



بیرۆکی زیانە

بە رهنجی من پێدەگا و ژنیکی دیکەش دەخواری

شەونم بەشی دووهم و کۆتایی



ئێمە زەماوەندمان کردو مالى هاوبەشمان پیکەوینا، بۆیە خانووئەکەى خۆم فرۆشت و ژیاينىكى دیکەمان پیکری، ئیدی دەژیاین، ئەو مووچەکەى خۆى بە مالى داىكى دەدا، مووچەکەى منیش بەشى ئێمەى دەکرد، ئەو براپەم کە پێشتر حەزى نەدەکرد شوو بە کارمەندىكى لەخۆم نزم تر بکەم، لە راکەى خۆى پەژىوان بۆو، زۆر جارن دەیکوت: " شەونم! هەرچەندە پێشتر حەزم بە زەماوەندتان نەدەکرد، بەلام وا دیارە مرقىكى راستگۆیە، منەتى بە قوربانیهکانى تۆهیه"

سالىک وەرسوراو خوا کورپىكى چاوگەشى پېداين، بووين بە سى کەس و مالهکەمان گەشتەر بوو، خەسووم خۆى بە قوربانى هەر سىکيمان دەکرد، ئەووى من بمرگوتايە رەت نەدەبۆو، دایکم بەختەورو شادومان لە داهاتوى ئێمەى دەروانى، حەزو ئاواتى ئەو دەبوو خوا لە دنیادا پاداشتى ئەو چاکانەم بداتەو کە بۆ ئەو و برا بچوو کەکانم و بۆ مالى خەسووم کردوومن.

من وەک هەر ژنیکی دیکە هەرچى بۆ خۆشى و بەختەوهرى شووئەکەم و مندالەکەم لە دەستم بهاتبایە دريغيم لێنەدەکرد. رۆژيکيان يەکى لە براکانم هاتە لام و باسى هەندەرانى بۆ کردم، من نەمەتوانى ريگرى لێیکەم، چونکە سەردەمى شەرى نێوئەخۆ بوو، ئیدی بە پرس و راويژی هەموومان يەکیک لەو خانووانەى باروکم بۆ بەجیهیشتبووين، فرۆشرا، هەر کەسەمان بەشى خۆمان وەرگرت، يەکى لەبراکانم ژنى پېهینا، ئەوى دیکەيان پېنى چوو بۆ ئەوروپا منیش بەو پارەيه ئۆتۆمۆبیلی باشم بۆ شووئەکەم پیکری. کرپنى سەیاره بە پارى خۆم بنەمالەى شووئەکەمى سەرسام کردبوو، ئەوان پېياناوبوو منیش وەکو هەندى ژن ئالتونى پێدەکرم! بۆیه زۆريان سوپاس کردم، خەسووم بە بەرچاوى منەو بە شووئەکەمى گوت: " ئیدی هەتا ماويت دەبى مەمنوونى شەونم بيت! بزانه تۆى کرد بە خاوەن خانوو، بە خاوەن سەیاره"

راستیهکەى من شووئەکەمى خۆم زۆر خۆشەدويست و حەزم نەدەکرد کەس وا تېيگات کە نەدارو دەست کورتە. من لە شوپىنى کارکردنى خۆم مامەو، ئەويشم هاندا تابیى بە ئەندامى لایەنىكى دەستەلاتدار، بەهۆى زاواکەمانەو وەم کرد پلەى حزبى پېيدەى، ئیدی هەم من لە کارەکەى خۆم سەرکەوتو دەبووم و پېشەدەکەوتم، هەميش ئەو لە حزب ريژى دەگىراو پلەى بەرزتر دەبۆو.

زەوى پارەى باشى دەکرد، هەردوو پارچە زەويمان فرۆشت، لە شوپىنىكى باش زەويان کرئ، من خانووئەکەى خۆم فرۆشت و خانووئەکەى جواترمان پى دروست کرد، ئەويش هەندى پارەى لە حزب بە دیارى وەرگرت، سەیارەکەى باهەتمان پیکری، ئیدی لە هیچمان کەم نەبوو، مووچەى باشمان هەبوو، مندالەکان دەچووئە خویندنگە، خانووى نووى و سەیارەى نووى خۆمان هەبوو بە نای شووئەکەم کرابوون.

دەست لە فەرمانگە هەلبگر، ئەو دەیکوت: " خوا نەبیرى لە هیچمان کەم نیه! خانوو، سەیاره، پارەى وشکە، منیش مووچەى خۆم هەیه، تۆش زۆرى رەنج کێشاوو پېويست بە حەسانەو هەیه" ئیدی لەسەر راسپارەى ئەو وازم لە کارکردن هیناو لە مالهو دانیشتم. شووئەکەم لە حزب گەورە بېوو، دەبوايە پاسەوانى هەبى، ئیتر شەش پاسەوانيان بۆ دامەزراند، مووچەى سى لەوانى بۆ خۆى دەگىزايەوو سنییهکەى دیکەش لەگەل خۆى دابوون، بەلام هەستم کرد هیواش هیواش لە خۆى دەگۆرى، بەبیانوى کارى حزبى زۆر جارن درەنگ دەهاتەو مالى و تیکەلاوى ژن و کچانى دەکرد، جاریکيان هەالیان بۆ هیپنام کە لەگەل کچیک کە لە لای خۆى دا کار دەکات شەویک بە تەنیا لە هۆتیل مانوەتەو، من باوهرم نەدەکرد هەرگیز ناپاکیم لەگەل دا بکات، ئەو بەرهنجى شانى

بەرزانه رەفتارى لەگەل دا دەکردم، وەکو پېشوو بايەخسى بە مندالەکانیش نەدەدا، یارى لەگەل دا نەدەکردن، زۆر جارن بیزارى خۆى دەردەبىرى، وای پېشان دەدا کە مندال خۆشى ژيانيان لى تیکداو، ئەگەر بیزانیايە هەرگیز مندالى دروست نەدەکرد!

زۆر جارن بە گالتەو پنى دەگوتم: " شەونم! چ دەلئى ئەگەر ژنیکی دیکە بهینم تا هاوکاريت بکات؟! " من پێدەگوت: " هەر ئەمەمان کەمبوو!!

ئێوارەیهکیان خۆى گۆرى، ئەو دەستە جلە تازەیهى لەبەرکرد کە من بۆم کرى بوو، خۆى تيفتیه دا، بەبیانوى کۆبوونەو لەمەال، دەرکەوت، شەو درەنگانى گەرایەو، زۆر دلخۆش و شادومان بوو، پیکەنېنى لێدەرژايەو، بە تاسەو باوهرم پېداکردم و مندالەکانى ماچ کرد، من هیوا خواریبوم بۆ سەردەمى جارنى بگەریتەو.

بەیانى درەنگ لەخەو هەلسا، دوايى بۆ بارهگا رۆيشت، دواى نیوهرۆ کە هاتەو هەردوو مامەکەى لەگەل خۆى دا هینابوو، من بە گەرمییهو پېشوازم لیکردن، یەکیک لە مامەکانى لە تەنیش خۆى دابینیشاندم و پرسى: " کچەکەم ئەگەر مێردەکەت ژنیکی دیکە بهینى چى دەکەیت؟! " من سەرم سوورما، ئاخىر کاتى ئەو قسانە نەبوو، هەرگیز گالتەى وای لەگەل دا نەکردبووم، بۆیه پېمگوت: " وەللا هیچ! ئەو پیاویکی لیهاتوو، قابیلی چوار ژنە!!

مامى هەر وازى نەهینا، چەندین جار پرسیارهکەى دووپات کردەو، من لە خۆمە بە گومان کەوتم، بۆیه پرسیم: " بۆ مامە گیان! هیچ هەیه؟! " وەللا ئەگەر حەزى لى بى من خۆم ژنیکی دیکەى بۆ دەخواریم!

لەگەل ئەم قسەیهى من دلنابوو ئیدی بە پیکەنېنەو پنى گوتم: " کەواتە ئیستا پېرۆزبایى لى بکە چونکە دویئى شەوى ژنى ماره کردوو.

من لە ناخەو گەرم داهاتم، توورەبوون وەکو گرکانیک سەرى کرد، وەلئى دانم بە خۆم دا گرت، رووم لە شووئەکەم کردو پرسیم: " راستى ئەمەشت کرد؟! " ئەويش هەوالهکەى سەر راست کردەو، ئیتر تەنیا هەر ئەوئەندەم بۆ ماپەو کە هەموویان لە مالهکەم دەرکەم. من هەرگیز باوهرم نەدەکرد ئەو کەسەى کە بە رهنجى شانى من پیکەيشتو، رهنجەرۆم دەکات و ژنیکی دیکەم بەسەردا دەهینى!!

مەترسییەکانی شیرپەنجە بە فریدانی سیگاریش هەر دەمینی

ئامادەکردنی: سۆزان عەبدولرحمان



سیگارکێشان مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شیرپەنجە کەمتر دەکاتەو، بەلام ئەوانەى زوو وازى لێدەهینن لە ئارامى و بێهەى زیاتر دان لەچاو ئەوانەى بە درەنگەو وازى لێدەهینن. هەرودها وازهینان لە سیگارکێشان مەترسى نەخۆشیهکانى دل و هەندى نەخۆشى هەناویش کەم دەکاتەو، هەر لەو بەستتێنەدا زانایانى بەریتانى جەخت لەسەر ئەو دەکەنەو کە سیگار کێشان مەترسى زۆرى لەسەر تەندروستى مرقۆف هەیه، وازهینانیشى ئەو مەترسىیانە کەم دەکاتەو، بەهۆیهو داوا دەکەن کە بەردەوام لەسەر بەرهمە تووتتیهکان ئەو راستیه بنووسرى کە سیگارکێشان دووچارى نەخۆشى شیرپەنجە نەخۆشیهکانى دیکەتان دەکات.

زانايان دەلێن وێرای ئەوێ کە مرقۆف لە زانست و بەرهمەکانى تەکنەلۆژیا سوودمەند دەبن، کەچی کەللەرەقى و لاملى لەگەل هەندى راستى دا دەکات و دەیهوئ تەواوى شتەکان لەسەر خۆیدا تاقى بکاتەو، ئەمەش جگە لە نەزانين و باوهر نەبوون بە ئەزموون و تاقیکردنەو زانستیهکان شتىکی دیکە ناگەبنى و ناکرى و بەئاسانى بە سەرياندا نێپەر ببين.

داوھ کە ژمارەى ئەوانەى سیگاریان تەهرک کردوو هەترسى تووشبوونى شیرپەنجەیان لەسەر کەم بۆتەو، بەلام واتای ئەوئەش نیه کە هیچ مەترسییهک لە گۆرئى دا نەماو، بەلکو ماوێ سیگار کێشان کارپگەرى خۆى لەسەر مەترسیهکانى نەخۆشى شیرپەنجە دا دەنن.

ئەوانەى هەرگیز سیگاریان نەکێشاو بەبەرورد لەگەل ئەوانەى کە بۆ ماوێهەکی کورت سیگاریان کێشاو مەترسى تووشبوونيان بە شیرپەنجە کەمترە، هەرودها ئەوانەى بۆ ماوێهەکی کورت سیگاریان کێشاو بەبەرورد لەگەل ئەوانەى بۆ ماوێهەکی درێژ سیگاریان کێشاو دیسانەو مەترسى تووشبوونيان کەمترە.

لەلایەکی دیکەو لیکۆلەرەوان پېنایوایە بەهەلى کە ماوێ درێژ سیگار دەکێشن و دوايى وازى

دریژخایەنەو سەرهلەدا، لیکۆلەرەوانى کەنەدايى ریشالەکانى بۆپەکانى هەناسەى ژمارەیهک کەسیان خستە ژیر ئەزمونکارپەو، بەهۆیهو بۆیان دەرکەوت ئەو ژھەردى لە دووکهلى سیگاردا هەیه دەتوانى چالاکیهکانى ژینەکان (جین) بگۆرى. هەندیک لەو گۆرانکاریانە بۆ ماوێهەکی کورت دواى سیگار کێشان ماونەتەو دوايى ژینەکان خۆیان چاک کردۆتەو، بەلام ئەوانەى بۆ ماوێهەکی درێژ سیگاریان کێشاو، بەهۆیهو بۆنە و بەهۆیهو دووچارى نەخۆشى شیرپەنجە هاتوون.

لیکۆلەرەوان بەو ئاکامە گەيشتوون کە رووپىوى چالاکیهکانى تايهت بەو سى ژینەى کە بۆ نۆژەنکردنەوێ جەستە گرنگ بوونە لە کورتیان داو.

هەر ئەم لیکۆلینەو هیه نیشانى

گومان لەو دانیه کە سیگار مەترسى گەورە لەسەر ژيانى مرقۆف پیکدینى، بەتايهتتى کە شیرپەنجەى بۆپەکانى هەناسە لە ریکەى سیگارکێشانەو هەیدا دەبن، ئەمەش وایکردوو کە مرقۆف هەميشه بېر لە وازهینانى سیگار بکاتەو.