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، ناوێکی ئاشنایە چ وەک رۆژنامەنووس و چ وەک نووسەر و شاعیر، بەڵام چەندین ساڵە گیرۆدەی نەخۆشیی شێرپەنجە بووە و بەمجۆرە باسی بەسەرهاتی خۆی دەکات: «هیچ کات بیرم لەوە نەدەکردەوە، لە سییەکانی تەمەنمدا تووشی نەخۆشییەك دەبم، کە سەرلەبەر ژیان و بیرکردنەوەم لەگەڵیدا دەگۆڕێت. پێموابوو ئەم ژیانە بە گوڵ و رووداوە خۆشەکانیەوە چاوەڕوانی منە. ئێوارەیەکی باراناویی زستان بوو، دروست ئێوارەی ١٢-٢-٢٠١٢ هەموو شتەکان گۆڕان، هەرچەندە ئەو هەواڵەی پێم درا کە تووشی ترسناکترین جۆری شێرپەنجە بووم، نەیلەرزاندم، ئێشی هەر ئەوەندە هەبوو وەك ئەوەی دەرزییەك بکەیت بە کێویێکدا. ئەزموونی نەخۆشی شتێکی سەیرە. هەندێك وا دەزانن، نەخۆشی مرۆڤ لاوازتر دەکات، بەپێچەوانەوە نەخۆشی مرۆڤ فێری خۆڕاگری دەکات. بیرم دەکردەوە نەخۆشیی درێژخایەن ژیان تاڵ دەکات، ئێستا دەزانم دەکرێت ژیان بە نەخۆشیی درێژ خایەنیشەوە هەر هەنگوین بێت. ئەوە خۆمانین بڕیار لەسەر شێوەی ژیانمان دەدەین. لای من مردن وەهمێکە مرۆڤ دروستی کردووە و خۆی پێ تۆقاندووە، ئەگەرنا جیاوازیی نێوان مردن و ژیان شتێکی ئەوتۆ نییە، مرۆڤ لە مردندا تەنیا دیوە فیزیکییەکەی ون دەبێت، تەنانەت ئەو خانە زیندووانە هەر دەمێننەوە و شێوەیان دەگۆڕێت، واتا مردن تەنیا گۆڕانکارییەکی فیزیاییە و هیچی تر. باوەڕم بە خودایەك هەیە کە ئێمەش خۆمان بەشێکین لەو خودایە، تۆ دەتوانیت لە رێگەی ئەو خودایەوە کەخۆت بەشێکیت لێی، خۆت زیندوو بهێڵیتەوە. کەواتە ئەو سرووشتە ئیلاهییەی مرۆڤ مومکین نییە بمرێت. پێموانییە شێرپەنجە هێندە مەترسیدار بێت، کێ بیری لە جەنگەکان کردۆتەوە، چەند مەترسیدارترن؟ کێ بیری لە هەژاریی کردۆتەوە چەند مەترسیدارە؟ تۆقین لە شێرپەنجە تۆقینێکی ساختەیە و هیچ کات لە جێگەی خۆیدا نییە، من وەك خۆم نەشتەرگەری و چارەسەری تیشك و کیمیاوییم هەمووی وەرگرتووە و بەردەوامیشم، بەڵام لەسەروو هەموو ئەمانەوە دەرمانێکی گرنگتر هەیە، ئەویش بڕوابوونە بە مانەوە لە رێگەی ئەو ویستەی بۆ ژیان هەتە. 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، عیشق دەرمانی راستەقینەی شێرپەنجەیە، عیشق ئەو هێزەیە دوای مردنە فیزیکییەکەش هەر بە زیندوویی دەتهێڵێتەوە. رەنگە خەڵکانێك پێیان سەیر بێت، دوای وەرگرتنی چارەسەری کیماویی بە چەند کاتژمێرێك بە شیکیی خۆم دەگۆڕم و دەچمە رێستۆرانتەکان و وێنەی خۆم دەگرم، یان شیعر دەنووسم و کاردەکەم لە بواری هۆبییەکانی خۆمدا و دەخوێنمەوە و دەنووسم. بەڵام ئەگەر تۆ بڕیارت دابێت، شێرپەنجە بکوژیت، نەك ئەو تۆ بکوژێت، دەبێت ئەوە بکەیت کە من دەیکەم. وە نەبێ کاتێك ئەم دێڕانە دەنووسم، هیچ ئازار و ژانێکم نەبێت، بەڵام هەموو ئەو ژانانە لەناو ئەم نووسینەدا دەمرن، لەگەڵ تایپکردنی هەر وشەیەکدا جۆرێك لە هەڵوەرینی ئازارەکانم هەست پێدەکەم، دەرزییەکی کیمیاوی رەنگە بتوانیت سەدان هەزار گەردیلەی سەرەتانیی لە لەشماندا بکوژێت، بەڵام یەك جار وتنی «خۆشم ئەوێی» بەو کەسەی دڵت هەڵیبژاردووە، هێندەی سەد دەرزی کیمیایی کاریگەریی هەیە. نووسینی شیعرێك لای من لەسەد دەرزی کیمیاویی زیاتر گورز لە خانە سەرەتانییەکان دەوەشێنێت. کەواتە ئێوەش وەك من بکەن. عیشق و موزیك و بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ وەك ئاگربەردان لە پووش سەرەتان دەسووتێنێت. تۆش تاقی بکەرەوە پێش ئەوەشی سەرەتان ببێتە میوانێکی چارەگران».

گوڵاڵە پشدەری، چالاکی مەدەنی و هەڵسوراوی بواری وشیارکردنەوەی تاکە بەرامبەر شێرپەنجە و خۆیشی یەکێکە لە تووشبووان بەو نەخۆشییە، بەڵام ئیرادەی پۆڵایینی ئەو دوژمنە شاراوەیەی بە چۆکدا هێناوە. هەر لەو بارەیەوە تایبەت بۆ گوڵان دەڵێت: «هێنانی ناوی ‹شێرپەنجە› بۆ من ئاساییە، لەو ١١ساڵەی رابردوودا، ئەوەندە ئەو ناوەم هێناوە، کە پێی راهاتووم، بەڵام هەمیشە لە پشت شێرپەنجە، دوژمنێکی 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 کە من کەسێکم کە ئەزموونی پیشەییم وەك بەکالۆریۆس لە پەرستیاری و لە بەشی شێرپەنجەیە و لە باشترین نەخۆشخانەی ئەمستردام ساڵانێك کارم کردووە و لەو بارەشەوە و لەسەر مەڵپەڕە کوردییەکان بە کوردی زانیاریم بڵاوکردۆتەوە، کەچی، گرێ لە خودی خۆمدا هەبوو، بەڵام بەداخەوە بە هۆی هەندێك کێشە و ئاستەنگەوە لە قۆناغی سەرەتاییدا نەدۆزرایەوە. لە ساڵی ٢٠٠٦دا هەستم بە خوران و پەڵەیەکی قاوەیی لەسەر مەمکی چەپم کرد، لای نزیك ناوەڕاستی سینگم. بەڵام پزیشکەکەی خانەوادەم دەیگوت: ئەوە ئێگزێمایە و جارێکی دی دەیگوت: ئەوە هەوکردنی قارچکییە، دواییش دەیگوت: هەر کاریگەری دەروونی، ماندوویيم بە هۆی خوێندن و کێشەی خێزانیت. پزیشکەکەم لە مانگی یەکی ٢٠٠٧دا ماموٚگرافی (وێنەی

مەمکەکان بە تیشك) بۆی كردم 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 ماموٚگرافییەکی ترم بۆ بنووسەوە، من باوەڕ ناکەم ئەنجامەکەی یەکەم ماموٚگرافییەکە دروست بووبێت، گوتی: خۆ تۆ پەرستیاری، بەڵام دکتۆر نیت کە هەموو شتێك بزانی، ئاخر ماموٚگرافی 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 ماموٚگرافی.

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 راپەڕیم و ئارەقەم کردبوو، چوومە قاتی خوارێ و بە خێرایی لەناو کاغەزەکاندا نامەکەم هەڵگرتەوە و کاتژمێرە قورمیشییەکەم رێکخست کە بەیانی بۆ نەخۆشخانە بڕۆم. مۆعیدەکەم کەوتە ٧ی مانگی ٩ی ٢٠٠٧. زۆر بەداخەوە هەستی من راست بوو، گومانەکانیشم لە جێی خۆی بوو. خۆزگە خانم دکتۆرەکەم راستی گوتبا، بەڵام ئەو خانمە راپۆرتی ماموٚگرافی یەکەمی بە هەڵە خوێندبووەوە، ئەگینا دەیتوانی بمنێرێت بۆ لای نەشتەرگەر و ئەوکاتە گرێکەم سەرەتا بوو، چارەسەری ئاسانتر بوو. لە هەمان رۆژیشدا، ئێمە کۆمەڵەی رۆشنبیریی کورد لە شارەکەمان (ئەڵمیرە) کە من سەرۆکی بووم، سیمینارمان بۆ باڵوێزی عێراق ساز کردبوو، هەروەها رۆژی 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 راسپاردە و پرسیارمان پێ بوو، کە لەوێ ئاراستەی ئەندام پەرلەمانێکی ناو پارتی دەستەڵاتی هۆڵەندای بکەین.

٧ی مانگ سەرلە بەیانی ماموٚگرافیم کرد و هەر چاوەڕی 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 رەخنەی 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 رابگرم 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 راستی 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 روخسار، 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 رێکارە خۆپارێزییەکان و پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی تەندروست پێشی لێ بگیرێت.

خۆڕاگری و توانای بەرەنگاربوونەوە لە رووی 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 گەلاڵی 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 رۆژانە بەکاتی نۆرینگەکان هاوکارم خاتوو پەخشان شاهویی 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 دڵخۆشییە ئەوەیە کە توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ٣٠٪ بۆ ٥٠٪ی شێرپەنجە دەکرێت بە ڕێکارە خۆپارێزییەکان و پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی تەندروست پێشی لێ بگیرێت .

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

ئەوینداران بە گەرمی پێشوازی لە رۆژی جیهانیی خۆشەویستی (ڤالانتاین) دەکەن

ناز فەلەکەدین

هەموو بونەوەرێک لە ناخی خۆیدا هەستی خۆشەویستی هەیە و ئەگەر ونیشی کردبێت، دەیدۆزێتەوە

بڵند نەورەس

پەیامی من و هەموو کەسێک دەبێت پەیامی خۆشەویستی بێت لەسەر بنەمایەکی پتەوی بڕوا بە خۆبوون و بڕواکردن بە بەرامبەر

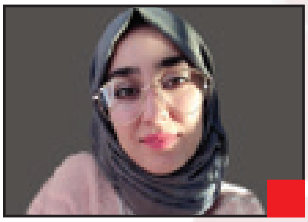
«بە بڕوای من خۆشەویستی رۆژێکی بەس نییە، تا ئێمە تەنیا لەو رۆژە خۆشەویستی خۆمان بۆ کەسوکار و خۆشەویستانمان دەرببڕن. بەڵکو خۆشەویستی وەك نەمامێکە و رەگی خۆی بۆ ئەبەدی لە ناخی ئادەمیزاد دادەکوتێ». زەینەب رزگار کارگێڕی لقی کەرکوك (ی.ق.ك)وایگوت. ئەو خاتوونە دەڵێت: « هیوام وایە هەموو ئینسانێك دەستپێکی هەموو رۆژێکی پڕ لە موحیبەت و خۆشەویستی بێت بۆ کەسانی دەوروبەری، بۆ خاك و نیشتمانەکەی و بۆ دین و ئایینی خۆی و تەنانەت بۆ کار و پیشەکەی. ئومێدەوارم هەریەك لە ئێمە هەموو رۆژێکمان بکەین بە رۆژی خۆشەویستی و رق و کینە بوونی نەمێنێت لە نیوان کەسەکاندا، چونکە هەر مرۆڤێك بە خۆشەویستییەوە خوڵقاوە و هەر بەو جۆرەش جوان دەبێت.

بڵند نەوڕەس مامۆستایە لەکۆلێژی ئادابی زانکۆی سەلاحەدین و سەبارەت بە هەمان پرس رایوایە: «رۆژی خۆشەویستی وەك هێمایەك دانراوە بۆ خۆشەویستەکان، ئەم رۆژە تایبەتمەندترە و شێوازێکی نیمچە فەرمی وەرگرتووە، رۆژێکی شادی بەخشە و ساڵ بە ساڵ زیاتر رەگ دادەکوتێت لە ناو خۆشەویستەکان بە گشتی و گەنجان بەتایبەتی، فەنتازیایەکی ژیانە و خەندەبەخشە. هەر کارێك، یان بۆنە و یادێك ئامانجی دڵخۆشکردنی مرۆڤەکان بێت، مایەی گرنگیپێدانە و دەبێت پانتایی فراوانی بۆ تەرخان بکرێت، راستە ((ڤالانتاین)) وابەستەی کولتووری ئێمە نییە، بەلام یەکێکە لەو بۆنە جوانانەی کە کەشێکی ئارام و هێمن دەبەخشێت بە کۆمەڵگە و خۆشەویستەکان لە رێگەی پەیام و گوڵ بەخشینەوە بە یەکتر دووپاتی یەك ویستی و ژیان ویستی دەکەنەوە و وەك رۆژێك بەکاری دەهێنن بۆ گوزارشتکردن لە هەستیان بەرامبەر بە خۆشەویستەکانیان و مانایەکی مەعنەوی دەبەخشن بەو رۆژە». هاوکات دەڵێت: «پەیامی من و هەموو کەسێك دەبێت پەیامی خۆشەویستی بێت لەسەر بنەمایەکی پتەوی بڕوا بە خۆبوون و بڕواکردن بە بەرامبەر، ئێمە لە ناوچەیەکی ئاڵۆزی پڕ کێشەداین، ئەم جۆرە رۆژ و یادانە گرنگ و پێویستن بۆ ناخ و هەست و دەروونی تاکەکان بۆ ئەوەی ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت، دەرباز بن لە پاڵەپەستۆی ژیان و ئارامی بە خۆیان و بەرامبەرەکانیان ببەخشن.

نووسەر، شاعیر و چالاکی مەدەنی ناز فەلەکەدین کاکەیی، سەرەتا پیرۆزبایی لە خۆشەویستان دەکات و دواتر دەڵێت: «هیوادارم هەمیشە و لە هەر کاتێکی ژیاندا بە دڵێکی پڕ عەشق و سۆز سپێدەی ژیان دەست پێ بکەین و هەر بە خۆشەویستی لە شەویش تاریکمان رووناك بکەینەوە بۆ دەستپێکی رۆژانی ژیان ئامادە بین. بێگومان هەموو بونەوەرێك لە ناخی خۆیدا هەستی خۆشەویستی هەیە و ئەگەر ونیشی کردبێت، دەیدۆزێتەوە. جا ئەو خۆشەویستییە

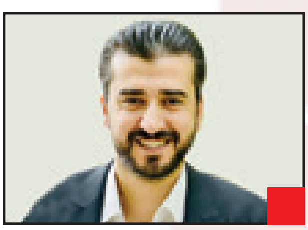
گوڵان: کۆمەڵایەتی

«ڤاڵانتاین»ی قەدیس، ناوی ڕەبەنێکی کە لە سەدەی سێیەمی زایینی لە ڕۆمانیا بە هۆی گەیاندنی خۆشەویستان بە یەکدی، گیانی خۆی فیدا کرد. دواتر ڕۆژێکی جیهانی بەو ناوە بۆ خۆشەویستان دەستنیشان کرا. ڕۆژی ٢/١٤ی هەموو ساڵێکیش کە بە (ڤاڵانتاین) ناسراوە، وەك ڕۆژی خۆشەویستی لە زۆربەی وڵاتانی جیهان یادی دەکرێتەوەو لەم ڕۆژەدا هاوسەران و بەتایبەتی توێژی لاو بە کڕینی دیاری بۆ خوشەویستەکانیان هێمایەك لە عەشق و خۆشەویستیی بێخەوشی خۆیان پێشکەش بە یەکتری دەکەن و پەیمانی وەفاداری هەتاهەتایی بۆ یەکتری نوێ دەکەنەوە. ئەگەرچی عەوداڵانی خۆشەویستی تەرخانکردنی تەنیا یەك ڕۆژ لە ساڵێکدا بۆ خۆشەویستی بە کەم دەزانن، بەڵام وەك ڕەمزێك لێی دەڕوانن و بە گەرمی پێشوازی لەو ڕۆژە دەکەن. بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گوڵان لەوبارەیەوە را و سەرنجی خۆیان دەخەنەڕوو.



زەینەب ڕزگار

خۆشەویستی ڕۆژێکی بەس نییە، تا ئێمە تەنیا لەو ڕۆژە خۆشەویستی خۆمان بۆ کەسوکار و خۆشەویستانمان دەرببڕن



پۆلا خەلیفە

هیچ کارێک بە بێ خۆشەویستی و گۆڕینەوەی زەردەخەنە ئاسان نابێت و بناغەی هەموو ئایینە ئاسمانیەکانیش بریتین لە چەسپاندنی خۆشەویستی

چ بۆ دایك و نیشتمان و هاوسەر بێت، یان گەڵای جوانی درەختێك بێت، یان گوڵاڵە سوورەی سەر چیا و دەشتی بەهاری وڵاتەکەی بێت. ڕۆژی خۆشەویستی تازەکردنی خوێن لە دەماری ژیانە، بۆ زیاتر نزیکبوون لە دڵدار وهاوڕێ و کەسانی نزیك و دەوروبەر، هەروەها نزیکبوون بە ڕۆح و هەستی ئەهوورایی کە مرۆڤ بۆ دنیای پاك و دوور لە هاژە هاژی دونیایی دەبات. خۆشەویستی گرینگیدانە بە لوتکەی مرۆڤایەتی و دوورە لە ڕق و کینە و خوێنڕشتن و تەنیا جوانییەکانی ژیان بەرجەستە دەکات. ڕۆژێکە بۆ ئەوەی مرۆڤ پابەند بێت بە خۆشەویستەکەی و نەتەوەکەی و بە هاوکاری و هاوخەمی دەست لە ناو دەستی یەکتر، نەتەوەییەکی پڕ لە ڕۆحی ئاشتەوایی ساز دەکەن، بە دوور لە دووبەرەکی و دوژمنایەتی. هیوادارم دەستپێکی ئەم ڕۆژە کۆتاییهێنان بە ناخۆشییەکانی نەتەوەکەم بێت»..

نووسەر و ئەندازیار پۆلا خەلیفە، هێما بۆ ئەوە دەکات کە «خۆشەویستی مامەڵەیە، دروستبوونی پەیوەندییەکی زۆر جار خۆنەویستانەیە لە نێوان دوو کەس کە جیا لە مامەڵە ڕۆتینی و تەقلیدییەکانی، پێکەوەژیان بەیەکەوەبوون کۆیان دەکاتەوە، بە جۆرێك کە هەموو هەوڵێکیان گەرەکبوونی خۆشییە بۆ یەکدی، بۆیە بەم پێیە پێت لە نێو کۆمەڵگەیەکی داخراو، یان پابەند بە کولتووری ئایینی گەورەترین دەستکەوت لە پەیوەندیی خۆشەویستی گەیشتنە بە یەکدی، ئەم گەیشتنەش تەنیا لە چوارچێوەی هاوسەرگیریدا خۆی دەبینێتەوە، کە ڕەنگە لەوەوە زۆر جار تەفسیری میزاجی و بێ بنەمای بۆ دەکرێ، هۆکارەکەش ئەوەیە کە خۆشەویستی شتێکی بەرجەستە نییە، هێندەی شتێکی ڕۆحی و حاڵەتێکی دەروونی و تایبەتە، باشتر وایە پێی بگوترێت ژیان لە نێو خەیاڵی خۆشەویستی، مرۆڤی ژیر دەتوانێت لە پاڵ ژیانە ڕۆتینەکەی ڕۆژانەیدا بەردەوام لە نێو خەیاڵی خۆشەویستیدا بژی و هەموو ڕۆژێك کەشێکی ڤاڵانتاینی دروست بکات، چونکە هیچ کارێك بە بێ خۆشەویستی و گۆڕینەوەی زەردەخەنە ئاسان نابێت و بناغەی هەموو ئایینە ئاسمانیەکانیش بریتین لە چەسپاندنی خۆشەویستی، چونکە پێچەوانەکەی هەموو شت دەڕووخێنێ و مرۆڤایەتی لەناو دەبات. مرۆڤ دەبێ بە خۆشەویستییەوە بڕوانێتە هەموو شتەکانی دەوروبەری، بۆ ئەوەی ڕووە جوانەکانی دونیا ببینێ، ئاسوودەبوون و بەختەوەریی ڕاستەقینە لە خۆشەویستیی یەکتردایە».

بۆیە پەیوەندیی خۆشەویستی، سازانی نێوان دوو ڕۆحە، دان و ستاندنی هەیە، چەند ببەخشی، هێندە وەردەگریتەوە، ئەگەر باڵانسی هێز بە لایەکدا بوو، هەمیشە ئەو لایەیان پتر ئازاری بەردەکەوێت و تا دەگاتە بێ ئومێدی، خۆشەویستی ببەخشن بە چوار دەورتان، خۆشەویستی خەڵك بەدەست دێنن».

بەسەرهاتی کچێک کە شووی بە مێردی خوشکەکەی کرد

پێکهێنانی ژیانی هاوسەری، لە بەها باڵاکانی هەر کۆمەڵگەیەکە و هەموو تاکێکیش خەونی تایبەت بە خۆی بۆ ئەو ژیانە هاوبەشە هەیە. بەڵام ژمارەی ئەو کەسانەش کەم نییە کە خەونەکانیان بەدەی نایەت و تەنانەت خۆیان بە قوربانیی دەستی قەدەر دەزانن، بەتایبەتی ئافرەتان کە لەو بوارەدا پشکی شێریان بەردەکەوێت، هاوکات لە کۆن و لە ئێستاشدا زۆرجار کێشە کۆمەڵایەتییەکان بە ئافرەت چارەسەر کراوە و کراوەتە قۆچی قوربانی. یەکێک لەو ئافرەتانەش بەسەرهاتی خۆی بۆ خوێنەرانی گۆڤاری گوڵان دەگێڕێتەوە.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

ئەوین تەمەنی تەنیا ١٩ ساڵە، بەڵام ئازارەکانی ژیانی وای لێ کردووە، بە تەواوی لە گەنجێتی دابڕاوە. خەمێکی ئازاربەخش لە روخساری دەبارێت و هەرگیز زەردەخەنەیەکی نابیندرێت.

ئەو خاتوونە دراوسێی ماڵی برایەکمە و بە رێکەوت لە ماڵی براکەم یەکترمان ناسی. زۆر مات و مەلوول دیار بوو، تازە مێردی کردبوو، بەڵام لە تازەبووکێك نەدەچوو، بەردەوام لە بیرکردنەوەدا بوو، ناوە ناوە ئاخێکی قووڵی هەڵدەکێشا، منیش لێم پرسی: خوانەخواستە خۆ نەخۆش نیت؟ کچی براکەم کە هاوتەمەنی ئەوینە، سەیرێکی منی کرد و سەری راوەشاند و گوتی: بریا نەخۆش بووایە. بەخوا شەو و رۆژ دڵی دەدەمەوە و پێی دەڵێم تازە ئەوەی بووە بووە، دڵی خۆت توند مەکە. لەو کاتەدا ئەوین لە پڕمەی گریانی دا و بە هەنیسکەوە گوتی: «کێ دەتوانێ لە ماڵی خوشکە مردووەکەی دڵی خۆش بێ؟ کێ دەتوانێ لە ناو جێگەی خوشکەکەیدا لەگەڵ هاوسەری خوشکەکەیدا ئاسوودە بێ؟ بە خوا کە هاوسەری کۆنی خوشکەکەم و هاوسەری ئێستای من باوەشم پێدا دەکات، بێزم لەخۆم دەبێتەوە و هەست دەکەم خیانەت لە خوشکە مردووەکەم دەکەم».

وەك ئەوین خۆی باسی کرد، دوای کۆچی دوایی خوشکە گەورەکەی، سێ منداڵی ورد بێ دایك دەبن، باوکی منداڵەکانیش دوای چەند مانگێك بەپەلە ژنی دووەم دێنێت، بەڵام ئەو ئافرەتە زۆر ئازاری منداڵەکان دەدات و بە هیچ شێوەیەك لەگەڵیان ناسازێت، بۆیە تەڵاقی دەدات و لە یەکدی جیا دەبنەوە. ئەوین بە خەمبارییەکی زۆرەوە باسی ئەو رۆژانەی ژیانی دەکات و دەڵێت: «دوای ئەوەی زاواکەمان ژنی دووەمی تەڵاق دا، منداڵەکانی خوشکی رەحمەتیم کە گەورەکەیان پێنج ساڵی تەمەنە، ئەو دووەکەی تریان زۆر منداڵن، دیسان بێ دایك بوونەوە، بۆیە هەردوو خێزانەکە بڕیاریان دا، من بچمە جێگەی خوشکەم و دایکایەتی بۆ منداڵەکان بکەم. بەڵام من پۆلی ١١ی ئامادەیی بووم، دنیایەك خەون و خەیاڵم هەبوو، کەچی بە زۆر لە خوێندن دایانبڕاندم و هەر بە زۆریش بە شوویان دام. منداڵەکان بێتاوانن دڵێی پەپوولەن، حەز دەکەم ئەوەی لە دەستم دێ بۆیان بکەم، بەڵام باوکیان ناچێتە دڵمەوە، ئەو دۆزەخە بۆم دروست کراوە، تەنیا بە خۆشەویستیم بۆ منداڵەکان تەحەمولی دەکەم. هاوسەرەکەی خوشکم کاتێك منی خواست، زۆر بێ منەت پێی گوتم: بەر لە خۆم، بۆ منداڵەکانت دەخوازم. لەو کاتەدا هەموو حەز و ئاواتەکان و خۆشییەکانی خۆمم ناشت. چونکە دەمزانی ژیان بە بێ خۆشەویستی چەند سەختە و هەر چرکەیەکی مەرگێکە. تازە ئەوە چارەنووسی منە و تەنیا پەنا بۆ خوای گەورە دەبەم، تاقەتم بدات، تەحەمولی بکەم.».

فەزیلە شۆڕش بەرپرسی ئۆفیسی ئەورووپای یەکێتی ئافرەتانی کوردستان، سەبارەت بەو حاڵەتە دەڵێت: «هاوسەرگیری لەگەڵ مێردی خوشك دوای مردنی خوشکەکە دیاردەیەکی ناشارستانییە و پێشێلکردنی مافی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانە، لە زۆر حاڵەتیش نەك تەنیا کچەکە، بەڵکو هەردووکیان دەبنە قوربانیی ئەم دیاردە سەقەتە، هەردووکیان بەناچاری یەکتر قبووڵ دەکەن، لە پێناو ئەوەی منداڵەکان نەکەونە ژێر دەستی زڕدایکێکی بێگانە، دەتوانم بڵێم بۆ رازیکردنی خێزانی هەردوو لا و رێگری لە دروستبوونی کێشە کچە دەبێتە قوربانی، بەڵام ئەوەی عەقڵم قبووڵی ناکات، ئەوەیە کە ئەم دووانە تاوەکو خوشکەکە لە ژیاندا مابوو، خوشك و برا بوون، باشە چۆن دەکرێ ئەو هەستە پیرۆزە لە ماوەی چەند مانگێکی کەم بگۆڕێت بۆ هەستی ژن و مێردایەتی؟ بێگومان ئەوەش بۆ یەکتر قبووڵکردن لە رووە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکەیەوە زۆر قورس و سەخت دەبێت، من ئەمجۆرە هاوسەرگیرییە هاوشێوەی دابینکردنی دایان بۆ هاوسەر و منداڵەکان دەبینم، زۆر حاڵەت هەبووە کە نەیاتوانیوە یەکتر وەکو ژن و مێرد قبووڵ بکەن و هەمیشە ساردییەك لە نێوانیاندا بوونی هەبووە، تەنانەت ئەو ساردییەی نێوانیان کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروونی منداڵەکانیش دروست دەکات. من بەشبەحاڵی خۆم ئەو جۆرە هاوسەرگیرییە بە تاوان دەزانم، داواکارم ئەم جۆرەی هاوسەرگیرییە نەمێنێت، یان هیچ نەبێت مافی هەڵبژاردنی هاوسەر لە کەس نەسەندرێتەوە، بۆ ئەوەی چیدیکە غەدر لە ئافرەتان نەکرێت، ئەو کچە مەزڵوومە لە تەمەنێکی کەمدا بەرپرسیارێتی ماڵ و هاوسەر و منداڵی دەکەوێتە ئەستۆ، لە کاتێکدا ئەو خۆی هێشتا پێویستی بە سۆز و خۆشەویستی و پاڵپشتیکردن هەیە.

مامۆستا هێمن شارەستینی ئیمام و خەتیبی مزگەوتی جافان لە روانگەی شەرعەوە باسی ئەم پرسە دەکات و دەڵێت: حەرامە دوو خوشك لەژێر نیکاحی پیاوێکدا بن، بەڵام ئەگەر کچێك شووی کرد بە پیاوێك کە مێردی خوشکی بووە و ئەو خوشکەی وەفاتی کردووە، دروستە و رێگەپێدراوە شووی پێ بکات، بە بەڵگەی ئەوەی دوو کچی پێغەمبەری خوا، شوویان بە ئیمامی عوسمان کرد، بەڵام لە دوای مردنی یەکیان ئەوەی تریان شووی پێ کرد، ئەوانیش زەینەب و روقیە بوون». گوتیشی: «ئەگەر هاوسەرگیرییەکە

بەزۆر بێت و لەبەر خاتری منداڵەکان بێت، واتا کچەکە بکرێتە قوربانی بۆ دروستنەبوونی کێشە، ئەوە دروست نییە، زانایانیش ڕەئیان جیاوازە لە بەشوودانی بەزۆری ئافرەتان، هەندێك دەفەرموون دروست نییە، بە بەڵگەی ئەوی کچێك هاتە خزمەت پێغەمبەری خوا صلی اللەعلیەوسلم، وتی: باوکم دەیەوێت بمدات بە ئامۆزاکەم و دەیەوێت عەیب و کەموکوڕیی ئاموزاکەم بە من داپۆشێت، پێغەمبەری خوا فەرمووی: بە حەزی خۆتە، ئەگەر پێت خۆشە شووی پێ بکە، ئەگەرنا هیچ کەسێك ناتوانێ بە زۆری بدات بە شوو، واتا ئیختیاری دایە دەست کچەکە. هەندێکی دیکەش دەڵێن: وەلی ئەمر دەتوانێ کچەکەی خۆی بە شوو بدات و پرسیشی پێ نەکات، بەڵام بەگشتی زوڵم و ستەمێکی یەکجار گەورەیە و لە کۆن و لە ڕابردووش ئەم کارە کراوە و ئێستاش هەندێك جار بە بەهانەی منداڵ و چەندان شتی دی ئەم کارە دەکرێت، ئەوە زۆڵم و ستەمێکی یەکجار گەورەیە لەو کچە دەکرێت، چونکە بە بێ ڕەزامەندیی خۆی بە شوو دراوە، ئەوەش لە ئیسلامدا کارێکی ناڕەوایە».

توێژەری کۆمەڵایەتی هیمن سالح ڕایوایە: «کۆمەڵێك دابونەریت و پێوەری کۆمەڵایەتیی سەقەت و دواکەتوو تاوەکو ئێستا لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ماونەتەوە کە یەکیان بەزۆر بەشودانی ئەو کچ و ژنانەیە کە خوشکیان کۆچی کردووە، بە بیانووی ئەوەی ئەو دەتوانێ پارێزگاری لە منداڵەکان بکات و وەکو زڕدایکێك نابێت بۆیان جێگەی خوشکی مردوویان دەگرنەوە، لە ڕاستیدا ئەوە جگە لەوەی کاریگەری خراپی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ ئەو کەسە دەبێت، کاریگەری خراپ دەخاتە سەر منداڵەکانیش کە خوشکێك هاتووە شوێنی دایکیان دەگرێتەوە، لەبەرئەوە هەقوایە بە یاسا ئەو جۆرە هاوسەرگیریە قەدەغە بکرێت، ئەو کچەش کە لە تەمەنێکی کەمدایە و لە خوێندندا بووە، ئەوە زوڵمێکی گەورەیە لێی کراوە و کراوەتە قوربانی بۆ داپۆشینی هەندێ دابونەریتی دواکەوتوویی کۆمەڵایەتی، هەر ئەو حاڵەتانەشە ڕێژەی خۆکوشتنی لە کۆمەڵگەی ئێمە بەرزکردووەتەوە کە ئافرەتان دەکەونە بەر گوشارێکی گەورەی کۆمەڵایەتی و دواجار بەرگەی ناگرن و خۆیان دەکوژن، هەمیشە کێشە کۆمەڵایەتییەکان بە ژن چارەسەر کراوە، لە کۆندا لەبری خوێن دەدرا، وەکو مەڕ و بزان گۆڕینەوەی پێ دەکرا واتا ژن بە ژنە، یان ژن و پارە، یان کردوویانن بە ڕێگەی چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتییەکان، لە ڕابردوو بە مەڕو ماڵات و ژن و پارە بووە، ئێستاش پارە و ژنە».

مافپەروەر عیماد ئەحمەد، لە ڕووی یاساییەوە ئەم بابەتە ڕوون دەکاتەوە و دەڵێت: «لە یاسای باری کەسی هاتووە: هاوسەرگیری گرێبەندێکی ئارەزوومەندانەیە لەنێوان ژن و پیاودا کە بە هۆیەوە هەریەك بۆ ئەوەکەی دی بەپێی شەرع حەڵاڵ دەبێ و مەبەست لێی پێکهێنانی خێزانە لەسەر بنچینەی خۆشەویستی و بەزەیی و بەرپرسیاریەتی هاوبەش بەپێی حوکمەکانی ئەم یاسایە. سەبارەت بەگرێبەستی هاوسەرگیری ئەم ئافرەتە وەك ئەوەی کە دەوترێت کە بەزۆر بەشوو دراوە و خۆی ڕەزامەندی لەسەر نەبووە، ئەم دیاردەیە لە کۆندا زۆر و بەربڵاو بوو، بەڵام سوپاس بۆخوا ئێستا ئەم دیاردەیە کەم بۆتەوە». ئەوەشی خستەڕوو کە «بەپێی یاسا لە ماددەی نۆیەم لە یاسای باری کەسی لە بڕگەی یەکەمدا دەڵێ: نابێ هیچ خزمێك، یان کەسێکی بیانی یەکێك ناچار بکات، (چ نێر بێت، یان مێ بێت) بۆ هاوسەرگیری بەبێ ڕەزامەندیی خۆی و گرێبەندی بەزۆری بە نادروست دادەنرێ، لە بڕگەی دووەمی هەمان مادده هاتووە، ئەگەر ئەو کەسانەی کە هەڵدەستن بە ئەنجامدانی هاوسەرگیریی بەزۆر لە کەسانی نزیك و پلە یەك بوون، ئەوا سزا دەدرێن بە حەپسکردن بۆ ماوەیەك لە دوو ساڵ کەمتر نەبێت و لە پێنج ساڵ زیاتر نەبێت. بەڵام ئەگەر هاتوو سەرپێچیکار لە ئەوان نەبوو، ئەوا سزاکەی توندتر دەبێت کە سزاکەی بریتی دەبێت لە حەپسکردن بۆ ماوەیەك لە سێ ساڵ کەمتر نەبێت و لە دە ساڵ زیاتر نەبێت، بۆیە ئەو ئافرەتە کە لە ژێر هەڕەشە و تۆقاندن ڕازی کرابێت ئەو هاوسەرگیرییە ئەنجام بدات، ئەم کارە بە توندوتیژی دادەنرێت. پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی کە دوچاری ئەم گرفتە دەبنەوە سەردانی دادگا و نووسینگەکانی توندوتیژی و بنکەکانی پۆلیس بکەن، بە مەبەستی ئەنجامدانی ڕێکاری یاسایی و دەستگیرکردنی تۆمەتباران، هەروەها لە یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی ژمارە هەشتی ساڵی ٢٠١١ کە دەرچووە لە پەرلەمانی کوردستان لە ماددەی دووەم باسی کۆمەڵێك کارو هەڵسوکەوتی کردووە بە ئەنجامدانی توندوتیژی لە چوارچێوەی خێزان، یەکێکیان ئەنجامدانی هاوسەرگیریی بەزۆرە، یەکێکی تریش بەزۆر وازهێنان تاکەکانی خێزانە لە خوێندن و فەرمانبەرێتی، بە هەر هۆکارێك بێت، بۆیە ئەم ئافرەتە چەند جارێك توندوتیژی بەرامبەر کراوە، جارێك بەزۆر بەشوودان و جارێکی تریش بەزۆر وازهێنان لە خوێندن و لە هەمووی قورستریش توندوتیژیی دەروونی کە ئەم جۆرە هاوسەرگیرییانە

پۆلی ١١ی ئامادەیی بووم، دونیایەک خەون و خەیاڵم هەبوو، کەچی بە زۆر لە خوێندن دایانبڕاندم و هەر بە زۆریش بە شوویان دام

هاوسەرەکەی خوشکم کاتێک منی خواست، زۆر بێ منەت پێی گوتم: بەر لە خۆم، بۆ منداڵەکانت دەخوازم. لەو کاتەدا هەموو حەز و ئاواتەکان و خۆشییەکانی خۆمم ناشت

ئەم دووانە تاوەکو خوشکەکە لە ژیاندا مابوو، خوشک و برا بوون، باشە چۆن دەکرێ ئەو هەستە پیرۆزە لە ماوەی چەند مانگێکی کەم بگۆڕێت بۆ هەستی ژن و مێردایەتی؟

کاریگەرییەکی زۆر خراپی دەبێت بۆ سەر دەروونی ئەو کەسە و رەنگە رووداوی نەخوازراوی لێ بکەوێتەوە، وەك خۆکوشتن و خوسووتاندن، زۆر جاریش ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە سەرکەوتوو نابێت، رەنگە ناپاکی هاوسەریی لێ بکەوێتە، دواجار بە هەمان شێوە هەر ئەم ئافرەتە دووبارە دەبێتەوە بە قوربانی و کێشەکان قووڵتر دەبنەوە».

ماجید خەلیل مامۆستای زانکۆ و سەرۆکی بەشی مێژوو لە کۆلێژی پەروەردەی زانستە مرۆڤایەتییەکانی زانکۆی سلێمانی، سەبارەت بە هەماڵ حاڵەت رایوایە: «ئەوە نەریتێکی نەرێنی و نەخوازراوی ناو هەموو بەها و پێناوە پەسەندەکانی کۆمەڵە. هاوکات شۆکێکی وەهای سایکۆلۆژیش دەخزێنێتە دنیابینی و داهاتووی ئەو کیژەوە کە ناتوانێ رۆژێ لە رۆژان وەك مرۆڤێکی نۆرمەڵ هەڵسوکەوت بکات. ئەم دیاردە دانەبڕاوەی کەلتوور و کینەی کۆمەڵایەتی ئێمە، دنیایەکی نەریتییانەی دێرینەو بەردەوامە. پاساوە کۆمەڵایەتییەکان رێگە بە قاچ راکێشانی ستەمێکی وەها دەدەن. - لەبەر منداڵەکانی-، ئەو چەمکەیە کە کاروانێك ژنی کوردی هەر لە دنیادا خستووەتە دۆزەخەوە. لەبەر منداڵەکانی، پڕەنسیپێکی هەڵەی مرۆڤکوژە. چەمکێکی جەلادانەی بێ لۆژیکە. کۆمەڵ رێگە دەدات، بەڵام سرووشتی کیژەکە رێگە نادات. بۆ زانیاریتان، مرۆڤ سرووشتی لە پێش هەموو پێودانگێکەوەیە. سرووشت یانی ئازادی و ئەوین بۆ ژیان، یانی خۆت، یانی خەونەکانت، خەمەکانت، خواو خاکت. بەڵام نەریتی بێ لۆژیکی بەربەرییانە هەموو ئەوانەت لێ دەستێنێ. بەردەوام ئەو ژنانەی کە خیانەت دەکەن، کە پەروەردەی زارۆیان شێواوە، کە بایەخ بە خۆیان نادەن، کە نەخێندەوارن، کە مژوڵی مەکرو فێڵ و خۆسووتاندنن، ئەو ژنانەن کە بە تۆپزی و بە زیندوویی ژیانیان لێ سەندراوە، ئەو ژنانەن ژیانیان دەخرێتە ناو گۆڕی نەریت و حەزی کۆمەڵەوە».

دوو کچی پێغەمبەری خوا، شوویان بە ئیمامی عوسمان کرد، بەڵام لە دوای مردنی یەکیان ئەوەی تریان شووی پێ کرد، ئەوانیش زەینەب و روقیە بوون

ئەوە زۆڵم و ستەمێکی یەکجار گەورەیە لەو کچە دەکرێت، چونکە بە بێ رەزامەندیی خۆی بە شوو دراوە، ئەوەش لە ئیسلامدا کارێکی ناڕەوایە

پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی کە دوچاری ئەم گرفتە دەبنەوە سەردانی دادگا و نووسینگەکانی توندوتیژی و بنکەکانی پۆلیس بکەن، بە مەبەستی ئەنجامدانی رێکاری یاسایی و دەستگیرکردنی تۆمەتباران