HelinMedia
Kurdistan Women Union Media Network
هێلین

هۆشیاری، کلیلی سەرکەوتنی ئافرەتە

د.ڤیان سلێمان

> هۆشیاریش بە شێوەیەکی گشتی بەستراوەتەوە بە ڕۆشنبیری و مەعریفە، بەوپێیەش لە بابەتە نامادییەکانە، بۆیە هۆشیاری وەک بابەتێک لە ئەنجامی کارلێکی کۆمەڵایەتییەوە لە نێوان تاکەکان هەستی پێدەکرێت

چەمکی هۆشیاری لەو چەمکانەیە کە هەردەم مشتومڕی لەسەرەو لە گۆڕاندایە، تاکەکانیش بە بڕ و شێوازی جیاواز لە ئەنجامی پرۆسەی بەکۆمەڵایەتیبوون و هەوڵی کەسییەوە بەدەستی دەهێنن، هۆشیاریش بە شێوەیەکی گشتی بەستراوەتەوە بە ڕۆشنبیری و مەعریفە، بەوپێیەش لە بابەتە نامادییەکانە، بۆیە هۆشیاری وەک بابەتێک لە ئەنجامی کارلێکی کۆمەڵایەتییەوە لە نێوان تاکەکان هەستی پێدەکرێت، هۆشیاری بەردەوام لە گەشەکردندایە، ئەمەش بەهۆی گۆڕانی بەردەوام و ڕانەوەستانی مرۆڤایەتی لە ئاستێکدا. بۆئەوەی مرۆڤ لە کاروانی ژیان و گەیشتن بە گۆڕانکارییەکان دوا نەکەوێت، پێویستە بەردەوام ئاستی هۆشیاری خۆی فراوان و بەرزبکاتەوە، ئەمەش لەبەرئەوەی هەر بە هۆشیاری و ئاگایی دەتوانێت خواستەکانی بەدی بێنێت.

هۆشیاری، خۆناسین و دەرک و تێگەیشتنە، ڕزگاربوونی عەقڵە لە کۆت و بەندەکان، بە گومانەوە سەیرکردن و تێرامانە لە چەمکەکانی ڕاستی ڕەها و باوەڕ و ئاراستە و پەیوەندی نێوانیان. بەو پێیەش هۆشیاری بۆ ئافرەت پێویستییەکی بنەڕەتی و فاکتەرێکی هەرە سەرەکی تێگەیشتنێتی لەو بارەی کە تێیدایە و زانینی ئەوهۆکارە هەمەلایەنانەی کەبە درێژایی مێژوو دەستیان لەهەژمارکردنی بەڕەگەزی دووەم هەبووە و بێبەشی کردوون لە هاوبەشی ڕەگەزەکەی دیکەی کۆمەڵگە. ئافرەت تەنها بە دەرککردن و تێگەیشتن ئاراستەی لە ڕازیبوون بە واقیعی چەسپاو بۆ بەرەنگاربوونەوەی دەگۆڕێ و بەمە دەتوانێ ڕزگاری بێ و بگاتە ئاستێک لە پێگەیشتنی فکری و دەروونی و کردەیی، ئەوکات هەوڵی بەدەستهێنان و پراوەکردنی تەواوی مافەکانی خۆی دەدات و ئەو بەربەستانە تێکدەشکێنێت کە بەهۆی باوەڕ و نۆرمە جۆراوجۆرەکانەوە بۆی دروستکراوە و ڕێگر بووە لە بەردەم ئازادی و پێشکەوتنی، بەوپێیەش نەک هەر توانای بەڕێوەبردنی ژیانی خۆی دەبێت، بەڵکو بەشداری ژیانی کۆمەڵگەش دەکات. ئافرەت کە هۆشیار بوو بەدڵنیاییەوە بە ئازادیش دەگات و نەوەیەکی هۆشیار و ئازاد پێدەگەیەنێت و دواتریش کۆمەڵگەیەکی هۆشیار و ئازاد بەرهەم دێت، ئەمەش ئەو قۆناخەیە کە لە ئێستادا ئافرەتی کوردستانی پێیدا تێپەردەبێت. ئافرەتی کوردستانی هۆشیار بووەتەوە و بێدەنگ نابێت لە ئاست ئەو تێڕوانینە نەریتییەی کە لەسەر بنەمای جەستە لێی دەڕوانێت و بوویتە سەرچاوەی ئەو توندوتیژیانەی بەرامبەری دەکرێت، بەهەر پاساو و لەسەر هەر بنەمایەک بێت. ئافرەتی کوردستان هاتۆتە نێو گۆڕەپانی ژیان و بەشدارە لە پرۆسەی بەڕێوەبردن و کایەکانی ژیان، ئاستەنگ و بەربەستەکان ڕایناوەستێنێ و نایەنێرێتەوە بۆ گۆشەگیری و چواردیواری ماڵ، هەربۆیە وەک دەبینین ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ڕێژەی سکاڵاکان لە توندوتیژی لە بەرزبوونەوەدایە، سەرەڕای ئەو بەربەستانەی کە بەهۆی نۆرمە کۆمەڵایەتییەکان بەردەوام بۆ ئافرەتانێک کە لە بواری سیاسەت کار دەکەن، دروست دەکرێت، ئافرەت هەر بەردەوامە و کۆڵی نەداوە. هەروەها لە بازاڕی کار و بوارەکانی دیکەش.

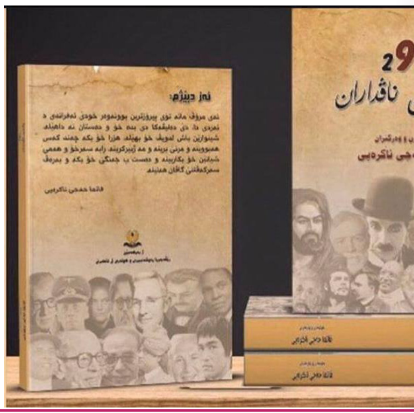
ئەمەش دەمانگەیەنێتە ئەو بڕوایەی، کە ئافرەتی کوردستانی لە قۆناخی هۆشیاربوونەوەدایە، بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت، کە بڵێین تەواوی ئافرەتانی کوردستان بە مافەکانیان هۆشیاربوونەتەوە و هەروەها هۆشیارییەکی قووڵ سەبارەت بە پرسی ئافرەت و هۆکارەکانی ستەم لە ئافرەت و میکانیزمەکانی دەربازبوون لە ستەم لەلایەن خودی ئافرەتەوە دروستبووە.

ئێمە لە یەکێتی ئافرەتانی کوردستان، ئەم پرسە وەک یەکێک لە هەرە گرنگترین و سەرەکیترین ئەرک و ئامانجی خۆمان دەزانین و بەڵکو هەموو هەوڵەکانمان بۆ ئەوەیە ئافرەتی کورد لەوە زیاتر بە مافەکانی هۆشیار بکەینەوە و ئاگایی پێ ببەخشین سەبارەت بە سروشت و تایبەتمەندییە دەروونی و هزری و تواناکانی و بیری یەکسانیخوازی لە فکریدا بچەسپێنین و ئیرادەیەکی بەرز لە دەروونیدا بخوڵقێنین، لەهەمانکات کۆمەڵگەش لە توانای ئافرەت و پێویستی ڕۆڵی یەکسانی ئافرەت بەئاگا بکەین، ئافرەت بوونێکی چالاک و خاوەن هۆشیاری و توانایە، نەک تەنها بوونێکی فیزیکی، دەبێت کۆمەڵگەش بەو چاوە لە ئافرەت بڕوانێت و دان بە تواناکانیدا بنێت، لەو چوارچێوەیەدا لە هەموو ئەو کەناڵانە کە هۆشیاری کۆمەڵایەتی لە ڕێگەیانەوە بڵاودەکرێتەوە و کۆمەڵگە لە جێگیری و وابەستەیی بە داب و نەریتە کۆمەڵایەتی و بەها کۆنەکان کە سەرچاوەی نایەکسانی و ستەمەکانی سەر ئافرەتن، ڕزگار دەکەن، سود وەردەگرین، هەروەها کار دەکەین بۆئەوەی ئاڕاستەی گۆڕانکارییەکان بەرەو پێشکەوتن و هۆشیاربوونەوەی قووڵ و زانستی؛ دوور لە بەکاڵابوون و ڕووکەشگەرایی لە لایەن هەر ئایدۆلۆژییەکەوە بێت. سەرەتاش لای خودی ئافرەت، دواتر لە کۆمەڵگە. یەکەم جار دەبێت ئافرەت لە دەرەوەی جەستەی مێ و تایبەتمەندییە فیسیۆلۆژییەکانی خۆی ببینێت و متمانە بە توانا و ڕۆڵی خۆی بکات و لەڕووی هزرییەوە خۆی پێش بخات و کۆمەڵگە ناچار بکات دان بە تواناکانیدا بنێت، ئێمە دەمانەوێت هۆشیارییەک بخوڵقێنێن، کە ئافرەت ڕۆڵی کاریگەر و سەرەکی هەبێت لە کایەکانی فکری، سیاسی، ئابووری، کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی و چیدیکە کۆمەڵگە بێبەش نەبێت لە وزە و توانای ئافرەت.

کچا نڤیسکارا دەڤەرا ئاکرێ

فاطما حەجی ئاکرەیی دایک بویا ١٩٩٩ێ یە و قوتابیە ل کولیژا تەکنیکی تەندروستی شێخان / ل بەشێ (تەکنەلوجیا تاقیکرنێن نوژداری).

وەکو یا دیار ژبلی خواندنا زانکویێ فاطمایێ بەریا سالەکێ دەست ب وەرگێرانێ کرییە و بەرهەمێ خویێ ئێکێ ب ناڤێ (٢٩٥ پەندێن ناڤداران) بەلاڤکرییە،فاطمایا خۆدان شیان شیاییە ئەڤان ٢٩٥ پەندان ژ زمانێ عەرەبی وەرگێریتە سەر زمانێ کوردی.



ناڤهاتی دبێژیت: سەبارەت هزرا من بۆ نڤیسینا پەرتووکێ پشتی کو ئەڤان پەندان کارتێکرن ل من کری من فەر دیت شیانێن خۆ دەربێخم و ڤێ بەهرا ل دەڤ من هەی د ناڤ کومەڵگەها خۆدا بەلاڤ بکەم داکو کارتێکرنێ ل تاکێن کومەڵگەهێ بکەت و جڤاک و مللەتێ من مفای ژێ ببینن..

وەکو یا دیار ئێکەم کچ بوییە د ئاکرێ دا دەست ب نڤیسینێ کری ژ لایەکی ڤە جهێ داخێ بۆیە کو ئێکەم کچ بوییە د ئاکرێ دا ژبەرکو زۆربەیا زۆریا گەنجان دبینین خودان شیانن و بەهرەیێن هەین د بیاڤێن جودا جودا دا لێ ژبەر هندەک بنەماییێن پاشکەفتی دوودل بوینە ژ دەرئێخستنا شیانێن خۆ،و ژلایەکێ دیڤە کەیف خوش بوینە ژبەرکو ئەڤ کارێ فاطمایێ کری بوییە ڤەکرنا ڕێکێ بۆ گەلەک گەنجێن بازێری.

فاطمایێ دگوت: هەردەم دایک و باب یێن من پشتەڤان و پالدەر بوینە و چجاران بۆ پێشڤەچون وهاتنا من بۆ مەیدانا ڕەوشەنبیریێ دوودل نەبوینە، هەماهەنگی و هاریکارییا خەلکێ ئاکرێ ب گشتی یا بێ سنوربوو، ب تایبەتی ڕێڤەبەرییا ڕەوشنبیری و هونەری ل ئاکرێ کو پەرتووکا من ئێکە ژ بەرهەمێن ڕێڤەبەرییا ڕەوشنبیری و هونەری ل ئاکرێ

دەستخوشییێ ل ڕەنج و ماندیبوونا وان دکەم ژبەرکو هەردەم پشتەڤانن بۆ پێشڤەچون و دەرئێخستنا شیانێن گەنجان.

ڕاستە ل دەستپێکێ دێ یاب زەحمەت بیت بۆ کچێ ئەگەر بهێتە مەیدانا ڕەوشنبیریێ دا تایبەتی ئەگەر ل دەڤەرەکا عەشائیری، گرتی دا بژیت،ژبەرکو دێ گەلەک ڕەخنەیێن شکەستنێ هەبن بەلێ یا گرنگ خۆڕاگرییە،ب هێزبونە، سەرهەلبوونە داکو بەردەوام بین و شیانێن خۆ نەکەینە قوربانییێن گوتنێن بێ مفا.

ناڤهاتی یا مژویلی ئامادەکرنا بەرهەمەکێ دیترە ب هیڤیا بەرهەمێن جوانتر و مفاتر.

ل دوماهییێ سوپاسیا فاطمە حجی دکەین بو ڤێ دیدارێ دگەل مە ئامادەبویی و داخوازا سەرکەفتنێ بو دکەین.

جیهان حجی

کۆمەڵگەی کوردی تێگەیشتنی بۆ جێندەر و پرسی یەکسانی لە چ ئاستێکدایە؟

پرسی یەکسانی و تێگەیشتنی چەمکی جێندەر لەناو کۆمەڵگەی کوردیدا، پرسـێکی نوێیە و پێویستی بە گفتوگۆکـردن و کارکردن هەیە، لـەم روانگەوە ئەم پرســەمان لەگەڵ (هودا سابیر زەنگەنە) شارەزا لە بواری پرسی یەکسانی جێدەری، گەنگەشەکرد.

تێگەیشـتن لە جێندەر و دروسـتکردنی (ڕۆڵە جێندەرییـەکان) لە بـواری کارکردن، سیاسـەت، خێـزان و بوارەکانی تردا لەنـاو کۆمەڵگەی کوریدا چۆن دەبیندرێت، هودا سابیر ئاماژە بۆ دەکات

که بەگشتی تا ئێستا لەڕوی زانستییەوە تێگەیشتن لە چەمکـی جێندەرو ناوەرۆکەکەی لە کوردسـتان بنەمای نەگرتوە و نەبۆتە پرسێکی گرنگ و گشتگیر نە لەسەر ئاستی تاک و نە لەسەر ئاستی دەسەڵاتی سیاسـی و ئیداری و تەنانـەت دادوەریش، ئەتوانم بڵێـم هۆکاری بەهەند وەرنەگرتـن و نەبونە بنەمای پەروەردەیی و شـۆڕنەبونەوەی بۆناو دەسەڵاتەکانی یاسـادانان و جێبەجێکـردن و دادوەریـی هاوکات کایەکانیتریش بە دەزگا فەرمـی و نافەرمییەکان و زانکۆکانیش، نەبونی تێگەیشـتنێکی زانستییانەیە لە چەمکی یەکسـانی جێندەری و تێکەڵکردنییەتی بە کۆمەڵێک لێکدانەوەی هەڵـە، ئەمەش وایکردوە بەرهەڵستی زیاتربێت لە وەرگرتن و گونجاندنی لەناو کۆمەڵگە.

بەداخـەوە نوخبەیەکی زۆر کەم لە کوردسـتان هەوڵیانداوە لە ڕوی زانستییەوە شرۆڤەی ئەم چەمکە بکەن و هەولی ناسـاندن و گونجاندنی بدەن لەگەڵ بەها و یاسا و بنەما کۆمەڵایەتییەکان. ئەو هەوڵانەی تائێستا لە هەرێمی کوردستان دراوە هەوڵی بەشێک لە چالاکوانـان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی بەگشـتی و بەتایبەت ڕێکخراوەکانی ژنان و هەندێک لە دەزگاکانی ڕاگەیاندن، بە پشـتیوانی حکومەتی هەرێمی کوردسـتان بوە، لەگەڵ ئەوەی گۆڕانکاری زۆربـاش لـە ئاسـتی تێگەیشـتی کۆمەڵایەتی و هەمواری هەندێ مادەی یاسایی و دامەزراندنی دەزگا ئیدارییەکان و چەندین بڕیاری گرنگ بەڵام تائێسـتا پرسی یەکسانی جێندەری پرسێکی بڤەیە و خۆلادانی ئاشـکرا هەیە لە بوارەکان لەسەر بنەمای یەکسانی جێندەری، بەجۆرێک کە دەیانەویت هەرچۆنیک بێت جێگرەوەیەک بۆ چەمکەکـە بدۆزنەوە و پەردەیەک بەسـەر هەقیقـەت و ماهیەتی چەمکەکـەدا بدەن. ئەمەش بەهۆی تێنەگەیشتن و شێواندنی پرسەکەیە نـەک بنەمای زانسـتی. ئەمەش گشـت بوارەکانی خێزانی و سیاسـی و ئیـداری و ئابوری و تەنانەت هـەردوو کەرتی گشـتی و تایبەت بـە دەزگاکانی ڕاگەیانـدن و ناوەندەکانی خوێندنیشـەوە لەسـەر ئاستی پەروەردە و باڵای گرتۆتەوە.

سـەبارەت بە هەبوونی بزوتنـەوەی فیمینیزمی لەکوردسـتان گفتوگـۆی زۆر دەکرێت، بەو مانایەی دەتوانین بڵێین لە کوردسـتان شەپۆل و ڕێبازەکانی فیمنیزمی بونی هەیە؟ ئەگەر هەیە فیمنیسـتەکانی کـورد درێژەپێـدەری هەمـان هـزری فیمینیزمی ڕۆژئاوان یاخود دامەزرێنەری بزوتنەوەیەکی تایبەتن، لەم روانگەوە هودا سـابیر وەک شارەزای یەکسانی جێندەری دەڵێت:

لە بنەمادا بەبێ تێگەیشـتن لـە هزری فیمینیزم و بەبێ بونی ڕۆشـنبیریی فیمێنیستی ناتوانین باس لەبونی بزاڤی فێمێنسـتی بکەین لە کوردسـتان کە لەسەر بنەمای ئایدۆلۆژیای فێمینیزم بنیاد دەنرێت، هزری فێمێنیزم لەسـەر سێ پایەی بنەڕەتی گەشە دەکات ئەوانیش سێکوچکەی (ئایدۆلۆژیا- سیاسەت – جێنـدەرە)، ئـەوەی ئێسـتا لە جیهانـدا بڵاوە بەرهەمی سـێ قۆناغی ئەم بزاڤەیە کە تائێسـتاش بەردەوامە، سەرەڕای ئەوەی کە هەر جۆرە ڕێبازێکی هزری و ئایدۆلۆژیایـی جیاواز فێمینیزم لە ڕوانگەی خۆیانـەوە شـرۆڤە دەکەن و دایدەڕێژنـەوە، بەڵام ئەمە بـەو مانایە نایەت بڵێین لە کوردسـتان هیچ بزوتنەوەیەکی فێمێنسـتی نەبوە، ئەوەی مەبەستمە بیڵێـم ئەوەیە کە چەندین بـزاڤ و هەوڵ و گروپی جیـاواز هەبوە بە تایبەت لە سـاڵانی دوای ڕاپەڕین و بەشـێوەیەکی ڕێکخراوتریش دوای ساڵی ٢٠٠٣ کە تاڕادەیـەک بارودۆخەیە لەبارتربـوو. ڕەنگە بەپێی سروشـتی کۆمەڵگەکان هەندێجار جـۆری چالاکی و دروسـتبونی گـروپ و ڕێکخـراوەکان جیـاوازی هەلبگرێـت بەڵام لەڕوی بروابون بە بنەماکانی هزری فێمینیزم هیچ جیاوازییەک نیە و خۆی لەچوارچێوەی یەکسـانی و بەگژداچونەوەی هەموو جیاکارییەک و نا دادپەروەرییەک دەبینێتەوە و هەوڵەکان لەسـەر پایەکانـی هزری فێمێنیزمی بوە بـەڵام زۆری ماوە بەرهەمەکەی بچنینەوە.

پرسـی یەکسـانی جێندەری و پێچەوانەکەشی جیاکاریـی جێنـدەری، کاریگەرییەکانـی لەنـاو کۆمەڵگەی کوردسـتانیدا چیە، هودا سابیر زەنگەنە بۆچونی وایە کە یەکسـانی جێندەری یەک لە پایە گرنگەکانی دادپەروەرییە لـە هەریەک لە کایەکانی سیاسـی و کۆمەلایەتـی و ئابـوری و یاسـایی، شۆڕبونەوەی ڕەگوڕیشەی هزری یەکسانی جێندەری بۆناو سیستەمی پەروەردەیی و دواتریش سیستەمی حوکمڕانی و دەسـەڵاتی سیاسی تێپەڕاندنی قۆناغی سـتتەمکاری و نادادپەروەری و بێ بەهابونی مرۆڤە بەرەو قۆناغی سەروەری مرۆڤ و هاوسەنگی کۆمەڵگە و پێشـکەوتن کە ئەمەش بەبێ قوربانیدان هەرگیز بەدەسـت نایەت. هەر ئەو نایەکسـانی جێندەرییە وایکردووە لێکترازانی کۆمەڵایەتی دروست ببێت و ئەو هەموو کێشە و کوشتار و تۆڵە و بێ متمانەییە لەناو کۆمەلگە دروست ببێت، لەگەڵ ئەوەی پێشێلکردنی ڕێکەوتننامـە و بەڵێننامـە نێودەوڵتییەکانە. خۆی یەکسـانی جێندەری دەبێت وەک سیسـتەم کاری لەسەر بکرێت جا ئیتر ئەو سیستەمە دەبێت بخرێتە ئەجێنـدای کۆی دەسـەڵات و کایـە کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابوری و گشت بوارەکانی ژیانەوە، بەڵام لە هەموی گرنگتر پەروەردەیە لەسەر ئاستی تاک و خێزان بە گشتی.

خەباتـی ئافرەتان و ژنانی کوردسـتان لەپێناو چەسـپاندنی یەکسـانیە لەناو سـەرجەم سێکتەرو کایـە جیاوازەکاندا، دەسـتکەوتەکانی ئەو خەباتە هاتونەتە دی یان هێشـتا پێویست بە بەردەوامیدان هەیە، لە لایەنەوە هودا سـابیر دەڵێت: پرۆسـەی دروسـتکردنی گۆرانکاری بەگشتی و گۆڕینی هزری مرۆیی پرۆسـەیەکی دوور مەودایە و پێویسـتی بە زەمەن و قوربانیدان هەیە، پرۆسەی گۆڕانی ئەقڵیەت وەک دروسـتکردنی شەقامێک یان باڵەخانەیەک نیە لە ماوەیەکی دیاریکراودا تەواو ببێت و بەرجەسـتە ببێت بەڵکو پرۆسـەیەکی قورس و پڕ ئاسـتەنگ و قوربانیدانە و پێویسـتی بە چەنـد نەوەیەک هەیە هەتـا دەرەنجامی هـەوڵ و کارەکانی ئێسـتامان بە تـەواوی دەربکەوێت، مەبەسـتم ئـەوە نیە کە بە ڕەشـبینییەوە هەنگاو بنێین بـە دیدی من ئەو هەنگاوانەی نراون و ئەو دەسـتکەوتانەی تا ئێستا لە هەرێمی کوردستان بەدەسـتهاتوون لەماوەیەکی مێژوویی کورتدا، دەبێ بە بایەخەوە بۆیان بڕوانیین، بـەڵام کاری زۆرمان ماوە بیکەین لەسـەر گشـت ئاستەکان، لەسـەر ئاستی هەرسـێ دەسەلاتی (یاسادانان، جێبەجێکردن، دادوەری)، هەروەها لەناو ناوەندەکانی خوێندن لەئاستی خوێندنی پەروەردەیی و باڵا بە تایبەت زانکۆکان کە بەداخەوە لە ئێسـتادا نەیانتوانیوە وەک ناوەندێکی مەعریفی ڕۆڵیان هەبێت لـە بنیادنان و گەشـەپێدانی کۆمەلگـە و تەنانەت نەیانتوانیوەکاریگەرییـان هەبێت بەسـەر یاسـا و بڕیارەکانی ناوەندەکانی بەڕێوەبردن، هێشتا زۆرماوە تا هاوسـەنگی بۆ کۆمەلگە بگەڕێنینەوە، هێشـتا تۆوی یەکسـانی جێندەری نە سەوز بوە و نە چرۆی کردوە ئەوەی هەیە لە ئێستادا چەند دەستکەوتێکن پێویستییان بە گەشەپێدان و هەنگاوی زیاتر هەیە، چونکە یەکسـانی جێندەری تەنها بەرامبەرکردن و یەکسانکردنی ژمارەی ژن و پیاو نیە لە دەزگاکاندا، یەکسـانکردنی ژمارەکان بەشـێکی زۆر سـادەی ڕەگەزەکانـی یەکسـانی جێندەرییە بـەڵام ڕۆحی یەکسـانی جێندەری دەرفەتی یەکسـانە لەسـەر بنەمای توانا و شـارەزایی و لێهاتویی کەسەکان بۆ هەردوو ڕەگەزی ژن و پیاو، بەو واتایەی یەکسـانی جێنـدەری لە بەرژەوەندی هـەردوو ڕەگەزدایە نەک فەرزکـردن و ئەفزەلیەتدان بە ڕەگەزێک تەنها لەبەر جۆری ڕەگەزەکەی، ئەوەی مـاوە بیڵێم ئەوەیە کە پێویسـتە کۆمەلگە لەو چەواشەیە ڕاست بکەینەوە کە چەمکی یەکسـانی بە واتای وەکویەکبونی ژن و پیاو نایەت، بەڵکو چەمکی یەکسـانی زۆر جیاوازە لـە وەکویەکبون، ژن و پیاو لـە بنەمادا جیاوازن و ئەمە هەقیقەتێکی ڕەهایە، بەڵام یەکسـانن لە پێگە و ڕۆڵ و توانـا و کاریگەری و هاوبەشـی و بڕیار و هاوژیانیدا بەگشتی.

> یەکسانی جێندەری لە بەرژەوەندی هەردوو ڕەگەزدایە نەک فەرزکردن و ئەفزەلیەتدان بە ڕەگەزێک تەنها لەبەر جۆری ڕەگەزەکەی

هێلین میدیا

سوشیال میدیا و خوە کوشتن بوویە دیاردەیەکا بەربەلاڤ و چاڤلێکرن

گرنگی پێنەدانا تەخا گەنجان، گەنجان بەرەڤ خوەکوشتنێ ڤە دبت

رێژەیا خوە کوشتنێ د ڤان هەیڤێن دویماهیێ دا بەرەڤ زێدە بوونێ ڤە چوویە تایبەت د ناڤ گەنجێن ئاوارە دا ل کەمپان دا، سەختیا ژیانێ و هەبوونا ئاریشێن دەروونی ژ فاکتەرێن بەرچاڤن د زێدەبوونا ڤێ دیاردێ. بو زانینا رێژە و هژمار و ئەگەر و ئاستێ تەمەنێن وان گەنجێن خوە دکوژن مە چەندین پرسیار ژ پسپورێن جودا جودا کرن :

ادیبە سیتو جتو بەرپرسا ئەنجومەنێ شنگال یێ ئێکەتیا ئافرەتێن کوردستانێ :

دەربارەی چەند پرسیارێن مە ب ڤی شێوەیی ئاخفت، چ ئامارێن دروست و تێر و تەسەل ل بەردەست نینن دا کو ئەم ب تەمامی هژمارا خوە کوشتنێ بزانین و ئەگەرێن زێدەبوونا دیاردا خوە کوشتنێ ڤەدگەرِن بو رەوشا کەمپان و رەوشا ساخلەمیێ و چ کەسێن پسپورێن دەروونناس د ناڤ کەمپان دا نینن، هەروەسا ئەڤە پتر ژ شەش سالەیە د ناڤ خیڤەتێن بچویک دا خێزان دژین و ئەڤە ژی بوویە ئەگەرێ تێکچوونا دەروونێ گەنجان. ژ لایێ دی ڤە پشتی بەلاڤبوونا کورونایێ گەلەک کەس مانە بێکار و مانا ل مال ڤە بوو فاکتەرەک نەرێنی ل سەر گەنجان و د ئەنجامدا بارێ دەروونی تێکچوویە. هەروەسا بکار ئینانا سوشیال میدیایێ ب نەرێنی و پویتە پێنەدانا خێزانا بو گەنجان ژ ئەگەرێن دی نە. تێگەهشتنا خێزانێ خالەک گرنگە پێتڤی بەحس کرنێ بو نەهێلانا دیاردا خوە کوشتنێ و هەرچەندە ل کەمپان هندەک جارا کەسانێن پسپور دچن سەرەدانا ئاوارەیان بەلێ کاتی یە و چ ئەنجامێن کاریگەر نابن. سەبارەت ئەنجامدانا تاوانا دژی ڤان گەنجێن خوە دکوژن کو رێژا تەمەنێ وان دناڤبەرا ١٢ تا ٢٠ سالی دانە دیار نینە و مە چ پێزانین ل سەر نینن.

جمال رشو حموکا ب ڤی رەنگی بەرسڤ ل سەر پرسیارێن مە دا:

بێ گومان رێژا خۆ کوشتنێ زێدە بوویە ب دیتنا ئەم ل چڤاکێ خۆ دنێرن لێ مە چ ئامارێن دورست بەر دەست نینن.گەلەک ئەگەر هنا ئەڤ دیاردە زێدە بوونا ل چڤاکێ مەدا بو نموونە، نەخوشیێن دەرەونی، ئاریشێن چڤاکی و سوشیال میدیا و بێ کاری و رەوشا ئابوری .ل خالا دەستپێکێ ژی مە دیار کر کو ئامارەکا دورست ل بەر دەست نینە لێ کو خویاییە ئەو کەسێن خۆ دکوژن پتر رەگەزێن مێ نە و د تەمەنێ ١٤ سالیێ تە ٢٤ سالییێدانە ئانکو ئەم بێژن قۆناغا سنێلا داینە . ئەم ب دروستاهی تشتەکی نەشێن بێژن لێ چێدبیت ب هندەک رێکێن جیاواز توند و تیژی بەرامبەرا وان هاتبێ کرن نموونە ب رێکا سۆشیال میدیا. پسپۆر و شارەزایێن دەروونی ل ناڤ کەمپان دا هەنە لێ پتریا وان نا ب سەر جهەکی ڤەنە لێ هندەک دناڤ رێکخراوان هەینە لێ رۆلێ رێکخراوا یێ کێمە ب تایبەتی ئەو رێکخراوێن دڤی بواریدا کار دکن.ئەم نکارن ئەڤ دیاردە ب ئێکسەری نا مینێ ژ بەر کو ل جیهانێ هەمووێ ئەڤ دیاردە هەیە و ب گورەی ئامارێن نێڤدەولەتی سالانە ٨٠٠ هزار کەس خۆ د سالەکێدا دکوژن لێ ئەم کارن کێم بکن ل کۆمەلگەها مەدا ئەم پیتەیێ بدنە نەخۆشیێن دەرونی و بێنە چارەسەرکرن ل دەڤ پسپۆران،ژبەر ئەوێن خو د کوژن بتریا وان نەخوشێن دەروونی هەنە، دیاردا خوە کوشتنێ نە بتنێ د ناڤ کەمپان دا بەلکی ل ناڤ بازێری ژی دا هەیە بەلێ ب شێوەیەکێ کێمتر.

شیرین عبدالله عثمان ب ڤی شیوەیی بەرسڤ ددت :

مە چ ئامارێن دروست ل بەر دەست نینن بەلێ رێژەیا خوە کوشتنێ بەرەڤ زێدەبوونێ ڤە چوویە تایبەت د ناڤ ئاوارەیان دا. خەلک گەلەک یێ بێزار بووی د ناڤ کەمپان دا و رێژەیا بێکاریێ گەلەک کارتێکرن ل سەر خەلکێ کریە تایبەت گەنجان چونکی خەلک پێتڤی ب گەلەک خزمەتگوزاریان هەیە چ تایبەت بن چ گشتی. پتریا کەسێن خوە دکوژن کچن و تەمەنێ وان یێ بچویکە و پێتڤییە ئەڤ کەسە بهێنە تێگەهاندن ژ لایێ رێکخراو و حکومەتێ ڤە و زیان و ئەنجامێن خوە کوشتنێ بو وان بهێنە رِون کرن. هەلبەت ژ بەری خوە کوشتنێ دبیت هاتبن بێزار کرن یان دەستدرێژی ل سەر وان هاتبیت کرن، پێتڤیە سمینار بو کچان و گەنجان بهێنە سازکرن دەربارەی پەیوەندییێن لگەل ئێک و ژیانا هەڤژینیێ بهێتە قەدەغەکرن بو گەنجێن د بن ژیێ ١٨ سالیێ دا و دویڤچوونەک بو ڤی بابەتی بهێتە کرن، هژمارەکا کێم ژ دەروونناسان د ناڤ کەمپان دا یێن هەین و د شیاندا نین ب ڤێ هژمارێ ئەڤ دیارە بهێتە کێمکرن و دڤێت حکومەت و لایەنێن بەرپرسیار ڤی بابەتی ب جدی وەربگرن .

ماموستا فاروق جمیل، ماموستا ل زانینگەها دهوک و پسپور د چارەسەریا دەروونی دا دا دیار کرن :

خوە کوشتن دیاردەیەکا جیهانی یە و ل سەر ئاستێ جیهانێ هەمیێ هەیە و ل چ وەلاتان شیان نینن رێگری ل ڤێ دیاردێ بهێتە کرن و ب پیشکەفتنا جیهانێ خوە کوشتن ژی بەردەوام دبت. رێکخراوا ساخلەمیا جیهانێ دیار دکەت کو د هەر ٤٠ چرکەیان دا کەسەک دویماهیێ ب ژیانا خوە دئینیت. رِێک هەنە بو کێمکرنا ڤێ دیاردێ وەک گهورِینا شێوازێ پەروەردەکرنێ و گرنگی دان ب بابەتێن وەک ئاڤاکرنا کەسایەتی و ساخلەمیا کەسی و ساخلەمیا دەروونی . پێتڤییە کەسێن پسپور د ناڤ جڤاکی دا هەبن تایبەت د قوتابخانە و د ناڤ رێکخراوێن سڤیل دا.دڤێت ئەڤ رێکخراوە ل سەر وێ چەندێ کار بکەن بو گرنگی دان ب لایەنێن جڤاکی و موکمکرنا پەیوەندیێن جڤاکی و دان و ستاندن و ئاستێ رەوشەنبیری بهێتە بلند کرن د هەمی بیاڤان دا. هەروەسا ب دیتنا من پێتڤییە گرنگیەک مەزن ب سنێلەیان بهێتە دان و بهێنە پەروەردە کرن ب رێکێن دروست چونکی کەسێن دویماهیێ ب ژیانا خوە دئینن سنێلەنە و ب رێکا دەزگەهێن مەدەنی گرنگی ب ڤی چینی بهێتە دان. دا کو کەسایەتیا خوە ئاڤا بکەن. دەربارەی ئەگەرێن خوە کوشتنا گەنجان ژی دشێن بێژین توندوتیژیا خێزانێ و بکار ئینانا ماددێن هوشبەر و کحول و هەروەساس وشیال میدیا کو ب رەنگەکێ دویر ژ راستیێ بابەتان بەلاڤ دکەن و خوە کوشتن بوویە چاڤلێکرن د ناڤ گەنجا ندا. ژ بەر کو چ ڤەکولینین زانستی نینن دەربارەی زێدەبوونا خوە کوشتنێ د ناڤ گەنجێن ئاوارە دا ل کەمپان د شیاندا نینە ب تێر و تەسەل بەحس بکین بەلێ بارێ دەروونی و جەستەیی یێن ئاوارەیان خراب بوویە و کێماسی یێن هەین، دیسان ئەڤ کەسێن خوە دکوژن دبیت ئەگەرێن بایولوژی ژی هەبن بو نموونە ئاریشا میشکی یا بوماوەیی یان ژ دایکبوونی و هەروەسا فاکتەرێن ماددی ژی یێن هەین کو تاکەکەس دویماهیێ ب ژیانا خوە بینت ژ بێ چارەیێ. و جڤاک و داب و نەتیر ژی کاریگەرە ل سەر خوە کوشتنا تاکەکەسی . نموونێن رێگریێ ل هندەک وەلاتان هەنە بو نموونە ل وەلاتێ چینێ پشتی هژمارەکا بەرچاڤ ژ کەسان دویماهی ب ژیانا خوە ئینایین ب رێکا بکار ئینانا خوارنێن ئاژەلان کو ماددێن کوژەک د ناڤدا هەبوون ئێدی کارگەهان ئەو ماددە ژ ماددێن بێ زیان بەرهەم ئینان و چ زیان ل مروڤان نەبیت دەمێ بکار دئینن ب مەبەستا خوە کوشتنێ و هەروەسا ل ویلایەتێن ئێکگرتییێن ئەمریکا رێکخراوێن سڤیل رابوون ب هلاویستنا لافیتە و درویشما ل وان جهێن خەلک دویماهیێ ب ژیانا خوە دبینت یا نجهێن خەلک مشە لێ هاتن و چوونێ دکن و بەحس ژ خوەشی و ئارامیا ژیانێ دکرن دا کو تاکەکەس ب هێڤی نەبت و دویماهیێ ب ژیانا خوە بینیت.

هێلین میدیا

جمال رشو

ادیبە سیتو جتو

ماموستا فاروق جمیل

> رێکخراوا ساخلەمیا جیهانێ دیار دکەت کو د هەر ٤٠ چرکەیان دا کەسەک دویماهیێ ب ژیانا خوە دئینیت

شیما مستەفا

بنەمایێن پێك ئینانا خێزانێ

بێگومان خێزان بنگەهێ جڤاکی یە ژ بەر کو خێزان دناڤبەرا دوو تاکە کەسان دا یە و ئاستێ رەوشەنبیری یێ ڤان کەسان دبیت پاشەروژا خێزانێ و ل دویڤدا کاریگەریی لسەر جڤاکی دیار دبت. دیسان پەروەردە کرنا زاروکان د جڤاکی دا ژ هەر لایەکی ڤە کاریگەریەکا راستەوخۆ هەیە، ژ بەر کو ئەڤ کاریگەریە ل قوتابخانێ دەست پێ دکەت و ل دویڤدا ل جهێن دی.

پەروەردە کرنا تاکەکەس بتنێ ب دپلوما و ئاستێ خواندنێ ڤە گرێدای نینە رەوشەنبیری ب خواندنێ ڤە ناهێتە دەست ڤە ئینان، بەلکی قوتابخانە و دپلوما بتنێ ئالاڤەکن بو پێشکەفتنا تاکە کەسی بەلێ یا گرنگ ئەوە کەس ب خوە ل رێکێن خوە پەروەردە کرنێ بگەرِهیت و زانینێ ب دەست خوە ڤە بینت.

پەروەردەیا خێزانێ ل ڤێرێ رِولەکێ سەرەکی دبینت د هەر تەمەنەکی دا تایبەت د قوناغا ژ بەری هەڤژینیێ دا پێتڤییە ڤەکولین دەربارەی ڤێ چەندێ بهێنە کرن و خولێن تایبەت د ڤی بواری دا بو گەنجان بهێنە ڤەکرن دا کو خێزانەکا ساخلەم و لسەر بنەمایێن زانستی بهێتە پێک ئینان. جڤاکێ ساخلەم لسەر خێزانەکا ساخلەم و کەسیایەتیەک پێشکەفتی دهێتە ئاڤاکرن بەروڤاژی حالەتێن ژ ئێک جودا بوون و بەردان و توندوتیژی و حالەتێن خراب دێ بەربەلاڤ بن.

لە هێڵینەوە

- کچێکی کورد بەرزترین خەڵاتی ئەدەبی سویدی وەرگرت، بە پێی هەواڵیک کە لە ماڵپەری شەفەق بڵاوکراوەتەوە، "بەلسەم کامل" ئافرەتێکی کوردی فەیلیە کە بە نووسینی ڕۆمانێک بە ناوی"ئاسۆی ڕووداو"خەڵاتی "سمۆلتس"ی ئەدەبی سویدی، وەک باشترین ڕۆمان بۆ ساڵی ٢٠٢١ وەرگرت، ئەو ڕۆمانە جگە لە وەرگرتنی خەڵات، سێ هەزاردانەی لێ چاپکراوە وبڕیاریشە بۆ چەندین زمانی تر وەرگیردرێت.

- "فاتیمە وەحید" کچێکی تورکمانی خەڵکی کەرکوکە، لە دوای تەواوکردنی خولی پێکەیاندنی پەیمانگای ئەفسەرانی عێراق، دەبێتە یەکەم ئافرەتی ئەفسەر لە پێکهاتەی تورکمان لە شاری کەرکوک و وا بڕیارە لە ماوەیەکی نزیکدا بە پلەی مولازم لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی پۆلیسی کەرکوک دەستبەکار بێت.

-"گرووپی خانمانی خەیاڵ"، گرووپێکی هونەری کاری دەستی کۆمەڵێک ئافرەتە لە شاری سلێمانی کە ماوەی دوو ساڵە دامەزراوە، کارەکانی ئەو گروپە پێکهاتووە لە کاری کولتووری و نوێکەری کە ئافرەتان خۆیان داهێنانی تێدا دەکەن و چەندین پێشانگایان کردۆتەوە.

- لە ئەفغانستان ٥٠٠ ئافرەت لە پیشەسازی ئاوریشم لەو وڵاتە کار دەکەن و ڕۆڵێکی چالاکیان لەو بوارەدا هەیە بە وتەی "نەزیر غەفوری "بەرپرسی ئەنجوومەنی پەرەپێدانی کشتوکاڵ لە ئەفغانستان،" بەهای ئەو پیشەیە ساڵانە بە ٩٠٠ هەزار دۆلار دەخەملێندرێت کە ئافرەتانی ئەو وڵاتە ڕۆڵێکی کاریگەریان لەو پیشەسازییە هەیە".

- دەوڵەتی ئەڵمانیا یاسایەکی لە بەرژەوەندی ئافرەتان پەسەند کرد،بە پێی ئەو یاسایە کۆمپانیا گەورەکان ناچاردەکات لانی کەم ئافرەتێک لە دەستەی بەڕێوبەرایەتی کۆمپانیا دابمەزرێنن، ئەو یاسایە لەو کۆمپانیایە جێبەجێ دەکرێت کە دەستەی بەڕێوەبردنی زیاترلە سێ کەس بێت و بۆجێبەجێکردنی پێویستە لە پەرلەمانی ئەڵمانیا پەسند بکرێت.

- "جنیفەر شئون" پسپۆری چارەسەری نەخۆشییەدەروونییەکان لە کالیفۆرنیا رایگەیاند: زۆر جار ئافرەتان پێیان وایە پێویستە لە تەواوی بوارەکانی ژیاندا سەرکەوتوبن و ئەگەر نەتوانن سەربکەون وا بیردەکەنەوە کە شکستیان هێناوە، ئافرەتان حەزیان لێیە زۆرباش بن، هیچ کات بە سەرمنداڵەکانیاندا هاوارنەکەن، ماڵ بە باشی پاک وڕێک بخەن، پارەی زۆرسەرف نەکەن، لە کۆتاییدا ئافرەتان بەرپرسیاریەتی هەموو شتێک لە سەرشانی خۆیان دەبینن، بەو شێوەیە ئافرەتان تووشی گوشاری دەرونی ودڵەراوکێ دەبنەوە کە هۆکارە چەندین نەخۆشییە . .

ئا:نەسرین حەسەن

دکتۆرە سازگار عەبدوڵا:

خۆشوشتن لەکاتی سووڕی مانگانەدا نابێتە هۆکارێك بۆ شێرپەنجە

شیرینی زۆر بخۆی مانای ئەوە نیە سووری مانگانە زوو تەواو دەبێت بەڵکو شیرینی زۆر خواردن کاریگەری زۆر خراپی هەیە لەوانەیە ببێتە کێش زیادکردن یان شیرینی زۆر خواردن شەکر لەناو خوێنت زۆر دەکات

گفتوگۆکردن و وەرگرتنی ئەو پرسیارانەی کە پێویستە ئافرەتان زانیاریی دروستیان لەسەر هەبێت (سوڕی مانگانەیە) و ئاگاداربوونە لەو نەخۆشیانەی تایبەتن بە جەستەی ئافرەتان، لەم ڕووەوە دکتۆرە (سازگار عەبدولا خۆشناو) پسپۆری نەخۆشیەکانی ئافرەتان و منداڵبوون و نەزۆکی تیشک دەخاتە سەر ڕەهەندەکانی ئەو تەوەرە:

سووڕی مانگانە: بریتییە لەو گۆرانکارییە سروشتیانەی کە لەکۆندامی زاوزێی ئافرەتدا ڕوودەدات کە تێیدا هێلکە دروست دەبێت و منداڵدانیش ئامادە دەبێت بۆ دووگیانی، ئەمانە ڕوودەدان بەهۆی ئەو گۆرانکارییانەی بەسەرهۆرمۆناتی ئافرەتدا دێن.

دەوترێت شیرینی باشە ئافرەت لەکاتی سووڕی مانگانەدا بخورێت، لەم بارەوە دکتۆرە سازگار دەڵێت: شیرینی زۆر بخۆی مانای ئەوە نیە سووری مانگانە زوو تەواو دەبێت بەڵکو شیرینی زۆر خواردن کاریگەری زۆر خراپی هەیە لەوانەیە ببێتە کێش زیادکردن یان شیرینی زۆر خواردن شەکر لەناو خوێنت زۆر دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆکارێک کە ژانی سووری مانگانەت زیاد بکات، بۆیە دەبێت لە کاتی سووری مانگانە شیرینی کەم بخۆێت.

سەبارەت بەوە چۆن بتوانین سووری مانگانە ڕێک بخەین، لەم سۆنگەوە دکتۆرە سازگار ئاماژە بۆ ئەکات ئافرەت کە دەکەوێتە سووڕی مانگانەوە دەبێت ٣ ڕۆژ کەمتر نەبێت و لە٧ ڕۆژ زیاتر نەبێت واتە ٣ تا ٧ ڕۆژ دەخایەنێت.

سووڕی مانگانە لەیەکەم ڕۆژی عادەوە دەست پێدەکات تا یەکەم ڕۆژی عادەی داهاتوو وە بەمەش دەڵێن ڕێکبوونی عادە لە ٢١ ڕۆژ تا ٣٥ ڕۆژ جارێکە چونکە ٢٠٪ ئافرەتان لەوانەیە ٢٨ ڕۆژ جارێک بکەونە سووڕی مانگانەوە، مەرج نیە لەیەک ڕۆژ لەمانگەدا عادە ببێتەوە لەوانەیە ٥ ڕۆژ پێش بکەوێ یان پاش بکەوێ بەرێک دادەنرێت.

سووڕی مانگانە لەکچاندا لە چ لەتەمەنێکدا دەست پێدەکات و لە چەند ساڵیدا سووری مانگانە رادەوستێت، دکتۆرە سازگار دەڵێت: بەخۆی سووری مانگانە لە٨ ساڵی تا ١٦ ساڵیەوە دەست پێدەکات بەگشتی ١٢ بۆ ساڵی١٣ ڕوودەدات وە کۆتایی بەگشتی لەنێوان ٤٥ بۆ٥٥ ساڵی وەستاندن ڕوودەدات.

هەمیشە ئافرەتان ئەو پرسیارە دەکەن کە ئایای لەکاتی سووری مانگانەدا خوێن زۆربوون یان کەمبوون لایەنی ئەرێنی و نەرێنی هەیە؟ دکتۆرە سازگار وەڵام دەداتەوە و دەڵێت:

ئافرەت خوێنی زۆر ببینێ لەکاتی سووڕی مانگانەدا لە ٣ ڕۆژ بۆ ٧ ڕۆژی شتێکی ئاسایی نیە چونکە دیارە کێشەیەکی جەستەیی هەیە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەو ئافرەتە هۆرمۆناتی تێکچووە یان نەخۆشی غودەی هەیە، یان زیادە گۆشتی هەیە لەناو ڕەحمی یان گرێی هەیە کە دەبێتە هۆکارێک کە وا دەکات خوێن زۆر ببینێت.

لەکاتی سووڕی مانگانەدا هەندێک لە ئافرەتان تووشی ئازاری سووری مانگانە دەبن بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارە، دکتۆرە سازگار دەڵێت: بۆ ئازاری سووری مانگانە یەکەم چارەسەر دەتوانین بدەین بە ئافرەتەکە کە حەبی پرۆفینی دەدەینێ ئەمەش کاریگەری خراپی نیە لەسەر هێلکەدان یان منداڵدان، هەندێ ئافرەت وا دەزانێ کاریگەری دەکات لەسەر ئایندەی کە منداڵی نەبێت بەڵام هیچ کێشەی نیە و باشترین چارەسەرە بۆ ئازاری سووڕی مانگانە.

لەبارەی بەکارهێنانی باشی و خراپی حەبی مەنع بۆ ئەوەی ئازار نەمینێنێت لەکاتی سووڕی مانگانەدا بەتایبەت بۆ کچان، دکتۆرە سازگار بۆچونی وایە کە سەبارەت بە حەبی مەنع کە کچێک ژانی عادەی زۆر زۆرە وەک یەکێک لە چارەسەرەکان بۆی بەکاردەهێنن کە ژانی سووڕی مانگانەی هەیە ئەگەر ئیستیجابەی نەبوو لەحەبی پرۆفین ئەوە حەبی مەنعی بۆ بەکاردەهێنن، هەروەها هەندێ کەس وا بیردەکاتەوە کە نابێت حەبی مەنع بدرێت بەکچ چونکە خراپە بەڵام حەبی مەنع بە هیچ شێوەیەک کاریگەری نابێت لەسەرئەو کچانە کە وابکات لە ئایندە منداڵی نەبێت، بەڵکو حەبی مەنع هەم سوودی هەیە کە ژانی سووڕی مانگانە کەمبکاتەوە، هەم بۆ زۆر شت بەکاردەهێندرێت بۆنەهێشتنی کیسی هێلکەدان و ژانی عادە و ڕێکخستنی سووڕی مانگانە، ئیدی کچ بێت یان ژن دەتوانن سوودی لێ وەربگرن.

هەروەها زۆرکات دەڵێن لەکاتی سووری مانگانە نابێت ئافرەت خۆی بشوات چونکە لەوانەیە توشی شێرپەنجە ببێت، ئەمەش هیچ ڕاست نیە و خۆشوشتن لەکاتی سووڕی مانگانەدا نابێتە هۆکارێک بۆ شێرپەنجە.

دڵخواز هەولێری - هەولێر

ناسک سەعید
Nask.saeed@helinmedia.org
شەیما مستەفا
Shayma.mustafa@helinmedia.org