

# لیژنەهێری رێژلێنەکانی وەرز و کاروان و لاوازبەوونی متمانە پێیان

## گیا دەرمانی

### کەنگەر

نا/ فەرزانە عەلی

قیتامینەکان: A,B,B1,C

تایبەتەندیبە دەرمانییەکان:

١- بەماوەی ١٢ رۆژ ھەموو رۆژیک ١٥-٤٠ گرام گەلای تازە کەنگەر لەنیو لیتریک ناودا بکۆلێنرێتو کاتژمێریک بەر لەنانی نیوەرۆ و شیو بەرداخیکی لێخوڕیتەو. زەرەدوویی چارەسەر دەکاتو بۆ لەناوبردنی کۆکە رەشەوچارەسەرکردنی رۆماتیزم و نقرس سووبەخشە.

٢- گەر ھەموو رۆژیک چەندجارێک بکۆلێنرێت و سەر بەسەر ھەلمەکەیدا بکیرێت (ئالو) کان چارەسەر دەکات.

٣- ئەگەر بەماوەی ھەشت رۆژ لەھەر رۆژیکدا جارێک ١٢ دانە بەگەلاو و دەمارووە ورد بکیرێت و لەنیو شەش یان ھەشت لیتر ناودا بکۆلێنرێت دواتر ئاوێکە بکیرێت نیو تەشتیکەو و دواي ساردبوونەو ماوەیک تێیدا دانیشن، بۆ چارەسەرکردنی مایەسیری بەسوو.

٤- ئەگەر ئاوێکە بەسەر پیستی جەستەدا بەماریت خورو چارەسەر دەکات.

٥- گەر لەنیو ناودا بکۆلێنرێت و دواتر بەماوەی بیستو چوارکاتژمێر لەنیو سرکەدا بەیلرێتەو، دواتر لەنیو سرکە دەربەھێنرێت و بکیرێتەتوانو ھەموو رۆژیک ئەو کارە دوبارە بکیرێتەو، نازاری پش، پەنجە گەورە پێ و نقرس چارەسەر دەکات.

دووھەمی رێژلێنەکانی سلیمانی، لەلایەن ئەندامانی لیژنەھێری رێژلێنەکانەو، ناچاربوون وەک شانڈیک لەگەڵ جەمال عەزیزی سەرپەرشتیاری ھونەری لە چالاکی وەرز و دیدەوانی بۆ گەیانندنی لیستیگە کە ناوی ١١٤ کچ و ژنی وەرز و کاروانی سلیمانی و دەرووبەری لەخۆگرتوو، سەردانی حکومەت بکەن لە ھەولێر، لە وەلامدا عومەر فەتاحی جیگری حکومەتی ھەرێم پێی راگەیانندون کە تائەو بەروارە ٢٠٠٧/٣/١ ئەو لیستەھێری ئەوان ناوی دەبەن نەھاتووتە لای تا رەزنامەندی خۆی لەسەر بدات. جگە لەوھێری کە ئامادەیی خۆی راگەیانندوو بە ھاوکارکردنی وەرزکاران.

فوناد محەمەد ئەمین سەراجی نوسەر و وەرزکارێکی دێرین، لەو دەوا کە مەرج نییە رێژ تەنھا لە بەتەمەنو سەرسپی بنرێت، بەلکو دەبێت پشٹیوانی زیاتر لە گەنجان بکیرێت " گەر گەنجیک لەسەرەتاوہ ژیانی بە دژواری بەھێن، لە پیریدا رێژلێنەکانی بۆچیە؟".

ناوبراو پێی وابوو ژمارە وەرزکارە دێرینەکانی کوردستان ئەوئەندە کەمن لە چەند سەد کەسیک تێنایەرنو سەبارەت بەو رێژە زۆری لە ھەر لایەتیک بۆ رێژلێنەکانە تۆمارکرایت و تێی "لە ھەر ئیدارەیکدا گەر گەندەلی و پاشاگەردانی و خزم خزمینە ھەبوو، ئەو ئەوئەپرێ وێرانییەو رۆچوونە بۆ گەندەلی، بەم پێشەش پێوہەرەکانی ھەلبژاردنی وەرزکاران بەشیکیە لەو گەندەلییە، ئەمەش فەزا جوانەکەمان وون دەکات"، ھەرۆھا دەربارە ئێوانەھێری لە رێژلێنەکانی وەرز و ھونەر و ئەدەبوو نوسیندا رێژیان لێنراو و تێی "بە ئەو کەسانەھێری کە رێژیان لێنراو لەھەر لایەک بێت ئاوێتەیک بەرامبەر بە خۆیان داہینن و لە خۆیان پیرسن راستە کە ئەوان ئەدەبن، وەرزکاران، نوسەر...ھتد".

نا/ نیاز عومەر

لای ئەنجومەنی بالای وەرز و ھونەر ناویان تۆمارکراو، نەک رێژلێنە، بەلکو سووکابەتێ کردنە بە کایە وەرز و "لە گەڵ ئەوھشدا نکوڵی لەوھ نەکرد کە کەسانیک لە لیستی یەکەھێری رێژلێنەکانەھێری سلیمانیان کە ١٠٠٪ ھەموو مەرجەکانیان تێدانەبوو، بەلام پاشیکەیاندا ئەم کارە کەسانیک کردوویانە کە بەرپرسیارن لە بەرامبەر، جگە لەوھێری کە بەرپێوہوونی رێژلێنەھێری ھەولێر ھاندەر بووہ بۆ ئەم دیاردەھێری سلیمانی و وتیشی "زۆرێک لە وەرزکارانی سلیمانی سکالا دەکەن گەر ئێمە رێژلێنەکانیان بۆ نەکەین لەسەر لیستی ئەنجومەنی بالای وەرز و ھونەر تۆمار دەکەن". بۆ ئەم مەبەستەش پێشنیاری ئەو دەکات، لێژنەھێری پێکھێستو بە لیستی رێژلێنەکانی ھەردوولادا بچیتەو.

محەمەد حسین محەمەدی بەرپرسی نوسینگە و وەرزکارە دێرینەکان لە سلیمانی، ئەوھێری رۆنکردووە کە رێژلێنەکانی ھەولێر پێژەیکە لە وەرز و کاروانی دێرینی پارێزگاکانی (سلیمانی، ھەولێر، دھۆک، موسڵ، بەغدا، کەرکوک) لەخۆگرتبوو، "لەم رێژلێنەکانی یاسا پرنسپیکی وامان دانەنا کە فشاریکی گەورە بخەینە سەر خەلک، چونکە توانای وەرز و ھونەر مەحالە لە ٨-١٠ سال تێپەر بکاتو بەردەوام بێت"، ئامارەھێری بەوھکرد بۆ لەمەودا لێژنەھێری ووردبین لە ھەردوولا پێکھێنرێتو لەسەر سیغەیکە پێکبەھون بۆ رێژلێنە، "یاسایەک داہێنرێت کە ھەردوولا ھاوڕاپن لەسەری نە ٢٥ سال خزمەتی ئەوانو نە ئەو رێژە زۆری ئێمە کە ھەرچی وەرز و ھونەر کردیبت تۆمارکراو بۆ رێژلێنەکان".

سەمیرە عەبدولای لێرسراوی چالاکی وەرز و ھونەر ئافرەتانو ئەندامی کۆمیتەھێری جێبەجێکردن لە ئەنجومەنی ئۆلۆمپی کوردستان ئامارەھێری بەوھکرد، کە سەرەھێری پێنەدانو دەستتەووتنی لیستی

دەکاتو بە غەدرلێکراویان دەزانیت. "بزووتنەوھێری کچانو ژنان لە شاری سلیمانی دەمیکە سەرپێھەلداو لە سەردەھێری کە کۆمەلگە زۆر رەق بوو بەرامبەر جولانندەوھێری ژنان، لە گەڵ ئەوھشدا لەم رێژلێنە تەنھا ٣ ژنو کچ ناویان براو". عومەر محەمەد کەریمی سەرۆکی لیژنەھێری رێژلێنەکانی وەرز و کاروانی سلیمانی رۆنکردووەھێری سەبارەت بە کەھێری ژمارەھێری کچانو ژنان لەم لیستەھێری دا " لێژنەھێری ھەر لە سەرەتاوہ بارودۆخی ژنانی لەبەرچاو گرتبووہ لێنراو".

ناوبراو سەبارەت بە بانگھێشتی ئیدارەھێری ھەولێر بۆ وەرزکارانی سلیمانی دەلیت "ئەم کارە تەنھا بانگەوازکردنە بۆ پارتنی و دەیانەوئ وەرزکارانی سلیمانی بخەنە پای حیزبەھێری خۆیانەو، بەداخەوہ کە وەرزکارانی خۆشان خەوتوونو ئاگایان لەم گەمەھێری نە". محەمەد محەمەد عەلی ناسراو بە (حەمە بچکۆلی) راھینەھێری فوتبۆلی یانەھێری وەرز و ھونەر پێشمەرگە و تێی "یاسا مەرۆف داہینەوئ مەرۆفیش دەتوانیت بەو جۆرە داہێنرێت کە لە قازانجی کۆمەلدا بێ، ناوبراو ئەو یاسایانەھێری رێژلێنەھێری بە گشتی و زۆر ناستەنگ بۆ بەردەھێری وەرزکارانی کچانو ژنان دادەنیت پێی وایە دەبێت بارودۆخی ژنان لەبەرچاو بکیرێتو ھەندئ مەرجی تر بۆ ژنان رەچاو بکیرێت، "لە جیھاندا بە دەگمەن کچانو ژنانیک بتوان بەوھێری ٢٥ سال لەوھەرزدا بەردەوام بێ".

محەمەد عەلی فاتیح وێسی بەرپێوہەھێری چالاکی وەرز و ھونەر زانکو گومانی لە پێوہەرەکانی ئەم رێژلێنەھێری ھەبەو دەلیت "ئەم رێژلێنەھێری لەسەر بنەمایەھێری رێکوپێک دانەنراوہ ئەو خالانەھێری تێیدا ھاتووہ پێوہەرنین بۆ رێژلێنەھێری وەرزکاران"، پاشان ناوبراو داکوکی لە مافی وەرزکارە ژنەکان

گۆرپانەکاندا دراند، بەلام ھەر ئەو کەسانەھێری کە تەماشای یاریەھێری تێمەھێری دەکردو چەلەھێری بۆ لێدەھێری ئەوانە رێژیان لێنرا". کامەران حەسەھێری لێرسراوی تۆپێ دەست لە یانەھێری وەرز و ھونەر سلیمانی، ئامارەھێری دا کە کێشەھێری لە نادادی داہەشکردنی بێری رێژلێنەھێری کەداہەو دەلیت "کەسانیک ٤٠ سالیان بۆ خۆیان ئەژمار کردووہ تێی ٢٠ سالەھێری ئەو رۆپا دەھێری و ھێچ چالاکیەھێری وەرز و ھونەر نەبووہ کە چێری رێزی ئۆلۆمپی سلیمانی کرد. بە وەھێری خۆی ھەر لە سەرەتاوہ تۆمارکردنی لیستەھێری بە نەھێری و شاروہ بووہ کۆمەلێک خەلکی نەشیاو بە خزم خزمینەھێری یاخوہ سەر بە تێپە مەلیەھێری تۆمارکراون. ئەو ئامارەھێری کە خۆی و چەندین وەرزکارێکی تری وەھێری، بەوھێری کە تەمەنیان لە ٤٠ سال کەمترە لیستی یەکەھێری شمولی نەکردوون، ئیدارەھێری ھەولێریش ناوبەناو بانگھێشتی وەرزکارانی سلیمانی دەکات بۆ تۆمارکردنی ناویان لەسەر لیستی رێژلێنەھێری خۆی، بەلام تا ئێستاش ئەوان لە چاوەڕوانی وەلامدانەھێری لیستی دووھەمدان. ئەو و تێی "ئەندامانی لیژنەھێری سلیمانی کە کاری خۆیان لە لیستی یەکەھێری جێبەجێ بوو، پشٹیان لە لیستی دووھە کردوہو فەرامۆشیان کرد، بەوھش کۆمەلێ گەنج و وەرزکارێکی بەتوانا مافیان فەوتا".

دیار حەمە سەدیقی وەرزکارو مامۆستای کۆلیجی پەروەدەھێری وەرز و ھونەر، نیکەرانە لەوھێری کە خۆی و ھاوڕێکانی ناویان لەم رێژلێنەھێری نەبراو " گەر ئەو رێژلێنەھێری بە نوسراوێکیش بێت کە ئێمە وەرزکارێکی دێرین، ھەر خۆشە نەوہک رێز لە کەسانیک بکیرێ کە نەشیاوہ". ھەرۆھا وتیشی "ئێمە چەندین کالەو پێلاوی وەرز و ھونەرمان لە

وەرزکارێکی دێرین "پێوستە ئەندامانی ئەو لیژنەھێری کە کاری رێژلێنەھێری دەگرنە ئەستۆ کەسانیک بن ناستی ناوبریان زۆر باش بێت، بۆ ئەوھێری لە بێری خۆیان بێر لەو وەرزکارانە بکەنەوہ کە چوستو چالاکنو ئەنجامی بەرچاویان ھەبە".

محەمەد حەسین راھینەھێری بەلەھێری تێپێ کچان، لە یانەھێری وەرز و ھونەر سلیمانی، بە گەلەھێری ئەم قسەھێری کردوو باسی لە گرانی ئەو مەرجانە نادادی لیژنەھێری رێژلێنەھێری سەر بە لیژنەھێری ئۆلۆمپی سلیمانی کرد. بە وەھێری خۆی ھەر لە سەرەتاوہ تۆمارکردنی لیستەھێری بە نەھێری و شاروہ بووہ کۆمەلێک خەلکی نەشیاو بە خزم خزمینەھێری یاخوہ سەر بە تێپە مەلیەھێری تۆمارکراون. ئەو ئامارەھێری کە خۆی و چەندین وەرزکارێکی تری وەھێری، بەوھێری کە تەمەنیان لە ٤٠ سال کەمترە لیستی یەکەھێری شمولی نەکردوون، ئیدارەھێری ھەولێریش ناوبەناو بانگھێشتی وەرزکارانی سلیمانی دەکات بۆ تۆمارکردنی ناویان لەسەر لیستی رێژلێنەھێری خۆی، بەلام تا ئێستاش ئەوان لە چاوەڕوانی وەلامدانەھێری لیستی دووھەمدان. ئەو و تێی "ئەندامانی لیژنەھێری سلیمانی کە کاری خۆیان لە لیستی یەکەھێری جێبەجێ بوو، پشٹیان لە لیستی دووھە کردوہو فەرامۆشیان کرد، بەوھش کۆمەلێ گەنج و وەرزکارێکی بەتوانا مافیان فەوتا".

دیار حەمە سەدیقی وەرزکارو مامۆستای کۆلیجی پەروەدەھێری وەرز و ھونەر، نیکەرانە لەوھێری کە خۆی و ھاوڕێکانی ناویان لەم رێژلێنەھێری نەبراو " گەر ئەو رێژلێنەھێری بە نوسراوێکیش بێت کە ئێمە وەرزکارێکی دێرین، ھەر خۆشە نەوہک رێز لە کەسانیک بکیرێ کە نەشیاوہ". ھەرۆھا وتیشی "ئێمە چەندین کالەو پێلاوی وەرز و ھونەرمان لە

## خویندنگەکانی سلیمانی لە خۆئامادەکردن و چالاکی دیدەوانی



چالاکی دیدەوانی ئەمسال لەمانگی نوساندا بۆ ناوھندی و ئامادەییەکانی کورپانو کچان لەخۆتەتگەھێری سەرچنار ئەنجام دەدرێت و ا بریارە چالاکیەھێری لە رۆژانی ٤-٧-٨ ٢٠٠٧/٤ بۆ ھەموو ناوھندی و ئامادەییەکانی کورپانو کچان سازیکرێتو بریاریشە لە ٣ رۆژی جیاوازا ھەر ھەمان چالاکی بۆ خویندنگە سەرەتاییەکانی کورپانو کچان ھەر لەو مانگەدا ئەنجام بدرێت.

## لە ھەولێر فستیقالی بووکی یاریەکان ساز دەکیرت

عمر ئەحمەد عەبدولای سەبارەت بە بەشداری پەروەردەھێری سلیمانی لەو فستیقالەھێری و تێی "یاریەکانی وەھک گۆرپان و مەیدان، مەسیر، یاری پم، قورس، سقل، یاری

بازی بەرزو بازی درێژ لە چوارچۆپوئە ئەو فستیقالەدا ئەنجام دەدرێت، ھەرۆھا و تێی "فستیقالەھێری پاش فستیقالەھێری شارەھێری ئەنجام دەدرێت".

ڕێوان  
خاوەنی ئیمتیاز  
روناک رەئوف  
سەرنووسەر  
روناک فەرەج  
جیگری سەرنووسەر  
ھانا شوان  
نەخشەساز  
سەیران ئەمین ئەحمەد  
ناوێشان: سلیمانی - کارێزە و شک بەرامبەر پەیمانگای پێگەیانندی مامۆستایان  
ژ.ت: ٣٢٩٠٠٧٠  
www.rewan.org  
Email: rewankurd@yahoo.com