

Pena
Center



بۆ یشتیوانی له توشیووان
به شیر په نچه له کوردستان



پۆله کهم شیر به نچهی ههیه
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چۆن له گه ئی بیدویم
منتدی اقرأ الثقافي



وه رگپیرانی له زمانی هۆله ندییه وه

گوئی ابراهیم عبدالرحمن

ناماده کردن و بلاوکردنه وی
راگه یاندنی وه زارهتی ته ندرستی
به هه ماههنگی سهنته ری په نا

2012

**"رۆلەكەم شىرپەنجەى ھەيە
چۆن لەگەلى بديم ؟"**

پېښه کی

منالہ کہت شيرپه نجهی ههیه!

هه والیکي وا ناخوش له وانه یه هرگیز نه تیبستېن. وه کو گشت دایک و باوکاني تر نه و پرسپاره له خوت ده که ی و ده لئسی ئایا: 'پئی ده لئیم که چیه تی؟'، کن پئی ده لئیت؟' کن پئی بلئیت ئایا. من پئی بلئیم یان پزیشک؟ 'که ی و چ کاتیک گونجاوه پئی بوتريت؟، چون وه چی شیاوه پین بلئیم؟

به ریگه ی نه و نامیلکه یه هه ول نه ده یین که ولامی نه و پرسپارانه بدهینه وه.

زۆبه ی دایک و باوکان نه و هه واله له منالہ که یان ده شارنه وه و پئی نالین که نه خووشی شيرپه نجهی هه یه به و شیوه یه ده یانه ویت بیپاریزن و له خوشه ویستییه، به لام بو منال باش نییه که زانیاری گرنګ که په یوه سته به خو ی لئسی بشارنه وه و نه زانئیت. چونکه زۆبه ی منالان هه ست به وه ده کهن و ده زانن که شتیک یان گورانکاریه یک پوی داوه، هه رچه ند که باسیشی لئوه نه کریت. نه وان ندر هه ستیارین و زوو راستییه کان ده یینن که له لایه ن گه وران ده شاردریته وه.

ئەگەر مندالان بۆيان نەبىت كە بەشدارى بكن له بىركردنەوه و تاوتۆيكردن له وبارەوه، ئەو بەرگرىيە ئەوان بە كەنارىكى ناھەموار دەبات و دەيانخاتە ناو بارىكى بىپروايى بەخۆ و ترس و گوومان. ئىنجا زۆر گرنگە كە منداڵ بزانتىت چىيەتى و چى بەسەر دىت.

ئەو نامىلكە بەرھەمى ھاوبەشى ھەزارەتى تەندروستى ھەرىمى كوردستان و سەنتەرى پەنا بۆ پشتىوانى لە تووشبووان بە شىرپەنجە لە كوردستان كە بۆ خزمەتى دانىشتوانى كوردستان و لە پىناو بەرژەوھەندى تووشبووان بە شىرپەنجە لە كوردستانە.

دەستىشانكردى نەخۆشى

دەبن بە منداڵەكەم بلىم كە شىرپەنجەيەى ھەيە؟

كاتىك كە دەبىستى كە منالەكەت تووشى شىرپەنجە ببووه، ئەوا پىشتر چەندىن پشكنىنى، ناخۆش و دژوارى بۆ كراوه. ديارە كە ئەنجامى ئەو پشكنىنانە بۆخۆشى نەبووه و مەبەست بپھۆ نەبووه. منالەكەت بىگرومان ماوھەيك ھەستى خۆش و تەندروستى نەبووه و ئاگاي لە خەمەكان و دلەراوكىيى تۆش ھەبووه. ئەو لەمىژە ھەست بە شتىك دەكات و دەبەوئىت بزانتىت دكتور چى پى دەلئىت و چىيەتى.

هتا نه گەر مناله که ش نه پرسیت و هیچ له باره وه نه لیت، خوی به دواپی ولامدا ده گه پیت و له هزری خویدا چهن دین پرسیار دهروست ده کات مناله که بیباوه پی به خۆ ده بیت و ده ترسیت .

نه و منالانه ی که تووشی نه خوشییه کی مه ترسیدار و سهخت ده بن، وا بیر ده که نه وه که کاریکی خرابیان نه نجام داوه و بو نه و تاوانه یان کاره خرابه نه وه سزاکه ی نه کیشن هۆکاری زیاتر هه ن که پیویست ده کات پاستگۆ بی له گه ل مناله که ت به ینگه ی پاستگۆ نیه وه ده توانی له ناو گرتی بیباوه ری به خوی منال، تروس یان واهیمه و خه یالاتی دهریبیتی .

مندالیک که ده زانیت چیه تی، خودی خوشی به پیویست ده زانیت که پشکنینی بو نه نجام بدریت و هاوکاری باشتر ده کات بو به نه نجامه یاندنی چاره سه ریبه کانی .

لیره دا گرنه نه وه نییه که تو پی بی بلئی چیه تی به لکو به چی شتیه به ک پی ده لئی .

نه وه ش بزانه که مندالانی ته مه ن خوارئ زۆریه یان نه و بیرکردنه وه و هیوایه ی که له گه ورنادا هه به، نه وان نیبانه .

چی پوهی نه دات؟

من چیمه؟

كى به منداله كه م ده ئيتت؟

ليزه دا چەند كەسى شيباو هەن: پزىشك، دايك، باوك، پزىشك لە گەل دايك يان باوك يان لە گەل ھەردوو يان. پزىشك لە گەل كە سىكى تر كە زۆر نزيك بىت لە مندال. بريا رتان پەيوەستە بە چۆن بىە تى بارى خيزان، پەيوەندى و جۆرى مامەلە كردن لە گەل مندالتان، بارى ھەست و ئىرادەى خۆتان و چۆن بىە تى ھەلسووكەوت و پەفتارتان لە گەل ئەو كىشە يە دا.

ئەگەر خۆتان ئەو ھەوالە بە مندالە كە تان بلىت، ئەو بەشتر ئامادەى دەكەى. پرسیار لە پزىشك بكە تىت بگە يە نىت كە تا ئىستا چى زانیو ھە ئەگەرى چى ھە يە. لە وانە يە ئویش بىرۆكە يە كى ھە بىت بۆ ھاوكارىتان بۆ پى ووتن.

ھەروەھا جارىوایە فرمانبەرانى تر كە پەيوەندى باشيان ھە يە لە گەل مندالە كە لە نەخۆشخانە وەك پەرسىتیار، پراويزكارى دەروونى / كۆمەلایە تى يان دايك و باوكانى تر كە ئەوانىش ھاوخە من دەتوانن پىنە ماى بەكەن.

ئەگەر دەتائە وىت پزىشك ھەوالە كە بە مندالە كە تان بلىت، ماداموایە خۆشت لە گەلیدا دانىشە وەك پىشتىووان و ھاوخە م. ئەگەر خۆت ناتوانى، ئەو داوا لە كە سىكى تر كە لەوبارەو زىاتر و بە ئىرادە يە بەكە.

که‌ی گوونجاوه بو پښ ووتن؟

کاتیکي واما ترخانکراو نیبه به‌لام باشتروایه کاتیک هه‌لبزیری که له‌وکاته‌دا بزانی منداله‌که‌ت ده‌توانیت به‌رگه‌ی ئه‌و هه‌واله‌ بگریت و خۆشت به‌ ئیپاده‌ بی. خۆت منداله‌که‌ت له‌ هه‌موو که‌س ده‌بێ باشتر بناسی و ده‌رفه‌تی شییاو بزانی چی کاتیک باشه‌ بو پښ ووتن.

به‌ هه‌ر شیوه‌یه‌ک بیت، ئه‌وا باشتره‌ کاتیکي ملایم و شوینیکي هیدی هه‌لبزیری که‌ له‌ویدا هاتووچۆ و ده‌نگه‌ده‌نگ نه‌بیت. له‌و تاوتویکردانه‌دا جیگه‌ی شییاو و ئارام زۆر گرنگه‌.

هه‌ول بده‌ زۆر درێژه نه‌خایه‌نیت. مندالان هه‌ستی شه‌شه‌مییان به‌هیزه‌ زۆر زوو هه‌ست به‌ نانه‌منی ده‌که‌ن و واده‌زانن که‌ شتیکی زۆر ناخۆش چاوه‌پێیان ده‌کات. ئه‌گه‌ر ماوه‌یه‌ک چاوه‌پێ بکه‌ی و پێی نه‌لیی، ئه‌گه‌ری ئه‌وه‌ هه‌یه‌ که‌ منداله‌که‌ له‌ ناکاو له‌ که‌سیکی دیکه‌وه‌ بی بیستیت که‌ چیه‌تی. ئینجا له‌وانه‌یه‌ ئه‌و متمانه‌ی که‌ به‌ ئیوه‌ی هه‌یه‌ نه‌میت و لیتان ناویند بیت و بپیته‌ مایه‌ی ئازاری زیاتری منداله‌که‌.

له‌ سه‌ره‌تادا ده‌کرێ که‌ دایک و باوک خۆشیاان باش له‌ نه‌خۆشیه‌که‌ نه‌گه‌ن و لێی نه‌زانن که‌ چی جوریک شێرپه‌نجیه‌ و چۆن و به‌ چی شیوه‌یه‌ک چاره‌سه‌رییه‌کان ده‌رۆن یان نه‌خۆشیه‌که‌ په‌ره‌

دهسټټنټ. هرچې دهيزانې پټيبلنې و نه وه ي که هيشټا نايزانې،
به لټنې پټېده که دواتر پټې ده لټې.

به پټگه ي راستگويي و په فتاري دروست منډاله که ت له بوارټکي
بيدروايي به خو، بټن متمانه يي و دلّه پراوکن و واهيمه دهردينې.

چي به منډاله که م ده لټيم؟

نه لټبه ته که ناتواني له ناکاو و بټن ناماده يي هه والټکي ناوا دلته زټن
به منډاله که ت بلټي تاوتويکردنټکي ناوا پټويستي به وورده کاري و
له سه رخوييه کي زرد باش هه يه. له کاتن خو ناماده کردندا، پټويسته
په چاري ته مهن، پاده ي گشه و پاده ي نه قلې منډال ده بټن بکريت.

دواني منډالې ته مهن ۳ سال جياوازه له گه ل منډالې ته مهن ۱۳
سال. نه و ياسايه هه روه ها نه وه ش ده گريته وه که تا چي پاده يه ک
زانباري پټن ده به خشي واته به گوټره ي پټويست نه زياد و نه که م.

له په نا ته مهن هه روه ها پاده ي گشه سه ندني منډال پټويسته په چاو
بکريت له تاوتويکردني نه و نه خو شيبه به دريژاي نه خو شيبه که و به
تټپه پيووني کات، منډاله که ت به به راوورد له گه ل منډالانې تر باري
دهرووني زياتر گشه ده سټټټ.

بو زانيني چو نيبه تي په فتار يان هه لسو که وتي گونجاو له گه ل
منډاله که ت بکه ي، نه و خالانه ي خواره وه به شيوه يه کي گشتي

پیشنیار ده‌کرین که مندالان له ته‌مه‌نه‌کانی جیاوازدا تیروانینیان به‌رام‌به‌ر به‌و نه‌خۆشیه هه‌یه .

تیروانینی مندالان له نه‌خۆشی دا
له ساوا تا ته‌مه‌نی ۲ سال

مندالانی ساوا یان زۆر بچووک به هه‌یج شیوه‌یه‌ک له باره‌ی نه‌خۆشی و نه‌خۆشی مه‌ترسیدار نازانن .

نه‌خۆشی شتی‌که که تی‌گه‌یشتنی تیدا نییه چونکه نه به‌ده‌ست هه‌ستی پیده‌کریت وه نه به‌چاو ده‌ببندریت، نه‌وه گرن‌گرتین هه‌سته له و قوناغ‌ه‌ی ته‌مه‌ندا .

مندالانی بچووک زیاتر چیژده‌به‌ن به خۆن‌زیک کردن له دایک و باوکیان جیا‌بوونه‌وه له‌وان به مانایی زه‌نگی خه‌ته‌ر و هه‌ر‌ه‌شه‌یه‌کی گه‌وره‌یه .

مندالی ته‌مه‌ن به‌ک سال هه‌ول نه‌دات که شته‌کانی ده‌ورووبه‌ری خۆی بفامیت و له هه‌زی خۆیدا رایان‌گرتیت و بیر ده‌کاته‌وه ئایا ده‌بی نه‌و شته چون هه‌ستی پێبکه‌م . له راستیدا نه‌وه ره‌فتاریکی ئاسانیه که له کاتن پشکنین و چاره‌سه‌ریدا بگریه‌ت و بترسیت له گرتنی وینه به تیشک یان ده‌رزلی‌دان به‌و شیوه‌یه‌کۆنترۆلی هه‌یه به سه‌ر

بواره که داغندالئیکی یهک سال و نیوه بیر دهکاتوه که چی له
دهوووبه ریدا پرووی نه دات.

هروه ها به رامه بر به مندالئیکی بچوک پیویسته پاستگۆ بی مندال
نه ونده ژیره که ناراستییه کان درک دهکات و نه گهر درۆ بییستیت
نه وه برهوا و متمانه ی که پیتانی هه یه له دهست نه دات. هه رگیز پپی
مه لئ: تو پیویست ناکات بچی بو لای دکتور له کاتیکدا پیویسته
بچیت واته شتیکی پی مه لئ که وانه بیته یان نه وه درزییه
نایه شینن، باشترویه بلئی: تو درزیته لئ نه دریت و توزیک
دیشن، نه گهر بگریه ی کیشه نییه^۱ به و شیویه به مندال که ت نیشان
نه ده ی که تو هاوخه م و پشتیوانی نه وی. نه گهر تو پاستگۆ
بی، نه ویش برهوا و متمانه ی به تو ده بیته و ده ویریت هه موو گرفته کان
باس بکات و پیته بلئیت.

تو به و شیویه هه ست و مافی هه لباردن و بریاردان به مندال
نه ده ی که خۆی پۆلی هه بیته و کاریگری له سه ر باره که ی خۆیدا
هه بیته بو نمونه: ده ته وی حه به کانت به ئاو بخۆی یان به
شه ربه ت؟، یان: ده ته ویته په رستیار درزی له کام قامکه / ده سه ته
بدات؟،

تەمەن ۲ تا ۷ سال

مندالانى تەمەن سەرۋەى دوو سال باشتر تېدەگەن كە نەخۇشى ماناى چىبە؟ ئەوان شتەكان و پووداۋەكانى ژيانى دە ورووبەريان لە پوانگەى خۇيانەۋە دەبىنن و لىرەدا دوو شت بەيەكەۋە گرىئ ئەدەن نەخۇشيبەكەيان (كە شتىكە) دەببەستەۋە بە پووداۋىك (شتەكەى تر) چاكبوونەۋە سەرەخۇ دەببىت ۋە يان دەببىت گوپراپەلى ياسا بى واتە ھەرچى ووتيان دەبى بىكرىت.

بەپراستى زياتر لە ۋ تەمەنەدايە كە مندالان ھەست بە ئەنجامى گوناح يان ھەلەيەك دەكەن كە ئەنجامەكەى دەببى ئەۋ نەخۇشيبە بىت.ئىنجا زۆر گرنگە كە تىيان بگە يەنى كە ھىچ گوناح يان ھەلەيەكى نەكردوۋە كە بووبىتە مايەى تووشبوون بەۋ نەخۇشيبە . پىيان بلتىن كە ئەوان لەبەر ئەۋە نەخۇش نەكەوتوون و چارەسەر دەكرىن چۆن بۆ نمونە گوپراپەلى داىك نەبوون يان لە خوشكەكەيان داۋە .

ئەۋ مندالانە پىيوستىيان بە پوونكردنەۋەى شەفاف و پىيوست ھەيە لە سەر نەخۇشيبەكە و پشكنىن و چارەسەرى .
{بۆ پوونكردنەۋە لە بارەى كىمۆتراپى زانىارى لە نامىلكەيەكى تردا ھەيە} .

کهی دەرۆمهوه مانی؟

تەمەن ۷ تا ۱۲ ساڵ

لەو تەمەنەدا منداڵان شتەکانی جۆراوجۆر پێکەوه گری ئێدەن یان بەیەکەوه دەیانبەستنهوه. ئێوان نەخۆشی وەک نیشانه دەبینن. نەخۆشییەکه یان ئیتر لە هۆی پووداویک نییە. ئێوان ئێوه دەزانن که ئێگەر دەرمانەکانیان بخۆن و گوێراپەلی دکتۆر بن چاک دەبنهوه. بۆ منداڵانی ئێو تەمەنە دەتوانی بە فراوانتر باسی شێرپەنجەبیان بۆ بکە. بەراوردکردن و خەیاڵاتیش وەردهگرن.

بە منداڵەکەت بۆی که لە جەستەدا چەندین جۆر خانە هەن که هەر کامیان پۆلی خۆی هەیه. بە هۆی هاوکاری باش لە نێوانیاندا واتە پێکخستن، هەلسوورپانی کارەکانی جەستە بە باشی بەپێوه دەچیت. خانە خرابەکان هۆکارن بۆ تێکدانی ئێو پێکخستن و ناھێلن خانە باشەکان کاری خۆیان بە باشی بکەن و لێیان تێک ئێدەن. بەو شێوهیە نەخۆش ئێبی.

مەبەست لە چارەسەریکردن ئێوهیە که خانە خرابەکان بکوژن و خانە باشەکان دیسان کاری پێکخستن و هەلسوورپانی خۆیان بە ئاسایی بکەن تاکو تۆ باشتربیی یهوه.

تەمەن ۱۲ سال و سەرۆەتر

كاتىك كه مندالان دەكە ونە ناو تەمەنى ھەرزەكارى، ئەوان گۆرانكارىيە پەيوەندىدارەكانى دژوارىش فەير دەبن بىيىنن. ئەوان دەتوانن بىر بىكەنەو لە شتانە و پووداوەكان كە خۆشيان توشىيان نەبوو و بەسەريان نەھاتووە .

مندالانى ھەرزەكار، نەخۆشىيەكەيان بە نىشانەكان دەردەبەن وەكو ماندوووبون، بىئوزەيى، بەلام ئەوان دەزانن كە بۆچى ئاوا ھەست دەكەن .

تۆ دەتوانى پىيان بلىتى كە ھەندىك خانە لە جەستەياندا پايان كەردوو و خۆيان لە شووئىنكىدا شاردۆتەو. ئەو خانە پاكەردوانە لە خانەكانى تر زووتر و زياتر گەورە دەبن و دەپۆنە ناو بەشىكى ترى جەستە و بەو شىوہە ھەلسووېان و پىكخستنى كاروبارى جەستە لە بوارىكى ئاسايىيەو تىك ئەدەن بۆ بوارىكى ئاناسايى. ھەبەست لە چارەسەرى گەپانە بە دووايى خانە پاكەردووەكان يان خرابەكان و كوشتنى ئەوانە. ئەگەر ئەوان لە ناوچوون، ئىنجا چاك دەبىو و ئەو ھەستەى ماندووى، بىئوزەيى و ناخۆشىيەكانت ئىتر نامىنن و دەگەپتەو سەر بارى جارن .

دەرمان و چارەسەرى وەك ھەفالىكى دلسۆزە بۆت چۆنكە ھاوكارىت دەكات باشتەر بىوہە. ژيان بىن ھاوپى نابىن!

چاره سه ری

به رده وام بدوی

دوان له سه ر نه خو شیه که و نه و هموو گۆر انکاریان به رده وام پیویسته له گه ل منداله که ت هه ر له سه رتاوه تاکو کۆتایی پرۆسه ی نه خو شیه که خو ت ده بیینی که منداله که ت گه شه ده کات و گه وه ده بییت و به کۆمه لیک پرسیا ره وه ره وه په پووت ده بیته وه .

ئه گه ر تو خو ت له گه لیدا کرا وه بی و به راستگویی له گه لیدا بدویی، نه وه منداله که ش زیاتر هه ست به ئازادی و ههستی به ره پرسیا ریتی خو ی ده کات و ده ویریت با شتر ههسته کانی بو ت به یان بکات . ده رفه رت به منداله که ت بده و پئی نیشان بده که نه و هموو کانتیک بو ی هه یه نه گه ر پرسیا ر یان گرفتی هه بوو بیته بو لات و بدو یت جه و چه شنه منداله که ت هه ست به پشتیوانییه کی باش ده کات . نه و پشتیوانییه ده توانن بو منداله که ت زۆر سوو ده خه ش بییت . هه ره ها گرنگه که منداله که ت باش ناماده بکه ی بو نه نجامدانی په شکنین و وه رگرتنی چاره به راستی پئی بلن که نه و جو ره په شکنینه ناخو شه یان مایه ی ئازاره . دوان به زمانیکی ساکار و پاراو بیته ووشه ی ساده به کار بیته و ره چاوی ته مه ن، گه شه و ناوپۆک و سیفاتی منداله که بکه .

ههستا و دهنگی دهروونی خۆتا

ئه‌لبه‌ته خۆشت هه‌ستت هه‌یه هه‌ول مه‌ده که هه‌سته ناخۆشه‌کانانت به‌شاریبه‌وه له پێش منداڵه‌که‌تدا، ئه‌وه هه‌ست به‌ ناانارامی و دل‌ه‌پاوکیی تو ده‌کات. باشتره‌وايه که پێی بلێی بۆ چی خه‌مبار و نیگه‌رانی و پێشانی بده که له ئه‌وه تووڤه نیت. ئه‌وه ڤووی داوه و هه‌چی له که‌لدا ناکریت که نه‌خۆش که‌وتوو. ئه‌وه نه‌خۆشییه نه‌ سزایه و نه‌ تاوانی تویه و نه‌ ئه‌ویشه .

به‌یه‌که‌وه بدوین، هه‌روه‌ها له باره‌ی تووڤه‌یی، ترس و دل‌ه‌پاوکی، خه‌م و نیگه‌رانی. له‌سه‌رخۆ بگره‌. پێکه‌وه گریان هه‌ندیک باری گران له خه‌فاته سووک ده‌کات.

کاری ده‌سته‌یی واته‌ گروپی

ده‌زانی که تو و سه‌رجه‌م ئه‌وه که‌سانه‌ی که به‌شدارن و پۆلیان هه‌یه له به‌خشینی هاوکاری و چاره‌سه‌ریدا ده‌سته‌یه‌ک پێک دێنن واته‌ گروپ.

ئه‌گه‌ر منداڵه‌که‌ت خۆی به‌یه‌کیک له‌وه گروپه‌دا بنیت، ئه‌وه باشتر هاوکاری له‌ پێسه‌که‌دا ده‌کات و باشتر و ئاسانتر کار ده‌کات له‌ گه‌ل پزیشکان و په‌رستیاراندا بۆ ئه‌نجامی پشکنین و چاره‌وه‌رگرتن.

مندالّه که بهر شیوهیه باشتر کیشه که وهرده گریّت و خوودی خوئی
هاوکاره .

نه گهر مندالّه که ت به ناشکرا و راستگویانه تیی بگه یه نی که چیبه ت
و چی بؤ ده گریّت و نه گهر بگریّت و بؤی هه بیّت هه ندیک برپاری
ناسان و ناسایی هه ن خوئی بیدات نه وه خوئی هه ست به
به رپرسیاریتی ده کات له ناو نه و گروهه دا و جینگه و بؤلی خوئی
ده زانیّت .

نه وه هه نگاریکی باشه که مندالّ بتوانیّت بلّیّت: 'پیکه وه وا ده که بین
که من چاک بیمه وه من پرگار ده بم!'

کام پرسیارانه له مندالّ ده توانی چاوه ری بکه ی؟

هر له سروشته وه زۆریه ی مندالان لووتزه نن واته ده یانه ویّت
خۆتییه لقورتینن و له دوان و باسه کانی گه وران تیگه ن. دیانه ویّت زۆر
شت بزانه ن. نه وه مندالّه نه خوشه کانیش ده گریته وه . مندالی نه خوش
ده یه ویّت له باره ی نه خوشییه که ی و چاره شی بزانه ن .

له تو چاوه ری ده کات هه موو شتیکی پئ بلّی و وه لامی سه رجه م
پرسیاره کانی بده یه وه هه ندیک مندالّ یه کسه ر ده ست به پرسیار
ده کهن و هه ندیکیان په له ناکه ن به لام هر ده یکه ن و ده بی
چاوه رییان لی بکه ی چی جۆره پرسیاریکی له وانه یه لی بگریّت؟

چۇن و بۇچى من شىرپەنجەم ھەيە؟

ولامى ئو پىرسىيارە ئاسان نىيە .

چۇنكە ھۆكارى لە پىروى زانستىيەوہ لە بارەى شىرپەنجەى مندالان
كەمترىن زانىارى بە دەستەوہىە بە پىچەوانەى گەوران كە ھەندىك
رىسك فەكتەرى دەرهكى ھەن و شىوہى ژيان و خۇراك و ژىنگە و
ویراسى كە پۇلى ھەيە سەلمىندراوہ .

ئوہى كە بە دلنىيەى دەزانىن ئوہىە كە تاوانى ھىچ كەس نىيە .
مندالەكەت لە كەسىشى رانەگرتوتەوہ چۇنكە شىرپەنجە گرتنەوہى
لە كەسىك بۇ كەسىكى ترەوہ نىيە .

ئايا چاك دەبەھوہ؟

ئەگەر شىرپەنجەت تووشىبوو، ئوہ دەمرى ئوہ بۇچوونى زۆرىەى
خەلكە لەوانەيە مندالەكەى تۇش ھەروا بىر بكانەوہ .

لەوانەشە لە نزيكەوہ بىستىبى يان دىتىبى كە كەسىك بە ھۆى
شىرپەنجە كۆچى نواى كردووە يان لە ھاوپىيەكى مندالى خۆى لە
خوئىندىنگە بىستوويەتى . ئىنجا بۆيە لەوانەيە نەوئىرت پىرسىيار
لەوبارەوہ بكات لە بەر ترس و واھىمەى كە بۆى دروست بووہ . ئوہ
دەترسىت كە بىستىت وەلامكەيە ^۱ئا، تۇ باشتەر نابىيەوہ و دەمرى،

به مندالەكەت بۆلىكى كە نەخۆشسىيەكەي مەترسىدارە،وہ كە
دەرمان،چارە بە تىشك يان نەشەرگەرى پىئويستە پىئى بۆلىكى كە
شىرپەنجە لە زۆر بواردا چارەسەرى ھەيە و بە ھاوكارى و
خۆماندووكردنى دىكتور و پەرستىيار و كەسوكار ھەول ئەدرىت چاكت
بەكەنەوہ .

لامەدە لە باسكردن لە بارەى مەرگ چۆنكە شىرپەنجە مەترسى
مەرگى پىئويە،ئەگەر تۆ دەرغەت پىئ نەدەى كە دەرگاي باسكردن لە
سەر مەرگ بىكرتتەوہ و ئەو دەرگايە زوو داخەى، ئەوہ
لەدوايىدا،ئەگەر پىئويست بوو،ئىنجا زۆر ئاستنەنگترە تا رىنگە و
ووشەيەك بدۆزىيەوہ وە ئەو كاتە بتوانى ئاماژەى پىئ بەكەى .

چى پەوى ئەدات؟

كاتىك كە مندالەكەت دەبىستىت كە شىرپەنجەيەتى،لەوانەيە چەندىن
جۆر پەرسىيار لە ھزرى دا پەيدابىت.لە نەخۆشخانەدا،مندال دەبىنىت
كە سەريان پەوتاوہتەوہ و پەنگ زەرد و بىئوزە ديارن،دلىيان
تىكەلدىت،لەناو كورسىيەكى چەرخداردا دانىشتوون.ئىنجا ئەو
پەرسىيارە بۆى دروست دەبىت كە ئايا منىش ئەوانەم بە سەر دىت؟
بە مندالەكەت بۆلىكى چى بۆ دەكرى و چى بە سەر دىت و دواتر چۆنى
لئ دىت پىئى بۆلىكى كە چەندىن جۆر شىرپەنجە ھەن و ھەموويان وەك

یهک چاره وهرناگرن شهوهی که به سهر شه منداله دیت پتویست
ناکات به سهر شهوهی تریش بیت.

هه ندیک له مندالان به پتویستی ده زانن که خشتهی بهرنامه که بیان
هه بیت و پیشتر بزنانن که ی ده پونه نه خوشخانه و چاره سهرییه کان
که ی و له چی شوینیکدا چاره پسی ده کن. ئینجا بویه ده توانی
پوژدمتریک دابین بکه ی و شه بهرنامه یه ی که دیاره تیدا بینووسی و
له ژوره که ی هه لئوآسی بهرنامه کان زیاتر له باره ی سهردانی
نه خوشخانه، هه لئوآسینی ئاو/دهرمان، خوین وهرگرتن، رادیوتراپی بیان
پشکنینه کانی تره.

بؤ چی دهرمان وهرده گرم؟ خو من باشم وایه؟

بؤ مندالیک که ههست به باش بوونهوهی خوی دهکات، به لام
هیشتاش شه بیت دهرمان بخوات و چاره وهرگریست زور
سهر سوپینه ره.

بؤ پوونکردنهوهی شه وهرسیاره، ده توانی بگه رییه وه سهر یه که م
پوونکردنه وه که به گشتی له سهر شیرپه نجه بووله وه لامی شه
هرسیاره دا ده توانی بلتی که هه ندیک له خانه خراپه کان که پایان
کردوه و خویان له جینگه یهک له جهستدا شاردوته وه، به پنگه ی
شه دهرمانانه ده بیت شه وان بگرن و بکوژدین تو دیت ماوه یهک شه

دەرمانانه بۆ دڤنیاىى به کار بىنى، بۆ شهوى هه موو خانه خرابه كان له
جسته تدا ده رىكرىن .

چى به هاوړىكانى خوښنگه م/قووتابخانه بلنيم؟

جوړىكى تر و جياواز بى له منداله كانى تر، شهوه ناخوشترىن شته بۆ
مندال. شهوش تا راده يه ك جىگه ي پىزانين هه سستپىكرنه كه شهوان
نايانه وىست بپوڤنه قووتابخانه به سه رىكى پووت و
قرژه لوه ريو، جسته يه كى لاواز يان ده موچاوىكى ناوساو .

كه پانه وه بۆ خوښنگه ناسانتر ده بىت كاتىك كه منداله كه په يوه ندى
نه پچراند بىت و به رده وام سه ردانى ماموستا و هاوړىكانى گروهه كه ي
كرد بىت يان شهوان سه ردانى شهويان كرد بىت .

ئىنجا بۆيه گرنه كه منداله كه ت هان بده ي كه په يوه ندى بكات به
گروهه كه ي و خوښنگه يان شهوان بۆ سه ردانى له مالى يان
نه خوښخانه بانگه بىشت بكات. به و شىوه يه رادىن به گورپانكارىيه كانى
شه. باشتر واپه كه منداله كه ت راستگو بىت به رما به ر به هاوړىكانى .

لنښنگه پى كه بۆ شهوان پوون بكاتوه كه شىرپه نجه چىبه و
گرتنه وه يى نيه .

نشه لىدان يان تىبىنى كه سانى دهره ويى له وانه يه منداله كه ت په نچ
بدات و گورمان و بىباوه پى بۆ په يدا بكات. به منداله كه ت بلنى كه شه

نیشهلیدانه و تیبینییانهی خه لک لئی ئه دهن با بۆتی باس بکات تاکو خۆت هه له کانیاان راست بکه یه وه و یان ئه و گوومان و بیباوه ریبه که به و هۆیه وه بۆی دروست بووه بۆی بسپه وه .

به منداله که ت بلئی که هه ندیک خه لک هه ن که بیر و بۆچوونیکه جیاوازیان هه یه به رامبه ر به شیرپه نجه ،ئینجا بۆیه ئه وان به و جۆره ره فطار و مامه له ده که ن .

به منداله که ت بلئی که هاوپییه کی باش هاوپی باش ده مینیتته وه هه ر چیه کیشی به سه ر بیته و بگپریت . بۆ ئه وه ی که به ئاسانتر بتوانیت بگه پرته وه بۆ خویندنگه .

دوایی ده توانم دیسان هه موو شتیک بکه م وهکو رابردوو/پیشان؟

وه لأمی ئه و پرسیاره به گویره ی باری هه ر مندالیک جیاوازه ئه وه په یوه سه ته به جۆری شیرپه نجه و ئه و چاره سه رییه ی که بۆی ده کریت .

هه ندیک مندال پتویست ده کات پشوویه کی باش و دریز بدات .تۆ پتویسته پتی بلئی و پوونی بکه یه وه که چه ندی پیده چیت .له گه ل منداله که ت به دوایی چالاکیه ک دا بگه ریئ که ئه و بیتاوانیت بۆ نمونه ئه گه ر ئه و ناتوانیت یاری تۆپی پئ بکات به هۆی

که مېوونه وهی خړۆلکه کانی خوږین و ئاسنی ناو خوږین، ئه وه ده توانی داوا له هاوږپیه کی بکه ی بیټ و یاریه ک که ماندووی نه کات له گه لدا بکات.

پشتیوانی له منداله کات بکه!

هر وه کو خۆت، منداله که شت جاریوایه ههستی گوومان و بیباوه پی، ترس و وامیمه و خه م و نیگه رانی هه یه .

به لام نه و ناتوانیت نه و ههسته ناخۆشانه به وشه ی گونجاو به یان بکات. مندال زۆر جار نه و ده ربړینه به شیوه یه کی تر و ناراسته وخۆ ده رنه بریت. بۆ نموونه به شیوه ی خۆسه پاندن و رهفتاری هاوهاج، یان به پیچه وانه خۆ گۆشه گیرکردن.

منداله کات له وانه یه ههسته کانی خۆی وه کو بئ مه یلی ده ربړیت وه کو خراب خه ورتن، به دخۆراکی یان کیشه دروستکردن له خوږیندنگه. یان به مژنی په نجه ی گه وره یان له جینگه دا میزکردن.

وهک دایک و باوک خۆت باشتر ده زانی که منداله کات له کاتی ئاسایی چۆن رهفتار ده کات تو وهک دایک و باوک ده بئ یه که م که س بی که گۆرپانکارییه کان ده بیینی.

ئینجا هه ول بده منداله کات بدوینی. ئه وه هه موو کاتیک کاریکی ئاسان نییه. په رتووکیک، چیرۆکیک، جۆره یارییه ک، کیشانی نیگاریک

یان وینه‌یه‌ک، یان به‌رده‌وام گوپراگرتن له یه‌ک جور ئاواز و گۆرانی
ناماژه به نیشانه‌کانی بیۆه‌لامی پرسپاره‌کانی مندال ئه‌دات.
باشتروایه که له‌وباره‌وه له گه‌ل پزیشک، پاوێژکاری دوروونی یان
به‌رستیار پاوێژ بکه‌ی.

هه‌روه‌ها له‌وباره‌وه له خویندنگه له گه‌ل مامۆستایه‌که‌ی باسی بکه‌.
تۆ ده‌بێ ئیستا به تپه‌په‌یوونی زه‌مان ئه‌زموونت په‌یدا کردبیت و
فیزیووبی که گۆرانکارییه‌کانی په‌ یوه‌ست به منداله‌که‌ت بزانی کاتیک
که باریک باش نه‌بیت به پاوێژ له گه‌ل ئه‌وه‌فرمانبه‌رانه، که به
ئه‌زموون و شاره‌زان له‌وباره‌وه، ده‌توانریت بۆ پرێگه چاره‌سه‌رییه‌کی
شییابو بگه‌رێن.

بۆ ئه‌وه‌ی که نیگه‌رانی له دایک و باوک و که‌سووکاردا دروست
نه‌که‌ن، هه‌ندیک له مندالان خه‌م و ئازار و ئاریشه‌کانیان ده‌پۆشن و
دریناپه‌ن. ئه‌وان ده‌بینن که دایک و باوک چه‌ند بارگه‌رانایان له‌سه‌ره و
چه‌ند په‌نج ده‌به‌ن به هۆی نه‌خۆشی منداله‌که‌یان. ئینجا بۆیه
نایانه‌وێت خه‌م و نیگه‌رانی دایک و باوک له‌وه زیاتر بکه‌ن و له‌وه
باره‌وه ئیدی نادوین. ئه‌وان نیگه‌رانن که به هۆی نه‌خۆشییه‌که‌یان
ته‌وای خه‌زان دووچاری بواریکی سه‌خت ده‌بیت و ده‌که‌ونه ناخۆشی
وه‌کو لاوازیوونی بواری دارایی ناو خه‌زان. ئینجا منداله‌ نه‌خۆشه‌که
هه‌ست به گه‌وناخ یان به تاوان ده‌کات به‌رامبه‌ر به ئه‌وان.

کاتیک که ئو نیشانهت بینى له مندالێ که تدا، ههول بده تیی بگهینی و ئارامی بگهینهوه و بۆی پوون بگهیهوه که ئو باره گرانه له سه ر شان و ئه رگی هه موو ئه ندامانی خیزانه هه روه ها پێشانی بده که ئاماده ی بۆ وه لامدانه وه ی سه رجه م په رسیاره کانی و ئو ده توانیت بی سلکردنه وه هه رچی له بیری دا هه یه تی لای تو باسی بکات.

لای من ده مینیه وه؟

مندالانی گه و ره

مندالانی ته مه ن گه و ره زۆر جار پێیان ئاسان نییه که له گه ل دایک و باوک له سه ر نه خۆشیه که یان باس بکن و هه سته خۆیان به یان بکن. له کاتیکدا که ئه وان نزیکن بۆ سه ر به خۆیی و له سه ر پێی خۆپاوه ستان، به لام له نا کاو ده بینن که په یوه ست ده بن به که سانی تر. ئه وان ده گه رین بۆ که سانی هاو خه م وه کو نه خۆشانی هاو ته مه ن یان په رسته یاره کان.

پیت ناخۆش نه بیت و دلێره نجاو مه به که ئه و حاله ته له مندالێ که ت پوه ی دا مندالێ که ت ئه وه ده کات که خۆی به پێویستی ده زانی ت و پێویستی پێیه تی.

دایک و باوک پوون هه روه ها مانای ئه وه یه که مندالێ که ت له ته مه نیکدا به هه ست و سۆزیککی پر و گه رم بتوانی به ر بده ی و

لیبگه پرسی که به دواى برپاره کانی خۆیدا بپروات و نازادى پسى
ببه خشى منداله که تۆ و پشتیوانى تۆى زیاتر له هه موو که س
پئویسته به لام له و ته مه نه دا دانپیدان بۆى سهخته .

له وانه یه منداله که ت هه ندیک برپار بدات له باره ی چاره سه ریه کان که
هه رچه نده تۆ له گه ل بۆچوون و برپاره کانی کۆک نه بی به لام
باشتر وایه له و هه لێژاردنانه و برپاره کانیدا ریزی لى بگری له و کاته دا
زیاتر له هاوڕێکانى هاوته مه نى خۆى پئویستی به سه ربه خۆییه به
تایبته که تووشى نه و نه خۆشییه بووه، ئینجا نه و هه سته زیاتریش
بووه .

له وانه یه بمرم؟

به کورت و پووخته یی:

- شێرپه نجه و چاره سه رى سزا نییه .
- هه موو کاتیک کراوه و راستگۆ به .
- په چاوى ته مه ن، گه شه و ناوه پۆک واته سیفاتی مندال بکه .
- هه ر له سه ره تارا ناماده یی و ده رفه تى پرسى یار و ده ربړینى
خه مه کان به مندال بده .
- دوان باش و به سووده به لام خۆسه پینه ر مه به و به زۆرى تاوتوی
مه که .

- به نارامی و لهسه‌رخوویی له مندال‌که‌ت بپرسه که چیه‌تی و چی نازاری ئە‌دات.
- هانی مندال‌که‌ت بده هه‌ستی خووی ده‌رپریت به کیشانی نیگار/ۆینه، یاری، نووسین یان گوئیگرتن له موسیقا و گورانی.
- ریز له بپیری مندال‌که‌ت بگره کاتییک که ویستی له گه‌ل که‌سیکی تر بدویت له باره‌ی نه‌خۆشی و گرفته‌کانی نه‌ک له گه‌ل تو.
- هه‌ندییک پرسیار هه‌ن که بی وه‌لام ده‌مینه‌وه و تو خۆت به به‌رپرسیار و گوونا‌حکار ده‌زانی که وه‌لامه‌که‌یان نه‌زانی. له‌وه‌ حاله‌تاد ده‌توانی بلێن: من ئه‌وه نازانم، مندال‌که‌ت بو ئه‌وه لۆمه‌ت ناکات.
- مندال‌که‌ت بو‌ی هه‌یه که بگریه‌ت وه‌ خه‌می خووی به‌ گریان ده‌رپریت.
- هه‌روه‌ها تو‌ش، ده‌توانی هه‌ستی خۆت به‌یان بکه‌ی و بگریه‌ی. ئه‌گه‌ر مندال‌که‌ش له‌ وێ بی‌ت.
- په‌روه‌رده و رینه‌مایی مندال به‌رده‌وام ده‌ بن. ئینجا پتویست ناکات مندال‌که‌ له‌و پرۆسه‌یه‌دا به‌رده‌ی و ئه‌و یاسایه‌ پێش‌ل بکه‌ی. چونکه‌ ئه‌گه‌ر بو‌ی شل بکه‌ی و په‌روه‌رده نه‌بوو، ئه‌وه‌ وا

- ده زانیت که له بوارتکی زۆر مه ترسیدار دایه شینجا بۆیه هه موو کاتیک سنوور راگره و مه هیتله له راده ی خۆیدا بیه زیت.
- ده رفه ت به منداله که ت بده که بریاره کانی ئاسان و ئاسایی له سه ر شته کانی خۆی، خۆی بیدات.
 - منداله که شت هه ر وه کو خۆت جاریوایه پۆژتکی باش و پۆژتکی خراپی هه یه واته له واته یه ده م ده م بیت.
 - گروپی فه رمانبه رانی نه خۆشخانه به نه زموون و ده توانن هاوکاریت بکه ن له کاتی پێویستدا.
 - هه ول بده زیاتر له لای منداله که ت بمینیه وه . نه گه ر پێویست بوو برۆی، نه وا دلنیایی بکه وه که که ی ده گه ر پێیه وه .
 - هه رگیز به لێتیک مه ده که نه ی توانی وه راستی گێری.

پرسیاره کانت ئاراسته ی کێ بکه ی؟

پرسیار یان گوومان ت هه یه له ته ندروستی منداله که ت؟ پرسیار بکه !
چونکه "هه موو که س مافی پۆژتکی نوێ هه یه ".
پرسیاره که ت ئاراسته ی پزیشک بکه .
نه گه ر له سه ر ناو پۆکی نه و نامیلکه یه یان برۆشوره پرسیار ت هه یه ؟
یان زانیاری و پێنمایی و هۆشیاری ته ندروستی زیاتر ت پێویسته له سه ر نه و نامیلکه یه

په یوه نډی بکه به:

- سه نته ری په نا بۆ پشتیوانی له توو شیبووان به شیر په نجه له
کوردستان

Email: pena-center@hotmail.com

www.penacenter.com

سه چاره:

کۆمه له ی دایکان و باوکان، مندالان و شیر په نجه

Praten

Met mijn kind,

Hoe doe ik dat?

Vereniging

'Ouders, Kinderen en Kanker'

www.vokk.nl

پیرست

'منالہ کت شیرپہنجہی ھہیہ'
دہستیشانکردنی نہخوئی
دہبن بہ منالہ کم بلیم کہ شیرپہنجہی ھہیہ؟
کتی بہ منالہ کم دہلیت؟
کہی گونجاوہ بڑ پی ووتن؟
چی بہ منالہ کم دہلیت؟
تیروانینی منالان لہ نہخوئی دا
لہ ساوا تا تمہنی ۲ سال
تمہن ۲ تا ۷ سال
تمہن ۷ تا ۱۲ سال
تمہن ۱۲ سال و سہروتر
چارہسہری
ھست و دہنگی دہرونی خوٹ
کاری دہستہیی واتہ گروپی
کام پرسیارانہ لہ منالہ دہتوانی چاوہپی بکہی؟
پشتیوانی لہ منالہ کت بکہ!
منالانی گورہ
بہ کورت و پووختہیی
پرسیارہ کانت ناراستہی کتی بکہی؟
سہرچاوہ



۱- دهننگیران یان نووسان و کۆکهی درێژخایهن و قورگنیشه زیاتر لهسی ههفته که جاری وایه لهگهڵ دهرهاویشتنی چلم/بەلغەم خوینی تێداددەبێت.



۲- کێشەى قووتدان: نازار کاتی قووتدانى پاروو، خۆراک بەگرفت بە گەروددا بپرواته خوارى یان لهویدا بئینیتتوه، دواى چوار ههفتهکه کێشهکه مایهوه، سەردانى پزیشک پێیسته .



۳- پهیدابوونی خال یان گۆران لهخالی زگماکی یان پهلهی تۆخی بێست (فۆرم، قهواره ، شیوهی دهرمکی، خوورو/نالۆش یان خوین لیهاتن)



۴- توپژی سبى یان خرابیهک لهژیر بێستدا.



۵- ئهستووربوون یان خرابیهک له شوینیک لهجهستهدا، بۆنموونه له مەمک (مەمکەکاندا)، لهگۆن (جووته گوندا)، بنقۆل و لههیلی نیوان ران و سک/زگ بهشی خوارى .



۶- رەتان: خوینبهریوونی نائاسایی که له لهش/زبى ئاڤرتهوه بێت یان ههبوونی خوین و تهراپی که لهکاتی سوورپی مانگانهدا نهبێت. بیاوان : کێشەى گۆن وهک نازار.



۷- کێشەى بى هۆی دهرهاویشتنی بهشه ههرسنهکراوی خۆراک بۆ دهرموهی لهش واته (کردهوهی پیسایی) وهکو تووند یان شلیوونی یان ههبوونی خوین/ بەلغەم لهناو پیساییدا.



۸- گۆرانکاری له میزکردندا وهکو: میزکردنیکى بهگرفت، به نازار و زوو زوو میزکردن یان ههبوونی خوین و پیرای میز.



۹- تابهزینی کیش بهیى هۆ و کز و لاوازبوون.