تووشبووانی شێرپەنجە چیرۆکی بەرەنگاربوونەوەیان بۆ گوڵان دەگێڕنەوە

بەپێی راپۆرتێکی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی، لە هەر ١٠٠ هەزار کەس ١٨٠ کەس تووشی نەخۆشیی شێرپەنجە دەبن و پێشبینی دەکرێت، ژمارەکە لە ساڵانی داهاتوودا زیاتر بێت. رۆژی ٤ی مانگی شوباتی هەموو ساڵێکیش وەک رۆژی جیهانیی شێرپەنجە دیاری کراوە و بە دەرفەتێکی گرنگی جیهانی بۆ بەگژداچوونەوەی شێرپەنجە لە جیهان دادەنرێت. لەم رۆژەدا چالاکیی جۆراوجۆر و بەرفراوان ئەنجام دەدرێت بۆ وشیارکردنەوەی هاووڵاتیان لە نەخوشیی شێرپەنجە و مەترسییەکانی و چۆنیەتی خۆپاراستن لێی، هۆکاری سەرەکیی شێرپەنجەش بە شێوازی ژیانی ناتەندروست و قەڵەوی و جووڵەی کەم و کەمخواردنی سەوزە و میوەو کێشانی جگەرە و خواردنەوە کهولییەکان و بە هەندێك نەخۆشیی ڤایرۆسییەوە بەستراوەتەوە. خۆشبەختانە لە هەرێمی کوردستان رێژەی تووشبووانی ئەم نەخۆشییە لە ستاندەردە جیهانییەکان و تەنانەت لە وڵاتانی دەوروبەر و ناوچەکەش کەمترە، لەم راپۆرتەی گوڵان تووشبووانی ئەم نەخۆشییە باس لە چیرۆکی ژیانیان لەگەڵ شێرپەنجە دەکەن و پسپۆڕێکی بواری تەندروستیش رایوایە کە بەهێزی و تەسلیم نەبوون بە نەخۆشییەکە ئەگەری چاکبوونەوە زیاتر دەکات.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

ستیڤان شەمزینی، ناوێكی ئاشنایە چ وەک رۆژنامەنووس و چ وەک نووسەر و شاعیر، بەڵام چەندین ساڵە گیرۆدەی نەخۆشیی شێرپەنجە بووە و بەمجۆرە باسی بەسەرهاتی خۆی دەكات: «هیچ كات بیرم لەوە نەدەكردەوە، لە سییەكانی تەمەنمدا تووشی نەخۆشییەك دەبم، كە سەرلەبەر ژیان و بیركردنەوەم لەگەڵیدا دەگۆڕێت. پێموابوو ئەم ژیانە بە گوڵ و رووداوە خۆشەكانیەوە چاوەڕوانی منە. ئێوارەیەكی باراناویی زستان بوو، دروست ئێوارەی ١٢-٢-٢٠١٢ هەموو شتەكان گۆڕان، هەرچەندە ئەو هەواڵەی پێم درا كە تووشی ترسناكترین جۆری شێرپەنجە بووم، نەیلەرزاندم، ئێشی هەر ئەوەندە هەبوو وەك ئەوەی دەرزییەك بكەیت بە كێوێكدا. ئەزموونی نەخۆشی شتێكی سەیرە. هەندێك وا دەزانن، نەخۆشی مرۆڤ لاوازتر دەكات، بەپێچەوانەوە نەخۆشی مرۆڤ فێری خۆڕاگری دەكات. بیرم دەكردەوە نەخۆشیی درێژخایەن ژیان تاڵ دەكات، ئێستا دەزانم دەكرێت ژیان بە نەخۆشیی درێژ خایەنیشەوە هەر هەنگوین بێت. ئەوە خۆمانین بڕیار لەسەر شێوەی ژیانمان دەدەین. لای من مردن وەهمێكە مرۆڤ دروستی كردووە و خۆی پێ تۆقاندووە، ئەگەرنا جیاوازیی نێوان مردن و ژیان شتێكی ئەوتۆ نییە، مرۆڤ لە مردندا تەنیا دیوە فیزیكییەكەی ون دەبێت، تەنانەت ئەو خانە زیندووانە هەر دەمێننەوە و شێوەیان دەگۆڕێت، واتا مردن تەنیا گۆڕانكارییەكی فیزیاییە و هیچی تر. باوەڕم بە خودایەك هەیە كە ئێمەش خۆمان بەشێكین لەو خودایە، تۆ دەتوانیت لە رێگەی ئەو خودایەوە كەخۆت بەشێكیت لێی، خۆت زیندوو بهێڵیتەوە. كەواتە ئەو سرووشتە ئیلاهییەی مرۆڤ مومكین نییە بمرێت. پێموانییە شێرپەنجە هێندە مەترسیدار بێت، كێ بیری لە جەنگەكان كردۆتەوە، چەند مەترسیدارترن؟ كێ بیری لە هەژاریی كردۆتەوە چەند مەترسیدارە؟ تۆقین لە شێرپەنجە تۆقینێكی ساختەیە و هیچ كات لە جێگەی خۆیدا نییە، من وەك خۆم نەشتەرگەری و چارەسەری تیشك و كیمیاوییم هەمووی وەرگرتووە و بەردەوامیشم، بەڵام لەسەروو هەموو ئەمانەوە دەرمانێكی گرنگتر هەیە، ئەویش بڕوابوونە بە مانەوە لە رێگەی ئەو ویستەی بۆ ژیان هەتە. ئەوەی من كردوومە لەگەڵ شێرپەنجە، شتێكی سەیرە، خودی شێرپەنجەم تووشی شێرپەنجە كردووە، چونكە ئەو چەند شاڵاو بهێنێت بۆ من، من بە چەكی عیشق و ژیاندۆستی سەر دڵی داخ دەكەم، عیشق دەرمانی راستەقینەی شێرپەنجەیە، عیشق ئەو هێزەیە دوای مردنە فیزیكییەكەش هەر بە زیندوویی دەتهێڵێتەوە. رەنگە خەڵكانێك پێیان سەیر بێت، دوای وەرگرتنی چارەسەری كیماویی بە چەند كاتژمێرێك بە شیكیی خۆم دەگۆڕم و دەچمە رێستۆرانتەكان و وێنەی خۆم دەگرم، یان شیعر دەنووسم و كاردەكەم لە بواری هۆبییەكانی خۆمدا و دەخوێنمەوە و دەنووسم. بەڵام ئەگەر تۆ بڕیارت دابێت، شێرپەنجە بكوژیت، نەك ئەو تۆ بكوژێت، دەبێت ئەوە بكەیت كە من دەیكەم. وە نەبێ كاتێك ئەم دێڕانە دەنووسم، هیچ ئازار و ژانێكم نەبێت، بەڵام هەموو ئەو ژانانە لەناو ئەم نووسینەدا دەمرن، لەگەڵ تایپكردنی هەر وشەیەكدا جۆرێك لە هەڵوەرینی ئازارەكانم هەست پێدەكەم، دەرزییەكی كیمیاوی رەنگە بتوانیت سەدان هەزار گەردیلەی سەرەتانیی لە لەشماندا بكوژێت، بەڵام یەك جار وتنی «خۆشم ئەوێی» بەو كەسەی دڵت هەڵیبژاردووە، هێندەی سەد دەرزی كیمیایی كاریگەریی هەیە. نووسینی شیعرێك لای من لەسەد دەرزی كیمیاویی زیاتر گورز لە خانە سەرەتانییەكان دەوەشێنێت. كەواتە ئێوەش وەك من بكەن. عیشق و موزیك و بیركردنەوەی پۆزەتیڤ وەك ئاگربەردان لە پووش سەرەتان دەسووتێنێت. تۆش تاقی بكەرەوە پێش ئەوەشی سەرەتان ببێتە میوانێكی چارەگران».

گوڵاڵە پشدەری، چالاكی مەدەنی و هەڵسوراوی بواری وشیاركردنەوەی تاكە بەرامبەر شێرپەنجە و خۆیشی یەكێكە لە تووشبووان بەو نەخۆشییە، بەڵام ئیرادەی پۆڵایینی ئەو دوژمنە شاراوەیەی بە چۆكدا هێناوە. هەر لەو بارەیەوە تایبەت بۆ گوڵان دەڵێت: «هێنانی ناوی ‹شێرپەنجە› بۆ من ئاساییە، لەو ١١ساڵەی رابردوودا، ئەوەندە ئەو ناوەم هێناوە، كە پێی راهاتووم، بەڵام هەمیشە لە پشت شێرپەنجە، دوژمنێكی شاراوە دەبینم. لە جیهاندا ساڵانە تەنیا رۆژێك دانراوە بۆ ئەوەی بە چڕی سەرنج بخرێتە سەر نەخۆشیی شێرپەنجە، بەڵام لە ناو جیهانی مندا، ئەوە ١١ ساڵە رۆژانە لەگەڵیدام و بەرەنگاری دەبمەوە. بۆیە هەمیشە ئەو دروشمەم هەبووە و دەیڵێمەوە: شێرپەنجە خۆی دەشارێتەوە و تۆ مەیشارەوە. جێگەی هەڵوێستەیە كە من كەسێكم كە ئەزموونی پیشەییم وەك بەكالۆریۆس لە پەرستیاری و لە بەشی شێرپەنجەیە و لە باشترین نەخۆشخانەی ئەمستردام ساڵانیك كارم كردووە و لەو بارەشەوە و لەسەر مەڵپەڕە كوردییەكان بە كوردی زانیاریم بڵاوكردۆتەوە، كەچی، گرێ لە خودی خۆمدا هەبوو، بەڵام بەداخەوە بە هۆی هەندێك كێشە و ئاستەنگەوە لە قۆناغی سەرەتاییدا نەدۆزرایەوە. لە ساڵی ٢٠٠٦دا هەستم بە خوران و پەڵەیەكی قاوەیی لەسەر مەمكی چەپم كرد، لای نزیك ناوەڕاستی سینگم. بەڵام پزیشكەكەی خانەوادەم دەیگوت: ئەوە ئێگزێمایە و جارێكی دی دەیگوت: ئەوە هەوكردنی قارچكییە، دواییش دەیگوت: هەر كاریگەری دەروونی، ماندووییم بە هۆی خوێندن و كێشەی خێزانیت. پزیشكەكەم لە مانگی یەكی ٢٠٠٧دا ماموگرافی (وێنەی

مەمکەکان بە تیشك) بۆی کردم و لە ئەنجامەکەیدا گوتی: هیچ نییە و هەموو ئاساییە. بەڵام کێشەی خوراندنی پەڵە قاوەیەکەی سەر مەمکی چەپم بێزاری کردبووم، لە کۆتادا واتە مانگی هەشتی هەمان ساڵدا (هاوین) چوومەوە لای و گوتم: کێشەکەم هەرماوە و چاك نابێت، گوتی: بە خۆڕایی خۆت تەنگاو کردووە و هیچ نییە لە شەڕی دەروونت نەبێ و بێزاری. گوتم: هەست دەکەم شتێك ناتەواوە لە مندا. پێموایە گرێ لەناو مەمکمدا هەیە و تۆش دەستی لێبدە! بەڵام گوتی: بڕۆ ماوەیەك حەبی خەو بخۆ، با هێور ببیتەوە و هەوڵ بدە ئۆقرە بگری و سەفەرێك بکەیت. گوتم ماموگرافییەکی ترم بۆ بنووسەوە، من باوەڕ ناکەم ئەنجامەکەی یەکەم ماموگرافییەکە دروست بووبێت، گوتی: خۆ تۆ پەرستیاری، بەڵام دکتۆر نیت کە هەموو شتێك بزانی، ئاخر ماموگرافی لە ساڵێکدا دوو جار زیانی هەیە، ئاخر تێچوونی زۆرە و بیمە ساڵی دوو دانە قبووڵ ناکات، گوتم جەستەم زۆرە گرینگترە لە پارەکەی و لەسەر حیسابی خۆم دەیکەم. بە تووڕەیی نامەیەکی دامێ کە بەو نامەیە دەبوو لە نەخۆشخانە نۆبەت وەربگرم بۆ ماموگرافی.

کاتێك کە چوومەوە ماڵێ،بیرم کردەوە، ئەگەر دیسان ئەنجامەکەی پاك بوو، ئەوسا بەرامبەر خانم دکتۆرە بە تەمەنەکەم شەرم دامدەگرێ، نەچووم و نامەکەم فڕێدایە ناو هەموو کاغەزەکانی فڕێدان. بەڵام لە هەمان شەودا لە خەوێکی کابووسیدا دیتم هەندێك کرم لەسەر سینگم دەجووڵێن و دێن بەرەو ڕوخسارم. هەمان شەو کە لەخەو ڕاپەڕیم و ئارەقەم کردبوو، چوومە قاتی خوارێ و بە خێرایی لەناو کاغەزەکاندا نامەکەم هەڵگرتەوە و کاتژمێرە قوڕمیشییەکەم ڕێکخست کە بەیانی بۆ نەخۆشخانە بڕۆم. مۆعیدەکەم کەوتە ٧ی مانگی ٩ی ٢٠٠٧. زۆر بەداخەوە هەستی من ڕاست بوو، گومانەکانیشم لە جێی خۆی بوو. خۆزگە خانم دکتۆرەکەم ڕاستی گوتبا، بەڵام ئەو خانمە ڕاپۆرتی ماموگرافی یەکەمی بە هەڵە خوێندبووەوە، ئەگینا دەیتوانی بمنێرێت بۆ لای نەشتەرگەر و ئەوکاتە گرێکەم سەرەتا بوو، چارەسەری ئاسانتر بوو. لە هەمان ڕۆژیشدا، ئێمە کۆمەڵەی ڕۆشنبیریی کورد لە شارەکەمان (ئەڵمیرە) کە من سەرۆکی بووم، سیمینارمان بۆ باڵوێزی عێراق ساز کردبوو، هەروەها ڕۆژی ١٢ی مانگ ژوانی سەردانی پەرلەمانی هۆڵەندام بۆ کۆمەڵەکەمان وەرگرتبوو بە بەشداریی پارتە سیاسییەکان (پارتی دیموکراتی کوردستان و یەکێتی نیشتمانی کوردستان) کە بە کۆمەڵ سەردانیان بکەین و کۆمەڵێك پەیام و ڕاسپاردە و پرسیارمان پێ بوو، کە لەوێ ئاراستەی ئەندام پەرلەمانێکی ناو پارتی دەستەڵاتی هۆڵەندای بکەین.

٧ی مانگ سەرلە بەیانی ماموگرافیم کرد و هەر چاوەڕێ بووم لابۆرانتەکە بێتەدەرێ و بڵێ وێنەکەی باشە و بڕۆ، کەچی بەداخەوە گوتی: وەرەوە ژوورێ، دەبێ سۆنەر بکەین. هەر کە ئەوەم بیست، زانیم کۆتاییمە، چونکە ئەمن دەمێك بوو کێشەم هەبوو، خانم دکتۆرەکەم باوەڕی پێ نەدەکردم، ئینجا وەرە تۆ خۆت زمانی ئەوان باش بزانی، خۆت لەگەڵیاندا کار بکەیت و زانیاریشت هەبێ، ئینجا باوەڕیشت پێ نەکرێ! ئەدی دەبێ ئەو ژنانەی کە زمان نازانن و زانیارییان هیچ نییە، چی بکەن!؟ بەو حاڵەش، لە ئێوارەی ٧ی مانگدا لە سیمیناری گەورەدا بەورەوە بەخێرهاتنی جەنابی باڵوێزی عێراقیشم پێشکەش کرد و لە ١٢ی مانگیش وێڕای گرووپەکەمان بە کۆمەڵ نزیکەی ٢٠ کەس سەردانی پەرلەمانیشمان کرد. لە سیمیناردا جەنابی باڵوێز ڕەخنەی لێ گرتم و گوتی: ئای گوڵاڵە چۆن وادەبێ؟ بۆ هەر ئاڵای کوردسانت داناوە، ئەدی ئاڵای هۆڵەندا کوا؟ منیش هەوڵم دەدا باری دەرونیی خۆم ئارام و ئاسایی ڕابگرم و لەگەڵ میوانەکانیش گفتوگۆ بکەین و زەردەخەنش هەبوو بە کراسێکی سووریشەوە.

کاتێك کە کەوتمە ناو چەرخی پڕۆسەکە و نەشتەرگەری و بڕینەوەی مەمك، چەند هەفتەی پێچوو، ئینجا زانیم کە بە هەموو گیانمدا بڵاو نەبۆتەوە و ئەگەر چارەسەرییەکان بە باشی وەربگرم، دەژیم. بەڵام تاکو زانیم نیوە گیان بووم. بە ڕاستی ترسی هەیە و ئێستا باشتر لە هەموو نەخۆشێك لە هەستەکانیان تێ دەگەم. هەروەها وەك ژنێك کەمئەندام بوون، ئاسان نییە و هەموو هاوسەرێکیش وەك یەك نییە، هەن کە ناخی ژنی خۆیان دەوێ و بۆیان هێندە گرینگ نییە، جەستەی چ گۆڕانکارییەکی بەسەردادێت، بەڵام هەشن کە مخابن هەواو هەوەسی خۆیان لە جەستەدا دەبینن و ژن تەنیا بە ئامرازێك دەبینن بۆ گەیشتن بە لوتکەی چێژ و کپکردنی غەریزەی سێکسییان. دوای وەرگرتنی چارەسەری بە کیمیاوییش، کۆمەڵێك لەدەستدان دێتە گۆڕێ و کاریگەری گران دەخاتە سەر جەستە و دەروون. وەك هەڵوەرینی قژ، بێ وزەیی، ماندووبوون، گۆڕانی ڕەنگی ڕوخسار، قەڵەوبوون/لاوازبوون و.... هتد. بۆیە بەو ئەزموونەی کە لە هاوچارەنووسانم بینیومە و بیستوومە و ئەزموونی خودی خۆیشم بەگشتی بۆ ژنان گەلێك ناخۆشە، بێ قژ بن، چونکە قژ مایەی جوانیی ئافرەتە، یانیش بڕینەوەی مەمك، و سینگێکی تەخت زیاتر نموونەیەکی پیاوانەیە و لە جەستەی ژنانەیی کەم دەبێتەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی تێکچوونی نێوان هاوسەران بەگشتی و ئینجا هاوسەر بە بەهانەی جۆراوجۆر بە دوای کەلەنێکدا دەگەڕێت و هەزارویەك خاڵ دەدۆزێتەوە، تاکو لێی دوور بکەوێتەوە،

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ٣٠٪ بۆ ٥٠٪ی شێرپەنجە دەکرێت بە ڕێکارە خۆپارێزییەکان و پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی تەندروست پێشی لێ بگیرێت.

خۆڕاگری و توانای بەرەنگاربوونەوە لە ڕووی مەعنەوییەوە کاریگەری ئەرێنی لەسەر دۆخی کەسی نەخۆش دەبێت

وەک توشبوویەک و نووسەری بابەتی تەندروستی و پەرستیار بە ئاشکرا بە دنیام گوت: ئەمن تووشی شێرپەنجەی هار بووم، بەڵام بەرەنگاری دەبمەوە و وەرن با پێکەوە کاری لەسەر بکەین و پێکەوە بەرامبەر ئەم نەخۆشییە بەهێزتر دەبین

چونکە ئەو لەدەستدانەی پێ قبووڵ نییە و ژنی نەخۆشیش ناچارە زۆرجار ملکەچی بێت. ئەمن بەش بە حاڵی خۆم لە پەنای ئەوەی کە لە ڕێگەی بەرەنگابوونەوەی شێرپەنجەدا زۆر نەهامەتیم دیت و ئازار و ترس و دڵەڕاوکێم چێشت، بەڵام خۆشبەختانە دوای تووشبوون بە شێرپەنجە بەهێزتر بووم بەرامبەر بە سەختییەکانی ژیان و چاوم زیاتر کرایەوە بۆ دیتنی جوانییەکانی ژیان و لە هەمووی گرینگتر ئەوەیە کە دەتوانم هەست بە هەستی هاوچارەنووسانم بکەم و ببمە مەرهەمێك بۆ سەر برینەکانی جەستە و ناخییان و هیوا و هێز بە دڵە شکاوەکانیان ببەخشم. کاتێك کە خۆم زانیم شێرپەنجەمە، کەسێکی هاوچارەنووسی کورد نەهات بڵێ، خەم مەخۆ، مەترسێ منیش وابووم و ئێستا رزگارم بووە. کەس نەیوێرا وام پێ بڵێ، زۆر حەزم دەکرد لە باتی دکتۆر و سستەرەکانم، کەسێکی هاوچارەنووس کە خۆی ئەو ئەزموونە تاڵەی هەبووە، پێم بڵێت: مەترسە. زۆر نەخۆش هەن، نەخۆشییەکەیان دەشارنەوە، من وەك گوڵاڵە پشدەری، وەک توشبوویەک و نووسەری بابەتی تەندروستی و پەرستیار بە ئاشکرا بە دنیام گوت: ئەمن تووشی شێرپەنجەی هار بووم، بەڵام بەرەنگاری دەبمەوە و وەرن با پێکەوە کاری لەسەر بکەین و پێکەوە بەرامبەر ئەم نەخۆشییە بەهێزتر دەبین.

بۆیە لە ساڵی ٢٠٠٨ بڕیارم دا، ڕێکخراوێکی تایبەت بە شێرپەنجە لە کوردستان دابمەزرێنم و کاری بۆ بکەم. لە کۆتادا لە ساڵی ٢٠١١دا بە هاوکاری هاوڕێ ڕێزدارم خاتوو دکتۆرە بەیان گەڵاڵی و کاك دکتۆری برام و چەند کەسی نزیکم سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجەمان بە فەرمی دامەزراند و کارا بوو. ئێستاش لە هەولێری پایتەخت لەناو سەنتەری پزیشکیی میدیا لەسەر ٦٠ مەتری ڕۆژانە بەکاتی نۆڕینگەکان هاوکارم خاتوو پەخشان شاهۆیی وەك بەڕێوەبەری نوێ ڕێکخراوەکە هەڵدەسووڕێنێت و نەخۆشان وەردەگرێت و منیش لە دەرەوەی کوردستانەوە بە چەندین شێوە و ڕێگەی گونجاو و بەسوود تا ماوەم لە ژیاندا مابێت، بەشیکی زۆری ژیانم تەرخان کردووە بۆ هاوچارەنووسانم و هاوکارییان دەکەم».

لەلای خۆیەوە د.عەبدولفەتاح هەورامی پرۆفیسۆری یاریدەدەر و بەڕێوەبەری سەنتەری هۆشیاریی تەندروستی، جەخت لەوە دەکاتەوە کە یەکێك لە چارەسەرە گرنگەکانی ئەو کەسانەی تووشی شێرپەنجە بوونەتەوە، خۆڕاگری و بەهێزی کەسەکەیە، گوتیشی: «لایەنێکی گرنگی تەندروستیی مرۆڤ ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە سیستەمی بەرگریی لەشی مرۆڤەکەوە هەیە، تەنانەت ڕاستەوخۆش توانای خۆنوێکردنەوە و خۆڕاگریی تەندروستی پەیوەندی بە بارە دەروونییەکەیەوە هەیە. توێژینەوەی زۆر هەن کە ئاماژە بەو ڕاستییانە دەکەن، کە ئەو کەسانەی خۆڕاگر و بەهێزن تا ڕادەیەکی باش دەتوانن بەرەنگاری نەخۆشی ببنەوە و شێوازی ژیانکردنیان بە ڕێکی بمێنێتەوە و دوای ئەوەی دووچاری شێرپەنجە دەبن، کەمتر دەکەونە ژێر کاریگەرییە نەگەتیڤەکانی شێرپەنجەوە، لەبەر ئەوە بابەتی خۆڕاگری و توانای بەرەنگاربوونەوە لە رووی مەعنەوییەوە کاریگەری ئەرێنی لەسەر دۆخی کەسی نەخۆش دەبێت».

بەپێی ئامارەکانی ساڵی ڕابردوو ژمارەی حاڵەتە نوێیەکانی شێرپەنجە لە کوردستان و لە ساڵی ٢٠١٦دا (٥٠٨٥) نەخۆش بووە، ڕێژەی تووشبوانیش لە ئافرەتاندا زۆرترە لە پیاوان و بە ڕێژەی (١٠٤) تووشبوی شێرپەنجەیە لە هەر (١٠٠) هەزار ئافرەت لە هەرێم، لە کاتێکدا لە پیاوان ڕێژەکە (٩١,٥) بووە لە هەر (١٠٠) هەزار پیاو لە هەرێمی کوردستان لە ساڵی ٢٠١٦.

ئەوەی جێی دڵخوشییە ئەوەیە کە توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ٣٠٪ بۆ ٥٠٪ی شێرپەنجە دەکرێت بە ڕێکارە خۆپارێزییەکان و پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی تەندروست پێشی لێ بگیر ێت .

دوای تووشبوون بە شێرپەنجە بەهێزتر بووم بەرامبەر بە سەختییەکانی ژیان و چاوم زیاتر کرایەوە بۆ دیتنی جوانییەکانی ژیان و لە هەمووی گرینگتر ئەوەیە کە دەتوانم هەست بە هەستی هاوچارەنووسانم بکەم و ببمە مەرهەمێک بۆ سەر برینەکانی جەستە و ناخییان و هیوا و هێز بە دڵە شکاوەکانیان ببەخشم

لە جیهاندا ساڵانە تەنیا ڕۆژێک دانراوە بۆ ئەوەی بە چڕی سەرنج بخرێتە سەر نەخۆشیی شێرپەنجە، بەڵام لە ناو جیهانی مندا، ئەوە ١١ ساڵە ڕۆژانە لەگەڵیدام و بەرەنگاری دەبمەوە

ئەوەی من کردوومە لەگەڵ شێرپەنجە، شتێکی سەیرە، خودی شێرپەنجەم تووشی شێرپەنجە کردووە، چونکە ئەو چەند شاڵاو بهێنێت بۆ من، من بە چەکی عیشق و ژیاندۆستی سەر دڵی داخ دەکەم

چەندین ڕێکار و ڕێنمایی بۆ بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ

منداڵان لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا بە نەوەی داهاتوو ناو دەبردرێن و لە زۆربەی وڵاتانی جیهانیشدا بۆ پەروەردەکردنیان لەلایەن خێزان و حکومەتیشەوە بەرنامەی توکمە و پلانی درێژخایەنیان بۆ دادەنرێت، هەتا بە شێوەیەکی شیاو گەشە بکەن و کەسایەتییەکی بەهێزیان هەبێت و بتوانن خزمەتی خۆیان و کۆمەڵگەکەیان بکەن. بەڵام کەسایەتیی منداڵ چۆن فۆڕم دەگرێت؟ فاکتەکانی گەشەکردنی کەسایەتیی منداڵ چین؟ لە کوردستان دەیان ڕێکخراوی داکۆکیکار لە مافەکانی منداڵان هەن، ئایا تا چەند توانیویانە کار لەسەر بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ بکەن؟ حکومەت لەو بوارەدا چی کردووە و پێویستە چی بکات؟ بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گوڵان، بە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە، چەندین ڕێکار و ڕێنمایی لۆژیکی بۆ بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ دەستنیشان دەکەن.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

مریەم سالح، مامۆستایە و جگە لەوەی وەک مامۆستایەک بە قووڵی تێکەڵی جیهانی پەروەردەیی منداڵ بووە، خۆیشی دایکی سێ منداڵەو وەک باسیکرد (کچێکی لە باخچەی ساوایانە و کوڕێکی پۆلی سێ و کچە گەورەکەشی پۆلی پێنجی بنەڕەتییە)، سەبارەت بە ناوەڕۆکی ئەم ڕاپۆرتە و چۆنیەتی بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵیش هێما بۆ ئەوە دەکات، کە «ئەگەر گرنگیی بە پەروەردەی تەندروستی منداڵ بدرێت، بێگومان دەبێتە خاوەن کەسایەتییەکی بەهێز و لە داهاتوودا وەك گەنجێکی بەرهەمهێن و بەتوانا سوودی بۆ خۆی و کۆمەڵگەش دەبێت.» گوتیشی: «لەسەر پرس و کێشەکانی منداڵان لە هەرێمی کوردستان تا ڕادەیەك کار کراوە و ناکرێت حاشا لەو کارانە بکرێت کە ئەنجامدراون»، نموونەشی بەوە هێناوە کە «لە قوتابخانەکاندا مامۆستایان کەمتر پەنا بۆ توندوتیژی دەبەن، دایك و باوکانیش باشتر مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن.» هۆکاری ئەوەشی بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی وشیاریی تاك گەڕاندەوە و گوتی: «بەراورد بە ساڵانی ڕابردوو دیاردەی بەکارهێنانی توندتیژی دژ بە منداڵ و کارکردنی منداڵ کەم بۆتەوە، لە ڕووی یاساییشەوە کاری بۆ کراوە، بۆ نموونە یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی دیارترینی ئەو بەرهەمانەیە کە لەم چەند ساڵەی دواییدا کارێکی گرنگ بوو بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەموو ئەو توندووتیژییانەی دژ بەمنداڵان ئەنجام دەدرێت». سەبارەت بە منداڵەکانی خۆیشی دەڵێت: «من و هاوسەرکەم کە ئەویش مامۆستایە منداڵەکانمان زۆر بە باشی پەروەردە کردووە و هیچ کێشەیەکیان نییە، تەنیا کچە گەورەکەم کە ئێستا پۆلی پێنجی بنەڕەتییە کێشەی گەورەی لە وانەی بیرکاری هەبوو، کە ئەویش چارەسەر بووە.» سەبارەت بە چۆنیەتی چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەش گوتی: «ڕاوێژمان بە هاوڕێیەکی هاوسەرەکەم کرد کە دکتۆرای هەیە لە دەروونناسی، بەڕێز دکتۆر ئومێد قادر، دوای چەندین جار قسەکردن لەگەڵ کچەکەم ڕێنمایی کردین، بۆ ماوەیەک پارەی خەرجیی ماڵ بە شێوەی هەفتانە و دواتر بە شێوەی مانگانە بدەینە دەست منداڵەکەم و داواشی لێ بکەین هەموو خەرجییەکانی ڕۆژانە لە دەفتەرێکدا بنووسێت، هەر واشمان کرد و هاوکات بە وردی چاودێریمان کرد، بڕوا بکەن، لەو کاتەوە پارەی خەرجیی ماڵەوەمان داوەتە دەست کچەکەم، متمانە بەخۆبوون و هەستکردنی بە بەرپرسیاریەتی زۆر زیاتر بووە و لە وانەی بیرکارییش کێشەی نەماوە و زیاتر لە هەموو وانەکانی تر گرنگیی پێ دەدات».

ڕێبوار مەهدی چالاکی مەدەنییە و یەکێکە لەو

لەو کاتەوە پارەی خەرجیی ماڵەوەمان داوەتە دەست کچەکەم، متمانە بەخۆبوون و هەستکردنی بە بەرپرسیاریەتی زۆر زیاتر بووە و لە وانەی بیرکاریش کێشەی نەماوە

بەداخەوە هەندێک لە دایک و باوکان گرنگی بە پەروەردەی منداڵی خۆیان نادەن و خۆشیان نازانن بەرپرسیاریەتی چییە، هەتا ئەو هەستە لای منداڵی خۆیان دروست بکەن

دروستکردنی هەستی بەرپرسیاریەتی بۆ منداڵ دەبێتە هۆی رزگارکردنی لە زۆر ئاریشە و گرفتی گەورە کە دێتە بەردەم منداڵ لە ئاستەکانی ژیانیدا

هەزاران کەسەی کە ڕایانوایە «یەکەم مافی منداڵ ئەوەیە لەژێر چاودێری و خۆشەویستیی دایك و باوکیدا پەروەردە بکرێت، بەڵام کاتێك کە باس لە سیستمی تایبەتی دەکرێت بۆ پەروەردەکردنی منداڵ لە قۆناغی بنەڕەتیی خوێندن، بەرپرسیاریەتی دەخاتە ئەستۆی حکومەت، واتە پەرەوەدەی منداڵ لەو تەمەنە ناسکە پڕ لە ئامادەبوونەدا بۆ فێربوون و وەرگرتنی ڕێنمایی دەکەوێتە ئەستۆی قوتابخانە و وەزارەتی پەروەردە و حکومەت کە زۆر پێویستە کاری جددی لەسەر بکەن.» گوتیشی: «بەداخەوە لەو بوارەدا بەراورد بە منداڵانی جیهان شتێکی ئەوتۆ بۆ منداڵانی کوردستان نەکراوە.لە کوردستان دەیان ڕێکخراومان هەیە بە ناو داکۆکی لە مافەکانی منداڵان دەکەن، بەڵام نەیانتوانیوە وەك پێویست کار لەسەر بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ بکەن، هەروەها نەیانتوانیوە بە دروستکردنی فشار لەسەر یاسادانەران بەرگری لە مافەکانی منداڵان بکەن، بۆ نموونە پێویستە یاسایەك هەبێت بەرگری لەو منداڵە بکات کە دەستدرێژی سێکسی دەکرێتەسەر، یان یاسایەکی تایبەت بەو منداڵانە هەبێت کە دەکەونە ژێر دەستی زڕدایك و زڕباب»،

جەختی لەوەش کردەوە کە «ڕێکخراوەکان پێویستە گرنگی بە منداڵانی ئاوارەی ناو کەمپەکان بدەن، کە ئەو منداڵانە چەندین جار مافیان لێ سەندراوەتەوە، ئەوان جیا لەوەی لەسەر خاك و نیشتمانی خۆیان دەرکراون، ژمارەیەکی زۆریان بێ دایك و بێ باوك کراون.» گوتیشی: «سەرەڕای ئەوەی کە حکومەتی هەرێمی کوردستان تا رادەیەکی باش هاوکاری برا ئاوارەکانمان دەکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا منداڵانی ئاوارە لە ناو کەمپەکاندا لە زۆر ماف بێبەش کراون، بەتایبەتی ئەوانەی دایک و باوکیان لەدەست داوە، بۆیە بەهێزکردنی کەسایەتیی ئەو لێ قەوماوانە کار و هەنگاوی جددیتری دەوێت.»

کەلسوم گەزنەیی چالاکی مەدەنییە و سەرەتا باسی ئەوە دەکات کە «منداڵ بوونەوەرێکی بایەلۆژی و تەقلیدییە و دواتر لە ڕێگەی خێزان و دامودەزگای پەروەردەیی و ئایینی دەگۆڕدرێت بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی.» هێما بۆ ئەوەش دەکات کە «گرنگترین تەمەن کە کەسایەتیی تاکی تێدا بنیاد دەنرێت، تەمەنی تا پێنج ساڵانە و زانایان جەخت لەسەر گرنگیی ئەو تەمەنە دەکەنەوە.» گوتیشی: «دەکرێت لە چەند ڕێگایەکی پەروەردەیی کاری بنەڕەتی لەسەر بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ بکرێت، بۆ نموونە: ئەو کاتەی منداڵ فێری قسەکردن دەبێت، پێویستە بۆ دروستکردنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی تێکەڵی کۆمەڵگە بکرێت و فێر بکرێت چۆن ڕێز لە بەرامبەرکەی بگرێت. پێویستە منداڵ لەسەر ئەوە رابهێندرێت کە متمانەی بەخۆی هەبێت و بتوانێت بڕیار بدات و هاوڕێی خۆی دەستنیشان بکات و، ڕێگەی پێ بدرێت هەڵەکانی خۆی راست بکاتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی خۆی ڕێکبخات و ڕێگای دروست بدۆزێتەوە. بەو جۆرە کەسایەتیکی بەهێز بنیاد دەنێت و سوودی بۆ کۆمەڵگە و بۆ خۆیشی دەبێت».

شێرزاد محەمەد پیرمووسا، سەرۆکی ڕێکخراوی ئەلند بۆ دیموکراسیی گەنجان، سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «بەداخەوە هەندێک لە دایك و باوکان گرنگی بە پەروەردەی منداڵی خۆیان نادەن و خۆشیان نازانن بەرپرسیاریەتی چییە، هەتا ئەو هەستە لای منداڵی خۆیان دروست بکەن. واتە نازانن دروستکردنی هەستی بەرپرسیاریەتی بۆ منداڵ دەبێتە هۆی رزگارکردنی لە زۆر ئاریشە و گرفتی گەورە کە دێتە بەردەم منداڵ لە ئاستەکانی ژیانیدا.» گوتیشی: «هەرچەندە ئێمە وا راهاتووین کە منداڵ لە تەمەنی شەش ساڵییەوە بەرپرسپاریەتی وەردەگرێت، ئەویش لەبەر ئەوەی لەم تەمەنە دەچێتە بەرخوێندن و چەندین بەرپرسیاریەتی وەردەگرێت، وەك خوێندن و نووسین و پارێزگاری لە کەلوپەلی خۆی و قوتابخانەکەی، بەڵام شارەزایان جەخت لەوە دەکەنەوە کە منداڵ لە تەمەنی سێ ساڵانەوە هەست بە بەرپرسیاریەتی دەکات، چونکە لەم تەمەنەدا پارێزگاری لە یارییەکانی دەکات و هەروەها جلوبەرگ و پێڵاوەکانی خۆی دەناسێت و چەندین کەلوپەلی خۆی دەشارێتەوە و بە کەسیان نادات.» سەبارەت بە ڕێکارەکانی بۆ بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵیش گوتی: «پێش ئەوی دایك و باب منداڵەکانیان فێری چۆنیەتی بەرپرسیاریەتی بکەن، دەبێت نموونە و سەرکردە و (قدوە)ی باش بن بۆیان تاکو ئەرکیان ئاسان بکات. هەروەها پێویستە هەندێکجار منداڵەکەیان بۆ جێبەجێکردنی کارێک رابسپێرن و چاودێریشی بکەن و پاداشتی کارەکەشی بکەن. بەپێچەوانەشەوە منداڵ لەکاتی جێبەجێنەکردنی ئەرکەکەی دەبێت سزا بدرێت، بەڵام دوور لە توندوتیژی، ئەویش بە مەحروومکردنی لە هەندێ شت کە زۆر حەزی لێدەکات. پێویستە ئەو خاڵانەش ڕەچاو بکەن:

هەڵسوکەوت و مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو منداڵەکانی ناو خێزان بە یەکسانی، خۆدوورکردنەوە لە نازاندنی منداڵ بە هەموو شێوەیەك، دیاریکردنی ڕۆڵی منداڵ لە پشکداریکردنی لە بڕیاردا لە ناو خێزان، فێرکردنی منداڵ بەوەی کە خۆی ئاریشە و کێشەکانی لە چوارچێوەی خێزاندا چارەسەر بکات، دروستکردنی باوەڕی و متمانە لای منداڵ و خۆنزیکردنەوە لێی وەك هاوڕێیەك، هاندانی منداڵ بۆ هەڵگرتنی

بەرپرسیاریەتی و راستگۆیی و لێکتێگەیشتن. کۆی ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی منداڵ خاوەن کەسایەتییەکی بەهێز بێت».

رۆژنامەنووس و توێژەری کۆمەڵایەتی زۆزک تاهیر رایوایە: «پەروەردەی منداڵ بە شێوەیەکی زانستی تەنیا لە ئەستۆی خێزاندا نییە، بەڵکو حکومەت و دامودەزگای پەروەردەیی و رێکخراوەکانی تایبەت بە منداڵان لەو بوارەدا بەرپرسیارن.» نموونەشی بەوە هێنایەوە: «دایک و باوکی نەخوێندەوار و ناوشیار، توانای ئەوەیان نییە کە بە شێوەیەکی زانستی منداڵی خۆیان پەروەردە بکەن، هەروەها دایک و باوکی رۆشنبیر و وشیاریش هەر چەندە هەوڵ بدەن کە منداڵی خۆیان بە شێوەیەکی زانستی پەروەردە بکەن، ئەگەر ژینگەی پەروەردەیی واتە(قوتابخانە، کۆڵان، میدیا و بەتایبەت تیڤییەکان) شیاو نەبێت، ئەوا سەرکەوتوو نابن.» هاوکات دەڵێت: «لە ناو خێزاندا وەک یەکەم ژینگەی پەروەردەیی منداڵ، دەکرێت بە ئاراستەی بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ هەنگاوی گەورە هەڵبگرین، لەوانە: هەرگیز درۆ لەگەڵ منداڵ نەکرێت، بەڵێنی درۆی پێ نەدرێت، بەرنامەی خوارن و خەو و پشووی رێکبخرێت. رووبەڕووی سزای قورس و توندوتیژی نەبێتەوە، فێر بکرێت هەست بە خاوەندارێتی بکات و جیاوازیی شتومەکی خۆی و کەسانی دیکە بزانێت، فێری رێزگرتن لە خۆی و دەوروبەری بکرێت، متمانەی پێ بکەن و هانی متمانەبەخۆبوونی بدرێت. وەڵامی پرسیارەکانی بدرێتەوە و پشتگوێ نەخرێت، دایک و باوک جیاوازی لە نێوان منداڵەکانیان نەکەن. چاکەی منداڵی دیکەی بە رووددا نەدەنەوە، بۆ سزادانی، قسەی ناشیرین و جنێودان و سووکایەتی پێ کردن بەکار نەهێنن، فێری خۆشویستنی خۆی و خێزان و هاوڕێ و تەنانەت ئاژەڵ و ژینگەی بکەن. هەر ئەمانە و چەندین رەفتاری دیکەی زانستی بە شێوەیەکی چڕوپڕتر و بەرنامە بۆ دارێژدراو دەبێت لە ناوەندەکانی پەروەردەیی و رێکخراوەکانی حکوومی و ناحکوومی و میدیاکان پەیڕەو بکرێت و پەرەی پێ بدرێت، بەتایبەتی لە تیڤییەکاندا کە بەشێکی زۆری کاتی رۆژانەی منداڵان داگیر دەکەن، زۆر بەداخەوە زۆربەشیان جگە لەوەی کە لە بژاردە و بڵاوکردنەوەی فیلمەکاندا رەچاوی سایکۆلۆژیی کۆمەڵایەتی و کەلتووریی کۆمەڵگەی خۆیان ناکەن، لە ئەفلام کارتۆنەکانیشدا زیاتر توندوتیژی و قسەی نەشیاو و جنێودان فێری منداڵ دەکەن، کە ئەوەش بە هۆی وەرگێڕانی سەقەت و کاری دوور لە پرۆفیشناڵی روو دەدات».

رۆژنامەنووس کارزان پیران هێما بۆ ئەوە دەکات کە «ئەو ناوەندە چاودێری رەوشی مافەکانی مرۆڤ دەکەن، بەردەوام رەخنە لە دۆخی مافی مرۆڤ لە ناوچەکە و عێراق بەتایبەتی دەگرن.» هاوکات دەڵێت: «بەداخەوە لە کوردستان هەمیشە رەوشی منداڵان بەراورد بە توێژەکانی دیکە کەمتر بایەخی پێدراوە، لەحاڵێکدا هەر منداڵانن کە زیاتر رووبەڕووی توندوتیژی و سووکایەتی پێکردن و دەستدرێژی سێکسی و بەزۆر کارپێکردن و چەندین شێوەی دیکەی پێشێلکاری لە مافەکانیان دەبنەوە، لە ئێستاشدا کە دۆخی ناوچەکە بە شەڕێکی توند و ماڵوێرانکەردا تێدەپەڕێت، نەهامەتییەکانی منداڵانی زیاتر بووە، چونکە منداڵان کەمتر دەتوانن بەرگەی برسێتی و تینوێتی و گرفتەکانی ئاوارەیی بگرن». گوتیشی: «رێنماییەکان زۆرن بۆ بەهێزکردنی کەسایەتیی منداڵ، بەڵام یەکەم هەنگاوی دەبێت کارکردن بێت بۆ نەهێشتینی جیاوازیی رەگەزی و بنیادنانی کۆمەڵگەیەکی وشیار و دادپەروەر».

پەروەردەی منداڵ بە شێوەیەکی زانستی تەنیا لە ئەستۆی خێزاندا نییە، بەڵکو حکومەت و دامودەزگای پەروەردەیی و رێکخراوەکانی تایبەت بە منداڵان لەو بوارەدا بەرپرسیارن

دایک و باوکی نەخوێندەوار و ناوشیار، توانای ئەوەیان نییە کە بە شێوەیەکی زانستی منداڵی خۆیان پەروەردە بکەن

دایک و باوکی رۆشنبیر و وشیاریش هەر چەندە هەوڵ بدەن کە منداڵی خۆیان بە شێوەیەکی زانستی پەروەردە بکەن، ئەگەر ژینگەی پەروەردەیی شیاو نەبێت، ئەوا سەرکەوتوو نابن

گەنجان خەون بە چ جۆرە هاوسەرێکەوە دەبینن؟

«ئاواتم ئەوەیە هاوسەری ژیانم کەسێکی رۆشنبیر و خاوەن کەسایەتییەکی بەهێز بێت، هەروەها وەك دوو هاوڕێ هەڵسوکەوت بکەین»، ئەوە قسەی شیرین خسرەو بوو. وەک خۆی باسیکرد، ئەو حەز بەوە دەکات «لە ژیانی هاوسەریدا رێز لە بیرو بۆچوونەکانی یەکتری بگرن»، هەر لەو بارەیەشەوە دەڵێت: «پێویستە پیاو بۆچوونی خۆی بە زۆرەملێ نەسەپێنێ و حیسابێکێش بۆ رای هاوسەرەکەی بکات، واتە نابێت پیاو هەر خۆی پێ راست بێت، لەوانەیە زۆر جار هەڵە بکات و هاوسەرەکەی زۆر باشتر لەو بیر بکاتەوە و بۆ چارەسەری کێشەکانیش بەتواناتر بێت. هیوادارم پیاوان بە گشتی رەچاوی ئەوە بکەن».

سارا کەمال، کچێکی فەرمانبەرە و رایوایە: «هاوسەرگیری لەم سەردەمەدا زۆر قورسە، لەبەر ئەوەی بە ئاسانی کەسێکی خاوەن رەوشت نادۆزیتەوە». گوتیشی: «من بەخۆم ئەو کەسەی هاوسەرگیری لەگەڵ دەکەم، مەرجی یەکەمم تەنیا دینداری و رەوشتی دەبێت». سارا جەخت لەوە دەکاتەوە کە «ئەو کەسەی رەوشتی هەبێت، هەموو شتێکی دیکەی دەبێت و دەتوانێت ئاسوودەترین ژیان بۆ خێزانەکەی دروست بکات».

بەڵام ژیان ئەحمەد، بۆچوونێکی جیاوازی هەیە، ئەو راشکاوانە ئارەزووی ئەوە دەکات کە ئەو کەسەی دێتە خوازبێنیی ئەو، «دەبێت زۆر جوان و دەوڵەمەندیش بێت.» هاوکات دەڵێت: «من خۆم جوانم و ئامادە نیم شوو بە کەسێکی ناشیرین بکەم، تەنانەت ئەگەر دکتۆریش بێت، دەبێت جوان بێت، نامەوێ ببمە بنێشتە خۆشەی سەرزاری خەڵك و لۆمەم بکەن، بۆیە ژیان لای من هەم جوانییە هەم دەوڵەمەندی، بۆ ئەوەی موحتاجی کەس نەبین.»

هێمن کۆیی، قوتابی زانکۆیە و سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «من بڕوای تەواوم بە پەیوەندیی خۆشەویستی هەیە، چونکە بەبێ یەکتر ناسین، بونیادنانی ژیانی هاوسەری زۆر قایم نابێت.» گوتیشی: «پێویستە هاوسەران هەموو بەڵێنەکانی خۆیان بێننەدی، کە لە پێش ژیانی هاوبەشیان بە یەکتریان داوە.»

زارا کەریم کچی ماڵەوەیە و جەخت لەوە دەکاتەوە کە مەرجی سەرەکیی ئەو بۆ هاوسەری ژیانی ئەوەیە کە «دڵپیس و رەزیل نەبێت»، لەبەرئەوەی بەڕای ئەو، «ئەم دوو سیفەتە ژیان وێران دەکات، هاوکات دەڵێت «حەز دەکەم، هاوسەرەکەم گرنگی بە گەشت و سەیران بدات و متمانەیەکی تەواوی بە من هەبێت و پێکەوە رێز لە خۆمان و کەسوکاری یەکتر بگرین».

«سەنا مەحموود کارمەندی نەخۆشخانەیە، ئەو

پیاوی دڵپیس و رەزیل ناتوانێت خێزانێکی بەختەوەر دروست بکات

پێویستە پیاو بۆچوونی خۆی بە زۆرەملێ نەسەپێنێ و حیسابێکێش بۆ رای هاوسەرەکەی بکات

لاوان (بە کچ و کوڕەوە) لە هەرەتی خۆناسیندا خەونی گەورەیان بۆ دەستنیشانکردنی هاوژین و هاوسەری داهاتووی خۆیان هەیە، واتە بەر لە هاوسەرگیری و پێکهێنانی ژیانی هاوبەش هەریەکەو خواست و خەونی و خەیاڵی تایبەت بە خۆی هەیە. بەشێکی کچان جوانیی هاوسەریان لا پێوەرە، هەندێکیان بایەخ بە دەوڵەمەندییەکەی دەدەن، هەشیانە ئاستی وشیاری و رۆشنبیری و بڕوانامەی بەرزی هاوسەری پێوەری سەرەکیی هەڵبژاردنی هاوژینەکەیەتی، لە کوڕانیشدا هەر لەو بارەیەوە رای جیاواز هەیە، بەشێکیان خوازیاری ئەوەن هاوسەری ژیانیان ئافرەتی ماڵەوە بێت، بۆ ئەوەی تەنیا ماڵداری و پەروەردەی منداڵی لە ئەستۆ بێت، زۆریشن ئەو گەنجانەی کە دەخوازن ئافرەتیش شان بە شانی پیاو لە دەرەوەی ماڵ کار بکات، بۆ ئەوەی داهاتیان زیاتر بێت و باشتر بتوانن ئیدارەی ژیانی هاوبەشیان بکەن. بەشداربووانی ئەم راپۆرتەی گوڵان لەوبارەیەوە راو سەرنجی خۆیان هەیە.

تەمەنی خۆی ئاشکرا ناکات، بەڵام لە بارەی بیرکردنەوەی بۆ هاوسەری ژیانی دەڵێت: پێموایە پیاو هەر چونێك بیری لێ بکەیتەوە هەر ئەوەیە کە هەیە، بۆیە چاوەڕێی قسمەت و نسیب دەکەم، نەك ئەوەی بە خەیاڵی خۆم دروستم کردبێت، بەس هەر ئەوندە بتوانێت ماڵ و منداڵ بەخێو بکات و لەگەڵم خراپ نەبێت، ئیتر بیر لە سەراب و خەون ناکەمەوە، جیا لە قسمەتیش کچ نابێت شوو بە هەر کەسێك بکات، دەبێت بزانێت هاوسەرەکەی چۆن کەسێکە بۆ ئەوەی خێزانێکی باش بخەنەوە».

هەردی کەریم گەنجێکی قوتابی زانکۆیە و ئەویش یەکێکە لەو هەزاران گەنجەی کە بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوسەری خەونی تایبەت بە خۆیان هەیە. ئەو رایوایە: لەم زرووفەدا کچ و کوڕ دەبێت خاوەن داهات بن و وەک یەک کار بکەن بۆ ئەوەی بتوانن پێکەوە ژیانێکی شیاویان هەبێت. هەردوو لاش پێویستە هەندێك سیفاتیان تێدا هەبێت، لەوانە: دەبێت راستگۆ بن و رێزی یەکتری بگرن و هەوڵ بدەن دایک و باوکی نموونەش بن».

تریفە حوسێن مامۆستای قۆناغی بنەڕەتییە و سەبارەت بە تایبەتمەندییەکانی هاوسەری داهاتووی دەڵێت: «زۆربەی لایەنەکانی ژیان وەك دەوڵەمەندی و جوانی و بڕوانامە زۆر گرنگ نین، بەڵکو ئاسوودەیی ژیان لە سەرووی هەموویەتی، ئەگەر لە خانوویەکی قوڕیشدا بژین، هەروەها پێویستە هاوسەران بە یارمەتی یەکتر بۆشایی و کەموکورتی ژیانیان پڕ بکەنەوە و تا مردن بە یەکتر پابەند بن».

مینا رەحیم، توێژەری کۆمەڵایەتییەو سەبارەت بە هەمان پرس هێما بۆ ئەوە دەکات کە هەموو گەنجێک لە بیر و خەیاڵی خۆیدا هاوسەرێکی بە کۆمەڵێك تایبەتمەندییەوە دروست کردووە، بەڵام دەڵێت «لەسەردەمی ئێستادا زۆربەی کچان کاتێك خوازبێنییان دێت، داواکارییان ئەوەندە زۆرە کە کوڕەکە ناتوانێت دەستەبەری بکات، ناچار بەدوای یەکێکی دیکەدا دەگەڕێت». ئەو توێژەرە باس لەوە دەکات کە کچان دوای ئەوەی بەرەو تەمەنی گەورەبوون دەڕۆن، داواکارییان کەم دەبێتەوە و لە ناخی خۆیان زۆر پەشیمان دەبنەوە، گوتیشی: «بیریشمان نەچێت کەلتووری چاولێکەری لەکومەڵگەی کوردی بۆتە دیاردە، هەربۆیەش هەندێك لە کچان دەڵێن هاوڕێیەکانمان و فلانە کەس کە شووی کرد ئەوەند زێڕ و ماڵی جیای بۆ کرا، بەم قسانەش دوارۆژی خۆیان دەفەوتێنن».

بڕوای تەواوم بە پەیوەندیی خۆشەویستی هەیە، چونکە بەبێ یەکتر ناسین، بونیادنانی ژیانی هاوسەری زۆر قایم نابێت