پرسی مێینە کوژی لە کۆمەڵگەی کوردیدا

ئەگەر ئەمرۆ لە مێژووی رابردووی مێینە کوژیدا بکەینە پێوانەیەک بۆ چەوسانەوەی رەگەزی مێینە، دەردەکەوێت کە مرۆڤی کوردی وەک خەسڵتێکی بنەرەتی لە نێوان کلتور و خێڵ و مێوودا هەنگاودەنێ بۆ رزگارکردنی مرۆڤی مێینە ، دوور لەبنەماکانی عەقڵ گەرایی قەناعەت بوون بەبنەماکانی یەکسان بوونی نێر و مێ رەهەندەکانی پرسی مێینە شرۆڤە دەکات. ئەمەش بێشک خوێندنەوەیەکە دەچێتە چوارچێوەی کارکردنێکی بێ بەرهەم، واتا جۆرێک لە کادیری مێینە دەخولقێنێ کە لە هزرەوە باوەڕی بەیەکسانی و بەتێکۆشانی (فیمینسیتی) نەبێت و بەڵکو لە چوار چێوەی دۆخێکی سیاسی دا هاوشێوەی پیاوان بیر دەکەنەوە لە سێبەری ئەوانەوە هەنگاو دەنێن، بۆیە جورئەتی بڕیاردان دروست نابێت لەلای رەگەزی مێ. بێگومان ئەمەش دۆخێکی هێناوەتە پێشەوە بیرکردنەوەیەکی نێر و مێ لە سەر کوشتی رەگەزی مێ کۆک بن. بەدیوێکی تردا مرۆڤی ژن کوژی لە هەموو پێکهاتەکانی کۆمەڵگادا رەنگ بداتەوە و ئەوەش گەورەترین مەترسی لەسەر کۆمەڵگای کوردی بەتایبەت رەگەزی مێ داناوە وەسروشتی مێینەی کوردی کردۆتە کەرەستەی جێبەجێ کردنی ئارەزوەکانی و مەرامەکانی نێر ساکاری. ئەمەش جارێکی تر ئەم مەترسیە کوشندەیەی قوڵتر دەکاتەوە، عەقڵی نێر سالاری بەهێزتر دەکات. بۆ پاراستنی ئەو شەرەفەی پیاو بە دامێنی مێینەکانەوە دەبەستێتەوە و دەیکاتە کالای پیاو ، گرفتەکەش لێرە دایەو. کەهاوکێشەیەک دێتە پێشەوە کەنازانین کێن ئەوانەی مێ دەکوژن و کێن ئەوانەی مێ ناکوژن. واتا ئێمە لەنێوان دووفاکتەری جیاواز کارناکەین بۆ گرفتی مێینەکان. بۆیە مێینە کوژەکانی کوردستان سەر بەهەموو قوتابخانەکانی فکر و ئاین و دەسەلات و یاسان هتد... واتا لەناو بکوژەکانی مێینەدا سەربەهەموو فکرو ئاینێک و ...هتد دەدۆزیتەوە ئەمەش دەری دەخات رەهەندەکانی مێینە کوژی بەدەر لەیەک باگراوەندی فکر و ئاین و سیاسی و رەگەزی لەهەناوی خێڵ و باگراوندێکی کلتوری لەدایک بووە. دواجار کاریگەری لەسەر کۆی ئایدۆلۆژیا و ئایدیا و لەکوردستان دادەنێ. بۆیە هەست دەکەین کۆدەنگیەک هەبێت لەسەر مێینە کوژی. چونکە لەدوای راپەرینەوە سەربەماڵی هەرقوتابخانەیەکی ئاینی و فکری و ئایدۆلۆژی علمانی دابکەیت چەندین مێینە کوژی پیاو دەدۆزیتەوە ئەمەش فەزای مێینە کوژی لە کوردستان دا کردۆتە(باو) لە چوارچێوەی دابی گشتی دا مامەڵەی لە گەڵ دەکرێت> بۆیە لەهەر کاردانەوەیەکی کۆمەلایەتیدا پیاوی کوردی ، چەند رۆشنبیرتربێت مارکسی بۆعلمانی بێ ئاینی بێ. بێگەرانەوە بۆ هیچ پاش خانێکی فکری دەچیتە پراکتیزەکردنی ئەم پرۆسە کۆمەلایەتیانە ، کوشتی مێینە ئەنجام دەدات ئەگەر دەرئەنجامەکەی هەرشتێک بێت گرنگ نیە. لێرەدا گرنگ کەسیەتی پیاوی کوردییە چۆن ناموسی پیاوەتی بکرێتەوە. بۆیە دیارنیە کێن ئەوانەی مێینە دەکوژن و ئەوانەی نایکوژن. ئەمەش دەرئەنجامی ئەوەیە مرۆڤی کوردی لە ژێر ئیرادەی کۆمەڵێک باگراوندی کلتوری خۆی مەلاس داوە. کەلەهەر رووداوێکی کۆمەلایەتی دا کەرەگەزێکی مێینەی تێدابێت بیرکردنەوەی (نێر) بەو ئاراستەیەدا دەبات و دەیکاتە مرۆڤێکی سادەی کۆمەلایەتی خالێ دەکاتەوە لەهەموو بنەما فکری و زانستیەکان لەوکاتەشدا لای مێینە کوژ سادەترین کارکوشتی مێینەیە ، لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت دیارنین ئەو مرۆڤانەی لەکۆمەڵگای کوردیدا مێینە ناکوژن چونکە تارووبەرووی گرفتێکی کۆمەلایەتی نەبنەوە نەچنە ناو کێشەیەکی تۆکمەی سێکسی گۆمەڵگا بۆت روون نابێتەوە کێن ئەوانەی مێینە دەکوژن و کێن ئەوانەی مێینە دەپارێزن. ئێمە میللەتێکین لەنێوان دوو رەهەندی جیاوازەوە نارواننە چارەسەر کردنی گرفتی مێینە بەڵکو یەک رەهەند کاریگەری بەسەر کۆمەڵگای کوردییەوە هەیە ئەویش (شەرەف) لەناو گەلی مێینە دایەو بەستراوەتەوە بەکەسیەتی نێرەوە، بۆیە لەهەر گرفتێکی کۆمەلایەتیدا نێر دەبێت بەکوشتی مێینەیەک کەسایەتی بکرێتەوە ئەمەش بەپشت بەستن بەو پاشخانە مێژوویە کە چەندین سەدەیە کە مێینەی کردۆتە قوربانی مرۆڤی نێر بۆیە ئەم دیاردەیە لەگەشە کردندایە.

هاورێ کاسترۆ/ رانیە

Kastro-ranya@yahoo.com

فیلمی کوێستانی سپی بەشداری ڤێستڤاڵی

ناشناڵ جیوگرافی ئەمریکا دەکات

فیلمی کوێستانی سپی، وەک تەنیا فیلمی کوردی لە دەرهێنانی هونەرمەند تەها کەریمی هەڵبژێردراوە بۆ بەشی کێبەرکێی یەکێک لە مەزنترین ڤێستیڤاڵاکانی ئەمریکا بە ناوی (All roads film) کە لەلایەن تەلەفیزیۆنی ناشناڵ جیۆگرافی ئەمریکاوە سالانە لە مانگی سێپتەمبەردا سازدەکرێت.

فیلمی کوێستانی سپی لەلایەن کەمال جەلال قادرەوە بەرهەم هاتووە و کۆمپانیای میتۆس فیلم کە کۆمپانیایەکی کوردییە بۆ بڵاوکردنەوەی فیلم لە ئەڵمانیا کاری بڵاوکردنەوەی بۆ کراوە.

محەمەد ئاکتاش . بەرێوەبەری کۆمپانیای میتۆس فیلم لەبارەی بەشداریکردنی کوێستانی سپی لە ڤێستیڤاڵەکەدا بە رایگەیاند "ئەو ڤێستیڤاڵە گەورەترین ڤێستیڤاڵی ئەمریکایە کە سالانە زیاتر لە ١٠٠٠ فیلمی لەهەموو جیهانەوە بۆ دەنێردرێت و ئەمساڵ فیلمی کوێستانی سپی تەنیا فیلمی کوردی بەشداربووی ڤێستیفاڵەکەیە."

ناوبراو ئاماژەی بەوەدا کە تەلەفیزیۆنی نەشناڵ جیۆگرافیک گرنگی بەکەلتورە ژێر دەستەکان دەدات و نوێنەری بەهێز و سینەمایی ئەو کەلتورانە لە ڤێستیڤاڵەکەیدا بەشداری پێدەکات.

محەمەد ئاکتاش ئەوەشی رونکردەوە کە ئەو ڤێستیڤاڵە لەبازێری هۆلیود و لەسێ شاری واشنتن و سانتاباربارا و ئیندیپێندێد بەرێوەدەچێت و فیلمەکان لەهەرسێ شار نمایش دەکرێن بەهۆی بەشداریکردنی کەسانی هونەری گەورەی جیهان لەئەمریکا، ئەورووپا، ئاسیا، گرنگییەکی تایبەتی هەیە لەسەر ئاستی جیهان و ساڵی پار فیلمی دۆڵ لەدەرهێنانی هونەر سەلیم توانی بەشداری لەو ڤێستیڤاڵەدا بکات.

هێشتا دەموچاوی فەقێ برایم مووی نەهاتبوو کەیەکەم حیزبی سیاسی دێتە ئەو شاخەی کەسنوری سێ ولاتی ئێران و عێراق و تورکیا لەوشوێنەدا بەیەک دەگەنەوە و دواجار ١٥ حیزب بەدرێژایی ٥٠ ساڵ دێنە ئەم شاخە کەهەرکامیان خاوەنی خەونی تایبەتی خۆیانن بۆ گەیاندنی مرۆڤ بە بەختەوەری، ئەمە کورتەیەکە لە چیرۆکی فیلمی کوێستانی سپی و لە درێژایی فیلمەکەدا دەبینین هیچکام لەو حیزبانە فریا ناکەون گوێ لەیەکتر بگرن و تەنیا فەقێ برایمە گوێ لەهەمویان دەگرێت و ئێستا کەکاتی شەڕی ناوخۆیە فەقێ برایم بە ئەسپەکەیەوە خەریکی ئاڵوگۆڕکردنی جەنازەی حیزبەکانە.

فیلمی کوێستانی سپی تائێستا بەشداری زیاتر لە ١٢ ڤێستیڤاڵی نێودەوڵەتی کردووە، وەک فێستیڤاڵی مۆزەی هونەری هاوچەرخ لەئەمریکا، ڤێستیڤاڵی فیلمی کوردی بەرلین و ئوستراليا و لەندەن ڤێستیڤاڵی نێونەتەوەیی فیلمی فەجر لەتاران کە پالێوراوی سیمرغ بلورین بۆ نوسین و دەرهێنان بوو و لەبیست وچوارەمین ڤێستیڤاڵی نێونەتەوەیی کورتەفیلمی تاران خەلاتی باشترین فیلمی درامی و خەلاتی یەکەمی لەیەکەمین ڤێستیڤاڵی نێونەتەوەیی هەولێر وەرگرتووە و خەلاتی باشترین دەرهێنانی لەڤێستیڤاڵی خوێندکارانی زانکۆکانی ئێران وەرگرتووە.

تەها کەریمی دەرهێنەری ئەو فیلمە لەدایک بووی ساڵی ١٩٧٦ە لەشاری بانە لەرۆژهەلاتی کوردستان و سەرەتای کاری بەنوسینی چیرۆک دەست پێدەکات و ساڵی ٢٠٠٤ لەزانکۆی هونەری تاران لەبەشی سینەما بەکالیۆرس وەردەگرێت و تا ئێستا ٤ فیلمی (سنوری ژین) و (زریان) و (سەمای مرواریەکان) و (کوێستانی سپی) ساز کردووە و لەخۆ ئامادەکردندایە بۆ دەرهێنانی یەکەم فیلمی سینەمایی درێژی خۆی.

ناوی فیلم: کوێستانی سپی
دەرهێنەر: تەها کریمی
وێنەگر: کەیوان یوسفی
مونتاژ: محەمەد رەزا وەتەن دوست
ئەکتەرەکان: محەمەد سالح زاهدی، عەلی مەجید زادە
بەرهەمهێنەر: کەمال جەلال

ئا: هاورێ

ئەو وڵاتەی منی لێ بووم!

ئەم چیرۆکە کورتە کەلەم شوێنە بچووکەدا بڵاوی دەکەمەوە چیرۆکی ژیانی پیاوێکی سادەیە کە ماوەی چەند ساڵێک لە ئێرانی نزیک خۆمان ژیاوە ئەو پیاوە بەراوردی ژیانی ئەوێی فارس و ئێرەی کورد دەکات،بەراوردی ئەو پێشکەوتنە تەکنەلۆژی و شارستانی یە دەکات کە چۆن بەهەوڵ و تێکۆشانی بێ ووچان و خۆراگری گەلێک هاتۆتە دی کەلە ژێر سایەی دەسەلاتێکی ئیسلامی سیاسی توندرەوی شیعی دا دەژین لەگەڵ ئەو دواکەوتن و بێ بەرهەمیە ی کە هەرێمێکی بچووکی وەکو کوردستان گرتۆتەوە و دەسەلاتێکی عەلمانی و خۆماڵی بەرێوەی دەبات...ئەو دەڵێ ئێران ئەو ووڵاتە خاوەن ئەزموونەیە کەلە کارگێری و بەرێوەبردنی ووڵاتدا پشتی بەیەکێک لە شارستانیە هەرە پێشکەوتووە کۆنەکانی ناوچەکە بەستووە کە ئەویش شارستانیەتی فارسەکانە،ئەو شارستانی یە هەمیشە لە ئاستی شارستانی چین و یۆنان و رۆمانیەکاندا بووە بۆیە کاتێ کە ئاینی ئیسلامیش گەشەی کرد و دەستیان کرد بە (فتوحات)بیریان بۆئەو چوو کە ئەگەر ووڵاتی فارس داگیر بکەن سودێکی زۆر لە ئەزموونەکەیان و زانستەکانیان دەبینن.بەراستیش هەروایە،ئێران هەر رژێم و هەر کەسێک حکومی کردبێ توانیویەتی کە رای گەل بەلای خۆیدا رابکێشێ بەتایبەت لە بواری خزمەتگوزاریدا دوور لە سیاسەت،هەر بۆیەش ئەو گەلە هەمیشە دڵسۆز و بەپەرۆشن بۆ ووڵات و نیشتمانەکەیان...بۆ نمونە من لە (پارکێک)کارم دەکرد وەکو پاسەوان شەوێکیان رەشەبایەکی بەهێزی هەڵی کرد لەو پارکەدا دارێکی شکاندەوە،بۆ بەیانی کە ئەندازیارەکە هات لەلایەک زۆری پێ ناخۆش بوو کە ئەو دارە شکاوە،لەلایەکی دیکەوە دەترسا لەوەی سزا بدرێت منیش گووتم ئێ تاوانی تۆ چی یە لەم کارەدا بۆچی سزای تۆ دەدەن،ووتی ئاغا گیان ئەگەر سەرپەرشتیاری گشتی مەبەستی بێت دەڵێ دیارە ئەم دارەیان وەکو پێویست خزمەت نەکراوە بۆیە بەتەنها ئەم شکاوەتەوە،رەنگە خزمەتی ئەو چەند ساڵەی کە کرێکار و ئەندازیار و پاسەوان کردویەتی لەم پارکەدا چەندێکی بەر دارەکە کەوێ لێم بسێنن...ئەو پیاوە کەزۆر بەتاسەوە خەمی داخوارد و هەناسەی هەڵدەکێشا ووتی ئەگەر تەماشای ئەو هەموو پێشکەوتنە پیشەسازی و (مانیفاکتۆرانە)دەکەین لەو ووڵاتە ئاوات دەخوازی کە کوردستانیش لایەنی کەم نیوەی ئەو بوایە...راستە ئێستا ئێران لە لایەنی کۆمەڵێ ئاخوندەوە حوکم دەکرێ و هیچ ئیعترافێک بەبوونی نەتەوە و مافی چارەنووسی نەتەوەکان ناکەن لە ڕووی سیاسیەوە،بەڵام لەرووی خزمەتگوزاریەوە ،لە رووی دابینکردنی کار بۆ بێکاران. لە ڕووی دابینکردنی ئەمنی ئاسایش ،لە رووی بەرهەم هێنان و پشت بەستن بە بەرهەمی ناوخۆیەکان جیاوازی زەوی ئاسمانی هەیە لەگەڵ حکومەتی کوردی یەکەی کوردستانی عێراق.لێرە نەک هەر خزمەتگوزاری کەمە.نەک هەر گوێ بە شکانەوەی هەزاران دار نادرێ،بەڵکو سەدان هەزار مرۆڤیش ژیانی لەمەترسی و نەخۆشی دایە و حکەمەت هەر بەخەیاڵیدا نایە.لێرە نەک گرنگی بە ئاوەدانکردنەوە و بوژاندنەوەی کەرتی کشتوکاڵی و پیشەسازی نادرێ بەڵکو لە سەلکە تورێک و لە تەباشیرێکی قوتابخانەوە لە شۆرت و فالینەی منالێکەوە تا دەگاتە گەورەترین پێداویستی لە دەرەوە دەهێندرێ...ئەگەر ئێران وابێ نەک هەر ململانێی ئەمەریکا دەکات بەڵکو دەبێتە هێزێکی گەورەی جیهانیش،بەڵام ئەگەر کوردیش وابروات دەبێتە سەفری دوای فاریزەوە و دووبارە دەبێتەوە ژێر دەست،تەنها چەند سەرمایەدارێکی سیاسی نەبێت لێ ناکەون کە سامانەکەیان لەسەر خوێن و ئێسک و پروسکی ئەم گەلە هەڵچنیوە.

نەسرین کەریم

خۆراکی رۆژهەلاتی ناڤین مەترسی

شێرپەنجە کەم دەکەنەوە

سوود وەرگرتنی رۆژانە لە دوو جۆر خۆراکی رۆژهەلاتی ناڤین مەترسی شێرپەنجە بەرێژەی ١٢% کەم دەبێتەوە.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە وڵاتی یۆناندا لەسەر ٢٦ هەزار کەس ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە کە رۆنی زەیتون بەتەنیا دەتوانێ ٩١% مەترسی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە کەم بکاتەوە.

بەگوێرەی بڵاوکراوەیەکی بەریتانیا ئەگەر لەبەرنامەی ژەمە خۆراکدا زیاتر میوە، سەوزەو دانەوێڵە بخورێ و کەمتر گۆشتی سوور، واتە گۆشتی ئاژەڵ بخورێت، مەترسی تووشبوونی شێرپەنجە کەمە.

لەلایەکی دیکەشەوە لە لێکۆڵینەوەیەکی زانستیدا دەرکەوتووە ئەو پیاوانەی کە کەلەم و کاهو دەخۆن، مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی پرۆستات کەمترە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە خۆراکی دیکە دەخۆن.

لە هەمان لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە کە خۆراکی رۆژهەلاتی ناڤین مەترسی لەسەر نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.

لێکۆڵەرەوان لە وڵاتانی یۆنان و ئیسپانیا بۆیان دەرکەوت کە ئەوانەی سەوزەو ماسی دەخۆن و کەمتر گۆشتی سوور دەخۆن، مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی کەمترە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی لەهەمان وڵاتدا خۆرکی دیک دخۆن. تەنانەت ئەوانەی بەرێژەیەکی کەم مەی دەخۆنەوە مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجە کەمترە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە زێدەرۆیی لە خواردنەوەی مەی و نۆشابە گازدارەکان دەکەن.

لێکۆڵینەوەکە لەسەر ئەو کەسانە ئەنجام دراوە کە ژەمە خۆراکی ئاسایی دەخۆن و بەرنامەرێژی بۆ خواردن ناکەن، ئەمەش بەو مانایەیە کە بەرنامەی سەرپێی خەڵک لە خواردنی رۆژانەدا ئگەر گۆشتی سوور بە کەمی خورابێ و زۆرتر سوود لە نۆک و فاسۆلیاو نیسک وەرگیرابێ، ئیدی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە ١٢% کەمترە، لەچاو خۆراکەکانی دیکەدا.

دکتۆر **دیمیتریۆس تریچۆپۆلۆس** کە سەرپەرشتی ئەو لێکۆڵینەوەی کردووە، دەڵێ:' پێڕۆکردنی خواردنی ئاسایی رۆژهەلاتی کاریگەی زۆری لە سەر تەندروستی و لەشساغی مرۆڤ دا هەیە'

لەلایەکی دیکەشەوە هەر سەبارەت بە خۆپارێزی لە نەخۆشی شێرپەنجە لە وڵاتی نۆرویژدا لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە کە هەندێک سەوزەی وەک کەلەم و برۆکۆلی و نۆکی فەرەنگی پێشگری لە نەخۆشی شێرپەنجە دەکەن، بەتایبەتیش ئەگەر پیاوان بەرێژەیەکی زۆر ئەو سەوزانە بخۆن ئیدی مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی شێرپەنجە نەتەواوی لەسەر لادەچێ و لە چالاکیەکانی ژینەکانی پرۆستات دا شوێن پەنجە دادەنێ.

سەرچاوە: بی بی سی

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com