کچەکەم رێنوێنیمان دەکا و بۆ سەرەتای ژیان دەمانگێڕێتەوە

کەریم   بەشی یەکەم

چی لەوەخۆشتر هەیە کە منداڵ هۆشی ئەوەی هەبێ رێنوێنی دایک و باوکی بکات، رێگەی ژیانی نوێیان پێشان بدات. لەوانەیە بەتەنیا ئێمە نەبووین کە دووچاری کێشەکانی روزگار هاتبووین و منداڵیشمان لەنێو خەم و ژانەکاندا فەرامۆش کردبێ. ئێستا بەهۆی کێشەو ئاڵۆزیەکانی ژیانەوە رۆژانە ژمارەیەک خێزان لەباریەک هەڵدەوەشێنەوە، منداڵەکانیان لە سۆزی دایک یان باوک یان هەردووکیان بێبەش دەبن.

تەمەنی کچەکەم نەگەیشتبووە حەوت مانگ کە من و دایکی لەیەکتر دابراین، لەسەر کێشەیەکی بچوک و لەیەکتر تێنەگەیشتن ئەو تۆراو بەرەو ماڵی باوکی رۆیشتەوە، من بەدوای دا نەچووم، دواتر زۆریان هەوڵدا کە تەڵاقی بدەم، من لێم بوو بە کەللەرەقی و دەستبەرداری نەبووم. دوای ساڵێک هەستم بە بێ ویژدانی خۆم کرد، تەڵاقنامەم بۆ نارد و لێی جیابوومەوە. جیابوونەوەمان داهاتوویێکی باشتری بۆ دابین نەکردین. من دووچاری راونان و گرتن هاتم، دوای ئازاد بوونم سەری خۆم بۆ ئاوارەیی هەڵگرت. ماوەی 14 ساڵ چاومان بەیەکتر نەکەوتەوە.

لەوڵاتی ئێمەدا کاتێک ژن و مێردێک لێک جیادەبنەوە، بنەماڵەکانیشیان لەیەکتر هاوێر دەبن، ناحەزی و دژایەتی دەست پێدەکات، هەر یەکەیان ئەوی دیکە تۆمەتبار دەکات، هەرگیز بیر لە بەرهەمی هاوبەش ناکەنەوە کە بۆ هەمیشە ئەوانی بەیەکەوە گرێداوە. بەوهۆیەوە من ئاگام لەوان نەمابوو، هەرچەندە جار جارە دایک و خوشکەکانم سەردانی کچەکەمیان دەکرد، بەوهۆیەوە دەمزانی کە شووی کردۆتەوەو ژیانێکی کولەمەرگی بەسەر دەبات، بەڵام هەرگیز مەیلی ئەوەم نەبوو چاوم پێی بکەوێ. باکم بەخەم و ئازارەکانی ئەو نەبوو، لەوانەیە چێژم لە ناخۆشیەکانی ئەو وەربگرتایە. ئاخر ئەو شووی بە کابرایێکی کەمئەندام کردبۆوە، بژێوی خۆی بۆ دابین نەدەکرا، ئەگەر بمدیبایە رابردووم وەبیر دەهێنایەوە، کاتێ ئەو هاوسەری من بوو، من لە هیچم کەم نەبوو، ماڵی سەربەخۆ، مووچەی باش، بەڵام دوای شووکردنەوەی مەمرە و مەژی ژیانی بەڕێ دەکرد. دایکم مانگانەی تایبەتی بۆ کچەکەم بڕیبۆوە، منیش جار جارە هاوکاریم دەکرد و دیاریم بۆ دەناردەوە. راستیەکەی بۆنی خۆشەویستی کچەکەم نەکردبوو، خۆشەویستی ئەویش ژەنگی هەڵێنابوو، لەلای من کاڵ ببۆوە، دەمزانی کچێک هەیەو بەناوی منەوە تۆمارکراوە، دەشمزانی لەگەڵ ژنێکی کۆست کەوتووتدا دەژی، بەڵام دیدارو بینینیان بەلامەوە گرینگ و بایەخدار نەبوو.

من لە وڵاتێکی دراوسێدا دەژیام، ژنێکی بیانیم هێنابوو، منداڵمان نەبوو، بەڵام خۆشبەخت و کامەران دەژیاین، کەچی دایکی کچەکەم کۆستی کەوتبوو، شووەکەی کۆچی دوایی کردبوو، جارێکی دیکەش بۆ لای براکانی گەڕابۆوە. جارێکیان کە بەسەردان چووبوومەوە وڵات، بۆ یەکەمین جار کچەکەم هاتە لام، بەشێوەیەکی کەموێنە باوەشی پێداکردم و دەستی بە گریان کرد، ئیدی برینی کۆن و نوێی کولاندمەوە، کچەکەم وەکو کاریلەیەکەی ترساو خۆی لە باوەشم هاوێشتبوو، قسەی بۆ نەدەکرا، هەنسکی هەڵدەکێشاو دەستی لەملم ئاڵاندبوو. ماوەی چەند رۆژێک لەلام مایەوە. ئیتر کە جار جارە دەهاتمەوە کچەکەم دەهاتە لام، من هەرگیز زەمی دایکیم نەدەکرد، ئەو زۆر بە رەفتاری من سەرسام بوو. جارێکیان راشکاوانە پێیگوتم: " باوکە من شانازی دەکەم کە کچی تۆم، نەمدەزانی مرۆڤێکی ئاوا دڵپاک و بێگەردیت. پێموابوو ئەگەر بێمە لات جنێو بە دایکم دەدەیت و قسەی نەشیاوی پێدەڵێی. دایکیشم ژنێکی پاک و رستگۆیە کە لێم تورە دەبێ جنێو بە خۆی دەدات و گلەیی لە بەختی خۆی دەکات" من لە نێو قسەکانی کچەکەمدا هەستم بە پەشیمانی دایکی دەکرد، بەڵام هەرگیز بیرم لەوە نەدەکردەوە کە جارێکی دیکە چاوم بە چاوی بکەوێتەوە.

هەر لە یەکەمین دیداردا هەستم بە لێهاتووی کچەکەم کرد، منیش پێیەوە سەرسام بووم. زۆر بە خێرایی خۆشەویستی ئەو لەلای من باڵای کرد، حەزم دەکرد بیبەمەوە لای خۆم، بەڵام لەسەرەتای جیابوونەوەمان دا دادگە ئەوی بە دایکی دابوو، دواتر منیش لە تاراوگە بووم و پێرانەگەیشتبووم و وەکو پێویست هاوکاریم نەکردبوو.

رۆژان دەهاتن و دەچوون، هەستم بە پەڕاوێزی خۆم دەکرد، ناسیاوانم هەموویان بەرەو وڵات دەگەڕانەوە، دووری وڵات و خزمانیش ئۆقرەیان لێهەڵگرتبووم، حەزم بە گەڕانەوە دەکرد، کەچی هاوسەرەکەم هاوڕێیی نەدەکردم، من 10 ساڵ بە دیار ئەو دانیشتبووم، خزم و کەسانی ئەوم بە خزم و کەسی خۆم دانابوو، کەچی ئەو ئامادەنەبوو بۆ تەنیا رۆژێکیش بێتە وڵاتی من و لەگەڵ خزمانی من دا بژی، بەوهۆیەوە لەیەکتر جیابووینەوە، من بارگەو بنەی خۆم پێچایەوەو بۆ وڵات گەڕامەوە. گەڕانەوەم دەرفەتێکی باشی بۆ کچەکەم رەخساندبوو، زوو زوو سەردانی دەکردم، بەیەکەوە دادەنیشتین و دەردی دڵی خۆی بۆ هەڵدەڕشتم، حەزی دەکرد بۆ هەمیشە لە نزیک منەوە بژی، ئەو ساڵانێک لە سۆزی باوکی راستینی بێبەش ببوو، ئازاری بێباوکی چەشتبوو، نەیدەویست جارێکی دیکە لێی دوور بکەومەوە، لەهەمان کاتیشدا رێزی دایکی دەگرت، دەیزانی دەستبەرداری نەبووە، بەهۆی ئەویشەوە نەیتوانی بوو شوو بە کەسێکی باشتر بکات، هەندێک لەوانەی کە چووبوونە خوازبێنێ مەرجی ئەوەیان بۆ دانابوو کە کچەکەی لەگەڵ خۆی دا نەبات، ئەو رازی نەببوو، ئەوانی رەتکردبۆوە، بۆیە ماڵی هاوبەشی لەگەڵ پیاوێکی کەمئەندام دا دروست کردبوو. کچەکەم درکی بەو راستیانە دەکرد، بەوهۆیەشەوە دایکی خۆی خۆشدەویست و پەرۆشی داهاتووی بوو. ئەو دەیویست هەم داهاتووی دایکی باش بێ و هەمیش داهاتووی باوکی، بۆ خۆی لە پۆلی سێیەمی ناوەندی دەیخوێند، حەزی دەکرد دوارۆژ ببێتە پزیشک، ئەو دەیگوت" ئەگەر ببمە دکتۆرە بە خۆرایی منداڵە هەتیوەکان چارە دەکەم، راستە ئێوە هەردووکتان لە ژیان دا ماون، بەڵام تا شادبوونەوەم بەتۆ خۆم بە هەتیو دادەنا"

کچەکەم بەتەمەن بچووک بوو، بەڵام بە هۆش و لێکدانەوە زۆر گەورەبوو، درکی بەهەموو خۆشی و ناخۆشیەکان دەکرد، راستیەکانی دەبینی، بۆ کێشەو گرفتەکان بەدوای رێگە چارەی گونجاودا دەگەڕا. خەمی خۆی و نزیکانی خۆی دەخوارد. چاکەی هەموو کەسی لەبەرچاوبوو، دەیگوت:" ئەگەر ببمە پزیشک هەوڵ دەدەم نەخۆشی نەنکم(دایکی باوک) چارەسەر بکەم، چونکە مانگانەی بۆم بڕیوەتەوە" دایکم بەدەست بەخۆشی بادارییەوە دەیناڵاند، چاوەکانیشی کز ببوون، من بە گاڵتەوە پێم دەگوت:" کچە شیرینەکەم! ئەگەر ببیتە پزیشکی چاو دەتوانی چاوەکانی چاک بکەیتەوە، ئەگەر ببیتە پزیشکی رۆماتیزم و باداری ئەوسا دەتوانی باداری نەنکت چاک بکەیتەوە، واتە تۆ دەتوانی یەکێکیان چارەسەر بکەیت" ئەو بە پێکەنینەوە وەڵامی دەدامەوە " ئەگەر ببمە پزیشک پارەم دەبێ و نانکم چارەسەر دەکەم، دواتر پزیشکەکانی دیکە دەناسم، دەتوانم داوا لە هاوڕێ پزیشکەکانم بکەم کە نەنکم چارەسەربکەن!

جارێکیان بە جووتە دانیشتبووین،باسی پزیشک و نەخۆش و دەرمانمان دەکرد، من پێمگوت" وا دابنێ تۆ پزیشکی و منیش نەخۆش، دەبزانم چ دەرمانێک بۆ من دەنووسیت و چۆن چارەسەری من دەکەیت!!" ئەو بزەیەکی هاتێ ، ئارام وەڵامی دامەوە:" ئەگەر من پزیشک بم و تۆش نەخۆش یەک پێشنیارت بۆ دەکەم" ئیدی هەردووکمان بێ دەنگ بووین.

ژنان زۆرتر لە ژیان دا دەمێننەوە

ئامادەکردنی: رێژنە

زۆرجاران رووبەڕووی ئەم پرسیارە دەبینەوە:" بۆ چی ژنان زیاتر لە پیاوان لە ژیاندا دەمێننەوە؟" یاخود بۆچی ژنان تەمەنیان درێژترە و زۆربەیان بە پیری دەمرن ؟!

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە دەیان لێکۆڵینەوەی زانستی ئەنجام دراوە، سەرەتا پێیانوابوو چونکە پیاوان کاری تاقەتپڕوکێن دەکەن و زیاتر ماندوو دەبن، زوو دەمردن، بەوهۆیەشەوە رێژەی مردنی پیاوانی کەم تەمەن لەچاو ژنان باڵاتر پێشاندراوە، بەڵام دوایین لێکۆڵینەوەی زانستی دەریخستووە کە تەمەنی ژنان پێوەندی بەهۆکاری ژینەتیکی هەیە. لێکۆڵینەوەکان کە لە ئەمریکادا ئەنجام دراوە ئاشکرای کردووە کە مام ناوەندی تەمەنی ژنان پێوەندی بە شێوازی ژیانەوە نیە، بەڵکو هۆکاری ژینەتیکی کاریگەری راستەوخۆی لەسەر تەمەنی ژنان دا هەیە. لێکۆڵینەوەکە دووپاتی کردۆتەوە کە ژنان لە پیاوان زیاتر لە ژیان دەمێننەوە، کەمتیرش دووچاری نەخۆشیە درمیەکان دەبن. بەراورد لە نێوان ژنان و پیاواندا کراوە، دەرکەوتووە کە ژنان 8 ساڵ دوای پیاوانی هاوتەمەنی خۆیان دەمرن، بەڵام لە ژاپۆن ژنان 10 ساڵ دوای پیاوانی هاوتەمەنی خۆیان دەمرن.

ئێستا حەوت هۆکاری مردن دەستنیشان کراوە کە ئەمانەن: نەخۆشیەکانی دڵ، نەخۆشیەکانی دەمارەکانی خوێن، شێرپەنجە، نەخۆشیەکانی بۆڕیی هەناسە، رووداوەکانی ئۆتۆمۆبێل، نەخۆشیەکانی گورچیلە، خۆکوژی. مردنی پیاوان زیاتر پێوەندی بە سیگارکێشانەوە هەیە، چونکە دووچاری نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار و بۆڕیەکانی هەناسەیان دەکات، هەروەها خواردنەوەی ماددەی ئەلکهولی و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان کە دووچاری نەخۆشی دڵ و دەمارەکانی خوێن و نەخۆشی سنگیان دەکات، زۆرجارانیش سەرخۆشی و مەستی رووداوی ئۆتۆمۆبێلی لێدەکەوێتەوە، کەئەمەش زیاتر پیاوان ئەنجامی دەدەن، بەوهۆیەوە پیاوان کەمتر لە ژنان دەژین.

لەلایەکی دیکەشەوە لە سەردەمی منداڵی و لاوی دا کچان پاکتر و ساغتر دەمێننەوە، تا 10 ساڵی کەمتر نەخۆش دەکەون و باشتر بە خوێندن و فێرگەکانیاندا رادەگەن، بەڵام کوڕان لە منداڵیدا دووچاری پیسی دێن، فۆرمۆلەی XY کە لە نێرینە دایە، XX کە لە مێینە دایە پێوەندی راستەوخۆی بە ژینەتیکی ئێکسەوە هەیەو کاریگەری لەسەر کرۆمۆسۆمەکان هەیە.

لە روانگەی بیۆلۆژییەوە هۆرمۆنی ژنانە هێزی بەرگری جەستەی مرۆڤ زیاتر دەکات، بەوهۆیەشەوە رێگری لە میکرۆب دەکات، ئەگەر نێرینە یەک ئێکسی کرۆمۆسۆمی هەبێ، ئەوا مێینە دووو ئێکسی کرۆمۆسۆمی هەیە، بۆیە باشتر پارێزگاری لە جەستە دەکات و بەسەر نەخۆشیەکان دا زاڵ دەبێ، بەڵام بوونی دوو ئێکس لە ژنان هاندەرێکە بۆ خوکوژی، بۆیە ژنان لە چاو پیاوان زیاتر دەست بۆ خۆکوژی دەبەن. لە ساڵانی دواییدا نەک تەنیا ژنانی ماڵەوە و نەخوێندەوار بەڵکو ژنانی خاوەن بڕوانامەو دەرچووانی زانکۆش پەنایان بۆ خۆکوژی بردووە. بەگوێرەی لێکۆڵینەوکان ژنانی پزیشک و دەروون ناسیش هەوڵی خۆکوشتنیان داوە.

دوایین ئامارو لێکۆڵینەوە لە مەرگی ژنان دەریخستووە کە لە حەوت هۆکارەکەی مردن، هۆکاری خۆکوژی زۆرتر کاریگەری لەسەر مەرگی ژنان دا هەبووە. ژنان کاتێک دووچاری کێشەیەکی خێزانی، کۆمەڵایەتی، سۆزداری دەبنەوە، گوشارەکانی دەروون لەسەر خۆیان چڕتر دەکەنەوەو پەنا بۆ خۆکوژی دەبەن، سیگارو خواردنەوە هۆکاری سەرەکی مەرگی پیاوانن.

ئەگەر جاران کارکردن بە هۆکاری مەرگی پیاوان دادەنرا، ئەوا ئێستا وڵاتانی ئەوروپا ئەو هۆکارەیان کەم کردۆتەوە، چونکە ژنانیش وەکو پیاوان لە دەرەوە کار دەکەن، بەرپرسیارێتی بەخێوکردن و پەروەردەکردنی خێزان لە ئەستۆ دەگرن. بۆ پەیداکردنی بژێوی خۆیان و منداڵ و خێزانەکانیان کاری هاوشێوەی پیاوان دەکەن، کەواتە کارکردن هۆکاری سەرەکی مەرگ نیە.

رووداوی ترافیک بە منداڵەکەت بناسێنە

نەشمیل کەریم

منداڵ لەسەرەتای تەمەنی دا هەست بە مەترسی ناکات، ئەرکی دایک و باوکانە کە فێری بکەن، بەمەبەستی پارێزگاریکردن لە سەلامەتی منداڵ دەبێ رووداوە ترسناکەکانی پێبناسێنن. باشترین وانە ئەوەیە کە سەرنجی منداڵ بۆ رووداوی هاتووچۆ رابکێشرێ، رێگەی خۆپارێزی پێشان بدرێ، فێر بکرێ کە بۆچی دەبێ بەرپرسیارانە رەفتار لەگەڵ ترافیک دا بکات، بەتایبەتی لەم رۆژگارەدا کە کارەساتی ئۆتۆمۆبێل گەورەترین زیان بە مرۆڤ دەگەیەنێ، ساڵانە هەزاران مرۆڤ بەهۆی کارەساتی ئۆتۆمۆبێلەوە گیان لەدەست دەدەن. بەوهۆیەوە ئەرکی گەورەکانە وانەی ترافیک و مەترسیەکانی رێگەوبان بە منداڵان ئاشنا بکەن. منداڵ کاتێک بەرەو باخچەی ساوایان، فێرگەو بازاڕ دەڕوات، بە پێ رێگەکە دەبڕێ یان بە سواری پاسکیل، یان گەورەکان بە شوێنی مەبەستیان دەگەیەنن، ئەمەش رووبەڕووی کارەسات و رووداوەکانی دەکاتەوە.

منداڵ کاتێک لە حەوشەی ماڵ، بەردەرگەو کۆڵان یاری دەکات و پایسکل لێدەخوڕێ، هەست بە مەترسی ناکات، بۆیە ئەگەر بەو هەستەوە بەرەو شەقام و جادەکان بڕوات کەتنێک دەنێتەوە، بێباکانە لێدەخوڕێ و گوێ بە ماشێنەکان و شوێنی پەڕینەوە نادات، بەتایبەتیش لە کوردستان دا شوێنی لێخوڕینی پاسکیل دیاری نەکراوە، منداڵ یان دەبێ لەسەر شۆستە بڕوات یان دەبێ لە سەر شەقام، لێرەدا ئەرکی گەورەکانە کە یاساو رێساکانی ترافیک و پاسکیل لێخوڕین و پەڕینەوە فێری منداڵ بکەن. ئەمە لەکاتێکدا زۆربەی دایک و باوکان پێیانوایە کە منداڵ هەست بەو رووداوانە دەکات، بۆیە هیچی فێر ناکەن، کاتێک رووداوێکی دڵتەزێن دەقەومێ ئەوسا پەنجەی پەشیمانی دەگەزنەوە. بۆیە تکا لە دایک و باوکان دەکەم کە چۆن خۆراک بە منداڵەکانیان دەدەن، ئاواش وانەی ژیانیان فێر بکەن و رێگەی خۆپارێزییان پێشان بدەن و رووداوەکانی هاتووچۆیان پێبناسێنن. ناساندنی رافیک و مەترسیەکانی رێگەوبان منداڵ هۆشیار دەکاتەوەو ناچاری دەکات بیر لە خۆی و دیتران بکاتەوە.