



د. فیدان سلیمان

## ناستهنگهکانی پێش ئازادی ئافرهت

کۆمه‌لایه‌تیانه‌دان، که متمانه به تواناکانیان ناکا و پابه‌ندی پێوه‌ره کۆن و به‌سه‌رچووه‌کانیان ده‌کات. له هه‌ریه‌می کوردستان، سه‌ره‌رای پش‌تیوانی سیاسی و سه‌زای یاسایی؛ توندوتیژی و سه‌مه‌ی کۆمه‌لایه‌تی به‌رامبه‌ری و پێگه‌ی له ده‌ره‌که‌وتنی و پوانین له ئافرهت و هه‌ک ته‌نها بوونیکی فیزیکی و بایه‌لۆژی به‌رده‌وامه‌، پوانین له پێشه‌ و بواری کار و کایه‌ی سیاسه‌ت و به‌پێوه‌بردن له دب‌دی په‌گه‌زییه‌وه درێژه‌ی هه‌یه‌، هه‌موو ئه‌مانه‌ش ده‌رخه‌ری ترسه‌کی زۆری کۆمه‌لایه‌تییه‌ له ئازادی ئافرهت، که‌واته سه‌ره‌که‌ترین ناسته‌نگ و دیارترین به‌به‌سه‌ت له پێش ئازادی ئافرهت له هه‌ریه‌می کوردستان، پابه‌ندییه‌ کۆمه‌لایه‌تی و باوه‌ره‌ کۆلتورییه‌کانه‌، هه‌ریه‌می تیکۆشانی ئافرهت بۆ گه‌یشتن به ئازادی سه‌ختترین فۆرمی تیکۆشانه هه‌روه‌ک پیرۆزترینییه‌. سه‌خته‌، له‌به‌رئه‌وه‌ی، تیکۆشانه دژ به‌ها و ئایدیۆلۆژیا و دابونه‌ریته زāl و په‌گداکو‌تراوه‌کان، پیرۆزه‌، له‌به‌رئه‌وه‌ی، له پێناو نه‌هێشتنی توندوتیژی و نه‌مانی سه‌تم هه‌روه‌ها گه‌رانه‌وه‌ی شکۆ و ئازادییه‌ بۆ ئافرهت.

بۆ گه‌یشتن به ئازادی، ئافرهت پێویستی به ئازایه‌تی کۆلنه‌دان هه‌یه‌. پێویستی به پش‌وودریژی و به‌روابه‌خۆبوون هه‌یه‌، پێویستی به هۆشیاریه‌ هه‌یه‌ له‌وه‌ی؛ پێش ئه‌وه‌ی خوازیا‌ری ماف بێ ئه‌رك جێبه‌جێ بکا، هۆشیار بێ له‌وه‌ی له کاتێکدا پێویسته تیکۆشانی بۆ پزگاری له هه‌زری پیاوسالاری و دابونه‌ریته بێ، له‌هه‌مانکات نه‌بێته‌ دیلی بازای سهرمايه‌داری و پروکه‌شگه‌رای، کار بکات و خاوه‌ن ئابووری سه‌ره‌به‌خۆ بێت، به‌وه‌ش به ئازادی ده‌کات، ئازادییه‌ک که هۆشیاریه‌ و به‌پرس‌سیاره‌یه‌تی خولقا‌ندویه‌تی، نه‌ک ئازادییه‌ک به‌بێ مه‌عریفه‌ و هۆشیاریه‌ی ده‌رباره‌ی گرنگی پۆل و پێگه‌ی ئافرهت و شوناسی ئافره‌تیوان.

به‌پرس‌سیاره‌یه‌تی به‌ریه‌تی به‌وه پێناسه‌ی کردووه‌: جێبه‌جێکردنی هه‌مان پێوه‌ره مۆرالییه‌کان بۆ هه‌ریه‌که له ئافرهت و پیاو و مامه‌له‌ی یه‌کسان به‌رامبه‌ریان له گه‌شت به‌واره‌کان وه‌ک خۆب‌ندن و سیاسه‌ت و ده‌ره‌ته‌ی کار. ئافرهت پێگه‌یه‌ری سه‌ره‌کی کۆمه‌لگه‌ و یه‌که‌م مامۆستای زمان و په‌روه‌رده‌کاری نه‌وه‌کانه‌، بۆیه ئازادی پێویسته‌یه‌کی به‌هه‌رته‌یه‌ بۆ ئافرهت و بنه‌مایه‌ترین پێوه‌ری پێشه‌که‌وتن و کرانه‌وه‌ی کۆمه‌لگه‌ هه‌ر ئازادی ئافره‌ته‌.

کۆمه‌لگه‌ی کوردستانی ده‌ره‌دراو به ولاتانی داگیرکار و قوربانی چه‌ندین پرۆسه‌ی داگیرکاری سیاسی و کۆمه‌لایه‌تی و کۆلتوری، خالی نییه‌ له پوانینی په‌گه‌زگه‌را و بالاده‌ستی هه‌زری پیاوسالاری، هاوکات به‌هه‌زری پێوه‌ره کۆمه‌لایه‌تییه‌کان و ده‌ستپه‌ردانی کۆمه‌لگه‌ له ژبانی تایه‌تی تاکه‌کان به ئافرهت و پیاوه‌وه‌، دیاره له‌م هاکیشه‌یه‌دا پێوه‌ره‌کان له به‌هه‌زوه‌ندی هه‌ژموون و ده‌سه‌لاتی پیاو و مانه‌وه‌ی ئافره‌تدان له دۆخی ژێرده‌سته‌یه‌ی. له‌هه‌مانکات، کۆمه‌لگه‌ی کوردستانی کۆمه‌لگه‌یه‌کی زیندوو و به‌رده‌وام له گۆرپان و جو‌له‌دایه‌، ئافره‌تانی کورد ئازادیخوازان و هاوشانی پیاوان به‌شدارییان له به‌گۆرچاوه‌وه‌ی سه‌مه‌ی پزێمه‌ داگیرکاره‌کان کردووه‌ و له‌و پێناوه‌دا قوربانی گه‌وره‌یان داوه‌، له‌په‌وه‌ی میژوییه‌وه‌ ئافره‌تی کورد به‌وه ناسراون که ناستی ئازادییان له ئازادی نه‌ته‌وه‌کانی ده‌روبه‌ر زیاتر بووه‌ و چه‌ندین سه‌ره‌چاوه‌ش ئه‌و پاسه‌تییه‌ ده‌سه‌لمێنن، ئافره‌تی کورد قوربانی له پێناو ئازادی داوه‌ و هه‌موو ئه‌و ده‌سته‌که‌وتنه‌ی که ئافره‌تان پێگه‌یشتوون له ئاکامی تیکۆشانی یه‌کسانخوازی و هه‌زری ئازادیخوازی خودی ئافره‌تان بووه‌. هه‌روه‌ها قوربانییه‌کانیش، به‌رده‌وامیش له شه‌په‌کی سه‌ختی ئه‌و تۆرم و پێسا

به‌پرس‌سیاره‌یه‌تی و شکۆدار نییه‌. له‌و دۆخه‌دا له‌وانه‌یه ئازادییه‌که سه‌نوری ئازادی که‌سانی دیکه پێشیل بکات. نووسه‌ر و پۆمانوس و پێشه‌نگی فکری فمینیزمی له ولاتانی عه‌ره‌بیدا نه‌وال سه‌عداوی، ده‌لێت، ته‌نها که‌سه‌تی پێگه‌یشتوو ده‌توانیت خواستی ئازادی بکات و بێ ترس هه‌ولێ بۆ به‌دات، مرۆفی پێنه‌گه‌یشتوو و ناسه‌ریه‌خۆ له ئازادی ده‌ترسن.

له‌لایه‌کی ته‌روه‌ به‌په‌وه‌ندی نی‌وان چه‌مکی ئازادی و پێشه‌که‌وتن له‌سه‌ر ناستی که‌سی و ناستی کۆمه‌لگه‌، وه‌ک به‌په‌وه‌ندی نی‌وان دوو په‌وه‌ی دراو وایه‌ و له‌ په‌وه‌ندییه‌کی ته‌واوکه‌ری دان. به‌یه‌کتر به‌ها ده‌به‌خه‌شن و به‌بێ یه‌ک بوونیان نابیت. پێشه‌که‌وتن بوونی نابیت ئه‌گه‌ر مرۆف ژێرده‌سته‌ و پاشکۆ و کۆیله‌ بیت یا خود له‌ په‌وه‌ی پێگه‌یشتوو یه‌زری، مه‌عریفی و پێوه‌ره مۆرالییه‌کان له ناستیکی نزم دا بیت. له‌م باره‌یه‌وه‌ جۆن سه‌تیوارت میل ده‌لێت: "ته‌نها ئه‌وه‌کات کۆمه‌لگه‌ پێشه‌که‌وتنی کۆمه‌لایه‌تی و سیاسی به‌خۆوه‌ ده‌بینێ که تاکه‌کان ناستی مۆرāl و توانا هه‌زییه‌کانیان گه‌شه‌ی کردبێ." ئه‌وه‌ش ئه‌وه‌کات به‌دی دێت، که تاکه‌کانی ئه‌و کۆمه‌لگه‌یه‌ به ئازادی گه‌یشتین.

چه‌مکی ئازادی ئافرهت به واتای توانای ئافرهت بۆ پراوه‌کردنی هه‌موو مافی‌ک و به‌یاردان له‌وه‌هه‌ل‌بژارده‌ و پرسانه‌ی که په‌وه‌ندی به‌خۆیه‌وه‌ هه‌یه‌ و پزگاریبوونه‌ له گه‌شت کۆت و به‌نده‌کان، ئازادی ئافرهت به واتای، ئازادی بێر و باوه‌ر و ده‌ربه‌رین، ئازادی خۆشه‌ویستی و بژارده‌کانی ژبان و ئازادی کارکردن و ئازادی ...ئ.د. ئازادیبوون له‌ هه‌ژمونی پیاو و گه‌یشتن به ئازادی وه‌ک مرۆفیکی سه‌ریه‌خۆ و خاوه‌ن کبان و

چه‌مکی ئازادی چه‌مکی فره‌ ره‌هه‌نده‌ و لێکدانه‌وه‌ی جۆراوجۆری بۆ ده‌کریت. هه‌ندێ جاریش به‌ش‌یۆزێکی نادره‌ست وه‌رده‌گیریت، وه‌ک ئه‌وه‌ی کورت ده‌کریته‌وه‌ له فۆرمی پروکه‌ش و ده‌ره‌وه‌ی مرۆف و چۆنیه‌تی ده‌ره‌که‌وتنی له ناو فه‌زای گه‌شتی دا، یاخود ئازادی ئه‌وه‌یه‌ جیت ویست، بیکه‌ی بێ په‌چاوکردنی هه‌چ یاسا و په‌ره‌نسیی‌ک. هه‌ریه‌یه‌، پێویسته له گه‌شت په‌ره‌نده‌کانه‌وه‌ له ئازادی پوانین و خۆب‌ندنه‌وه‌مان بۆ ئه‌م چه‌مکه‌ چه‌ند لایه‌ن و په‌هه‌ندی بێت.

چه‌مکی ئازادی، په‌هه‌ندییه‌کی بابه‌تییه‌ و په‌وه‌سته‌ به‌ باری ژینگه‌ی مرۆف و په‌وه‌ندی ئه‌و له‌گه‌ل ده‌روبه‌ر و مرۆفه‌کانی تر و په‌هه‌ندی تر خۆب‌دییه‌ و په‌وه‌سته‌ به‌ کۆهه‌ستی خودی که‌سه‌که‌ و پاده‌ی تیکه‌یشتوو یی و پێگه‌یشتوو یی ئه‌و له چه‌مکه‌کانی به‌پرس‌سیاره‌تی و به‌ها بالاکانی مرۆفبوون و مرۆفدۆستی.

له‌یه‌که‌میاندا، ئازادی به واتای پزگاری مرۆفه‌ له هه‌موو کۆت و به‌ند و فۆرمه‌کانی ناچارکردن و کۆنترۆلکردن. ئازادی مافیکی به‌هه‌رته‌ی هه‌ر مرۆفیکه‌ و به‌بێ ئازادی مرۆف به‌خته‌وه‌ر نابیت، ئه‌مه‌ش له‌به‌رئه‌وه‌ی له نه‌بوونی ئازادیدا بپرای و هه‌له‌بژارده‌کان هه‌لقولای خودی ئیراده‌ی مرۆف نین، هه‌روه‌ها مرۆف نه‌خاوه‌نی خۆی و نه‌هه‌چ به‌ره‌م و ده‌سته‌که‌وتنی خۆیه‌تی؛ واته‌ مرۆف له دۆخی نه‌بوونی ئازادیدا له باری پاشکۆیی و کۆیله‌یه‌تی دایه‌.

له دووه‌میاندا، واته‌ له‌په‌وه‌ی لایه‌نی ژانیه‌یه‌وه‌، ئازادی به‌پرس‌سیاره‌تی و پێگه‌هه‌ستی هه‌زری و ده‌روونی و ویژدانی مرۆفی پێویسته‌. ئازادی به‌بێ په‌چاوکردنی په‌ره‌نسیی و به‌ها بالاکانی مرۆفدۆستی، ئازادییه‌کی سۆزان نوری شه‌ریف له‌سالی ۱۹۷۶ له گه‌ره‌کی ئیمام قاسمی شاری که‌رکوک له‌ دایکبووه‌ وه‌ له‌ سالی ۲۰۰۰ له‌رادیه‌ی باوه‌ گرپوگی ته‌له‌فزیۆنی ئه‌لعه‌راقیه‌ له‌شاری که‌رکوک ده‌ستی به‌کاری راگه‌یاندن کردووه‌ و به‌ره‌نامه‌ی (له ئیله‌وه‌ بۆ ئیله‌وه‌) پێشه‌که‌شکردووه‌، دوا‌ی ماوه‌یه‌ک کارکردن له رادیۆ سۆزان نوری له‌سه‌ر پێش‌نیاری مامۆستا ناسه‌ر سه‌سه‌ن که ئه‌و کات به‌پێوه‌به‌ری ته‌له‌فزیۆنی ئه‌لعه‌راقیه‌ بوو له‌که‌نالی ناویراو ویسته‌یه‌کی تری کاری راگه‌یاندنی ده‌سته‌پێردووه‌ که وه‌ک خۆی ده‌لێت یه‌که‌م به‌ره‌نامه‌ له ژێر ناو نیشانی (بۆ خانمان) بوو که باسی له کێشه‌ و گرفت و چه‌رسانه‌وه‌ی ئافره‌تانی ده‌کرد به‌و پێه‌ی ئه‌و کاته‌ له که‌رکوک به‌ره‌نامه‌یه‌ک نه‌بوو که باس له ئافره‌تان بکات بۆ ئه‌و مه‌به‌سته‌ش میوانی ئافره‌تم پانگه‌یشت ده‌کرد بۆ باسه‌کردنی کێشه‌کانی ئافره‌تان چۆنیه‌تی چاره‌سه‌رکردنی.

سه‌باره‌ت به ناسته‌نگه‌کانی به‌رده‌م راگه‌یاندنکاران به‌تایه‌تی ئافره‌تان له‌دوا‌ی پرۆسه‌ی ئازادی ۲۰۰۲ ه‌ وه‌ سۆزان نوری ده‌لێت: ئیله‌ له‌که‌رکوک چۆنگه‌ تازه

## ناوم لیستی تیروریستی قاعیده ۵۲مین ناو بوو بۆ تیرورکردن له که‌رکوک



تیروورستان دوا‌یانکه‌وتن بۆ ئه‌وه‌ی تیروریان بکه‌ن، هاوکات له‌یه‌کێک له‌ ئۆپراسیۆنه‌کانی هه‌یه‌کانی پۆلیسی قه‌زاو ناحیه‌کانی که‌رکوک له‌شاره‌دی ریا‌ز ده‌ست به‌سه‌ر لیستیکی ناو راگه‌یاندکار گه‌را که‌من ناوم ۵۲مین که‌س بوو له لیستی قاعیده‌ی تیروورستی بۆ ئه‌وه‌ی تیروور بکه‌ن، بۆیه ئه‌مانه‌ و چه‌ند هۆکاریکی دیکه‌ بوون وایانکرد له‌که‌نالی ئه‌لعه‌راقیه‌ ده‌سته‌ له‌کار بکێشه‌وه‌ وپاشان وا له ویسته‌یه‌کی دیکه‌ی کاره‌کانم له ته‌له‌فزیۆنی ناوخوا‌یی باوه‌ گورگور سه‌ر به‌پارتی دیموکراتی کوردستان و که‌نالی زاگۆس به‌رده‌وامی به‌ کاری راگه‌یاندن به‌دم و بۆ چه‌ند سال و دوا‌ ویسته‌گه‌یش له‌که‌نالی ئاسمانی کۆره‌ک بووه‌.

له‌سالی ۲۰۰۴وه‌ رێکخراوه‌ تیروورستییه‌کان چه‌ندین کرده‌وه‌ی تیروورستیان له‌ شاری که‌رکوک ئه‌نجامداوه‌، له‌و باره‌یشه‌وه‌ سۆزان نوری وه‌ک راگه‌یاندنکاری ئافرهت بێهه‌ش نه‌بووه‌ له‌وه‌هه‌شه‌وه‌ مه‌ترسیانه‌ی تیروورستان وه‌ک خۆی باسی ده‌کات دوو جار ئۆتۆمبیلی بۆمبێزکراو له‌ به‌رده‌م که‌نالی کارکردنی ته‌قیوه‌ته‌وه‌، هه‌روه‌ها باسی له‌وه‌شکرد که بۆ چه‌ندینجار ئۆتۆمبیلی

پرۆسه‌ی ئازادی عه‌راق بوو، ئافرهت زۆر چه‌زی نه‌ئکرد که ده‌ریکه‌وێت، بۆیه زۆر جار ئه‌و ئافره‌تانه‌ی که من چاوپێکه‌وتنم له‌گه‌لێان ئه‌نجام ئه‌دا دوا‌یان ئه‌کرد ده‌موچاویان داپۆشن به‌و پێه‌ی له‌شاره‌که‌ هه‌شتا ئازادی ته‌واو نه‌بوو بۆ ئافرهت به‌هۆی ئه‌وه‌ی باوکسالاری و دابونه‌ریته هه‌شتا به‌سه‌ریانه‌ زالبوو ئیستاش ئافره‌تی که‌رکوک ئه‌و ئازادییه‌ ته‌واوه‌ی نه‌یه‌. سه‌باره‌ت به‌ رۆلی ئافرهت له‌ راگه‌یاندن سۆزان ده‌لێت: له‌دوا‌ی روخانی حکومه‌تی به‌عس رۆلی ئافره‌تی که‌رکوک له‌سه‌ره‌جم به‌واره‌کان لاوازیو، چونکه هه‌شتا ترسی رژیی روخاو له‌هه‌زیانه‌ مابوو. بۆیه به‌رده‌وام له‌ترسا شه‌رمی ده‌کرد که دوا‌ی مافی خۆی بکات ئیله‌ چه‌ند ئافره‌تیک بووین له‌ بواری راگه‌یاندن و رێکخراوی کۆمه‌لگه‌ی مه‌ده‌نی ده‌ره‌که‌وتن له‌و کاته‌دا، به‌لآم له‌هه‌ندی شوێن دووچاری قسه‌و باس و ته‌نانه‌ت هه‌ره‌شه‌یش ده‌بوینه‌وه‌ هه‌ریه‌یه‌ ئافره‌تی که‌رکوک به‌هۆی باروونۆخی سیاسی و ئه‌منی وای لێکردووه‌ که شه‌رم بیت، به‌لآم به‌گه‌شتی ئافره‌تی که‌رکوک قاره‌مانه‌ و به‌نازایه‌تی خۆی کوردایه‌تی خۆی ده‌کات.

# كوشتن و خوكوشتنا ئافرهتێ دياردهيهكا بهردهوام د ناڤا جفاكي دا



سەردار ئالانی



شەهلا رێکانی

ئەو بخوژی نەشیت سەرەدەری یەکا ساخلەم بکەت و هەمی رێک ل بەر تەنگ دبن تەنھا کوشتنێ د بینیت چارەسەری بو نەبیت و ئەڤە دبیتە دبن بارێ دەرونی یێ وئ/وی کەسی ب تاییبەت ژبەرکو ئافرهت د جفاکێ مەدا لاواز تیتە دبتن و هەر کیشەیا وئ هەبیت عیبە و گریدان ب هەمی کەسێن خیزانێ هەیه پتیریا وان ئافرهت هەول دەن دوامهیی ب ژیا نا خو بینن، ئەو کەسێ کۆنترۆلێ ل سەر رویدانا ناکەت. دئ ب شێۆهیهکی نەدروست سەرەدەریێ کەت. خەبەرێن نەخوش یان ستریسێن مەزن و بو ماوهیهکی درێژ پتر ژ دوو هفتیا ڤه کیشا دبیتە خەموکی و پتیریا وان هەولا خو کوشتنێ دەن. گەلەک عادات و تقالید جفاکی کارتیکرن یا ل سەرئافرهتێ هەیی وەک ب زوری دانە شیا کچێ ونەدروست ب کارئینانا سوشیالی، ئافرهت بدەل خین و پیگهورکائێ .

شەهلا رێکانی روژنامەڤشان و قوتابیا زانکویی: دبیتێت

د هەر جفاکەکی دا دام و نەریتێن خو هەنە، لئ جودامی هەیه د هەر خیزانەکی دا هەر ئیک ب شێۆازەکی کارتیکرن ب شێۆهیهکی لئ دکت د رویی جەستەیی و دەرونی و کومەلایەتی دا، گومان تیدا نینە هەر دياردهيهكا د ناڤا خیزانان دا ب رێکا تاکێن خیزانێ تیتە ڤه گواستن بو ناڤ جفاکی و هەر ئیک وەکی خو شروڤه دکت سەرەرایي پێشکەفتنا زانستی و تەکنۆلۆژیا یێ هەندەک ديارده هەنە روژانە بهردهوامن و مینا کوشتن یان خو کوشتنا ئافرهتێ ب هەمانەیا نەخوشیا دەرونی یان ژێ پەيوهندی یەکا نە دروست دگەل کەسەکی دی . . . . . هەند ئەگەر نە کوژن ژێ هەولەن ئەوبخو خو بکوژن داکو کەس تاوانبار نەبیت. د ريبا یاسایی دا دەیتە چارەسەکرێ لئ هەندەک جارن د رویی جفاکی کەسێن بەرنیاسین کومەلاتی تیتە چارەسەکرێن یێ کو کەسەک تاوانبار بیت و تیتە ڤه شارتن.

ژێدەبوونا ئاریشەیی دەرونی و نەبوونا نافەندین چارەسەریێ و چاڤلیکرنا کەسانێن دی یێن خو دکوژن ب تاییبەتی دناڤ جفاکێن جیهانی، ژلایەکی دیڤە نەبوونا پەروەدەکا ساخلەم دناڤ خیزان و جفاکی دا و دورکەفتن ژ داب و نەریت و بنەمایێن کوردەواری و ئایینی و رازی نەبوونا تاکێن جفاکی ب وئ ژیا نا ئەو تیدا دریت، دیسان نەبوونا چ جەین تاییبەت بو چارەسەکرنا پرسین گەنجان، وەرگێزانا درامایێن بیانی و پەخشکرنا وان بئ سانسور ل سەر کەنالێن کوردی و نەبوونا وەکەڤیا رەگەزی و نەمانا بهایی مرۆڤایەتی دناڤ تاکێن جفاکی دا، دیسان ل ئی دوامهیی پەیدا بوونا شەرێن بایولوژی ب تاییبەتی کۆرۆنا کو کارتیکرنەکا خراپ ل سەر دەرونی مرۆڤی کره .

چارەسەریا دیاردا خو کوشتنێ و خو سوتنێ بدیتنا من پیدڤیه پەيوه نیین جفاکی و ئایینی و دەرونی بهیتە بهیز کرن، دیسان دیتنا دەلیڤین کاری و کیمکرنا ئاستی بیکاریی و بلندکرنا ئاستی زانستی بو گەنجان، هەردیسان دڤیت کۆنترۆل ل سەر تورین جفاکی و کەنالێن راگەهاندن و درامایێن دوپلاژ کری بهیتە کرن، گرنگیدان ب دادپەروەریا جفاکی و کیمکرنا کارتیکرنێن دەرونی و گرنگیدان ب خولین پەروەردە و جفاکی، گرنگیدان ب هیڤی و ئومید و پاشەرۆژا گەنجان و وەلاتیان، پیگەهاندنا تاکێن جفاکی کو خیزانێ ل سەر بنەمایەکی زانستی و بیر و باوەر و ئەڤینەکا بهیز پیک بینن.

خەلات

د رویی یاسایی دا پارێزەرێ چالاکڤان سەردار ئالانی دیاسا سزایان یا عیراکی ژماره 11 یا سالا 1969-ماده 408 دەمئ کەسەک بیژیت ئەس د خو کوژم کەسەک هاندانا وئ بکەت ب دانا (کیرئ یان دەمانجئ، یان ماکینی و گازئ) و لیدیڤ یاسایی هەرکەسەک ب پلەیا نیزیکی یا وئ کەسێ سزایی جودا هەنە مینا (باب، برا، هەڤزین) ئەڤە ژێ دبن یاسایی کوشتنێ تیتە سزادان و ل گورەیی بەلگەیان بریار ل سەر تیتە دان، ب گشتی ژ 7 سالا کیمتر نینە. گەلەک جارا چیبویه کەسێ تاوانبار تیتە ئازاد کرن بەرامبەر پارەکی یان ماوهیهکی کیم دئ مینتە د زیندانێ دا ب ريبا عەشیرەتێ یان کەسێن جفاکی هیتە چارەسەر کرن و ئەڤ چەندە ژێ کارتیکرنێ ل سەر جفاکی دکت، کو گەلەک جارن کەسێن دی ژێ چاڤلیدکەن کو هەڤزین یان خیشکا خو بکوژن و ب رێکا کەسێن جفاکی دئ هیتە قورتال کرن. دەمئ خودانئ کەیسێ دبیتێت من عەڤوکر ئیدی بریارا وان زال دبیت ل سەر یا دادگەهێ و ئەو کەسا تیتە ئازاد کرن.

تاییبەتمەندی دەرونی شیماء و اسماء وەسا د بیژن: هەرتشنتی چیدبیت د ژیا نا مروڤان دا، مروڤ سەرەدەری ب رێکا میشکی دگەل دا دکت چ ئەو رویدانە یا گران بیت یان سفک چ ئەگەرئ وان (تاک یان خیزان یان جفاک) بیت نەزانینا ریکێن دروست بو چارەسەرکرنا کیشەیی خو و هەندەک ئەگەرێن خو کوشتنێ، کو ئەڤە گرانترین رویدانە د ژیا نا مروڤان دا رویدەت و ئەڤە ڤه دگەریت بو ستریسەکا مەزن یا رویدانەکا گران هێچ کەس نەبیت بو باوهری پئ هەبیت بو بەحس بکەت و







شېما مستهفا

## باوهری ب خوه بوون

باوهری ب خوه بوون بنه ما و بنه ره تی سرکهفتنی یه بو هر کهسه کی هر ژ ته منی دستپیکا قوتابخانی تا دویمهیک قوناغ، گومان نینه کو مروف د هه ولدانین ب هره دوام دایه بو بجه ئینانا هیقی و داخوایین خوه چ ب دست فه ئینانا کاره کی بت یان دست فه ئینانا باوهرنامی بو ئارامکرنا ژیا نا خوه و مانا ل سهر پین خوه بیی کو پیئقی ب کهسه کی هه بت بو بریقه برنا ژیا نا خوه چ خیزان بت یان دوروبه ر. ژیا نا مروقی ب هره دوام ناریشه هه نه و جارن نهف ناریشه وهک زنجیره کی لی دهین و ئیک ل دویف یا دی پهیدا بن و دین ئاستهنگ بو ژیا نا مروقی به لی نهفه پامانا وی چه نئی نادت کو مروف دهسته به دار بت ژ چه زین خوه و نهف ناریشه دینه ری نیشاندهر بو مروقی، باوهری ب خوه بوون وهک ل دستپیکی هاتی گوتن بنه مایی سرکهفتنی یه، نه و کهسی باوهری ب خوه هه بت ل دستپیکی ل دهف خوه و پاشتر د ناف خیزان دا و د ناف جفاکی دا کهسهک سرکهفتی یه و ب هره دوام دویفچو نا زانینی دکت و دشیت ب ساناهی ب سهر ناریشه یان دا سهر بکهفت و بیت کهسهک سرکهفتی، ئانکو بجه ئینانا خه ونین خوه ل دهف وی سهر پرای هه می ناریشه یان ب ساناهی یه و چ ئاستهنگ نه شین ب ساناهی تاکه کهسی بی هیقی بکن و دویر بکن ژ هیقین وی. کهسانین باوهری ب خوه هه بی نه بتنی مفایی دگهین نخوه و دوروبه ری خوه یین نریک به لکی مفادارن بو جفاکی هه میی و داهینانئ و کارین ب مفا نه نجام ددن و بین کهسانین چالاک د گه لک بواین ژیا نی دا. نه بوونا باوهری ب خوه ناریشه یه بو کهسی ژ بهر کو ل دمئی باوهری نه بت کهس نه شیت بریاره کی بدت بو هر کارهک و پلانکا هه بت چ بچو یک بت یان مه زن ژ بهر کو دوو دلین پهیدا دکت و دوو دلی چ کهسی پیش نا ئیخت و هه رده م د ترسا شکه ستنن دایه ژ بهر قی چه ندی کاریه گری ل دهر وئی تاکه کهسی دکت و ل دویفدا دین نه گهری نه خوشیین جهسته یی. نه فجا باوهری ب خوه بوون دست پی دکت هر ژ قوناغا زاروکی نی نه گهر قوتایی سهر تایی باوهری ب خوه هه بت نهف چه نده دبت ریکهک بو قوتایی د خواندن و تیگه هشتنا وانها ندا و بوق قوناغین دویفدا.

## تندروستی دهر وونی نافرته پیسه کار



نهفهان عه بدول نه هه د



کارکردن ریگایه که بو دهوله ومه ندرکدن کی سایه تی نافرته و په ره پی دانی، که یه که مجار کاریگری دهکاته سهر ناخی نافرته خوی و دووم جاریش کاریگری دهکاته سهر ههست و دهر نه نجامی کارهکان، که له تنها نه رکیکه و دهگوریت بو سهرچاوه ی نارامی دهر وونی

نافره تی خاوه نکار له ژیا نی روژانه پیدا دوو چاری چه ندین پاله په ستو ده بیته وه. له ژینگه ی کاره که پیدا، روبه پووی پاله په ستوی تاییهت ده بیته وه به هیوی زوری نه رکه کانی و پابه ندیوونی به کاتی دهوام و ته و اوکردنی کارهکان و زوری کاتر میزه کانی دهوام کردن، و گه لیک جوری تر له پاله په ستو، که کاریگری دهکاته سهر تندروستی نافرته، هه روه ها نه و پاله په ستویانه ی که به هیوی خیزان و مندال رووده دن، به جوری کاتیک که نافرته تان له مال دینه دهر وه و به ره و کارهکانیان دهر وون، له ژیر کاریگری چه ندین شت دهن به هکاری ( نابوری، کومه لایه تی، دهر وونی ) که دینه هیوی نه وه ی نافرته دوو چاری نه و هکاره جیا وازانه ببیته وه که له دور ورو به رید هه یه. نه م هکارانه و دهکهن رولی نافرته ئالوژری تی، له نه نجامی جیا وازی کار و نه رکه کانی له نیوان که شی مال وه و دهر وه دا. بویه کارکردنی نافرته له دهر وه، دهر گای غه م و نیگه رانی لیده کاته وه به تاییهت کاتیک که کاره کی قورستر ده بیته له توانای خوی که له نه نجامدا پالی ده نیته به ره و حاله تی تی کچوونی دهر وونی. له پال نه م هشدا ده بیین که نافرته ی پیسه کار له روی جهسته ییه وه ده بیته خاوه ن جهسته یه کی تاییهت، ماندووبون و شه که تی پیوه دیار ده بیته به هیوی روتینی کاری روژانه، به پیچه وانسه ی نه و نافرته انه ی که هیچ کاریک ناکه ن.

لایه نی نه ری تی: کارکردنی نافرته له دهر وه ده بیته هیوی نه وه ی که نافرته ببیته خاوه ن نابوری سهر یه خو، نه به ستر تیته وه به پیاو، نه م سهر یه خویی یارمه تی ده دات که خاوه ن راو بو چوونی خوی بیست له هه لیژاردنی ژیا نی خوی دوور له کونترول کردنی خیزانه که ی

هه لویست و روانگه کومه لایه تیبه کاریگری باشی ده بیته له سهر نافرته ی خاوه نکار و به رزبونه وه ی ئاستی به جیهیانی نه رکه کانی. کارکردن ریگایه که بو دهوله ومه ندرکدن کی سایه تی نافرته و په ره پی دانی، که یه که مجار کاریگری دهکاته سهر ناخی نافرته خوی و دووم جاریش کاریگری دهکاته سهر ههست و دهر نه نجامی کارهکان، که له تنها نه رکیکه وه دهگوریت بو سهرچاوه ی نارامی دهر وونی.

نافره تی خاوه نکار کاره کات له پیانو سه لماندن خوی خوی و به دیه یانی توانا و به شداری کردنی له په ره پی دانی کومه لگه . له به ره وه ی خولای نه وه ی هه یه که که رولی کی نه ری تی و چالاکسی هه بیته له ژیا ن. کارکردنی نافرته و دهکات مه ترسییه کان وه لابنات و کونترولی بکات به م هوی شه وه وای لیده کات که ههست به نارامی بکات . پالنه رکان له پشت کارکردنی نافرته تان زیاتر پالنه ری کومه لایه تیبه نهک مادی، بو نه وه ی به ره میکی باش به نه نجام بگه یه نیته. نه م

## راهبندرهکا گه شه پی دانا جفاکی خوارنگه هه کی تاییهت فدکنت



خوه هه بیته . له وما نه ز رابوم ب فه کرنا خوارنگه هه کا تاییهت کق خوارنین ساخله م و ئاماده بکه م بو بوان که سان نه وین دقین له شه کی جوان و ساخله م هه بیته و بشیم هوشیار کرنا ره وشه نبیریا خوارنس، ته ندروست دناف جفاکی دا زیده که م دا کو نه خوه شیین ژ نه گهری خوارنین نه ساخله م کیم بین وه کو نه خوه شیا ( شهکر و بلند بونا په ستانا خوین و دوه نیاتا، کولسترولی، . هه روه سا دلپاک گوتی: نه فه ئیکه مین خوارنگه هه ل پاریزگه ها دهوکی ب نافی ( هیلپی پاک ) و پروگرامی خوه یی تاییهت بی داخوار کونن ژی هه یه ب هه ردوو سیسته مین ios, Android

کچه کا باژیری دهوکی ب نافی: دلپاک محمد، دژین ۲۵ سالی دا خوارنگه هه کا تاییهت ب خوارنین کوردی ل دهوکی فدکنت . دلپاک دبیزیت : نه ز دهر چوویا کولیزا زمانئ ننگلیزی مه و نارمانجا من نه وه وهک راهبندرهک دباری گه شه پی دان و ئاشستین دا هاریکاری جفاک و گه نجین مه بکه م و من فیا کاری نه ز دکم یی مفاداریت تاییهت ژلایی ته ندروستین فه بو گه نجا داکو گرنگی ب کارسازیا تاکه کهسی بدن و ل میفیا دامه زانندن بتنی نه مین و به ردهوام بن لسهر وی بیروکا دهرزا واندا خوه نه گهر تشته کی گه لک جیا واز ئی بیت دجفاکن مه دا .

رژین نیلی

چونکه ئیکه مین پینگاغا سهرکهفتنی نه وه هه رئیک ژمه باوهری ب شیان و نارمانجین



## له هیلینوه

" نازک سه عید " ئافره تێکی کوردی دانیشتیوی کۆمۆنی کرامفۆش له ههریمی فیتسیتیرتۆپلاندی باکوری سویده، ریکخراوی خهلاتی باشتترین بهرپۆه بهری ئافرهتی پێبهخشی، " نازک " سالتیک له موهبه خواردنگه یهکی (FUTURO) کوردهواری دامهزاند و بهمهش ناویانگی ده رکرد، ئهو ریکخراوه هانی ئافره تانی بهرپۆه بهر ده دات له کاره کانیان سه ره که وتوو بن .

" نه وال سه عداوی " نووسه ر، رۆماننوس، فمینیست، پزیشک و دا کۆکیاری مافه کانی مرۆف و به تایبه تی ئافره ت له سالێ ۱۹۳۱ له میسر له دایک بووه و هه ر له ته مه نی ۱۳ سالیه وه یه کم رۆمانی نووسیه، ئهو نه یه وه یست پاله وانی هه یج که س بێت، به لکو به رده وام ده یگوت: " خۆت، پاله وانی خۆت به "، ئهو ده یگوت: به من ده لێن " تق ئافره تێکی مه ترسیداری، به لام من راستیه کان ده لێم و راستیش مه ترسیداره "، نه وال سه عداوی، کاریگه رترین فیمینیست له ولاتی عه رب له نیوه ی دووه می سه ده ی بیسته می زائینی بووه و له ته مه نی ۸۹ سالێ له ولاتی میسر کۆچی دوا یی کرد .

– ریکخراوی ته ندروستی جیهانی له راپۆرتیکدا رایگه یاند: له هه ر سێ ئافره ت له جیهاندا یه کێکیان رووبه رووی دیاره ی توندوتیژی ده بێته وه، ئه زموونی توندوتیژی به رامبه ر به ئافره تان وه ک، توندوتیژی جه ستیه ی و ده روونی له لایه ن هاو به شی ژیان و یان که سیکی تر ته ندروستی روونی و جه ستیه ی نزیکه ی ۷۳۶ میلیۆن ئافره تی له له سه ر ئاستی جیهان خستۆته ژێر کاریگه ر خۆی .

– به پێی ئهو توێژینه وانه ی له سه ر فایرۆسی کۆرۆنا ئه نجام دراوه، ده رکه وتوو که ئافره تان زیاتر له پیاوان له ژێر کاریگه ری ده ره نجامه کانی قه برانی ئابووری به هۆی ئهو په تایه بوونه ته وه، لیکۆلینه وه کانی کۆمپانیای " مکنزی " که له سواری راپۆرتکاری بۆ کۆمپانیای کان کار ده کات ده ریده خات که زیاتر له ۲۵٪ ئافره تان له دوا ی بآو بوونه وه ی فایرۆسی کۆرۆنا به مه به ستی چاودێری کردنی خیزانه کانیان ناچار بوون کاره کانیان جێ به یلێن .

– رابرت زیلتز " پزیشکی پسپۆری خۆراک له سه ر ئهو باوه ریه یه که ته مه نی ۶۰ سالێ ته مه تیکه که ئافره تان زیاتر تووشی قه له وی ده بن، ئه ویش به هۆی هه ندیک گزرا نکاری له هۆرمۆنه کان که ریکری له سوتاندنی چووری ده کات، به لام پێی وایه به چه ند ریکاریکی ساده ده تواند ریت چاره سه ر بکری ت وه ک: خواردنه وه ی ئاو پێش ناخواردن، خواردنی به شیکی ژۆر له سه وه وات، وه رزش کردن به تایبه تی وه رزشی ماسوله کان، هه روها وه رزش کردن بۆ که مکرده وه ی دلاره وک و هک، یۆگا و راهیتان له سه ر ئارامکردنه وه ی مێشک و ده روون، له به ر ئه وه ی دلاره وک و هکاری سه ره کییه بۆ ژۆرخواردن .

ئا: نه سرین جه سه ن



## خیزان و پهروه ده ی مندال

سوژان محمد

پهروه ده، کاریکی ساده و سه رپێیانه نییه . کاریک نییه بتوانریت فه رامۆش بکری ت، به لکو ئه رکیکی پیروژ و قورس و هه ستیاره؛ پێویستی به شاره زایی و پۆشنیبری و کارامه یی و ئارامی و پشوو درژی هه یه، چونکه هه ر هه له کردنیکی له پهروه ده دا ده ره نجام و کاره ساتی نه خوازراو به دوا ی خۆیدا ده هیئت

دروست ده کری ت. خیزانی کارامه و پۆشنیبر به ته نگ ژیا نی منداله وه ن و، کار ده که ن له م که ره سه ته خا وه مرۆفیکی شاد و سه ره که وتوو و به سوود دروست بکه ن . به یه ک به رنامه و شیوازی پهروه ده، که سایه تی مندال دروست ده که ن و، له هه له ی دوو جوړ که سایه تی (شیزۆفینیا) ده بیاریژن .

خیزان به گرنگی پێدان و کاتدانان و پێدانی خۆشه ویستی و گوێگرتن له مندال و به شداری کردن له یاری و ئاره زوو ه کانی مندال، هه نگاوی گه وره به ئاراس ته ی دروستی پهروه ده و پێگه یاندنی مندال ده نی ت. بوونی په یوه ندی توندوتیژی مندال له گه ل دایک و باوک، مندال شاد و ئاسوده ده کات و هیما ی گه شه و پێشکه وتن له خۆیدا نیشان ده دات . کاتیکی خیزان متمانه ده به خشیته مندال و لێپرساویتی پێ ده دریت، ده بیته هۆی متمانه به خۆبوون و سه ره به خۆبوون . ئامانج له پهروه ده ی مندال له خیزاندا ئه وه یه، یارمه تی مندال بدریت به دروستی گه شه بکه ن و، به جوانی پێ بگه ن و، به په وشتی باش په فتار بکه ن و کۆمه لایه تی بن و، پشت به توانا و لێهاتووییه کانی خۆیان بیه ستن و، توانای چاره سه ر و تیپه پاندنی کیشه یان هه بی ت و، هه ست به لێپرساویتی بکه ن و تاکسی چالاک و به ره مه نه تر بن و، ده ست به په وشتی جوان و به های نیشتمانیه وه بگرن، مرۆفدۆست و ژیا ندۆست و ژینگه دۆست بن؛ ئهو مرۆفانه بن به ته نگ ژیا ن و مرۆف و نیشتمان وه ده بن .

خیزان یه که مین قوتا بخانه ی منداله؛ یه که مین دامه زراوه ی پهروه ده ییه و بناغه ی کۆمه لگه یه . مندال له خیزاندا چا وه لێدنی و فی ر ده بی ت و وه ره گریت . هه ر خیزانیک به پێی نه ری ت و بۆچوون و پیوه ر و به ها و دونیا بی نی خۆی شیوه ی پهروه ده ی منداله که ی دیاری ده کات و به شیوه ی سرو شتی نه ری ت و به ها و نۆرمی خیزان ده گوێزی ته وه بۆ مندال و ده بیته به شیکی له بونیادی مندال و شکل و بوونی که سایه تی مندال .

پهروه ده، کاریکی ساده و سه رپێیانه نییه . کاریک نییه بتوانریت فه رامۆش بکری ت، به لکو ئه رکیکی پیروژ و قورس و هه ستیاره؛ پێویستی به شاره زایی و پۆشنیبری و کارامه یی و ئارامی و پشوو درژی هه یه، چونکه هه ر هه له کردنیکی له پهروه ده دا ده ره نجام و کاره ساتی نه خوازراو به دوا ی خۆیدا ده هیئت . دایک و باوک لانی کم ده بی ت شاره زا و ئاشنا بن به میتۆده کانی پهروه ده و سایکۆلۆژی مندال، تا بتوانن پهروه ده یه کی دروست و ئامانجدار ئه نجام بدن .

یه که م کاری خیزان له پهروه ده دا، کارکردنه له سه ر خۆدی خۆیان . واته ده بی ت دایک و باوک خا وه نی که سایه تی باش و هه لسه وکه وتی جوان و شیوا و بن، چونکه مندال زیاتر به بینین و لاسایی کردنه وه فی ر ده بی ت و وه ره گریت و کاردانه وه ده نوینیت . پێویسته خیزان لانه یه کی پر له خۆشه ویستی و ته با یی و پزیزگرتن بیت؛ له ئاشته وایی و ئارامی و سوژدا بژین و هاو سوژ و میه ره بان بن به رامبه ر به یه کدی . له خیزان و ژینگه یه کی وادا منداله کان به ره مه ند ده بن و تا ئه و په ری خۆشی و چیژ له وه ده بینن که دایک و باوکیان که سانی تیگه یشتوو و پێگه یشتوون و با یه خیای پێ ده دن . سه ره تای ده ستردن بۆ پهروه ده کردنی مندال، به ناسینی سرو شتی مندال ده ست پێ ده کات . که واته ده بی ت سه ره تا سرو شتی مندال به ته وای بناسین و پێی ئاشنا بن، ئه وکات ده زانریت چۆن هه لسه وکه وت له گه ل مندالدا بکری ت . بۆیه ئه وکاته ی که زانرا مندال کییه و، خیزان به باشی له مندال تن گه یشت ئه وکات ده توانریت هه لویست و بریاره کان له پهروه ده و فی رکردنی منداله کانمان پاس ت و دروست و لۆژیکی بن .

مندال که ره سه تی خا وه له خیزاندا و مرۆفی ئایینده ی لێ