HelinMedia
Kurdistan Women Union Media Network
هێلین

پارتی سیاسی، گرنگترین وێستگەی بەشداری سیاسی ئافرەت

د.ڤیان سلێمان

نایەکسانی لە بەشداری ئافرەت لە کایەی سیاسیدا لەچاو پیاودا دیاردەیەکی جیهانییە و ڕەگی قوڵی ئایدۆلۆژی و فکری هەیە، بەپێی ئامارێک کە لەکانوونی دووەمی٢٠١٩ ئەنجام دراوە لە سەرانسەری جیهاندا ئافرەتان٢٤.٣٪ کورسییەکانی پەرلەمان و ٢٠،٧٪ وەزارەتەکانیان لایە، ئەوەش لەگەڵ ئەوەی وەک پێشڤەچوونێکی لەسەرخۆ دانراوە، هاوکات وەک ئاستەنگێک لە پێش بەدیهێنانی بەرنامەی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ یەکسانی جێندەری و گەیشتن بە ئامانجەکانی گەشەی بەردەوام تا ٢٠٣٠ دانراوە.

پارتە سیاسییەکان وەک ناوەندی نوێنەرایەتیکردنی جەماوەر و دروستکاری ڕای گشتی؛ گرنگترین کەناڵی بەشداری سیاسی ئافرەت و بەهێزترین ئامرازن بۆ گەیشتنی ئافرەت بە پلەکانی بەرپرسیاریەتی. هاوکات پارتە سیاسییەکان باشترین ژینگەن بۆ ڕەخساندنی دەرفەتی پێگەیاندن و ئامادەکردنی کادرانی ئافرەت و پێسپاردنی ئەرکی سیاسی و ئیداری و پاشان دەربەستکردن و پشتیوانیکردنیان لە بەڕێوەبردنی ئەرکەکانیان. پارتە سیاسییەکان ناوەندی سەرەکی دانانی بەرنامە و ئەجیندای دەوڵەتداری و بەڕێوەبەرین. پارتە سیاسییەکانن کە نوێنەر دەنێرنە پەرلەمان و حکومەتەکان پێک دەهێنن. بۆیە بوونی تێڕوانینی مەدەنیانە لەناو حیزبە سیاسییەکان بۆ ڕۆڵی ئافرەت و پێگەی ئافرەت و بەکردارکردنی ئەو تێڕوانینە و گشتاندنی لە پەروەردەی کادران و سەرکردایەتیی و کۆمەڵگە بە گشتی؛ نەخشەڕێی گەیشتنی هەر گەلێکە بە بەرزترین ئاستی پێشکەوتن کە خاوەن سیتەمی بەڕێوەبردن و دامەزراوەی یاسایی و دادوەری پێشکەوتووە.

بەشداری یەکسان و کارای ئافرەت یەکێکە لە ئاماژە و پێوەرەکانی دیموکراسی و پێشکەوتن، لە هەمانکات فاکتەرێکی سەرەکییە بۆ فراوانبوونی پێگەی جەماوەریی و بەردەوام گەشەسەندن و هەڵکشانی هەر پارتێکی سیاسی، پارتی سیاسی پێویستی بە بەشداری کارای ئافرەت و دەنگ و پشتیوانی ئافرەتە بۆ سەرکەوتن لە پرۆسەکانی هەڵبژاردن، ئافرەتانیش پێویستییان بە پارتە سیاسییەکان هەیە بۆ دەرخستن و سەلماندنی تواناکانیان و جێگیرکردنی داواکارییەکانیان لە پرۆگرامەکەیاندا، لەم بارەدا هەم پارتی سیاسی سوودمەندە لە وزەی مرۆیی ئافرەتان و هەم ئافرەتانیش سوودمەندن لە پارتە سیاسییەکان؛ هەربۆیە لە کاتێکدا ئەرکی پارتی سیاسییە گرنگی بە ڕۆڵی ئافرەت و بەشداری کارای لە ڕیزەکانیدا بدات و ماف و ئەرکی یەکسان بۆ ئافرەت لە پرۆگرامەکەیدا جێگیر بکات، لە هەمانکات ئەرکی ئافرەتە خۆی لەو بەشدارییە لا نەدات و ئەو کایە گرنگە بە تەنها بۆ پیاو بەجێ نەهێڵێ و بە هەموو توانایەک هەوڵی نەهێشتنی قۆرخکاری ڕەگەزی و کەم بوونەوەی کەلێنە جێندەرییەکان لەو ناوەندە گرنگەدا بدات.

ڕاستە کە حیزبی سیاسی زادە و هەڵقوڵاوی هەمان کولتووری کۆمەڵگە و ژینگە کۆمەڵایەتی و سیاسیی و ئابورییەکەی کۆمەڵگەیە، بەڵام ئەرکی حیزبی سیاسییە کە هەوڵی گۆڕانکاری بە ئاراستەی پێشکەوتن بدات و یەکەم هەنگاوی ئەو گۆڕانکارییەش دەبێت لە ڕیزەکانی خودی حیزب و لە پرۆگرامەکەیەوە سەرچاوە بگرێ. لەهەمانکات پێویستە ئافرەتانیش هەوڵی خۆیان بدەن بۆ پەیوەندیکردن بە کاری سیاسی و چوونە نێو پارتە سیاسییەکان و لەوێ هۆشیار بن لەوەی چۆن وەک ئافرەتێک سیاسەت دەکەن و چۆن دەتوانن دەنگی هاوڕەگەزەکانیان بن و بەرگری لە ماف و بەرژەوەندییەکانیان بکەن. هەروەها چۆن تواناکانی خۆیان دەسەلمێنن بۆ پۆچەڵکردنەوەی هەمووو ئەو بانگەشە و بڕوایانەی کە پێی وایە سیاسەت کاری ئافرەت نییە، و ئافرەتان خۆیان حەزیان لە کاری سیاسی نییە. پێویستە لە هۆکارەکانی پشت ئەو ویستە بکۆڵینەوە و بزانین ئەو فاکتەرانە چین، کە ئەو بڕوایەیان لای بەشێک لە ئافرەتان دروووست کردووە یاخود ئافرەت زیاتر ڕوو لە بوارانیتر دەکات تا بواری سیاسەت. بێگومان ت.ئەگەر ویستێکی وا لای بەشێک لە ئافرەتان هەبێت؛ هۆکارەکەی ئەو جیاکارییە جێندەرییەیە کە لە پەروەردەی هەردوو ڕەگەزدا پەیڕەو کراوە و ڕەگەزی مێ بۆ کایەیەک و ڕەگەزی نێر بۆ کایەیەک بار هێنراوە.

سەرکەوتنەکانی ئافرەتان و بوونی چەندین ئەزموونی سەرکەوتووی ئافرەت لە کایەی سیاسیدا لە سەرانسەری جیهان، کارێکی وای کردووە کە هەموو ئەو بڕوایانە پۆچەڵ ببنەوە و پێویست بە ئارگۆمێنتێک نەبێت بۆ سەلماندنی ئەوەی کە ئافرەت وەک پیاو بەڵکو زیاتریش توانای کاری سیاسی هەیە. هەربۆیە ڕەخساندنی دەرفەتی یەکسان لە بەردەم ئافرەتاندا بۆ کارکردن لە پارتە سیاسییەکاندا و هاوکات پشتیوانی پارتی سیاسی لە بزووتنەوەی یەکسانیخوازی ئافرەتان لە کاتێکدا کە خزمەت بە پرسی ئافرەت دەکات لەهەمانکات فاکتەرێکی هەرە گرنگە بۆ فراوانبوونی پێگە جەماوەرییەکەی پارتە سیاسییەکە و پێشکەوتنی وڵات.

> „پارتە سیاسییەکان باشترین ژینگەن بۆ ڕەخساندنی دەرفەتی پێگەیاندن و ئامادەکردنی کادرانی ئافرەت و پێسپاردنی ئەرکی سیاسی و ئیداری و پاشان دەربەستکردن و پشتیوانیکردنیان لە بەڕێوەبردنی ئەرکەکانیان

نیشتمان میراو: ساڵی ١٩٧٩ چومەتە رادیۆی کوردی و ١٣کارم لە رادیۆ کردوە

نیشتمان میراو بێژەری دێرینی رادیۆی کوردی لە بەغدا لە ساڵانی حەفتا وهەشتاکانی سەدەی رابرڕدوو خاوەن دەنگییەکی پڕ سۆزە بوو هەمیشە گوێگرانی سەرسام دەکرد.

خاتوو نیشتمان عومەر کەریم ناسراوە بە نیشتمان عومەر میراو لە بنەماڵەی میراوە و لە ساڵی ١٩٥٧ لە شاری سلیمانی ولە بنەماڵیەکی کورد پەروەری خەباتگێر لە دایکبووە.

نیشتمان عومەر وەک خۆی دەڵێت لە سەرەتای ژیانی لاوێتیم ئارەزووم بە کوردایەتی وکاری سیاسی بوو، باوکیشم ئەو کات پێشمەرگە بوو هەر بۆیە لە ساڵی ١٩٧٢ وەک ئەندامی پارتی دیموکراتی کوردستان ولە ریزەکانی رێکخراوی یەکێتی ئافرەتانی کوردستان دەستم بە کاری سیاسی وخەباتی کوردایەتی کرد و شان بەشانی باوکم کاروچالاکیەکانم ئەنجام ئەدا. هەر بە هۆی کاری سیاسیشەوە خێزانی ئێمە لە لایەن حکومەتی بەعسەوە گوازراینەوە بۆ باشووری عێراق وبۆ شاری روومادی نەفی کراین. نیشتمان میراو دەڵێت بەڵام هەمێشە رووحی کورادیەتیمان بەردەوام بوو، بە هاندانی باوکم لە ساڵی ١٩٧٩ لە ڕادیۆی کوردی لە بەغدا دامەزرام، هەرچەندە لەو کاتەدا بۆ ئافرەتێکی تەمەن لاو قورسبوو کاری راگەیاندن بکات بەڵام من بە پاڵپشتی باوکم ئەو قوناغەم تێپەڕاند.

نیشتمان میراو دەڵێت باوکم و دایکم کاتێ گوێیان لە دە نگم ئەبوو دە نگوباسم ئەخویندە وە شانازیان پێوە ئەکردم، ئەو کات رێزێکی زۆر لە کەسانی راگەیاندنکار لە کوردستان ئەگیرا. لە رادیۆ بەرنامە ی زۆرم پێشکە شکردووە هەر لە بەرنامە ی مناڵان و بە شی هەمەرەنگ و رۆشنبیری لە بەرنامە دیارەکانم بوون. کۆری لادێ یەکێکی دیکە بوو لە بەرنامەکانم کە دەنگدانەوەیەکی زۆری هەبوو، بەرنامەی (ئیمە و ئێوە و ئەم هونەرمەندە) کە لەگەڵ هونەرمەندە ناودارەکانی کوردستان دیدارم ئەکرد بە داخەوە ئێستا بەشێک لەو هونەرمەندانە لە ژیان نەماون.

نیشتمان میراو ئێستا لە وڵاتی دانیمارک ئە ژی و دەڵێت لەسەر رێبازی بارزانی و خزمەتکردنی ئافرەتان بەردەوامم و لە ئەنجومەنی ئەوروپای یەکێتی ئافرەتانی کوردستانم، هەروەها لە لیژنەی ناوچەی دانیمارکی پارتی دیموکراتی کوردستانم و هەمیشە لە کۆرو کۆبونەوەکان ئامادە ئەبم و بەردەوامم لە چالاکی رێکخراویی.

بە جە ماوە ری نیشتمان میراو ئە لێم هیچ کاتێک رادیۆ و ئێوە م لە بیرنەکردوە، سوپاستان ئە کە م کە ئەو کات گوێگری بەرنامەکانم بوون.

ئارین عبدالخالق

راهێنانی فکری، یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی تێڕوانینیت بۆ ژیان بگۆڕێت

ڕێکەوتی ١٧\١٤ ٢٠٢١بەشی "ڕێنمایی هاوسەرگیری" لە پەیمانگای"ئامێزی خێزان" بۆ پرسە کۆمەڵایەتییەکان بە هاوکاری یەکێتی ئافرەتامی کوردستان خولی " راهێنانی فکری بە مەبەستی پەروەردە کردنی خۆت"بۆ ژمارەیەک گەنج کردەوە کە سێ ڕۆژی خایاند.

بۆ زیاتر ئاشنابوون بە هۆکار و ئامانجی ئەو خولە " " بەڕێوەبەری بەشی " ڕێنمایی هاوسەرگیری لە پەیمانگای ئامێزی خێزان" و هەروەها راهێنەری ئەو خولە بەمشێوەیە بۆمان دووا: خولی "راهێنانی فکری بە مەبەستی پەروەردەکردنی خۆت" یەکێکە لە پرۆژەکانی " بەشی ڕێنمایی هاوسەرگیری" کە سێ بابەتی گرنگ لە خۆ دەگرێت: هونەری خۆناسین، دەستنیشانکردنی خاڵە لاواز و بەهێزەکانی خۆت، بەرزبوونەوەی هەستی بڕوا و متمانە بە خۆت، کە ئەمەش پێویستی بە چەندین راهێنان هەیە. ئامانج لەو پرۆژەیە یارمەتیدانی تاکە بۆ ئەوەی بتوانی خۆی و ئەو توانا شاراوە کە لە ناخیدایە بیدۆزێتەوە و بە متمانەیەکی زۆرە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی هەوڵ بدات، هەروەها دەرفەتێکە بۆ گوێگرتن، بۆ قسە کردن لە بارەی ئەو ئارێشانەی کە لە ناخی تاکەکاندا هەیە و دەبێتە یارمەتیدەێک بۆ ئەوەی تێروانینی بۆ ژیان بگۆڕێت، باشتر بڕیار بدات و ڕێگە چارەی گونجاو بۆ کێشەکانی ژیانی بدۆزێتەوە لە هەموو بوارەکانی ژیانیدا بە تایبەتی لە پرۆسەی هاوسەرگیریدا، بۆیە تاک پێویستە لە خۆیەوە دەست پێبکات.

لە بارەی چۆنیەتی بەڕێوەچوونی ئەو خولە و هەروەها مەرجی بەشداربوون لەو خولە "نەسرین حەسەن" ئاماژەی پێدا کە ئەو پرۆژەیە زیاتر بۆ گەنجانە بۆ هەردوو رەگەز(کچ و کوڕ) و بێ بەرامبەرە، لە دوای خولەکە "بڕوانامەی بەشداربووی خول" پێیاندەبەخشرێت، ژمارەی بەشدار بوو ١٠-١٥ کەسە، بۆ ئەوەی بەشدار بوو بتوانێت باشتر گفتوگۆ بکات و راهێنان بکات، ئەو پرۆسەیە یەک مانگ دەخایەتێت لەو ماوەیەدا ڕۆژێکیش تەرخان دەکرێت بۆ راهێنان لە سەر توانای بەڕێوەبردنی تاکەکەسی کە پەیوەندی بە ژیانی ڕۆژانە و ڕێکخستنی کاروباری هەیە و لە دوای یەک مانگ جارێکی ترهەڵسەنگاندن بۆ بەشدار بوو دەکرێت کە تاچەند گۆڕانکاری لە ژیانیدا دروست بووە.

سەبارەت بە کاریگەری ئەو خولە لە سەر بەشداربوو "غەمگین خالید اسماعیل "دەرچووی بەشی کولێژی بنیات بەشی زانستە گشتییەکان بەو جۆرە قسەی بۆ کردین: دەستخۆش بۆ مامۆستا نەسرین و سوپاس بۆ دیاریکردنی ئەو تەوەرە بەسوود و پێویستە، تەواو سوودم لێ

نەسرین حەسەن

> ئامانج لەو پرۆژەیە یارمەتیدانی تاکە بۆ ئەوەی بتوانی خۆی و ئەو توانا شاراوە کە لە ناخیدایە بیدۆزێتەوە و بە متمانەیەکی زۆرە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی هەوڵ بدات

بینی، زیاتر خۆم و هەستەکانم ناسی، توانیم خاڵە بەهێز و لاوازکانی خۆم دیاری بکەم، بۆ باشترکردنی ژیان و تەندروستیمان پێویستە فێری هونەری رفتارکردن بین لەگەڵ ناخمان و لەوە گرنگتر خۆمان قەبوول بێت بە هەموو ئەو تایبەتمەندیەی لە خۆماندا هەیە، فێر بووین لەگەڵ خاڵە لاوازەکانمان شەڕ نەکەین، را نەکەین، بەڵکو قەبوڵی بکەین و چارەسەری بکەین و سوپاس بۆ مامۆستا نەسرین کە وەک هاوڕێ و خوشکێک بووین نەک وە کو مامۆستا، هیوای سەرکەوتن و بەردەوامی بۆ دەخوازم.

هەروەها "سازان ئەسوەد" دەرچووی کۆلیژی پەروەردە بەشی ڕێنمایی پەروەردەی دەروونی کە یەکێکی تر لە بەشداربووان بوو لە بارەی خولەکە وتی: من سەرەتا پێش بەشداریکردنم لە خولی " راهێنانی فکری بە مەبەستی پەروەردەکردنی خۆت" متمانەم بە خۆم ئەوەندە زۆر نەبوو وەک ئەوەی لە دوای تەواوکردنی خولەکە کە خولێکی زۆر باش بوو و لە لایەن مامۆستایەکی زۆر باش و زیرەک وتراوە، هەستم کرد زۆر باشترم و سوودم لێ بینی کە بوو بە هۆی ئەوەی کە هەوڵبدەم زیاتر ئاشنای خۆم و جیهانی دەرەوە بم.

هێلین میدیا

ڕێژەیا بەشداریا ئافرەتێ د دەنگدانێ دا کێم دبیت سال بۆ سال

هەلبژارتن و دەنگدان مافی هەر تاکە کەسەکی یە کو ئازادانە دەنگێ خوبدەت و کاندیت خودیارکەت ئایە ڕێژەیا ئافرەتێ دهەلبژارتنا داچەندە دچاڤ سالێت دەربازبووی دا ئەرێ کارتێکرنا جڤاکی ودابونەریت جڤاکی وسیاسی لێ کریە دڤی بواری دا

ڕێڤەبەرێ ئوفیسا دەنگدانێ (خالد عباس عمر) دبێژت:"خالد عباس عمر" ڕێڤەبەرێ ئوفیسا دهۆکێ یاهەلبژارتنن عیراقێ دڤی بواری دا دبێژیت، ریژا بشکداریا ئافرەتێ جودانینە، هەمی پێکڤە یە، چونکی مە ئامارا دەنگدەرێن ئافرەت نینە، لێ دیڤ ئامارێن وەزارەتا پلاندانانێ یا عیراقێ ڕێژەیا ئافرەتی ٥١٪ تا ٥٤٪ یە ژ ئاکنجیێن عیراقێ،سالا ٢٠١٨ڕێژەیا دەنگدانا گشتی نێزیکی ٦٥٪بوو ل دهۆک، هەر هەلبژارتنێ رێژە یا بشکداریا گشتی کێم دبیت،بو نموونە سالا ٢٠٠٥ تا ٨٦٪ بوو لێ ڤان سالێن دوماهیێ کێم بوویە، ڕێکخراو هەنە لێ رولێ وان بو پشتەڤانیکرنا ئافرەتێ وەکی پێویست نینە، رەنگە سەدەم ئەوە کو پشتەڤانیکرنا پروژێن ئافرەتان کێمە، هەر ژ ل سالا١٩٩١ ئافرەتێ مافێ دەنگدانێ هەیە، نوکە ل دویڤ یاسایا هەلبژارتنا رێژەیا کوتا ئافرەتان ٢٥٪ یە، لێ ل کوردستانێ باشترە ٣٠٪.

"هەیفا دوسکی" دبێژیت: گەلەک یا گرنگە بەحسا رولێ ئافرەتێ بکەین د دەنگدانێ دا چونکی ئافرەت کەسا ئێکێ دهێت دناڤ جڤاکی دا ژبەر پشتگیریا ئافرەتێ زەلام ژی دشێت بەژداریێ بکەت ئانکو ئەم دشێین بێژین تەمامکەرا زەلامی یە د هە ر کاودانەکی دا نەخاسمە دهەلبژارتن و پروسا سیاسی دا بەروڤاژی بەشداریا ژنێ د هەلبژارتنان دا وەکو پێدڤی نینە بەلکو ڕێژاوێ یا کێمە هزردکەت دەنگی بدەت یان نە دی چ پروسە ب سەرکەڤیت ئەڤە پتریا ئاڤرەتان ڤێ هزرێ دکەن بەلکو هزرناکەن ب دەنگێ ئافرەتێ حوکومرانیا وەلاتی بکەڤیتە د گورانکاریێن مەزن دا هەتا دشێت سیستەما ب شێوەکێ سەردەمانە

چیا حەمید شریف

هەیفا دوسکی

خالد عباس عمر

بکەڤنە د ئالوگوریاندا .

دەسپێکا سالێن نوتان دەمێ ب گەرم و گوڕیێ ئافرەت بەشدار بۆ دەنگێ وێ سیاسەت د هەژاند چونگی ب حەز و هیڤیەکا مەزن ب گەرمەکا مەزن قەستا دەنگدانێ دکردەمێ دەنگێ خوژی دا هەست ب ئارامیا وژدانا خودکر بەرامبەر ئاخ و وەلاتی، بەلێ دڤان سالاندا بەشداریا ئافرەتێ هند یا نەوعی نینە ئانکو پێتڤی نینە روژێ بو روژێ ئە و یا دلسار دبیت و وەکو ئاست بەشدار نابیت و ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێ باب سالاریا تەمام دناڤ جڤاکی و دەستهەلاتێ دا .

ئەزنابینم کو پشتەڤانیا مە راستەوخو بیت بەلکو پتر ئەڤ کەسێن ڤان ڕێکخراوان دبن هندەک پەرێن عەشائیری ڤەنە و ل دەمێ دبنە هەلبژارتن ژی ئەو بو بەرژەوەندیا رەگەزێ مێ ناکەن بەلکو کی بەرربژێرە ئەو پشتەڤانیێ ل وان دکەن واتە لگورەیی سیستەمی سیستەمێ هەلبژارتن و مافێ ئافرەتێ کارناکەن ئەڤ چەندە ژی شانسو هیڤیێن ئافرەتێ دئێخنە دناڤ کەلتورەکی نەئارامدا هەتا وی رادەیی کو ئافرەت شکەستنێن مەزن بینیت دناڤ هەلبژارتنان دا بو نموونە ژی سیستەمێ کوتای دا یێ پەیدایە دناڤ دەنگدان و هەلبژارتنان دا ئەڤە مەترسیەکە هێشتا ل بەشداریا ئافرەتێ دجهێن بریاردانێ دان.

داب و نەریت و هەلبژارتن: دشێم بێژم کو داب و نەریت ل هندەک باژێر و گوند وناحیا رولێ خودبینن ب رێژەیا (٤٠٪) ئانکو ئەڤە ل ناڤ باژێران ژی تا (١٥٪) ب رێژەی داب و نەریت کارتێکرنێ ل هەلبژارتنان دکەن وەکو دەنگێ خو بدەن بەلێ کو ئافرەت بەربژێر بکەن ئەڤە هێشتا ل ئاستێ پێتڤی نینە ئەس دشێم بێژم ب رێژەیا (٦٠٪) داب و نەریت رێگرن کو عەشیرەت ئافرەتێ بەربژێر بکەت دناڤ هەلبژارتناندا رێکێ پێ بدەت خو کاندید بکەت ئەگەر ئافرەت یا خودان شیان ژی بیت جاران بحالەتەکێ کێم دهێتە هژمارتن بەلکو لڤینەکا بجیک یا زەلامی دبیتە هاندەر بەشدار بیت و دەنگ بدەت و خو کاندید ژی بکەت. زێدەباری ئەڤ بەژداریا ئاڤرەتێ یانها دناڤ هەلبژارتنان ژی دا بریارێن پارتایەتینە دشێن وێ رێک وشانسی بدەنە وێ کو خو بەربژێر بکەت و دەنگێ خوژی بدەت .

"چیا حەمید شریف" پەرلەمانتار لدور رێژەیا پشکداریا ئافرەتێ د هەلبژارتنا دا دبێژیت ب دیتنا من رێژەیا بەشداریا ئافرەتێ بو دەنگدانێ گەلەک دیار نینە جونکی سال بوسالێ بەرەف کێم بونێ ڤە دچیت هەر خێزانەک هەیە پتر زەلام بشداری دکەت دهەلبژارتنا دا ئەگەر تەماشە بکەن د جاڤ سالێت دەرباز بوی دا رێژەیا بەژداریا ئافرەتێ د هەلبژارتنێن دەرباز بوی دا گەلەک باشتر بو سال بوسالێ بەرەڤ کێم بونێ دچیت دڤێت ئافرەت پتر رولێ خو ببینن بوپشتەڤانیکرن و هشیارکرنا ئافرەتێ کو دەنگێ وێ هێزا وێ گرنگە بو وێ بخو بوجڤاکی چونکە جڤاک ب ئافرەتێ دهێتە ئاڤاکرن وەکی پێتڤی رێکخراوێت ئافرەتان رولێ خونەدیتیە دڤێت پتر بهێنە گورەپانێ دا داهێزو سەنگا ئافرەتێ دیارکەن . هەردامەزراندنا حوکمەتا هەرێما کوردستانێ تا نوکە ئافرەتێ مافێ دەنگدانێ هەبویە کو ئازادانە دەنگێ خو بدەت ب ئازادانە کاندیێت خودیار کەت بێ جوداهی دگەل زەلامی.

هێلین میدیا

کارکردنی ئافرەت دەروازەیەکە بۆ بوون بە خاوەن ئابوورییەکی سەربەخۆ

ئامانج لە ئابووری سەربەخۆی تاک چیە؟ پەرەپێدانە بە تواناکانی تاک، لە بواری ئابووری لە هەردوو ڕەگەزدا کە ئەمەش لەڕێگای هەوڵدان بۆ دەستەبەرکردنی کار دێتە ئاراوە. کارکردن ڕێچکەی سەربەخۆیی تاکە کە دەبێتە ڕێگایەک بۆ بەهێزبوون و گەشەسەندنی لایەنی هزری، دەروونی، جەستەیی، کۆمەڵایەتی، سۆزداری، مەعریفی، هەڵسوکەوت و کەسایەتیەکی بەهێز . تۆکمەکردنی ئابووری کەسی تواناکانی تاک فراوانتر و بەهێزتر دەکات لە هەمبەر گیروگرفت و بەربەستەکانی ژیان. لە دوای پەروەردە ئابووری بە بەردی بناغەی پێشکەوتنی وڵاتان دادەنرێت، چونکە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لەسەر گەشەکردنی لایەنی ئابووری ووڵات و تاک.

لێرەدا پرسیارێکی گرنگ دێتە بوون کە ئایا ئافرەتان چۆن دەتوانن ئابوورییەکی سەربەخۆیان هەبێت و سوود لە دەرفەتەکان وەربگرن تواناو لێهاتووی کەسی بەکار بهێنن.

کە چاوێک بە کۆمەڵگاکانی ئێستادا بخشێنین دەبینین، هەوڵی ئەوەیان داوە کە بەربەستەکان تا ڕادەیەکی زۆر تێکبشکێنن و بەردەوام دەرفەتی نوێ بۆ گەشەکردنی تاکەکان برەخسێنن. بە تایبەت گەشەکردنیان لە ڕووی ئابووری و دامەزراندنی کاری سەربەخۆی خۆیان و ڕاگەیاندنی هەلی کاری جیاواز . کاتێک بەناو بازاڕی شارەکاندا گوزەر دەکەین، ئەوە تێبینی دەکرێت کە ژمارەیەکی زۆر و بەرچاو لە ئافرەتان بە پیشەی جیاوازەوە سەرقاڵن،بەشێکیان جگە لەوەی کە خۆیان بوونەتە خاوەنکار و ئابووری سەربەخۆی خۆیان هەیە، دەرفەت و هەلی تریان ڕەخساندووە بۆ ئافرەتانی تر، بۆ ئەوەی کار بکەن و سوود مەند بن.

بۆ ئەم مەبەستە هەوڵمانداوە لە نزیکەوە چەند ئافرەتێکی خاوەن کار بدوێنین کە بەشێوەیەکی ورد لە ڕەوشی بەڕێوەچوونی ژیانی ڕۆژانە لە سنووری ئیدارەی ڕاپەڕین کە لەبواری کەرتی تایبەتدا لە هەفتە بازاڕ و دوکانی جلوبەرگ و قوماش و کەمەلیات کاردەکەن بۆ دەستەبەرکردنی ئابوورییەکی سەربەخۆ .

ڕێزان ئیسماعیل، لە هەفتە بازارێکی قەزای حاجیاوا کار دەکات و دەڵێت:

کارکردنی ئافرەتان لە بوارە جیاجیاکانی ژیان و بەتایبەتی لەناو سوپەرمارکێتەکاندا و هەفتە بازاڕەکاندا شتێکی زۆر پێویستە، چونکە بەشێکی زۆری کڕیارەکان ئافرەتن و باشترە کە فرۆشیارەکەش ئافرەتبێت، بەتایبەتی زۆر پێداویستی هەیە کەتایبەتە بە پێداویستی و کەلوپەلی ئافرەتان وەک جلوبەرگی ئافرەتان و کەرەستەکانی جوانکاری ئافرەتان، هەندێک شت کەتایبەتن بە ئافرەتان ئەوان باشتر لەیەکتری تێدەگەن و دەتوانن باشتر مامەڵە لەگەڵ یەکتردا بکەن تاوەکو بتوانرێت کارەکە بۆ ئافرەتە کڕیارەکە ئاسان بکرێت.

(سۆزان محمد رەسول- بێریڤان محمد رەسول) دووخوشکن سۆزان کە خاوەنی دوکانی جلوبەرگی ئافرەتانە و بێریڤان لە دوکانێکی قوماش کار دەکات و دەڵێن :

کارکردنی خۆمان بەپێویست دەزانین، چونکە لە ئێستادا هەردووکمان خاوەن داهاتێکی سەربەخۆی خۆمانین هاریکاری باوک و دایکمان دەکەین، چونکە باوکمان نەخۆشی درێژخایەنی هەیە و توانای کارکردنی نەماوە، بەڕای ناوبراوان کارکردنی ئەوان لەبواری کەرتی تایبەتدا تارادەیەک توانیویانە خزمەتێک بەخێزانەکەیان پێشکەش بکەن، وە پێیانوایە کە ئافرەتان سەرکەوتووترن. لەبەرئەوەی ئافرەتان بەشێوەیەکی گشتی زیاتر ئارام و هێمنترن و بەشێوەیەکی جوانتر کارەکانیان دەکەن و ڕێز لە کڕیارەکان دەگرن، بەمەش کڕیاران زۆرتر خواستیان لەسەر ئەوەیە ڕوو بکەنە ئەو جێگایانەی کەئافرەتان کاری تێدا دەکەن.

(لاڤە حاجی ابراهیم)خاوەن دوکانی جوانکاری ئافرەتانە لە ڕانیە:

کارکردنی ئافرەتان لەم شوێنانەدا زۆربە پێویست دەزانێ و دەڵێت: هەر کەسێک بیەوێت دەتوانێت دەرفەتی دەستکەوتنی قازانج بۆ خۆی برەخسێنێت بە بێگوێدانە ئەو بەربەست و نارەحەتیانەی دێنە بەردەمی، گرنگ ئەوەیە خودی خۆت ئەو ئامانجە بپێکی کە لەپلانتدا هەیە . وە ئەو ئافرەتانەی کەلەم شوێنانەدا کار دەکەن دەتوانن هاریکاری خێزانەکانیان بکەن، چونکە وەک خۆتان دەزانن لەرۆژگاری ئەمرۆماندا ژیان سەختبووە و ئافرەتان پێویستیان بەوە هەیە داهاتێکیان هەبێت تاوەکو بتوانن هاریکاری خێزانەکانیانی پێبکەن و پاشەکەوتێکیشیان بۆ خۆیان هەبێت و ئابووری خۆیان دەستەبەر بکەن .

لە کۆتاییدا دەتوانین ئاماژە بە وە بکەین، کە ئەو گەشەسەندن و ئازادییەی کە ئێستا ئافرەتان،ئازادی بەو واتا جوانەی کە دەتوانن سەربەخۆبن لە کارکردن و بڕیاردان و گەشەدان بە توانا هزری مەعریفی خۆیان بۆ هەوڵەکانی حکوومەتی هەرێمی کوردستان دەگەرێتەوە کە ساڵانێکی زۆرە پرسی ئافرەتی وەک پرسێکی گرنگ داناوە و کاری لەسەر کردووە.

ڕێکخراوەکانی ئافرەتان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی ڕۆڵی بەرچاویان هەبووە لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری و بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری ئافرەتان وە کەمکردنەوەی هزری پیاوسالاریی کارکردن لەسەر زیاتر ناساندنی پرسی ئافرەت دەرخستنی ئەو کێشانەی ڕووبەڕووی ئافرەت دەبنەوە.

ڕێژین قاسم - ڕاپەڕین

شەنگە هاوار کاکەیی

وڵاتی تورکیا بەفەرمی لە ڕێکەوتنامەی توندوتیژی دژ بە ئافرەتان کشایەوە

ڕێکەوتننامەی ئەوروپی بۆ بەرەنگابوونەوەی توندوتیژی دژ بەژنان بە پەیماننامەی ئەستەنبول ناسراوە لەساڵی ٢٠١١ لەلایەن سەرۆک وەزیرانی یەکێتی ئەوروپا لە شاری ئیستەنبوڵ لەتورکیا واژۆ کراوە لەنێوان چل و پێنج٤٥ وڵاتدا، لەوڵاتانی ویەکێتی ئەورپا وڵاتانی ئەسکەندەنافی بەمەبەستی بەرەنگاری توندوتیژی دژ بەئافرەتان و خێزان.

دیارە تورکیا یەکەمین وڵات بوو واژووی لەسەر بنودی ئەم ڕێکەوتنامەیە کردوە، بەڵام پاش دە ساڵ لەسەر تێپەربوونی واژوو کردنی ئەم لێکتێگەیشتنە لە بەراوری یەکی تەمووز پاشگەزبوونەوەی فەرمی لەدەزگاکانی ڕاگەیاندن لۆکاڵی و جیهانی ڕاگەیاند لەڕۆژی پێنج شەممە ١/٧/٢٠٢١

لەڕاگەیاندراوێکدا و لەسەر زاری رەجەب تەیب تا ئێستا هیچ لێدوانێک پشت ڕاستنەکراوەتەوە بەڵام لەسەر زاری گەورە بەرپرسانی ئەو وڵاتە هۆکاری کشانەوەی بۆ ئەوە دەگەرێننەوە کە گوایە ڕێکەوتننامەکە ڕێگە خۆشکەرە بۆ هەڵکشانی ڕێژەی جیابوونەوە ی هاوسەران وهەڵکشانی خواستی ژیانی هاورەگەزخوازی لە وڵاتی تورکیا.

هەرچەندە بڕیاری کشانەوە سەبارەت بەو وڵاتانەی داخیل بوونە بۆ ناو وڵاتانی هاوپەیمان هیچ سزایەکی یاسایی لەسەر نییە ئارەزوومەندانەیە، بەڵام بوونیان لە چوارچێوەی یاسایەکی نێو دەوڵەتیدا گرنگە بگرە زەرورەتێکە گرنگە چونکە زەمینە سازیەکە بۆ داهاتوو لە ئاراستەکردنی بونیادنانەوەی سیاسەتی وڵات لە کار کردنی پرنسیپەکانی مافی مرۆڤ و دیموکرسی و عەدالەت یەکسانی جێندەر و دادپەروەری کۆمەڵایەتی.

ئەمە خۆی لەخۆیدا ئامانجێکی درێژ خایەنی ستراتیجە و پتەوکردنی پەیوەندی وڵاتان کرانەوەیان بەرووی دونیایەکی یەکسانیخواز دا بۆ نموونە خۆ ئەگەر ئەمڕۆ کات لەبارنەبوو لەپێش وڵاتانی هاوبەند بۆ کاراکردنی ئەم پرنسیپانە بەڵام !لەداهاتودا مەرج نییە هەمان زەمینە سازی دووبارە بێتەوە هەمان کەش بێتە ئاراوە هەمان ئەتمۆسفیر کەواتە هاوبەندبوون لەناو ئەوهاوپەیمانێتییە پرۆژەیەکی ستراتیجییە بۆ ئایندەی وڵات لەڕۆشناییدا بنەما یاساییەکانی دامودەزگاکانی پەیوەست بە پرسی مافی مرۆڤ،ئافرەت و منالٚ و،یەکسانی جێندەری خاک ڕا دەبن بەم بنچیینە یاساییانە.

ئاراستەکان بەپیری ئەو بنەمایانە دەچن و هەوڵەکان چڕ دەکرێنەوە لە دارشتنی یاسای هاوچەرخ دوور سیمای توندو تیژی خێزانی .

بەم ستراتیجە و داخیل بوون لەناو هاوپەیمانی توندوتیژی دژ بەژنان، ڕێگا خۆشکەرێکە لە کارکردن

.بۆ ئامانجی درێژ خایەن بۆ ئەوەی کۆمەڵگای مەدەنی و ڕێکخراوەیی لەوڵاتان هەڵسن بەلای کەمی بە پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری یاسایی و دەروونی بۆ قوربانیانی توندوتیژی لەژێر یاسای وڵاتی هاوبەند بەبێ کۆت و بەند .

ئەمەش ئالیەتێکە بۆسنووردارکردنی توندوتیژی لەتەوای جیهان چونکە کێشەی توندوتیژی دژ بەئافرەتان تەنها کێشەیەکی ناوەخۆیی نییە کێشەیەکی گلۆباڵییە باڵی کێشاوەتە سەر تەواوی جیهان بەوڵاتانی رۆژئاوایشەوە بەڵام لەبەرەنگاربوونەوەدا ئەوەی لەخزمەتی ئەو چینەیە خزمەتگوزارییە یاساییەکانە کە هەر وڵاتێک موعالەجەی جیاوازی بۆ کردوە .

لەم ئاستەدا پاشگەز بوونەوەی وڵاتی تورکیا بەئاسانی وەرنەگیراو نارەزایەتی شەقامی تورکیای لێکەوتەوە بەتایبەت ڕێکخراوەکانی ئافرەتان و کۆمەڵگای مەدەنی و،لەسەر ئاستی جیهان دیارترینیان نارەزایە تی سەرۆکی ئەمریکی جۆن بایدنە کە بەبریارێکی ناتەندروست وەسفی بریای کشانەوەکەی کردوە.

بەو پێیەیی ئەم ڕێکەوتننامە لەلایەن١٣ وڵات تەسدیق کراوە لەهەمانکاتدا زۆر وڵات هەن نەچوونەتە ژێر باری واژوو کردنی وڵاتی ئیسلامیش نەبوونە وەکو روسیا،ئازەر باینجان بەڵام ئەوەی بەرچاو ڕوونە کەوتنە ژێر باری بەرپرسیاریەتیەکی دەولی لە هەر شوێنێک بێ لەهەر وڵاتێک بێ گرنگە چوونکە پەروازێکە بۆ دیموکراسی و بۆ جێبەجێکردنی بەندەکانی مافی مرۆڤ بەتایبەت لەوڵاتێک وەکو تورکیا کەداخیلی ئەو هاوپەیمانەتییە بووە کەچی توندوتیژی دژ بەژنان لەهەڵکشان بووە چ جا ئەگەر نەکەوێتە ژێر بەرپرسیارێتیەکی دەولی وچاودێریەکی جیهانی کە چاوێلگەیەکی کراوەی دیموکراتیەتە.

کە بەپێی ئامارەکان تەنها لە سەرەتای ساڵی ٢٠٢٠ (٤٩٩)ژن کوژراون و لەسە رەتای ئەم ساڵیش ٧٧ حاڵەت کوشتنی ژنان ڕووی داوە،

ئەوەی ماوە بڵێم پرسی پاراستنی خێزانێکی تەندروست تەنها ئەرکی یاسا نێو دەوڵەتێکان نییە ئەرکی تاک بەتاکی کۆمەڵە ئەرکی حکومەت، ڕێکخراوەکان و تاکەکانی خێزانە بەیەکەوە دەبێ ئەم بارتەقاییە هەڵگرن لە کۆتاییدا دەڵێین ئەوەی ژن دەکا بەشاژن تاج نییە بگرە پیاوێکی میهرەبانە بەرەو ژیانێکی ئاسودە.

هەولێر ژمارە (٣٤٩٨) ٢٠٢١/٧/١٢

له هێلینەوە

– بـە پێـی هەواڵێـک کـە لـە "ئیـورۆ نیوز"بڵاوکراوەتـەوە، وڵاتـی تورکیـا بـە فەرمـی لـە پەیماننامـەی نێودەوڵەتـی" قەدەغەکردنـی توندوتیـژی بەرامبـەر بە ئافرەتـان" کشـایەوە،ئەو پەیماننامە کە بە "پەیماننامەی ئیستەنبوڵ "ناسراوە لە ساڵی ٢٠١١ لـە لایەن وەزیرانی کاروباری دەرەوەی ٤٧وڵاتـی ئەورووپی وەکـو تورکیا و یەکێتی ئەوروپا لە ئیستەنبوڵ پەسند کرا،ئامانج لەو پەیماننامە رێگریکردن بوو لە سـەر هەڵدانی هەر جـۆرە توندوتیژییەک کـە بەرامبە بە ئافرەتان وخێزان ئەنجام دەدرێت، ئەو بڕیارە نارەزایەتی زۆری لە نێـو چالاکوانانی مافی ئافرەت لێکەوتەوە.

– لە وڵاتی "ئوکرانیا" بڵاوبوونەوەی ڤیدیۆ و وێنـەی ئافرەتە چەکـدارەکان بە پێڵاوی بـن بەرز لە کاتی مەشـقی بە ریزرۆیشـتن کاردانـەوەی زۆری بـە دوای خۆیـدا هێنا، ئەمـەش لـە کاتێکدایە کـە ئافرەتەکانیش راهێنـان بەو پێڵاوانە بە ئەسـتەم دەزانن، ئەو بابەتە نارەزایەتـی زۆربەی هاوڵاتیان و تەنانـەت لە ناو پەرلەمانیشـی لێکەوتەوە، ئەندام پەرلەمانێک پێی وایە کە ئەو شێوازە بیرۆکەیەکـی گەمژانەیە و پەیوەسـتە بەو ئارێشـانەی کە تایبەتن بە ئافرەت کە وەک بووکەڵەیەکی جوان پێناسە دەکرێت.

– بە پێی هەواڵەکانی ناوخۆی ئەفغانستان لـە دوای ئـەوەی بزوتنـەوەی تاڵیبـان زۆربەی شـوێنەکانی ئەو وڵاتـەی گرتەوە، ئافرەتانـی ئـەو وڵاتـە بۆ بەرگـری کردن لە حـەز و ئارەزووکانیـان و رێگریکردن لە سـنووردارکردنیان لە چواردیواری ماڵەکاندا چـەک هەڵدەگـرن و لە ریـزی جوڵانەوەی "راپەڕینـی خەڵـک" بەرگری لـە خۆیان و مافەکانیان دەکەن.

– بە پێی تێڕوانینی دیموکراسیانە هەموو خەڵک لە کۆمەڵگەدا بێ رەچاوکردنی رەگەز و پێگـەی کۆمەڵایەتی مافی یەکسـانی لە بڕیاردانـدا هەیە، وەک مافـی دەنگدان کە پێوەری هاوسـەنگی رەگەزییـە و هەروەها دەرفەتێکی باشە بۆ ئەوەی ئافرەتان ئامانج و خواستە یاسـایی و سیاسیەکانی خۆیانی تێدا بەرجەستە بکەن، بەشداریکردنی ئافرەت وەک نیوەی کۆمـەڵ لە دەنگدان زۆر گرنگە و ئەگەرگوزارشت لەو بەرپرسیاریەتییە بکات بۆگەیشتن بە جومگە جیازازەکانی کاروباری حکومەت و شـوێنی بڕیاردان لە دەسەلاتدا، دەبێتـە خاڵێکـی بەهێـز وەرچەرخانێکی مۆدێرنی ممارسـەی دیموکراسی و پاراستنی هاوسەنگی لە نێوان رەگەزەکاندا.

– بە پێی لێکۆڵینەوەکان هەستی نێگەتیڤ" وەک تـرس، تورەیـی، خـە م" کاریگەری راستەوخۆی لە سـەر تێکچوونی هاوسەنگی لە جەسـتەدا هەیە، بۆیە پێویسـتە مرۆڤ بـە تایبەتی ئافرەتان بـە وریاییەوە مامەڵە بکەن و رێگە نەدەن هەسـتی نیگەتیڤەکان کاریگەری لە دەروون و جەسـتەیان دروست بـکات و پێویسـتە بەردەوام هـەوڵ بدەن تەرکیز لە سەر هەستە پۆزەتیڤە کان بکەن.

ئا:نەسرین حەسەن

شاخەوانێك: شاخەوانی بۆ ئافرەتان سەخت نییە گەر ئیرادە و ئامانجی لوتکەی هەبێت

ئافرەت و وەرزشـی شاخەوانی، یەکێکە لەو بابەتانەی کەمتر قسەی لەسـەر کراوە و گرنگی پێدراوە، لێرەدا ئەمانەوێت تیشـک بخەینە سەر ئەم جۆری وەرزشە و باس لە ئامانج و گرنگی وەرزشی شاخەوانی بکەین.

نێگین محمد لە شـاری سـۆران دەڵێت: ئافرەتان لە بواری شـاخەوانیدا بـە رێژەیەکی کەم دەردەکەون ئەویش لەبەر چەنـد هۆکارێکە، زۆر لە ئافرەتان هەن حەز بە شـاخەوانی دەکەن، بەڵام لەبەر چەند هۆیەکی کۆنە فکری ئەوا بووەتە رێگـر بۆ جێبەجێکردنی ئەو خولیایەن.

شـاخەوانی بۆ ئافرەتان قورس نییـە گەر ئیرادە و ئامانجـی لوتکەی هەبێت، هەندێک شـت هەیە کە پێویسـتە ئافرەتان وایان لێبێت تا گەشـتەکەیان بۆ زۆر سـەخت نەبێت.هەموو شتێک سەختی خۆی هەیە چونکە هەر شتێک سـەختی نەبێت قیمەتیشی کەمە، بەڵام شـاخەوانیش سەختی خۆی هەیە، بە مەرجێک، سەختییەکە کەمێک کەم دەکاتەوە کە شاخەوان وەک شـاخەوانێک دەرکەوێت و شـتەکان بـە جدی وەری گرێت، وە بە شـێوازێکی تەکنیکـی و جدیەوە بچێتە ناو کارەکەی.

نابێت بە سـاڵێک کە شاخەوانی دەکەم، هەستێکی زۆر جیـاوازم هەیە لە شـاخ چونکە هەسـت دەکەم کـە بوونی راسـتەقینەی خۆم لە شـاخ دەبینمەوە، هەسـت دەکەم پارچەیەک لە ڕۆحم شاخە کە کاتێک دەگەڕێمەوە تامەزرۆی ئەوەم بە دووبارە بە ڕۆحم شاد بمەوە، بەڵام بە شێوازێکی باشتر و بەهێزتر.

مژدە ساڵح لەشاری کەرکوک ئاماژە بەوە دەکات کە بەشداری ئافرەت لەم وەرزشەدا بەپێی ڕادەی کراوەیی خەڵکی شـار و شـوێنەکان ئەگۆڕێ. لـە کەرکووک شـاخەوانی تاڕادەیـەک نامۆیە بەخەڵـک بەتایبەت ئافرەت پێی نائاشنایە، یەکێک لە هۆکارەکان داخراوی خێزانەکانە.

بۆ پیاوان چەند قوورسـە، بۆ ئافرەتیش بەهەمان ئەنـدازە بـە کەمێـک جیاوازییەوە بەهـۆی بنیادی جەستەیانەوە. من ساڵ و نیوێکە ئەم وەرزشە دەکەم؛ بۆ حەوانەوەی دەروونی ئینسان پێویستە. ئەکرێ وەک وەرزشێکی ڕوحی چاوی لێ بکرێ زیاتر لە جەستەیی.

لیسـا سـەعدوڵا ئەندامی گروپی حەساڕۆسـت لە سـۆران، بە بەراورد لەگەڵ سـاڵانی پێشتر لەئێستادا ئافرەتان زیاتر بەشـداری وەرزشی شاخەوانی ئەکەن چ وەک وەرزش یـان وەک حـەز و خولیـا و بینینی سروشـت بـێ هەرچەند هێشـتا کاریگـەری کلتور و دابونەریت ماوە بەسـەر هەندێک لەقەزاکانەوە، بەڵام کلتور شـتێکە ڕۆژانە دەگۆڕێت و تازە دەبێتەوە و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ ئافرەتان زیاتر هەست بەمافەکانیان ئەکەن لەنێوکۆمەڵگەدا.

لەڕووی فسیۆلۆجی جەستەییە جەستەی ئافرەت و پیاو جیاوازە، بەڵام ئەوە بەمانای ئەوە نایەت ئافرەتان نەتوانن وەرزشی شاخەوانی بکەن، بۆمن وەک ئافرەتێک تاڕادەیەک ناتوانم کێشـی زیاتر لەجەسـتەم هەڵگرم پێموایە ئەوە بۆپیاوانیش وایە، باشـترە کۆڵەپشتێکی گونجـاو لەڕووی کێـش و قەبـارەوە بەکاربهێنیت. نزیکـەی چوار سـاڵ ئەبێت بڕینی ئـەو کیلۆمەترانە بەردەوام هەسـتێکی نوێم ئەیاتێ، ئاشتبونەوە لەگەڵ ئەوسروشـتەی بێ بەرامبەر جوانیمـان ئەیاتێ وێڕای ئەوەی کە سـودگەلێکی هەیە لەڕووی تەندروسـتی و دەروونیشەوە.

چۆمان حسێن

د. بوشرا شەفیق: پەرەپێدانی هۆشیاری تەندروستی لای ئافرەت، بنیادنانی کۆمەڵگەیەکی تەندروستە

هۆشـیاری تەندروسـتی لەناو کۆمەڵگە لە خواردن و پێویسـتییە بنەڕەتییەکانی دیکە پێویسترە، هۆشیاری هاندەر و ڕێگا نیشـاندەرە بۆ دۆزینەوەی چارەسـەر و چۆنیەتـی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو گرفت و کێشـانەی ڕووبەرووی ئەندامەکانی کۆمەڵگە دەبێتەوە. هۆشیاری پزیشـکی و چۆنیەتی چارەسـەرکردنی ئەو کێشـە و پێویسـتیانەی دێنـە پێش، پێویسـتی بـە هاندان و وریاکردنەوە و ڕێنوێنی پزیشـک و پسپۆڕەکان هەیە. لەمبارەوە "دکتۆر بوشـرا شەفیق" شـارەزا و پسپۆڕ لە نەخۆشـییەکانی ئافرەتـان و منداڵبوون لە بنکەی تەندروسـتی دارەتـوو، دەڵێت پێویسـتە نەخۆش و ئافرەتی دووگیان بەشـێوەیەکی بەردەوام سـەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.

دووگیانـی لای ئافرەت کە دیاردەیەکی سروشـتیی و فسـیۆلۆجییە، پێویسـتی بە ڕێنوینی بـەردەوام و هۆشـیاریی و زانیاریی دروسـت لەبـارەی دووگیانیی دەبێـت. ئافرەت لەکاتی دووگیانی پێویسـتی بەچییە و چۆن تەندروسـتی خـۆی و کۆرپەکەی بپارێزێت، بۆ وەڵامـی ئەم چارەسـەریی و ڕێنویانە دکتۆر "بوشـرا شـەفیق" دەڵێـت: بۆئـەوە ی ئافرە تانـی دووگیان تەندروسـت بێت پێویستە پابەندی ئەو ڕێنمایە تایبەتە پسـپۆڕیانە بێـت کە دەربـارەی ئافرەتـی دووگیان بڵاودەکرێنەوە.

نەخۆش، یان ئافرەتی دووگیان دەبێت بەشێوەیەکی بەردەوام سەردانی بنکەی تەندروستی بکات و گرنگترین شـت ئەوەیە، هـەر کاتێک هەسـتی کـرد دووگیانە دەبێت یەکسـەر سـەردانی پزیشکی پسـپۆڕ و بنکە تەندروسـتییەکان بکات، هەروەها ئەم کەسانە بەر لە وادەی منداڵبوون پێویسـتە پەیڕەوی خشتەی سەردانە دیارییکراوەکانی بکات و پابەدبێت بەخشـتەی کوتانی دیارییکراو کە بۆ ئافرەتانی دووگیان دەستنیشان کراوە.

سـەبارەت بەجـۆر و چۆنیەتی خواردنـی ئافرەتی دووگیان دکتۆر بوشـرا شـەفیق ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کە پێویسـتە ئافرەتی دووگیان خواردنی تەندروست و جۆراوجـۆر بخوات کە ڤیتامیـن و کانزاکانی تێدابێت، چونکـە تواناکانی بەرگری لەش زیاد دەکەن و ئەمەش لەپێنـج پێکهاتەکـەی خۆراکـدا هەیە، کـە بریتین لەسـەوزە و میـوە و پاقلەمەنییـەکان و پرۆتینات و شـیرەمەنییەکان. لەبیـری نەکەیـن گرنگترین مادەی خۆراکی شیر و بەرهەمەکانییەتی وەکو پەنیر و ماست، ئەمانە هاوکاری نەشـونمای کۆرپە و پاراستنی ددان و ئێسکی کۆرپە دەکەن.

لەبـارەی ڕێنوێنـی و هۆشـیارکردنەوەی دایـکان و ئافرەتانـی دووگیان و پاراسـتینی گیانی خۆیان و تەندروسـتی کۆرپـەش د. بوشـرا دەڵێـت: لەکاتی منداڵبوون باشترین شوێن دامەزراوە تەندروستییەکانە، چونکە ئافرەتی دووگیان چاودێری تەندروستی دەکرێت تاکـو دووربێـت لەهەموو کێشـەیەکی مەترسـیداری ناتەندروسـت، لەوانە دیاردەی خوێنبەربوون و سەختی و دژواری منداڵبـوون. ئەم پزیشـکە پسـپۆڕە وەک ئامۆژگارییەک بۆ ئافرەتانی دووگیان و ئافرەتان بەگشتی و داوایان لێـدەکات و دەڵێت: لەبیرتان نەچێت یەکەم شـت پێویستە بیکەن سـەردانی بنکەی تەندروسییە، هەرکاتێک هە سـتت بەنیشـانەکانی دووگیانبوون کرد خێرا و ڕاستەوخۆ خۆت بگەینە بنکە تەندروستییەکان. دووەم شت پێویسـتە لەماوەی دووگیانیدا لایەنی کەم چوار جار سـەردانی بنکەکان بکـەن، کە گرنگترینیان سەردانی چوارەم وسێیەمە. لەبیر نەکەن باشترین جێگە بۆ منداڵببوون نەخۆشخانەیە.

بۆیە ئەگـەر منداڵبـوون خواسـتێکی دەروونی و کۆمەڵایەتی و خانەوادەیی و سروشـتی بێت، هۆشیاری کۆمەڵایەتـی و تەندروسـتی یەکێکـە لەپێویسـتییە خودییەکانـی هـەر تاکێـک، پەرەپێدانی هوشـیاری تەندروسـتی لای ئافرەت و تاکەکانی کۆمەڵگا بەگشتی دەبێتە پەرەپێدانی بنەما گشـتییەکانی کۆمەڵگەیەکی تەندروسـت و پاراسـتنی تەندروسـتی منداڵەکان و بەرهەمهێنانـی کۆمەڵگەیەکـی تەندروسـتی خاوەن ئیرادەیەکـی هوشـیار لای ئافرەتـان و ئەندامەکانی کۆمەڵگە بەگشـتی. لـەم ڕێگەیەوە نەک هـەر تەنیا ئافرەت خودی خـۆی و کۆرپەکانی دەپارێزێت، بەڵکو کۆمەڵگـە بەگشـتی دەپارێزێت، بۆیـە پابەندن بوون بەڕێنماییە تەندروسـتییەکان و پەرەپێدانی هوشیاری تەندروستی لای ئافرەت پێویستییەکی گرنگە.

زلیخا سەید حوسێن

بەسەرپەرشتی ڕاگەیاندن و پەیوەندییەکانی یەکێتی ئافرەتانی کوردستان
....
www.helinmedia.org
ناسک سەعید
Nask.saeed@helinmedia.org

شەیما مستەفا
Shayma.mustafa@helinmedia.org