەکەی ئەو شارەیان بە جێهێشـتوە. پاشان لە وڵاتی هۆڵەندا نیشـتەجێ دەبن و ژیانی لەگەڵ دو برای و دایک و باوکی درێژە پێدەدات.
لە تەمەنی ٧ سـاڵیدا دەچێتە گروپێکی کۆراڵ لە هۆڵەندا، لەگەڵ ئەم گروپەدا کە زیاتر لە ٢٠ مناڵ دەبن، بە سەرپەرشتی مامۆسـتایەکی هۆڵەنـدی گـرو گاڵـی موزیک و گۆرانی دەسـتپێدەکات و بنەما سەرەکیەکانی ئەو هونەرە فێر دەبێت.
لە تەمەنی ١٣ ساڵیدا دەچێتە قوتابخانەی دەنـگ لە هۆڵەنـدا بۆ ئـەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی زانسـتییانە شارەزایی لەو بـوارەدا پەیـدا بـکات، لـەوێ زیاتر لە هەوڵـی ئەوەدا دەبێت کە تۆنەکانی پاک بکاتەوە و هەندێک لە سـەرەتاکانی ئەو زانسـتە فێر بێت. بۆ ماوەی ٢ ساڵ لەو قوتابخانەیەدا بەردەوام دەبێت و پاشان سـاڵێک وانەی فێربونی ئامێری موزیکی (کیبۆرد) دەخوێنێت.

یەکەم دەرکەوتنی

لە تەمەنی ١٦ سـاڵیدا لە رێگەی (جواد میران)ەوە کە سـترانبێژێکی کوردستانی باکورە، لەگەڵ (کۆما بەرخۆدان) ئاشنا دەبێـت و دواییش دەچێتـە ئەکادیمیای کـوردی لـە ئەڵمانیـا و هەر لەوێش بە مامۆسـتا (وریا ئەحمەد) ئاشـنا دەبێت و یارمەتـی زۆر دەدرێـت تـا دەچێتـە (Medya TV) و بـۆ یەکەمجـار لـە پرۆگرامـی (شانشـین)ی تایبـەت بـە هونـەر و گۆرانی، بەشـداری دەکات کە ئـەو کات یەکێک بو لـە بەرنامە ناودارە هونەریـەکان و رۆژنامەنـوس (بـەرزان شاسوار) پێشکەشی دەکرد.

لەلاساییکردنەوە بۆ داهێنان

سـەرەتاکانی گۆرانیوتنـی (چۆپـی)، وەک زۆر گۆرانیبێـژی دیکـە، وتنەوەی بەرهەمـە کـۆن و فۆلکلۆریەکان بو. ئەو سترانەکانی گۆرانیبێژە گەورەکانی دوبارە دەخوێنـدەوە، بـەڵام دواتـر وردە وردە لەسـەر پێی خۆی وەستا و بوە خاوەنی ئاواز و گۆرانی تایبەت بەخۆی و ئێسـتا خاوەنی چەنـد ئەلبومێکە. یەکەمجار بە هاندانی هونەرمەندی ئاوازدانەر (بورهان موفتی زادە) دەکەوێتە سـەر ئەو بیرەی کـە ئەلبومێـک دەربـکات، دوای یەکەم ئەلبومیـش، بەردەوام دەبێت تائێسـتا ٥ ئەلبومـی بڵاوکردوەتـەوە، جگـە لـە بڵاوکردنەوەی تراکی گۆرانی بەجیا.

> **لە تەمەنی ٧ ساڵیدا دەچێتە گروپێکی کۆراڵ لە هۆڵەندا**

ئەلبومەکانی چۆپی

چۆپـی، تـا ئێسـتا ئـەم ئەلبومانـەی بڵاوکردوەتەوە:
٢٠٠٤: ئەلبومی (چیت ناوبنێم؟)، کە ٩ تراک لە خۆ دەگرێت.
٢٠٠٧: ئەلبومی (ناوت دەنێم ژینۆ)، کە لە ١٣ تراک پێکهاتوە.
٢٠١٠: ئەلبومـی (کریسـتاڵ)، کە لە ٨ تراک پێکهاتوە.
٢٠١١: ئەلبومـی (شـارا)، لـە ١٢ تراک پێکهاتـوە کـە سـەرجەمیان مەقامـی کوردین.
٢٠١٢: ئەلبومـی (بـاران)، لە ١٠ تراکی پـۆپ و رۆک پێکهاتـوە بە شـێوەزاری ناوەندی.
سـەرەڕای ئەو ئەلبومانـەش، (چۆپی) زیاتـر لـە ٧٠ گۆرانـی لـە تەلەڤزیۆنـە کوردیەکان تۆمارکردوە، ئەمە سـەرباری چەندین کلیپی گۆرانی.
جگە لە بواری گۆرانی و هونەر، چۆپی لە بواری میدیا و رۆژنامەوانیش دا چالاکە، ماوەیەک پێشکەشـکاری بەرنامەیەک بو بەنـاوی (چۆپی و چارە) لە تەلەفزیۆنی (روداو).

* سەرچاوەکان:
ماڵپەڕی فەرمی چۆپی فەتاح، ویکیپیدیا

لە پێناو پێست و قژێکی سەرنجڕاکێش ئەم ڤیتامینانە هەڵبژێرە

■ نەوژین، سێوە محەمەد

ڤیتامینەکان رۆڵێکی سەرەکیان هەیە لە بەخشینی سروشتێکی جوان بە قژ و پێست و گەشانەوەی، بێگومان لە رێگەی سیستەمی خۆراکیەوە بێت، یان ئەو کرێم و ماسکە سروشتیانەی ڤیتامینیان زۆرە.

خانمان بەگشتی گرنگیەکی زۆر بەقژیان دەدەن و بە بەشێکی گرنگی جەستەیانی دادەنێـن، هـەر بۆیە زۆرێک لە ماسـکە سروشـتیەکان بـەکار دەهێنـن بۆ پەیدا کردنی ئـەو مـادە خۆراکیانـەی رۆژانە بەهۆی گۆڕانی کەشوهەوا و بەکارهێنانی بەرهەمـە جوانکاریەکانـەوە لە دەسـتی دەدەن.
لەڕێگـەی ئەم ڕاپۆرتەوە بزانە کێشـەی قژت چییە و کام ڤیتامینەت پێویسـتە، تاکـو ماسـکە سروشـتییەکان بـۆ قژ و دەموچاوت بەشارەزایی هەڵبژێریت. ئەو ڤیتامینانەشی کاریگەریان لەسەر جوانی پێست قژ هەیە ئەمانەن:
١. ڤیتامین A، کە لە میوە و سەوزەدا زۆرە، وەک: پەتاتە، چونکە دژە ئۆکسانە و خانەکانی پێسـت نوێدەکاتەوە و رێگا لـە زو دەرکەوتنـی نیشـانەکانی پیری دەگرێـت، جگە لەوە پێسـت لـە زیپکە دەپارێزیت.
هەروەهـا ئـەم ڤیتامینـە سـەرچاوەی بەرهەمهێنانـی پرۆتینـە لە جەسـتەدا، بەنەبونی وشـکی و تێک شـاکانی قژت رو دەدات.
٢. ڤیتامین B: لە گۆشـت و پاقلەمەنی دا زۆرە، خانەکانی بێخی سەر دەپارێزێت و پێسـتیش دەگەشـێنێتەوە، بە هۆی کەمـی رێـژەی ڤیتامیـن (B2 ، B6) رێـژەی دەردانـی چەوری زیـاد دەبێت، قژت چـەور دەردەکەوێت و ناچاردەبیت رۆژانە بیشـۆیت، بۆ چارەسەرکردنیشی، ئـەو مـادە خۆراکیانـە بـەکار بێنە کە ڤیتامین B تێدایە .
٣. ڤیتامیـن B7 (بیوتیـن) : کەمـی ئـەم ڤیتامینـە دەبێتە هـۆی کرانەوەی کونیلەکانـی پێسـت کـە دەبێتـە هۆی روتانەوەی قژ .
٤. ڤیتامیـن B12: کەمی ئە ڤیتامینە لەجەسـتەدا دەبێتە هـۆی کەمبونەوەی رێـژەی خرۆکـە سـورەکانی خوێـن کە ئۆکسجین بە جەسـتەدا بڵاو دەکەنەوە، هەروەها دەبێتە هـۆی دەرکەوتنی تاڵـی سـپی لەقژدا، بـۆ چارەسـەرکردنی ئەو خۆراکانـە بخۆ کـە ئـەم ڤیتامینانەیان تێدایە، وەک: گۆشـتی سـور، ماسـی، هێلکە، پەتاتە، قارچک، سێو و مۆز.
٥. ڤیتامیـن C: زیاتـر لـە سـەوزە و میوەکانـدا هەیـە، بەتایبەت میوە مزر و ترشـەکان، کـە یارمەتیـدەرە بۆ قژێکی تەندروست و بریقەدارکردنی پێست.
٦. ڤیتامیـن E: زیاتـر لە چـەرەزات و پاقلەمەنـی بەتایبەت فاسـۆلیادا هەیە، پێسـت و قژ لە تیشـکی خۆر دەپارێزن و تەندروسـتی بێخی سـەر سـەر باشتر دەکات.
٧. ڤیتامین K: لە (قەرنابیت و برۆکلی و کاهـو) دا زۆرە، باشـترین پێکهاتەیە بۆ چارەسـەری رەشـی ژێـر چاوەکانت و پاراسـتنی پێسـت لـە پەڵـەو خاڵـە رەشەکان و گەشانەوەی قژ.
٨. زینک (تۆتیا) : کەمی زینک دەبێتە هۆی لاوازبونی پێست سەر و هەڵوەرینی قژ، کە پێی دەوتریت کرێشک.

> **کەمی ڤیتامین B12 دەبێتە هۆی دەرکەوتنی تاڵی سپی لەقژدا**

دەربارەی نەوژین

نەوژیـن، رۆژنامەیەکـی سـەربەخۆی تایبەتمەندە بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایـەن رادیـۆی دەنـگ لـە گەرمیـان بڵاودەکرێتەوە.
یەکـەم ژمـارەی لـە ٢٠١٦/١٢/٢٦ دەرچوە.

رادیـۆی دەنـگ، پرۆژەیەکـی میدیایـی سـەربەخۆیە لـە ناوچـەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)ەوە بـە پەخشـی رادیۆیەکـی لۆکاڵـی دەسـتی پێکـردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.
رۆژنامـەی (نەوژیـن) یەکێکـە لـە چالاکیەکانـی پـرۆژەی رادیـۆی دەنـگ بـە پاڵپشـتی سـندوقی نیشـتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.
رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولی راهێنانیان لەلایەن رادیـۆی دەنگـەوە بـۆ ئەنجامـدراوەو زۆرینەیان پێشـتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

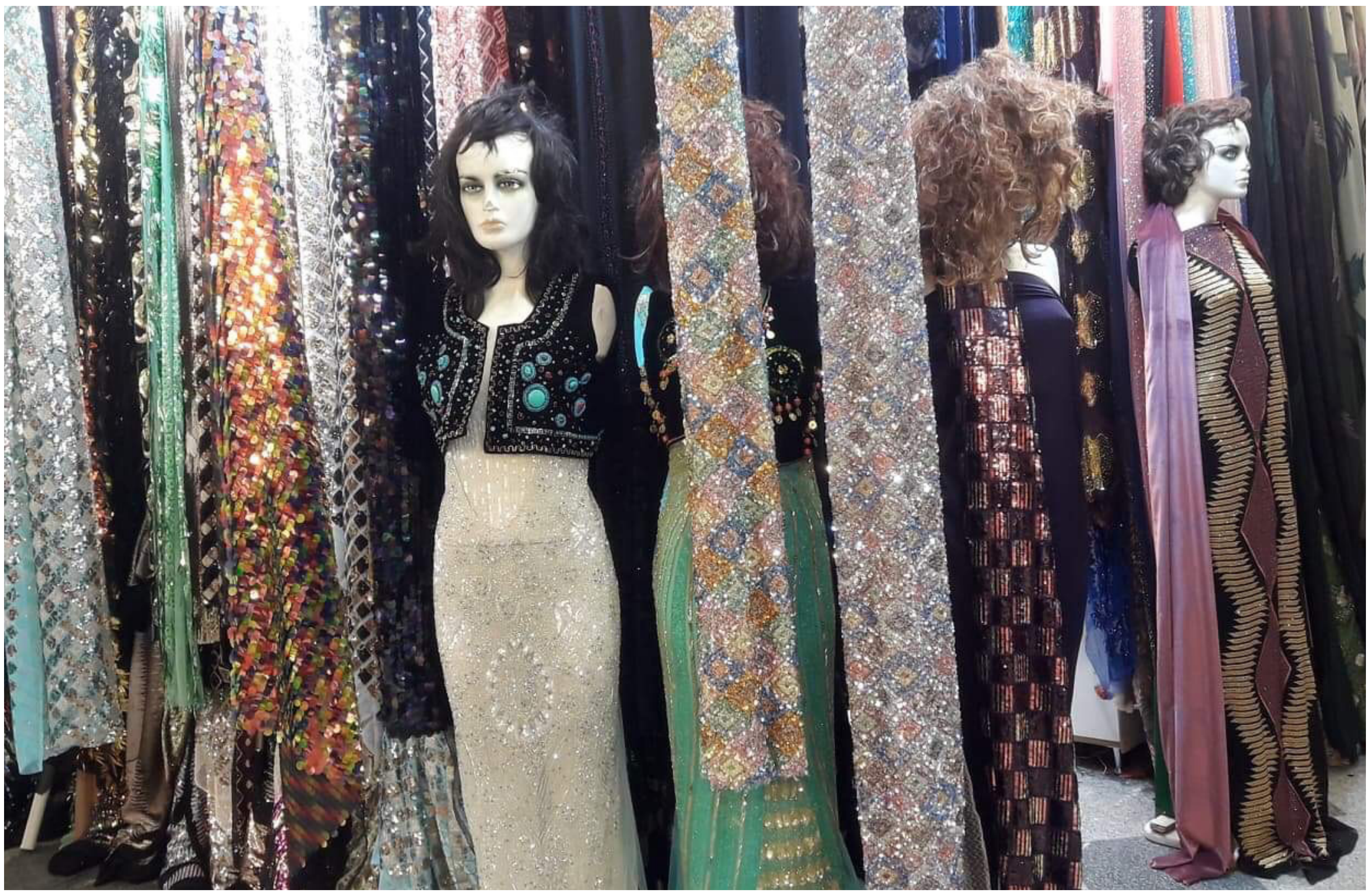
ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

باوترین مۆدێلی جله كوردییه‌كانی ئه‌م به‌هاره



▪ نه‌وژین، كاڵێ حه‌سه‌ن

له‌گه‌ڵ هاتنه‌وه‌ی وه‌رزی به‌هار و سه‌یران و گه‌شت دا، جلی كوردیی جارێكی دیكه‌ بره‌و په‌یدا ده‌كاته‌وه‌، به‌وته‌ی ژنان و هه‌ندێك له‌ فرۆشیارانی كوتاڵ و به‌رگدوره‌كان، بۆ ئه‌م وه‌رزه‌ مۆدێله‌ كۆنه‌كان بره‌وی زیاتره‌.

هه‌مو ساڵێك گۆڕانكاریی به‌سه‌ر ڕه‌واج و جۆر و دیزاینی ئه‌و جله‌ كوردیانه‌دا دێت كه‌ ژنان له‌ به‌هاران و نه‌وڕۆز و دواتری دا ده‌یپۆشن، به‌وته‌ی خاوه‌نی دوكانێكی كوتاڵفرۆشیی له‌كه‌لار، ئه‌مساڵ مۆدێله‌ كۆنه‌كان ڕه‌واجدار ترن.

هاوكار محه‌مه‌د، ٣٢ ساڵ، خاوه‌نی دوكانی فرۆشتنی كوتاڵی ژنانه‌ له‌ كه‌لار، باس له‌وه‌ده‌كات ئه‌مساڵ ژنان زیاتر گرنگی به‌ جلی كوردی ده‌ده‌ن به‌تایبه‌ت كه‌وای پوله‌ك كه‌ له‌كۆندا ژنان زۆر به‌كاریان هێناوه‌.

ئه‌و باسی له‌وه‌ كرد كه‌ له‌ ئێستاوه‌ بازاڕیان جموجۆڵی زیاتری تێكه‌وتوه‌ و چاوه‌ڕوانیش ده‌كه‌ن به‌هۆی باشتر بونی دۆخی ئابوریه‌وه‌، ئه‌مساڵ خواست له‌سه‌ر جلی كوردیی زیاتر بێت له‌چاو پار و پێرار.

كچێكیش له‌باره‌ی جۆری ئه‌و جلانه‌ی كه‌ باویان هه‌یه‌ بۆ ئه‌مساڵ، جه‌خت له‌ قسه‌ی ئه‌و فرۆشیاره‌ ده‌كاته‌وه‌.

دیده‌ن محه‌مه‌د، ٢١ ساڵ، له‌ نێو بازاڕی شاری كه‌لار چاومان پێیكه‌وت، باسی له‌وه‌ده‌كرد كه‌ هاتوه‌ بۆ كڕینی جلی كوردیی، له‌مێشكی خۆیشی دا كراسی سه‌ته‌ن و كه‌وای پوله‌كی ده‌ستنیشان كردوه‌.

له‌وباره‌وه‌ وتی: «ئه‌م دوانه‌م پێ جوانتره‌، هه‌روه‌ك نرخه‌كه‌یشیان گونجاو تره‌ و هه‌مو كه‌س توانای كڕینیانی هه‌یه‌، بۆیه‌ له‌ ئه‌مساڵدا زیاتر باویانه‌«.

وه‌ك ژنان ئاماژه‌ی بۆ ده‌كه‌ن، له‌پاڵ جلوبه‌رگ دا، ئه‌مساڵ ئه‌و به‌شانه‌ی دیكه‌ی جلوبه‌گی كوردیی كه‌ كاری ده‌ستی تێداده‌كرێت، داواكاریه‌كی زیاتری له‌سه‌ره‌.

ئه‌ڤین حه‌سه‌ن، ٣١ ساڵ، باس له‌وه‌ ده‌كات كه‌جیاوازی ئه‌مساڵ له‌گه‌ڵ ساڵه‌كانی تر ئه‌وه‌یه‌، ئه‌مساڵ زیاتر جله‌كان كاری ده‌ستی بۆ ده‌كرێت، وه‌كو: هێله‌كی چنراو و كه‌وای چنراو.

ئاماژه‌ی به‌وه‌شكرد ئه‌مساڵ ژنان گرنگی تایبه‌ت به‌ ئێكسسواراته‌ كوردییه‌كانی وه‌كو كۆڵوانه‌ و كڵاو ده‌ده‌ن.

ئه‌م قسه‌یه‌ش، ژنێك كه‌ كاری ده‌ستی ده‌كات، پشتڕاستی كرده‌وه‌.

> خواست له‌سه‌ر جلی كوردی زۆره‌ به‌تایبه‌ت مۆدێله‌ كۆنه‌كان

سومه‌یه‌ حه‌سه‌ن، ٢٦ ساڵ، پیشه‌ی كاری ده‌ستییه‌، باسی له‌وه‌ كرد كه‌ ئه‌مساڵ به‌راورد به‌ساڵانی تر، زیاتر گرنگی به‌ كڵاو ده‌درێت و خواستێكی زۆری له‌سه‌ره‌.

گوڵستان محه‌مه‌د، ٢٩ ساڵ، پیشه‌ی به‌رگدوره‌، جه‌ختی له‌وه‌كرده‌وه‌ كه‌ له‌پاڵ ئێكسسواراته‌كان دا، ئه‌و به‌شانه‌ی دیكه‌ی جلوبه‌رگ كه‌ كاری ده‌ستیی و چنینیان تێده‌كرێت، بره‌ویان هه‌یه‌.

> ئه‌مساڵ زیاتر گرنگی به‌ كڵاو و كه‌وا و هێله‌كی چنراو ده‌درێت

ئاماژه‌ی به‌وه‌شكرد: ئه‌مساڵ زیاتر كراسی سه‌ته‌ن له‌گه‌ڵ كه‌وای پوله‌ك یان كه‌وا و هێله‌كی چنراو زیاتر باویان هه‌یه‌ و و گرنگیان پێ ده‌درێت.

له‌باره‌ی ئیشوكاره‌كانیشیانه‌وه‌، ئاماژه‌ی به‌وه‌كرد كه‌ ئه‌مساڵ وه‌ك تێبینی ده‌كه‌ن، ڕێژه‌ی ئه‌وانه‌ی جلی كوردیی ده‌كه‌ن، زیاتره‌ له‌ ساڵانی پێشو.

ئه‌م خاڵه‌ش، به‌رگدورێكی دیكه‌ جه‌ختی لێكرده‌وه‌ و هۆكاره‌كه‌یشی گرێدایه‌وه‌ به‌ باشتر بونی دۆخی ئابوری هاوڵاتیان.

شنۆ عه‌لی، ٣٥ ساڵ، به‌رگدور، باس له‌وه‌ده‌كات كه‌ ١٣ ساڵه‌ كاری به‌رگدوری ده‌كات، به‌ڵام ئه‌مساڵ به‌تایبه‌تی هه‌ست به‌ زیادبونی ڕێژه‌ی خواستی ژنان له‌سه‌ر كردنی جلوبه‌رگی كوردیی كردوه‌.

وتی: «سه‌ره‌ڕای ئه‌و قه‌یرانه‌ی كه‌ روی له‌ خه‌ڵكی كرد له‌ماوه‌ی ئه‌م ساڵانه‌ی رابردو دا و به‌ئێستاشه‌وه‌، به‌ڵام خه‌ڵكی هه‌ر جل ده‌كڕێت، به‌تایبه‌ت ئه‌مساڵ كه‌ ڕێژه‌كه‌ی له‌ ئاست چاوه‌ڕوانی نه‌بوه‌، چونكه‌ ڕۆژانه‌ زۆر له‌وه‌ زیاتر كه‌بیرم لێ ده‌كرده‌وه‌ خه‌ڵكی جلم بۆ ده‌هێنن».

سه‌رباری مۆده‌ و جۆره‌ ڕه‌واجدار و به‌ بره‌وه‌كان، به‌ڵام ژنانێكی دیكه‌ هه‌ن كه‌ ئه‌وه‌ی بۆیان گرنگ بێت، كڕینی ده‌سته‌جلێكی نوێیه‌، ئیتر كه‌متر گرنگیی به‌ ورده‌كارییه‌كانی دیكه‌ ده‌ده‌ن.

ڕێباز عه‌لی، ٢٢ ساڵ، كوتاڵفرۆشێكی شاری كه‌لاره‌، ئاماژه‌ی به‌وه‌كرد به‌ گشتی ژنان خواستیان له‌سه‌ر ئه‌و جلانه‌یه‌ كه‌ نرخه‌كانیان گونجاو و مامناوه‌ندیه‌.

وتی: «هه‌یه‌ گرنگی به‌ مۆدێل نادات، ته‌نها ده‌یه‌وێت جلێكی تازه‌ و هه‌رزان بكڕێت، ئه‌ویش به‌خواستی كه‌سه‌كه‌ كه‌وتوه‌، ئێستاش گونجاوترینیان كراسی سه‌ته‌ن و كه‌وای پوله‌كه‌یه‌».

ئه‌گه‌ر ژنانێك له‌م كاته‌ به‌دوا رو له‌ كڕینی جلوبه‌رگی كوردیی بكه‌ن و بۆ نه‌وڕۆزی ئاماده‌ بكه‌ن، ئه‌وا كه‌سانی دیكه‌ هه‌ن كه‌ زوتر ئه‌و كاره‌یان ئه‌نجام داوه‌.

سارا نامیق، ٢٦ ساڵ، هه‌ر له‌ ئێستاوه‌ جلی ئه‌م به‌هاره‌ی دوریوه‌ و ئاماده‌ی كردوه‌، به‌ په‌رۆشه‌وه‌یه‌ كه‌ زو نه‌وڕۆز بێت و جله‌كانی له‌به‌ر بكات.

وتی: «خوازیارم هه‌مو كه‌سێك دڵخۆش بێت به‌هاتنی نه‌وڕۆز، چونكه‌ بۆنه‌یه‌كی تایبه‌ته‌، داواش ده‌كه‌م له‌و ڕۆژه‌دا هه‌مومان به‌ ژن و پیاوه‌وه‌ جلی كوردیی بپۆشین».