کوردانی رۆژهەڵاتی کوردستان هەمیشە خۆیان بە پێشمەرگە و پارێزەری باشووری کوردستان

چیمەن نەقشبەندی : باشووری کوردستانماڵێکی ئارام و پڕ لە هیوایە بۆ هەموو کوردستانیان بۆیە دەبێت بە دڵ و بە گیان هەموو پێشمەرگەی بین بۆ پاراستنی

ساسان دەروێش – هۆڵەندا

کێ هەیە لە هۆڵەندا نیشتەجێ بێ و لە دوور و نزیک خاتوو چیمەن نەقشبەندی وهاوژینەکەی ئەفشار ئەقدسی نەناسێ ونەدیبێ کە لە رابردوودا هەر یەکەیان هەر لە پێشمەرگایەتی شاخ و رێکخستنەکانی شار و ئاوارەی غوربەتی تاراوگە مێژوویەکی پڕ سەروەریان ئاوێتەیی خۆشەویستی نێوکۆمەڵگاکەیان بووە، بەئێستاشەوە لەم چەند ساڵەی رابردوودا لەو هەل و مەرجانەی کە کوردستانی پیاتێدەپەرێت رۆڵێکی جوامێرانە دەگێرن و جێگا دەستیان دیارە لەگەل هەڤاڵەکانیاندا شان بە شانی نوێنەرانی پارت و رێکخراوە کوردستانیانی هەر چوارپارچەی کوردستان هەر لە گەیاندنی پەیامی پرسە نەتەوەییەکانمان و بەرز راگرتنیان لەگەڵ بەرپرسانی فەرمی ئەو وڵاتە و ئامادەبوونیان لەپێشەوەی هەموو کۆڕ و کۆبوونەوەکان و بەشداربوونیان لە خۆپیشاندان ونارەزایەتیەکان و هەوڵدانی چروپڕیان بۆ یەکخستنی کۆدەنگی و یەک هەڵوێستی بۆ یەکریزیی یەکێتی نەتەوەیی و گەیاندنی پەیامی گەلێکی ستەملێکراو و دابەشکراو بە ئاراستەیەکی تەندروست.

رۆڵی کوردانی تاراوگە بەگشتی وئەرکی خۆیی وەک ئافرەتێک لە نێویاندا

خاتوو چیمەن نەقشبەندی لەبارەی رۆڵی کوردانی تاراوگە بە گشتی و ئەرکی قورسی خۆی وەک ئافرەتێک و بەرپرسیارێتی پارتێک لەسەرشانی خۆی وهاوژینەکەی گوتی: من نامەوێت لە وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارەدا زۆر کات بە فێرۆ بدەم و بچمەوە سەر ئەو مێژووە جوانەی کوردانی تاراوگە لە رۆژە نەهامەتییەکانی کوردستاندا کە بندەستی داگیرکەری بەعس بوو کە هەر یەکەیان بۆخۆیان باڵیۆزێکی کوردی بوون بۆ ناساندنی کورد و کێشەکانی نەتەوەیمان و ئاشکراکردنی زوڵم وزۆرداری داگیرکاران، هەمیشە بە ئێستاشەوە هێز و توانایەکی نەبڕاوەی کوردستان بوون لە هەموو بارودۆخەکاندا و دەنگی ئاشتی خوازانەیان هەمیشە بەرزبووە بۆ پالپشتیکردنیان لە کوردستان جگە لە بەشداربوونی هەمیشەییان لەکوڕ وکۆبوونەوە و بۆنە نیشتیمانییەکان و بەرزراگرتنیان و بەدەنگەوەهاتنی سەربازە ونەکانی کوردستانیان کە بەکۆمەک و هاوکاریەکانیان و دلسۆزیان هەمیشە چاویان لە کوردستان بووە.

باشووری کوردستان ماڵێکی ئارام بۆ هەموو کوردستانیان

هەروەها خاتوو چیمەن نەقشبەندی هاتە سەر ئەوەی بڵێت هەرێمی کوردستان ماڵێکی ئارام و پڕ لە هیوایە بۆ هەموو کوردستانیانە بۆیە دەبێت بە دڵ و بە گیان هەموو پێشمەرگەی بین لە پاراستنی و لەو بارەیەوە گوتی: لێرەدا دەڵێم وەکو ئافرەتێک کە شان بەشانی ئەو پێشمەرگانەی لە کوردستان و دەرەوەی وڵات لە پێش ریفراندۆم و دواتر، هەموو توانایەکم لە پشت ئەو هەنگاوە گەورەیەی سەرکردەی کورد مەسعود بارزانی سەرۆکی کوردستان بوو بۆ هەڵتەکاندنی سنوورە دەستکردەکانی کوردستان، داوا لە هەموو کەس لە هەر کوێ دەکەم بە هیوا بن، لە پشتی سەرۆکی کوردستان بن، سەرۆک بارزانی ئەو کەسەیە کە کورد بە لوتکە بگەیەنێت. سەرکەوتنی کورد و دامەزراندنی دەوڵەتی کوردستان زۆر نزیکە. لێرەوە وەک خزمەتکارێکی نەتەوەکەم سەری ریز و نەوازش لە ئاستی هەمووشەهیدانی کوردستان دادەنەوێنم و پەیمان دەدەم کە بەگیان وماڵ وخوێن لەگەل سەربەخۆیی کوردستانم بم.

جەنگ دژی تیرۆریستانی داعش ئەرکی هەموومان بوو

خاتوو چیمەن نەقشبەندی لە جەنگی پێشمەرگە دژ بە تیرۆریستانی داعش تیشکی خستە سەر پێشمەرگەکانی پارتی ئازادیی و ئەرکی سەرشانیان لە پارێزگاریکردنی ئەو ماڵەی کە ناوی هەرێمی کوردستانە و پڕە لە ئومێد و هیوا بۆ هەموو کوردستانیان و دەڵێ: لێرەوە وەک ئافرەتێک خۆم بە قەرزاری خوشک وبراکانم دەزانم لە ریزەکانی پاک کە نزیک بە چوار ساڵە لە شەڕی تیرۆریستی داعش دان، ئێستاش لە شەڕێکی تر بە ناوی حەشدی شەعبی، لەو رێگەیەش زیاتر لە 15 شەهید و 40 بریندارمان هەیە بۆ پاراستنی خاکی پیرۆزی کوردستان، بۆیە بە یادکردنەوەی ئازایەتی و قارەمانیەتیان لە مێژووی هاوچەرخماندا بە بیر هەموو کوردێک دەهێنینەوە کە ئێمە کوردستان وەک بیلبیلەی چاو دەپارێزین.

ئافرەتی کورد نموونەیەکی جوانن لە تاراوگە

لە درێژەی قسەکانی خاتوو چیمەن نەقشبەندی باسی لە ئافرەتی کورد کرد ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کە سەرەڕای قورسی ژیان لە تاراوگە، کەچی ئافرەتان نموونەیەکی جوانی خەبات و تێکۆشانن بۆ لە کۆڵنانی خەمی گەورەی کوردستان و گوتی: جێگایی خۆشحاڵیە کە ئەمرۆ زیاتر لە جاران لە نێو شۆڕشەکاندا بەشدارن. ئەوەتا ئێستاش ئافرەتی کورد بۆتە سیمبولی خەبات و تێکۆشان و رووبەڕوو بوونەوەی تیرۆریستان و داگیرکاران و چەندین پێشمەرگەی ئافرەت گیانی خۆیان کردە خەڵاتی کوردستان و بەردەوامیش لەسەنگەر دان. بەهەمان شێوەش لە خەباتی مەدەنیانەی خۆیان بەردەوامن.

ریفراندۆم هیوایەکی گەورە وئومێدێکی نەبڕاو

خاتوو چیمەن نەقشبەندی باسی لە ریفراندۆم و هەوڵەکانیانی کرد وەک کوردستانیانی تاراوگە و بەهیوایەکی زۆرەوە پاڵپشتی خۆیان دەربڕی کە سەرەڕای سڕکردنی ئەوان بێ ئومێد نابن لەو هەوڵەی سەرۆکی کوردستان کە بۆ کوردی دا لە هەنگاونان بۆ سەربەخۆیی و وتی: کاری ئێمە کوردستانیان لە تاروگە بە گشتی بۆ سەرخستنی گشتپرسی و گەیشتن بە ئامانجە پیرۆزەکەمان لە سەربەخۆیی کوردستان و بڕیاری بوێرانەی سەرکردایەتی سیاسی هەرێمی کوردستان لە دوای ئەو هەموو نائومێدیەیی کە لە عێراقمان بینی لەو هەموو پێشێلکارییەی ئەو

چەند ساڵە و ئێستاش هێرشکردنی بۆ سەر کوردستان، زۆر بەداخم بۆ کوردستان و داگیرکردنەوەی بەشێکی بریندراری کوردستان کە بە خوێنی هەزاران لە رۆڵەکانی کوردستان ئازادکرابوون جگە لە دەربەدەرکردنی خەڵکەکەی و سوتان وبردنی سەرمایەی ژیانیان و ئاوارەکردنیان بۆ شارەکانی تری کوردستان خەمی لەدڵی هەمومان کۆکردەوە، بەڵام هەر بێ ئومێد نابین وێرای سڕکردنی ئەنجامەکانی ریفراندۆم چونکە بە هیممەتی سەرۆکی کوردستان هەردەگەین بە ئامانجە پیرۆزەکەمان و دەنگی نارەزایەتی خۆمان بە هەموو جیهان دەگەیەنین کە لە چەند هەفتەی رابردوودا هەمووتان بینیتان کوردستانیان چەند بە رۆحێکی کوردانەوە لە گردبوونەوە و خۆپیشاندانەکانی شار و وڵاتەکاندا بەشداربوون ئەوەشی لە پێش ئەنجامدانی ریفراندۆم کردمان لە دوای زنجیرە کۆبوونەوەیەکی دەستەی بلندی ئامادەکاری بۆ فیستیڤاڵی کۆلن لە وڵاتانی جیاجیای ئەوروپا لە چەند مانگی رابردووی ئەم ساڵدا و بە مەبەستی کۆکردنەوەی کوردستانیان لە رۆژی 26ی ئابی 2017، کە پارساڵیش لە کۆتایی هاتنی تەمەنی 100 ساڵەی سایکس پیکۆ هەمان دەستە و گروپ لە شاری کۆڵن گردبوونەوەیەکی جەماوەری فراوانیان بۆ شەرمەزارکردنی ئەو پەیمان نامەیە سازکرد، بەهەمان شێوەش لەم کۆبوونەوانەشدا کە بۆ پرسی سەربەخۆیی کوردستان بوو زۆر لە کوردانی دڵسۆزی تاراوگە لە هەموو چین و توێژەکان بەشداربوون و چەندین بیروڕای جیاواز و پێشنیاریان خستە بەردەستیان بۆ سەرخستنی بیرۆکە و پرۆژەکەیان کە لەئاکامدا لە گەلاڵەکردنی، هەموویان توانیان بەرنامەیەکی ستراتیژیی بۆ هەموان دارێژن بەیەک ئاراستە لە کۆڵن لە هەمان کات وسات کۆبکاتەوە بە دامەزراندنی کۆمێتەی وڵاتەکان و شارە گەورەکان و ئاگادارکردنەوەی کوردان لە رێگەی کۆڕ و سیمنار و چالاکی هونەری کە لە زۆربەی زۆری شارەکانی ئەڵمانیا بەئەنجام گەیەنران. بەهەمان شێوەش هۆڵەندا یەکێک بوو لەو وڵاتانە کە زۆر بەخێرایی توانی کۆمیتەیەک لە دەستەیەکی سەربەخۆی دڵسۆز بە کورد و کوردستان پێکبهێنری بەسەرپەرشتی خۆم وەک بەرپرس و دەستەی کۆمیتەکە بەرێزان ئەفشار ئەقدەشی وساسان دەروێش و ئەحمەد کوردی و بزاز نەبی و فەرهاد بۆسکان و گۆران محمود و نیهاد محمود و سەردار محمد شەریف کە لە دوای چەند گفتوگۆیەک وکۆبوونەوەیەک لە نێو کوردانی هۆڵەنداو راگەیاندنی کۆمیتەی هۆڵەندا و دەست بەکاربوونی بۆ ئامادەکاری فیستیڤاڵی کۆڵن بۆ ریفراندۆم و سەربەخۆیی کوردستان، لە نێو کوردستانیاندا بە رۆحێکی بەرزی نەتەوەیی و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی بەرامبەر ئەم پرسە گەورەی نەتەوەکەمان، کۆمیتەکە شەو رۆژی پێکەوە گرێدا بۆ کۆکردنەوەی دەنگی کوردستانیان و بەشداربوونیان و هاندانیان بۆ پشتگیریکردن و کۆدەنگی بۆ ئەو فیستیڤاڵە کە لە شاری کۆڵن وڵاتی ئەڵمانیا ئەنجام درا کە تیایدا هەموو ئەوروپا و جیهانی سەرسام کرد بە بەشداربوونی ئەو رێژە گەورەییەی کوردستانیان لە وڵاتانی جیاواز.

یەکریزی و کۆدەنگی دەمانگەیەنێتە ئامانجەکانمان

لە کۆتایشدا خاتوو چیمەن نەقشبەندی زۆر بەئومێدێکی گەورەوە لە داهاتووی کوردستانی دەڕوانی و رایوابوو ئەگەر کورد لەم بارودۆخەدا یەکگرتوو و کۆدەنگ بێت هەردەگەین بەئامانجە پیرۆزەکەمان کە سەربەخۆیی کوردستانە و گوتی: ئەوەی پێویستە بگوترێ ئەگەر ناکۆکی و بیروبۆچوونی جیاوازیشمان هەبێت بەڵام لەم بارودۆخەدا کە کوردستانی پیاتێدەپەرێت دەبێ یەکگرتوو ،یەکدەنگ و یەکهەڵوێست بین و دەست لە ناودەست و بە رۆحێکی کوردپەروەرانە کێشەکانی نێوخۆمان بەگفتوگۆ چارەسەربکەین و هەنگاوی یەکلاکەرەوەش لەگەڵ بەرامبەری کوردستان بدەین، چونکە بمانەوێ و نەمانەوێت ئیتر کورد بەشێکە لە نیو هاوکێشەکانی گۆڕانکارییەکانی دنیادا، دەبێت ئامادەکاری و ئامادەباشیمان هەبێ بۆ هەر رووداوێک کە رووئەدات هیچ نەبێت ئەگەر سودی نەبێت بۆ کوردیش زیانی گەورەی نەبێت و زۆر بەئومێدم کە کوردستان هەر دەبێت بەخەونی شەهیدان و ئامانجە پیرۆزەکەی لە سەربەخۆی کوردستانە بگات.

پرۆفایل

چیمەن نەقشبەندی کوڕەزای شێخ عوسمانی بیارە لە گوندی دووڕۆ سەر بە شاری مەریوان لە رۆژهەڵاتی کوردستان لە بنەماڵەیەکی ئاینی و نیشتیمان پەروەر لەدایک بووە، لە ساڵی 1979بەهاتنە سەرکاری کۆماری ئیسلامی، وەک زۆربەی کوردەکان بە خاوخێزان روویان لە سنوورەکانی باشوری کوردستان کرد. لەساڵی 1989ژیانی هاوسەری لەگەڵ ئەفشار ئەقدسی پێکهێناوە. لە ساڵی 1991بووم بە ئەندامی یەکێتی شۆڕشگێرانی کوردستانی پێشوو پارتی ئازادیی کوردستانی ئێستا. ئێستا ئەندامی مەجلسی گشتی و بەرپرسی کۆمیتەی رێکخستنی پارتی ئازادیی کوردستانە لە هۆڵەندا.

به خواردنی ئەو خواردەمەنییانە ببنە خاوەن منداڵی جوان

ئا/ لاپەرەی ئافرەت

هەبوونی منداڵی جوان ویستی هەر دایک و باوکێکە و لە دێرزەمانەوە کارگەلی جیاوازیان بۆ ئەو مەبەستە ئەنجامداوە، بۆ وێنە بەرامبەر کەسی جوانیان دادەنیشاند و پێیان وابوو ئەگەر لەو کاتە منداڵەکە لە سکی دایکیدا ببزوێت منداڵەکە دەکێشێتەوە سەر ئەو کەسەی بەرامبەر دایکەکە بووە، یان ئەگەر لەسەر زەریا و رووبار دانیشێت چاوی منداڵەکەی شین دەبێت!

بۆ جوانتر بوونی کۆرپە دەبێت چی بکرێت؟ دایکانی دووگیان دەبێت چی بخۆن تا کۆرپەکەیان رواڵەتێکی جوانی هەبێت؟

هەندێ لە میوەکان کاریگەری زۆریان لەسەر جوانی کۆرپە هەیە و دەتوانن هۆکاری تەندروستی بن.

پسپۆڕانی ئەو بوارە پێیان وایە میوەگەلێک بە رەنگی سۆر وەک هەنار و قۆخ و سێو راستەوخۆ کاریگەری لەسەر جوانی کۆرپە هەیە و لە هەمانکاتدا پێش لە نەخۆشی جۆراوجۆر دەگرێت.

هەروەها دەڵێن: هەنار جگە لەوەیکە راستەوخۆ کاریگەری لەسەر جوانی منداڵ هەیە، لە گەورەکان ژانی جومگەکان کەمدەکاتەوە و هەروەها جەرگ دەپارێزێت. هەروەها هەنار بۆ باشتربوونی پەسیو و ژانی قورگ و نەخۆشییەکانی پێست کاریگەری زۆری هەیە تەنانەت بۆ بەتەمەنەکانیش.

لە درێژەی پێدانی زانیاری ئەو پسپۆڕانە دەڵێن: ئەو میوانەی کە رەنگیان سۆر یان کەسکی تۆخن وەک هەنار و سندی و سێو بۆ تەندروستی جگەر و ئەندامانی دیکەی جەستە زۆر بەسوودن و لە هەموو ژەمێک پێویستە وەک سالاد یان سەوەزە بخۆردرێت و ئەگەر ئافرەتانی دووگیان خواردیان دەتوانن جوانی منداڵەکەیان زەمانەت بکەن.

جگە لەوە ئاوی هەنار ئانتی ئۆکسیدانێکی بەهێزە و چارەی زۆربەی نەخۆشیەکانی جگەر دەکات.

خواردنەوەی زۆری ئاوە هەنار دەردانی ئەسیدی گەدە زیاددەکات و ئەگەری نەخۆشی هەیە بۆیە زیادەرۆیی تیا مەکەن. میوە سۆرەکان هەڵگری ئانتی ئۆکسیدانن و خواردنی هەنار کێشی لەش دێنێتە خوار و پێست جوانتر دەکات.

بۆ لادانی مووی دەموچاو واز لە مۆم بهێنن

ئا: وریشە عومەر

پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی پێست لە گۆڤاری تەندروستی وسەلامەتی فارسی دەربارەی بەکارهێنانی مۆم بۆ لادانی مووی دەم وچاو لەلایەن بەشێک لەئافرەتانەوە دەڵێن: بەشێکی زۆر خانمان بە مۆم مووی رووخساریان لادەبەن.

پێویستە پیش ئەوەی ئەم پێکهاتەیە بەکاربهێنن هەندێک زانیاری هەیە ئاگاداری بن کە بریتیە لەم رێنماییانەی خوارەوە: پێش بەکارهێنانی مۆمی موو لابردن، دڵنیابەرەوە لەوەی کرێمێکی تایبەت هەبێت بە پێست لە کاتی وشکبوونەوەدا، چونکە دوای لابردنی موو پێست وشک دەبێتەوە و رەنگە نیشانە دروست بکات.

هەروەها واز لە بەکارهێنانی مۆم و موو لابردن بهێنە ئەگەر جێگەیەکت برین یان زیپکەی پێوە بوو. پێش بەکارهێنانی مۆمی موو لابردن پێست پاک مەکەرەوە، هەروەها دوای بەکارهێنانیشی راستەوخۆ پاکی مەکەرەوە چونکە زیانی هەیە. کاتێک لەماڵەوە موو لادەبەیت، هەوڵبدە بەپێچەوانەی رێڕەوی مووەکانت مۆمەکە بەکاربهێنە. دەبێت پێش بەکارهێنانی مۆم پۆدرە بدەیت لە پێست، چونکە زۆر بەسوودە و رێگە لەزۆر سووربوونەوە و سووتانی دەگرێت. دواتر بۆ لابردنی مۆمەکە بە پێستەوە زەیتی منداڵ یان گوێزی هیندی بەکاربهێنە بە پارچەیەک لۆکە، دوای چەند کاتژمێرێکی زۆر لە موو لابردنەکە بە ئاوی سارد رووخسار بشۆنەوە.