هێڵین

HClinMedia
Kurdistan Women Union Media Network

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و کاریگەری لەسەر هۆشیاری تاك

د.ڤیان سلێمان

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە پرۆسە کۆمەڵایەتییە بەردەوامەکان، لە هەموو کۆمەڵگە مرۆییەکاندا بوونی هەیە و کار لەسەر کەسایەتی تاك لە هەموو ڕووەکانەوە دەکات. کەناڵەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی جۆراوجۆرن کاریگەریشیان لەسەر تاك ڕێژەییەو لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر و لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر ئاستی کاریگەریان دەگۆڕێت، بۆ نمونە لە ئێستادا و لەسەردەمی تەکنەلۆژیا، تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان کەناڵێکی هەرە گرنگی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیین، ئەمە لەکاتێکدایە پێش چەند دەیەیەک ئەم کەناڵە بوونی نەبووە.

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی پرۆسەیەکە لەگەڵ لەدایکبوونی هەر تاکێکدا دەستپێدەکات و بەدرێژایی ژیانی بەردەوام دەبێت، بەشێوەیەک سەرەتا مرۆڤ پەروەردە دەکرێت و پێدەگەیەنرێت دواتر و لە قۆناغەکانی دیکەی تەمەن خۆی دەبێتە پەروەردەکار و پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی پرۆسەیەکی کۆمەڵایەتی دەروونییە بۆ گۆڕینی مرۆڤ لە ڕەگەزێکی بایەلۆژییەوە بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی کە توانای کارلێک و تێکەڵاوی لەگەڵ تاکەکانی دیکە و ژیانکردنی لەگەڵیان هەبێ.

منداڵ کە لەدایک دەبێت بونەوەرێکی بایەلۆژییە، بەڵام لە ڕێگەی پرۆسەی بە کۆمەڵایەتیکردنەوە زانیاری و لێزانی دەربارەی کولتور و ژیانی دەوروبەری پەیدا دەکات، گرنگترین و یەکەمین کەناڵی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی خێزانە، تاک لە خێزانەوە دێتە دنیاوەو پەروەردە دەکرێت و بەژیان و کۆمەڵگە دەناسرێت، لە ساڵەکانی سەرەتای تەمەن خێزان بە تەنها پرۆسەی بەکۆمەڵایەتیبوونی منداڵ بەڕێوەدەبات و تاک لە خێزانەوە فێری زمان و ڕەفتار و بەها ئاکاری و کۆمەڵایەتییەکان دەبێت.

منداڵ ئازاد نییە لەوەی کە لە چی خێزان و ژینگەیەک دێتە دونیاوە و چی پەروەردەیەک وەردەگرێت، بە تایبەت پێنج ساڵی سەرەتای تەمەن، کە وەک دەڵێن ڕەنگڕێژی تەواوی کەسێتی مرۆڤ بۆ درێژایی ژیانی دەکات، ئەوەیش کاریگەری هەیە لەوەی لە گەورەبووندا چی جۆرە کەسێکی لێ دەردەچێ و چۆن مرۆڤێک دەبێت و تێگەیشتنی بۆ پرسەکانی ژیان و بەها مرۆڤایەتییەکان چۆنە؟. بەوشێوەیەش خێزان یەکەمین و سەرەکیترین کەناڵە لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتییدا، دواتر لە ڕێگەی کەناڵەکانی دیکەی وەک خزم و هاوڕێ و دراوسێ و قوتابخانە و ئایین و دەزگا حکومییەکان و ڕاگەیاندنەکان و پارتە سیاسییەکان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی درێژە بەم پرۆسەیە دەدرێت.

دەتوانم بڵێم زۆرینەی ئەو کێشانەی لە ڕێڕەوی ژیانی مرۆڤدا ڕووبەڕووی دەبنەوە بەرهەمی نائاگایی و ناهۆشیارییە، ئەم ناهۆشیارییەش بەشێکی زۆری دەگەڕێتەوە بۆ نارێکی لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتییدا، خێزان کە بێ بەرنامە و پلان منداڵ بەدنیا دەهێنێ و گرنگی تەواوی پێنادات، یاخود تەنها گرنگی بەلایەنی فسیولۆجی منداڵ دەدرێ و لایەنی دەروونی و مەعنەوی و هۆشەکی فەرامۆش دەکرێ، یان تەنها گرنگی بە نمرەی بەرز و پێگەیاندن بۆ گرتنەدەستی کاریەک دەدرێ و چاندنی بەها باڵاکان لە هەست و دەرونی منداڵ گرنگی پێویستی پێنادرێت، یاخود لەسەر بنەمای پەروەردەیەکی ڕەگەزی بۆ هەریەکە لە کچ و کوڕەکان پەروەردەیەکی جیا و دوور لە بەهاکانی دادپەروەری و یەکسانی دەگیرێتەبەر، لە ئاکامی ئەوەش ڕەگەزێک خۆسەپێن و خۆبەگەورەزان و توندوتیژ و ڕەگەزێکیش وابەستە و متمانەبەخۆنەبوو باردەهێنن، بەوپێیەش تاکی ناهۆشیار بە ئاکامە نەرێنییەکانی توندوتیژی و فەلسەفەی ژیان دێتە بەرهەم.

بەشێکی دیکەی بەرهەمهاتنی مرۆڤی ناهۆشیار پەیوەندی بە سیستەمی پەروەردە هەیە، کە بەهەمان شێوە ناتوانێ ببێتە ئەو کەناڵەی هەڵەکانی خێزان ڕاست بکاتەوە و پەروەردەی تاک بە ئاڕاستەی دروستدا ببات، بێگومان کەناڵەکانی دیکەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیش بەهەمان شێوە هەریەکە بە ئاستێک بەرپرسیارن لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی.

تاکێکی ساخلەم، یان هۆشیار و متمانەبەخۆبوو بەرهەمی پرۆسەیەکی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ساخلەمە کە هەریەکە لە خێزان و ناوەندە پەروەردەییەکان و کەناڵەکانی دیکەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی لە قۆناغەکانی پەروەردە و پێگەیاندندا بەباشی بە ڕۆڵی خۆیان هەستاون و یارمەتیدەربوون لەوەی بنەما دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی تاک بە ڕێڕەوی دروستدا بڕۆن و گەشە بکەن، بەوشێوەیەش تاکێک پێدەگەیەنرێت کە بە ئاسانی ناکەونە ژێر کاریگەرییە نەرێنییەکانی تەکنەلۆژیا، تاوان و توندوتیژی ئەنجام نادات، دەزانێت کە بەختەوەری لە ڕێزگرتن و بەخشین و هاوکاری مرۆڤەکانی دیکە، خۆشەویستی نیشتمان و پاراستنی سامانی گشتی، ژینگە دۆستی و هەموو ئەو ئامانجە باڵایانەدایە کە مرۆڤایەتی پێش دەخەن.

> **بەشێکی دیکەی بەرهەمهاتنی مرۆڤی ناهۆشیار پەیوەندی بە سیستەمی پەروەردە هەیە، کە بەهەمان شێوە ناتوانێ ببێتە ئەو کەناڵەی هەڵەکانی خێزان ڕاست بکاتەوە و پەروەردەی تاک بە ئاڕاستەی دروستدا ببات، بێگومان کەناڵەکانی دیکەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیش بەهەمان شێوە هەریەکە بە ئاستێک بەرپرسیارن لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی**

ژانی بینین

حیات مجید

هەڵبەتە لەم سەردەمەدا هەر لە ژوورەکانمانەوە هەتا سەر شەقام وبگرە هەر شوێنێک، شک نابەی بێ مرۆڤ بێت، بێ چاو بێ، لێرەدا بە دروستی بیڵێم نەک تەنها چاوێک بەڵکو بە دەیان چاو بە سەدان بەدی ئەکرێ لە هەرهەنگاوێکدا، ئەم چاوانەش تەنها بینایی دییەمان نییە بەڵکو بینایی دووەمە کە کامێرایە. ئەم کامێرایە لە ئایپادت منداڵێکەوە هەتا مۆبایلی دەستی گەنجێک تا کامێرای دەستی ڕۆژنامەنووسێک کە ڕووماڵی ڕووداوە جیاوازەکانی ڕۆژ دەکات، هەموویان لە توانایاندا هەیە بە فرە چەشن وێنە و وێنە جوڵاوەکان بگرن و پەخشی بکەن.

ئەمە تا ئێرە ڕەنگە ئاسایی بێت ئافرەتێک ڕۆژانەی خۆی یاداشت بکا لە ڕێگەی سناپەوە، ئایا بۆ خۆی بێ یا بۆ شێرکردن بێت لەگەڵ دەستە خوشک و هاوڕێکانی، یاخود یووتووبەرێک بە شێوەی جیاواز و ڕێگەی جیاواز خۆی زۆربەی جموجوڵەکانی ژیانی لەگەل خەڵکدا هاوبەشی پێ ئەکات.

چۆن و چی ئەکا ئەمیش زور کەسییە، ئەگەر ئەم کەسیتیەش زەرەری بۆ تاک و کۆمەڵگە نەبێت و بە ڕێگەی لادان نەبات و تۆوی خراپ لەناو هزرو مێشکی فەلەوەرسەکانی نەچێنێت بۆ نا ئەمەش ئاساییە. ئەمانەو زور شتی تریش لای من و تۆی بینەر ئاساییەن کە ڕۆژانە دێتە بەر دیدەمان و تێیئەپەڕێنین هەر چەشنێ بێ، هەرچەندە زۆربەی گرتە و ڤیدۆکانی ئەمڕۆ کە پەخش دەکرێ لە کەسیەوە بگرە هەتا کۆمپانیا زەبەلاحەکانی ساحەی میدیا، ئەوەندەی کاریگەری خراپیان هەبووە ئەوەندە نەبوونەتە فریادەرەس بۆ کێشە و ئاریشە زۆرەکانی کۆمەڵگە، بگرە زۆربەی خەڵک ماندوە بەدەست هەواڵی بێ بنەما و بەرنامەی بێ بەرنامەوە، هەر لە زۆر شتی گاڵتە ئامێزەوە و توانجی لابەلا و درامای بێ کەلتور کە زۆر دوورە لە نەریت و کەلتور و دینی ئێمەوە، ئەمانە هەتا شکاندنی شێرەبەفرینە. هەموو ئەمانە بۆ خۆیان ژانن کە ڕەنگە دەیان و سەدان کەسی تریش ئامارەی پێدابیت و لەسەری نوسیبێت ولەسەری وتبێت و تا ڕادەیەک سەری بۆ لەقا بێت بەس جێبەجێ نەکرابێت پێشنیار و بۆچوونەکانی.

ئەوەی مەبەستمە بیڵێم، لێرە خەمێکی ترە لەپاڵ سەدان خەم، کە ڕەنگە زۆربەمان بەجۆرێک هەستمان پێکردبێت و ویژدانمان زرمەیەکی بەرکەوتبێت بەس هەر ئەو کاتە بووە و ڕۆشتوە، بەڵام ناراستەوخۆ لە هزرمان ماوەتەوە، ڕەنگە بۆ هەندێکیش پێچەوانە بێ.

بەڵام لەدوای ئەوەش هەرلەبەرچاومە ئەو گرتانەی کە قوڵبوونەتەوە لە چاو و ڕۆحما بە مانای قوڵی ئازاربەخش، یەکێک لەو گرتانە کە ئازاربەخشە بۆ منێکی ژن کە کامێرا ئەخرێتە سەر تەپڵە سەری ئافرەتێک کە قژی ئەرنێتەوە بۆ لەدەستدانی ئازیزێکی، چەند بە ئازارە، ئازاری ئەو ژنە خاوەن شیوەنە، ئەوەندەش بە ئازارە کە ڕۆژنامەنوسێک بەو چەشنە ڕووماڵی هەواڵ ئەکات لە ناوەندەی پرسەدا، ئەوجا پرسەی ژنانیش ڕووماڵ ئەکا، کێ زورترین چەپۆک لە خۆی بدات ئەوە زۆرتر ئەکەوێتە بەر زوومی کامێراکە، ئەم جۆرە گرتانە کاریگەری نەرێنیان هەیە لەسەر دەروونی تاک بە تاکمان.

> **ڕاستە هەر کەناڵێک پۆڵیسی خۆی هەیە لە پەخشکردن و گواستنەوەی هەواڵ و ڕووماڵکردن، بەڵام پێویستە لەگەڵ ئەمەشدا سانسۆر هەبێ لەسەر ئەم جۆرە پەخشانە، تا لەوەزیاتر دەروونی کۆمەڵگە ماندوو نەکەن، کۆمەڵگە خۆی ماندووە و بەدەست دەیان کێشەی بەردەوامەوە ئەناڵێنێ**

ڕاستە هەر کەناڵێک پۆڵیسی خۆی هەیە لە پەخشکردن و گواستنەوەی هەواڵ و ڕووماڵکردن، بەڵام پێویستە لەگەڵ ئەمەشدا سانسۆر هەبێ لەسەر ئەم جۆرە پەخشانە، تا لەوەزیاتر دەروونی کۆمەڵگە ماندوو نەکەن، کۆمەڵگە خۆی ماندووە و بەدەست دەیان کێشەی بەردەوامەوە ئەناڵێنێ.

بێریڤان حەمید

دایکت بەهێز بکە

یەکێک لە خراپترین ئەزموونەکان کە ڕەنگە منداڵ شایەتحاڵ بێت چەوساندنەوەی دایکیانە بە دەستی خێزان یان کۆمەڵگە، جا چ لەڕێگەی توندوتیژی خێزانی و زارەکی و سنوردارکردن یان قەدەغەکردن و ڕاوکردنی خەونەکانیان بێت ئەوا دایکانمان بەچەند شێوازێک دەچەوسێنرێتەوە، ئەمەش نەک تەنیا ژیانی دایکان لەناودەبات، بەڵکو منداڵەکانیشیان کە دەبنە شایەتحاڵی ڕاستیەکی سەخت لە تەمەنێکی بچووکدا کاریگەری لەسەر تەندروستی دەروونی و جەستەیی ئەوان هەیە ئەوەندەی کاریگەری لەسەر دایکان هەبێت، بەڵام باشترین شت کە منداڵ وەک پێگەیشتوو دەتوانێت بیکات بۆ چاککردنەوەی ئەو برینانە ئەوەیە کە خۆیان و دایکیان بەهێز بکەن نەک تەنها دایکان دەبێت پەروەردەکردنی فێمینیستی بدەن بە کچەکانیان بەڵکو کچەکانیش دەبێت دایکەکانیان بکەن بە فێمینیست. کەواتە لێرەدا چەند ڕێگەیەک هەیە کە چۆن دەتوانیت دایکەکانت بەهێز بکەیت:

یارمەتی بدە بۆ وەلانانی پەروەردەی پیاوسالاری

ئاساییە گەر دایکت هەندێک بیرۆکەو پەروەردەی پیاوسالاری هەبێت، چونکە لە ڕابردوودا لەلایەن دایک و باوکی خۆیەوە لەسەر بنەمایەکی پیاوسالاری پەروەردە بووە و لە ژیانی هاوسەرگیریشیدا بەهەمان شێوە بەو جۆرە مامەلەی لەگەڵدا کراوە، بەڵام وەک کچێکی بەهێز دایکت فێربکە کە ئافرەت نابێت هەرگیز خۆی لۆمەی ئەو ستەمە بکات کە لە لایەن کۆمەڵگەی پیاوسالارەوە بەسەریدا دەسەپێنرێت پێی بڵێ کە ستەمکار دەکرێت تاوانبار بێت و سزا بدرێت بۆئەوەی یەکسان مامەڵە لەگەڵ یەکتردا بکەین و ڕێزی هەردووڕەگەز بگیرێت.

پشتیوانی و هاندان بۆ بێدەنگ نەبون لە توندوتیژی خێزانی

بەداخەوە، هەندێک لە ئێمە هی ئەو خێزانانەین کە توندوتیژی خێزانی لە نێوان دایک و باوکدا ڕۆژانە دووبارە دەبێتەوە منداڵ لەگەڵ توندوتیژی و دەمەقاڵێی دایباباین بەخەبەر دێن و توندوتیژی لە دڵ و مێشکماندا چەقیوە، بەڵام تاکە ڕێگە بۆ ساڕێژکردنی ئەو برینانە و ئەوەیە کە لە لای دایکانمان بوەستن و پشتگیری بکەین. هەموومان دەزانین توندوتیژی خێزانی تاوانێکی سزادراوەوە وەک هاووڵاتییەکی هۆشیار نابێت شەرم لەڕاگرتنی ستەمکاران و بەرزکردنەوەی دەنگ لەئاستی ستەم بکەین ئەگەر هاتوو ستەمکارەکەشمان خۆشبوێت پێویستە هەڵویستمان هەبێت و دایکمان هان بدەین و پەروەردە بکەین سەبارەت بەمافە یاساییەکانی ولەلای بوەستین.

پشتگیری بکە کاتیک دەیەوێت جیابێتەوە

ئەوە حاشاهەڵنەگرە کە تەڵاق هەتا ئەمڕۆ لە کۆمەڵگای ئێمەدا لەکەیەکی ناشرینە بە ئافرەتەوە، بەڵام پێویستە ئافرەتان فێری ئەوەبن کە هەموو ئەو زوڵم و گرفتانەی لە ناو هاوسەرگیریدا هەیە لە جیاتی ئەوەی بەردەوام لەگەڵیدابژین دەتوانن بچنە دەرەوەی ئەو جیهانەی کە ئافرەتان تیایدا هیچ ڕێزێکیان نیە. لە نێو ئەمەدا ئەگەر دایکت هەست بە پێویستی وازهێنان لە ژیانی هاوسەری بکات، لە دۆخی ئەو تێبگە و پشتگیری بکە. لەوانەیە تۆ تاکە کەس بیت کە دەتوانێت یارمەتی و پشتگیری لێ بکەیت. کەواتە مەهێڵە خۆشەویستیت بۆ دایکت ببێتە قوربانی بیرە کۆمەڵایەتییەکان کە هەمیشە گلەیی لە ژن دەکەن بۆ هاوسەرگیرییەکی شکستخواردوو.

باشتر دەبێت ئەگەر تۆ ئەو کەسە بیت کە هانی دایکت دەدەیت دوای جیابوونەوە بە شکۆوە ژیانێکی نوێ دەستپێبکات.

هاوکاری دارایی بە هەرکاتێک کە گونجاو بێت

زۆربەی دایکانمان لەوانەیە ژنی ماڵەوە بن کە هێزی دارایی نییە کە مرۆڤ بەبێ ئەوە ناتوانێت ڕێز و یەکسانی لە کۆمەڵگەدا بەدەست بێنێت. تەنانەت ئەمڕۆ، دایکانمان لەوانەیە پشت بە مێردەکانیان ببەستن بۆ هەر دیناریک کە پێویستیانە لە کاتێکدا ئەمە وادەکات مێردەکە شانازی بکات و کۆنترۆڵی خێزانەکەی بکات. کەواتە وەک منداڵێکی پێگەیشتوو، یارمەتی دایکت بدە لە ڕووی دارایی‌ەوە. هەروەها یارمەتی بدە لەڕووی دارایی‌ەوە توانادار و سەربەخۆبێت بۆ ئەوەی ناچار نەبێت ملکەچبێت بۆ هەر دیناریک کە لە مێردەکەی وەردەگرێت.

هانی بدەن ئەو پیشەیە یاخود خولیایەی دەستپێبکاتەوە کە وازیلێهێناوە

لە نێوان دایکاندا باوە کە واز لە خوێندن یان پیشەکەیان بهێنن کاتێک هاوسەرگیری دەکەن یان دەبنە دایک بەهۆکاری ئەوەیکاتی خۆیان بدەن بە مێرد و منداڵەکانیان لە کاتێکدا کە هیچ کات تەرخانکردنیان بۆ پیشەکەیان بە گرنگ نەزانیوە. وەک کچێکی بەهێز، دایکت هانبدە کە دووبارە بەشداری زانکۆ بکات و پەروەردەکەی دەستپێبکاتەوە وە هەرگیز وا بیرمەکەنەوە درەنگە بۆ دەستپێکردنەوە. کۆمەڵگە نموونەی تەواوی داوە کە چۆن دایکان دکتۆرایان تەواو کردووە یان وەک ئافرەتی کارکەر لە بوارە جیاوازەکاندا لە تەمەنێکی گەورەتردا سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە.

ئەو ئافرەتانەی پرۆتین بەکاردەهێنن دەبێت وەرزشێکی چڕ ئەنجامبدەن

تەواوکەری خۆراکی (پرۆتین) ناوێکی ئاشنایە بە وەرزشکاران بە گشتی و یاریزانانی لەشجوانی بەتایبەتی، بەو پێیەی گرنگیەکی تایبەتی هەیە لە زیادکردنی توانانی یاریزانان و ڕێکخستن و تەواوکردنی ئەو خۆراکانەی کە ڕۆژانە بە کاری ناهێنن.تەواوکەری خۆراکی لە پاڵ سودەکانیدا دەبێت ئاماژە بە زیانەکانی بکرێت کە ئەگەر بە هۆشیارییەوە بە کارنەهێنرێت زیانی زۆر لە کەسی بەکارهێنەر دەدات.

ئەسما حەمید، ١١ ساڵە یاریزانی یاری لەشجوانییە، ماوەی چوار ساڵە پرۆتین وەک تەواوکەری خۆراک بەکاردەهێنێت، ئەو لەبارەی بەکارهێنانییەوە دەڵێت: "لەژێر چاودێری ڕاهێنەرێکی پێشکەوتو و بەپێی شارەزایی خۆشم پرۆتین بەکاردەهێنم، دەبێت بزانیت چۆن و کامە بەکاردەهێنیت".

ئەسما، وتیشی: تائەم ساتە هیچ زیانێکی جەستەی بە من نەگەیاندوە و لەکاتی بەکارهێنانیدا ئاو زۆر دەخۆمەوە، چونکە دەزانم پێویستی بە ئاو خواردنەوەیە، بۆ هەر یاریزانێکیش پرۆتین پێشنیار بکەم ئەوە پرسی دکتۆر دەکەم.

بەشێکی زۆری وەرزشکاران تەواوکەری خۆراکی بەکارناهێنن و باس لەوەدەکەن کە ئەوان وەرزش بۆ تەندروستی جەستەیان دەکەن بۆیە پێویستیان پێی نابێت.

شەیما حسێن، کچە یاریزانێکی لەشجوانیە لەقەزای کەلار و ماوەی سێ ساڵە یاری لەشجوانی دەکات وتی: من پرۆتین و مادەی وزەبەخش بەکارناهێنم، چونکە من وەرزش بۆ تەندروستی دەکەم و ئەو مادانەش بۆ جەستە تەندروست نین.

ئەو ڕێگایەکی دیکە وەک جێگرەوەی پرۆتین بەکاردەهێنێت کە ئەویش خواردنی خورما و مۆز و شیرە و پەتاتەیە، دەڵێت: بەو خواردنانە پرۆتینێکی تەندروست دەست دەخەم بەو ڕێچکە خۆراکیە زۆر سودمەندبوم و گەشتوم بەو ئاستەی دەمەوێت.

شێوازی یاریکردن و کاتەکانی یاریکردن ڕۆڵی لە بەکارهێنانی تەواوکەرە خۆراکیەکاندا هەیە، ئەوەش بە وتەی ڕاهێنەرێکی لەشجوانیە.

ئیمان ئەکبەر، ڕاهێنەری هۆڵی لەشجوانی ئافرەتانە و هەڵگری بڕوانامەی (c.b.a) تایبەت بە بەکارهێنانی پرۆتین و مادەی وزەبەخش ڕاگەیاند: گەر کەسێک خواستی ئەوەی هەبێت بەشێوەیەکی

> **ئەگەر یاریزان تەواوکەری خۆراکی بەکارنەهێنا پێویستە پەیڕەوی پرۆگرامێکی زۆرباشی خۆراکی بکات کە لە ژێر چاودێری پسپۆڕێکی خۆراک بۆی دانرابێت لەگەڵ بەرنامەیەکی باشی وەرزش کردن و نوستن، دەبێت بزانرێت ئەو یاریزانە پێویستی بەچەند گرام پرۆتینە**

گشتی ببێت بەخاوەن لەشێکی تەندروست، ڕۆژانە بەتێکڕای (٣٠بو٤٠) خولەک لەڕۆژێکدا و سێ ڕۆژ لەهەفتەیەکدا وەرزشبکات ئەوا دەتوانیت تەنها بەخواردنی سروشتی و ئەو خواردنانەی کە ڕۆژانە لەماڵەکاندا دەخورێت و پرۆتینی سروشتیان تێدایە بڕی پێویستی لەش لەپرۆتین بەدەست بێنیت".

لە وەڵامی پرسیاری ئەوەی کێ پێویستی بە بەکارهێنانی پرۆتینە ئیمان، وتی: گەر کەسێک بیەوێت کێشی سەربخات و ماسولکە بەدەست بهێنێت دەتوانیت سودمەندبیت لەتەواوکەرە خۆراکیەکان.

ئەوەی باسی زیانی دەکرێت هۆرمۆن و وزەبەخشەکانە". ئیمان ئەکبەر وادەڵێت.

پسپۆڕێکی بواری خۆراک باس لەوە دەکات کە خواردنی پرۆتین لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت.

دیار محەمەد، هەڵگری بڕوانامەی ماستەر لەزانستی خۆراکی و فیسۆلۆجی وتی :خواردنی پرۆتین لەکەسێکەوە بۆکەسێکی تر دەگۆڕێت، دەبێت بە ڕێژەیەکی دیاریکراو بخورێت.

پسپۆڕەکەی بواری خۆراک چەند خاڵێک دیاری دەکات کەدەبێت ڕەچاو بکرێت لەلایەن هەر کەسێکەوە بۆ چۆنیەتی بەکارهێنانی پرۆتین، ئەوانیش: ڕەگەز و قەبارەی لەش و تەمەن و نەخۆشییە.

بەپێی پەیمانگەی پزیشکی The Institute of Medicine مرۆڤ پێویستە بەلایەنی کەمەوە ١٠٪ کالۆری ڕۆژانەی لە پرۆتینەوە بەدەست بهێنیت و زیاتریش نەبێت لە ٣٥٪.

دیار محەمەد، لەبارەی سودەکانی پرۆتینەوە جەختی لەوەکردەوە: سودی دەبێت بۆ دروستکردنی ماسولکە و یارمەتی دابەزینی کێشی لەش دەدات.

لەبارەی ئەوەی چ کەسێک پێویستی بەوەیە ڕۆژانە پرۆتین بەکاربهێنێت پسپۆڕەکەی بواری خۆراک ئاماژەی بەوەکرد: کەسێک کە وەرزشکار نەبێت پێویست ناکا تەواوکەری خۆراکی بەکاربهێنێت بۆ ژانی ڕۆژانەی و ئەوانەی دیکەش کە بەکاری دەهێنن دەبێت لەژێر چاودێری پسپۆڕێکی خۆراکیدا بەکاری بهێنن و مەبەستی بەکارهێنانەکەی دیاری کراوبێت.

دەشڵێت: ئەگەر یاریزان تەواوکەری خۆراکی بەکارنەهێنا پێویستە پەیڕەوی پرۆگرامێکی زۆرباشی خۆراکی بکات کە لە ژێر چاودێری پسپۆڕێکی خۆراک بۆی دانرابێت لەگەڵ بەرنامەیەکی باشی وەرزش کردن و نوستن، دەبێت بزانرێت ئەو یاریزانە پێویستی بەچەند گرام پرۆتینە.

هەوراز - گەرمیان

خەتەنەکردن ئەو مۆتەکە و مەترسییەی بەرۆکی ئافرەتان بەر نادات و بووە بە کەم ئەندامکردنی ڕەگەزی مێینە

خەتەنەکردنی مێینە دیاردەیەکی بەریلاوی مەترسیدارە کە لە زۆربەی کۆمەڵگا ئیسلامییەکان و هەندێک لە کۆمەڵگای ئەفریقیەکان و ئاسیاییەکاندا بوونی هەیە.

(خەتەنەکردنی مێینە- Female genital mutilation) بریتییە لە بڕینی بەشێک لە کۆئەندامی زاوزێ ڕەگەزی مێینە کە بە شێوێنێکی زۆر هەستیار و تایبەتی ئافرەتان دادەنرێت، کە بە بڕینی ئەم بەشە هەستیارەی ئەندامی زاوزێیی مێینە لێکەوتەی خراپی دەبێت لە ڕووی تەندروستیی و کۆمەڵایەتییەوە،هەروەها بە کرداری کەم ئەندام کردنی ئافرتان دادەنرێت.

بەگوێرەی بەداداچوونەکانی یوونیسێف، لەهەندێک شوێن کچان لەڕۆژانی بەر لە شووکردن، یان لەکاتێکدا کەبە یەکەم منداڵیان دووگیان دەبن، یانیش یەکسەر دوای یەکەم منداڵبوون خەتەنە دەکرێن.

ئەو کەرستانەی بۆ خەتەنەکردن و بڕینی ئەندامی زاوزێی مێینە بەبێ سڕ کردن بەکارهێنراون بریتی بوون لە (چەقۆ- و گوێزان (مووس)- مقەست- یان پارچە شووشەیەک- تەنانەت نینۆکی تیژ و هەروەها نینۆک بڕیش)بەکارهێنداراوە. کە ئەمانەش کەرەستەی زۆر سادە و مەترسیدارن و زۆر ترسناکن کە لە ڕابردوودا بەم هۆیەوە ژمارەیەکی زۆری گیان لەدەستدانی لێکەوتووەتەوە بە هۆی ئەوەی کەسەکە تووشی خوێنبەربوونی زۆر و ئیلتهابات دەبوو.

– هیرۆدۆست مێژوونوسی ناسراوی ئیغریقی دەڵێت: ئەوانەی خەتەنەیان ئەنجامداوە لەسەرەتای چاخە کۆنەکان بریتین لە: میسریەکان، ئاشوریەکان، کوسیدیون، حەبەشیەکان،و گەلانی تر بەزۆری لە میسریەکانەوە فێربوون.

– شێخ مەحمود شەلتوت شێخی پێشووی ئەزهەر باسی لێوەکردووە و ووتیەتی: "کرداری خەتەنە کردن، کردارێکی کۆنە، هەر لەسەرەتایی مێژووی سەرهەڵدانی مرۆڤایەتیەوە بووە و بەردەوام بووە تا هاتنی ئاینی ئیسلامیش .

واتە لەپێش هاتنی ئیسلام و لە دوای هاتنی ئیسلامیش لە نێو عەرەبەکاندا بوونی هەبووە و کراوە.

سەبارەت بەم بابەتە و سەرهەڵدانی خەتەنەکردن لە ناو کوردا هاوڵاتییەک لە ڕەگەزی نێر کە تەمەنی ٦٨ ساڵە و کە نەی ویست ناوی ئاشکرا بکرێت بۆمان دواو دەڵێت:

کاتی خۆی دەگێڕنەوە و دەڵێن لە ناو نەتەوەی عەرەبدا ئەم کلتوورە دروست بوو،بە هۆی جیهاد و شەڕە وە پیاوان دەچوون بۆ شەڕ ئافرەتەکان بە تەنها دەمانەوە بە حوکمی کەش و هەوای ناوچە عەرەبیەکان کە پلەی گەرما تێیدا بەرز بوو پێیانوابوو کە ئافرەتان و کچان باش گەشە دەکەن و حەزی سێکسیان زۆر دەبێت و ڕێژەی پیاوانیش کەم بوو لەوکاتەدا، بۆیە بیریان لەوە کردەوە کە چارەسەرێک بۆ ئەم دۆخە ببینەوە،بۆیە پێان باش بوو کە دەبێت بەشێک لە حەزی سێکسی ئافرەتان کەم بکەنەوە و بۆیە بڕیاریاندا کە کچەکان هەرکە لە دایک دەبن دوای تەمەنی (١ یەک ساڵی تاکو تەمەنی ٣ساڵی) دەبێت کچ ئەو بەشەی تایبەت و هەستیارە بە حەزی سێکسی ببڕدێت .کە هەندێ کات بیانزانیبایە کچ خەتەنە نەکراوە لە تەمەنی ١٢ بۆ ١٣ ساڵیش بوایە هەر خەتەنەیان دەکرد،هەندێکجار بەهۆی خوێن لێهاتنێکی زۆر و ئازارێکی زۆر ئەم کچە گیانی لە دەست دەدا و بوو بە دابونەریتێکی تەواو لە نێویاندا.

کوردیش بە هۆی دینی ئیسلامەوە کە لە ناو عەرەبەوە هاتووە و بۆ کورد گوازرایەوە وایان زانی کە ئەم دیاردەی خەتەنەکردنە (سوونەتکرنە) لە دینـدا هاتووە و دەبێ بکرێت، کە بەڕاستی بەم هۆیەوە ئافرەتانمان کچەکانمان زیانێکی زۆریان بەرکەوتووە لە هەموو ڕوویەکەوە،بەهۆی نەبوونی ڕۆشنبیری و نەبوونی هیچ سانسۆرێک بەم جۆرە بەردەوام بوو،وە بوو بە کلتورێکی سەقەت و لەناو کۆمەڵگە کەوتنە گیان و جەستەی کچان بە داخەوە.

بەڵام دەتوانین بڵێن بەهۆی ڕۆشنبیری و پێشکەوتنەوە ئێستا خەڵکی ئەم کارە ناکەن و ئەو کەسانەشی هەڵدەستان بە ئەنجامدانی ئەو کارە ناشیرنە ئەوانیش خۆیان لێ بە دوور گرتووە و نایکەن.

لێکەوتەکانی خەتەنە کردنی ڕەگەزی مێینە چین ؟ ئەو زیانانە چین کاتێک کە بەهۆی خەتەنە کردنەوە ڕوویەڕووی دەبنەوە ؟

١- بەهۆی ئەوەی بە تەمەنێکی بچووکەوە ئەم کارە دەکرێت هەندێ جار ڕاستەوخۆ خوێن بەربوون ڕوودەدات، ئەگەر خوێن بەربوونەکەی بەزووی ڕانەگیرێت دەبێتە هۆی گیان لە دەستدان، هەندێکجار ئەو ئازارە زۆرەی لە ئەنجامی ئەو بڕینە بۆی دروستدەبێت، دەبێتە هۆی خێرابوونی لێدانی دڵ و بورانەوەی یان مردنی .

٢- هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ و دروستبوونی بەکتریا، زیانی گەورەی بۆ ناوەوەی لەشی دەبێت بەتایبەتی لە داهاتوودا لە کاتی سووڕی مانگانە، ئازارێکی زۆر دروست دەکات و ئەندامی زاوزێی زۆر هەو دەکات و توشی ئیلتیهابات دەبێت هەندێک جار کێشە بۆ کاتی میزکردنێش دروست دەکات، چونکە ڕەنگە ئازاری هەبێت، یان بە زەحمەت بتوانێت میز بکات .

٣- بەپێی لێکۆلینەوەکانی زانستی پزیشکی ئەو ئافرەتانەی خەتەنەکراون، بێ بەری دەکرێن لەو چێژە جنسیەی کە مافێکی سەرەکیی ڕەگەزی نێر و مێیە، بەڵام ئافرەتان دەبنە قوربانیی ئەو نەریتە، چونکە ئەو بەشە دەبڕدرێت کە پەیوەندی بە حەزی سێکسیەوە هەیە بەمەش لایەنی سێکسی لاوازدەکات، تەنانەت زیان بە پەیوەندی هاوسەرگیری دەگەیەنێت،هەروەها لەکاتی سەرجێیدا توشی ئازارێکی زۆردەبنەوە و لە کاتی منداڵبوونیشدا توشی ئیلتیهابی زۆر دەبن و ئەگەری توشبوونیشیان بە نەزۆکیی لە ئارادایە

٤- بەپێی ئەو توێژینەوانەی کە لەم بوارەدا کراون،ئەو کچانەی خەتەنە دەکرێن، زۆرتر تووشی دڵەڕاوکێ دەبن لەڕووی دەروونییەوە، لە کاتی خەویشدا ئارەقێک زۆر دەکەنەوە و بە ئاگا دێن .

بە گوێرەی ئامارەکان لە هەرێمی کوردستان ڕێژەیەکی یەکجار زۆر لە ئافرەتان خەتەنە کراون لە دەڤەری ڕاپەڕینیش بە پێی ئەو ئامارەی وەرمان گرتووە لە کۆی(١٠٠ ئافرەت ٩٨ ئافرەت) خەتەنە کراون کە تەمەنیان لە نێوان (١٨ تاکو ٣٥ ساڵیدا) بوون،بەڵام تاڕادەیەک لە ئێستادا ڕێژەکە لەم چەند ساڵەی دوایدا ڕووی لە کەم بوونەوە کردووە .

نەرمین باسی خەتەنەکردنی خۆی دەکات کاتێک لە لایەن ئافرەتێکی بە تەمەن خەتەنەکراوە:

نەرمین تەمەنی ٢٨ ساڵە و یەکێکە لەو ئافرەتانەی، کە لە تەمەنی (٥ ساڵییدا)بووە کە خەتەنە کراوە، نەرمین دەیگێڕێتەوە و دەڵێت : بیرم دێت ڕۆژێکیان نەنکم بە دایکمی ووت با نەرمین ببەین بۆ لای پور فاتم ماڵی پورفاتم لە گەڕەکی خۆمان بوو،نەنکم ودایکم بردیانم بۆ لای ئەو ئافرەتە بە تەمەنە کە گەیشتینە ماڵیان منیان بردە ژوورێک و بە سێ ئافرەت توند منیان گرت و جلەکانیان لە بەرمدا داکەند،منداڵێکی بێتوانا بووم زانیم دەیانەوێت شتێکم لێبکەن،من زۆر ترسام و قیژاندم و دەگریام نەم دەهێشت نزیکم ببنەوە بەڵام ژنە بە تەمەنەکە (مووسێکی تیژی)لە گیرفانی کەواکەی بەری دەرهێناو لێم نزیک بۆوە دوای قیژاندن و هاوارکێی زۆر هێزی ڕووبەڕووبوونەوەم نەما،بۆیە بەبێ سڕکردن بەشێکی گرنگ و هەستیاری پڕ لە ئازاریان بڕی خوێنێکی زۆر لە جەستەم هات و دەستی ئافرەتە بە تەمەنەکە سوور بوو بە خوێنی جەستەی بێ نازی من،هەتاکو ماوەیەکی زۆر من بەو ئازارەوە دەم ناڵاند، تەنانەت نەم دەتوانی میز بکەم هەر جارێک میزم دەکرد ئازارێکی زۆرم دەبوو هەر وەک ئەوکاتەی کە ئە پارچە گۆشتەیان بڕی بە بێ سڕ کردن.

ئێستا زیاتر ئازار دەچێژم چونکە کێشەی میزکردنم بۆ دروست بووە و هەست دەکەم حەزی سێکسیم زۆر کەمە و ناتوانم چێژ لە هاوسەرەکەم ببینم بە بەردەوامی کێشەمان لەگەڵ هاوسەرەکەم ئەوەیە ناتوانم حەزی جنسی پیاوەکەم پڕبکەمەوە،داوا لە هەموو دایکان دەکەم بە هیچ جۆرێک نەکەن کچەکانیان کەم ئەندام بکەن .

هاوشێوەی نەرمینەکان زۆرن لە کۆمەڵگا بەڵام بە هۆی ئەو ڕۆشنبری و پێشکەوتنی کۆمەڵگا لە ئێستادا کەم بۆتەوە بەڵام پێویستە بە هەموو جۆرێک بنبڕبکرێت هەر کەسێک هەستێ بە ئەنجامدانی ئەم کارە ڕووبەڕووی یاسا بکرێتەوە بە توندترین شێوە،ڕی لەم پێشێلکاریە بگیرێت.

سەبارەت بە یاسا و بەرەنگار بوونەوەی ئەم جۆرە توندوتیژیە خەتەنەکردنی کە دەرهەق بە ئافرەتان دەکرێت پارێزەر (تاڤان حکیم کریم) بۆمان دواو دەڵێت :

بەگوێرەی یاسای یاسای ژمارە ٨ی ساڵی ٢٠١١ ی پەرلەمانی هەرێمی کوردستان، خەتەنەکردن قەدەغەکراوە، بەندەکانی یاساکە بەم جۆرەیە:

١- هەر کەسێک هەوڵی ئەنجامدانی خەتەنەکردنی مێیینەیدا بە غەرامەیەک سزا دەدرێت، کە لە یەک ملیۆن دینار کەمتر نەبێت و لە پێنج ملیۆن دینار زیاتر نەبێت.

٢- هەر کەسێک کردەوەی خەتەنەکردنی مێینەی ئەنجامدا یان بەشداریی تێداکرد، ئەوا سزای بەندکردنی بۆ ماوەیەک دەیگرێتەوە، کە لە شەش مانگ کەمتر نەبێت و لە دوو ساڵ زیاتر نەبێت، هەروەها غەرامەکەشی لە دوو ملیۆن کەمتر نەبێت و لە پێنج ملیۆنیش زیاتر نەبێت و دەبێت بە یەکێک لەو دەقانە سزا بدرێن.

٣- هەر کەسێک کردەوەی خەتەنەکردنی مێینەی ناکامی ئەنجامدا یان بەشداریی تێدا کرد ئەوا سزای بەندکردنی لە ساڵێک کەمتر نەبێت و غەرامەشی لە پێنج ملیۆن دینار کەمتر نەبێت و لە ١٠ ملیۆن زیاتر نەبێت.

٤- باری تاوانکارەکە توندتر دەبێت ئەگەر بکەرەکە پزیشک، دەرمانساز، مامان یان یاریدەدەرەکانیان بوو، لەسەر دادگایە فەرمان بدات کارەکەی بۆ ماوەی سێ ساڵ قەدەغە بکات.

هەرچەندە ئەم یاسایە تا ڕادەیەک کاری خۆی کردوە بەڵام بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی نە توانراوە بە یەکجاری بنبڕ بکرێت و نەمێنێت .

ڕێژین قاسم محمود

لەتاراوگەوە

فە زیلە شۆرش - هۆڵەندا

سەرقاڵبوونی بێ بەرنامەیی بە سۆشیاڵ میدیا، پەنجەگەزتنی پەشیمانی لە دوایە

پێشکە وتنی تەکنەلۆژیا زۆر ئاسانکاری لە ژیان کردووە، تۆڕی سۆشیاڵ میدیا بەشێکە لەم پێشکەوتنە تەکنەلۆژییە کە چیتر لە ژیانی مرۆڤ جیا ناکرێتە وە، بێگومان بەکارهێنانیشی باشی و خراپی خۆی هەیە.

لە کوردستانیش وە ک هەموو جیهان بەکارهێنانی ئەم تۆرە بوویتە پێویستیەکی سەردەمانە و گرنگ و جیهانی بە یە ک بە ستووە، بە لاّم لە پاڵ سودەکانی، کۆمەڵێک خەم وخەفەت و ناخۆشیشی لەگەڵ خۆی بۆ هێناوین و ژیانی لێ تاڵکردووین و، بوویتە جۆرە ڕێگایەکی ئاسان و خێرا بۆ دروستکردنی پەیوەندی (خۆشەویستی وە همی بێت وە یان ڕاستی) بەتایبە تی لەگەڵ ئافرەت، بە داخەوە هەندێک حاڵەت هەنە بە ئاراستەی لایەنە زیانبەخش و خراپ و ترسناکەکەیدا دەڕۆن بۆ نمونە تە شهیر و تهدید و هەڵبەستنی تۆمەتی نادروست و نەشیاو بە خەڵک کە هۆکاری کێشە کۆمەڵایەتییەکانن، پرسیار لێرەدا ئەوەیە : ئایا هۆکاری ئە م هەموو کێشە و خەم و خەفەتەی کە لە ڕێگای سۆشیال میدیاوە دروست دەبێت، خودی تۆری سۆشیال میدیایە کەیە ؟؟؟ بێگومان نەخێر، مرۆڤ خۆی هۆکارە سەرەکیەکەیە، چونکە خودی خۆی بەرپرسیارە لە چۆنیە تی بەکارهێنانی ئە م تۆرە، بەکارهێنانیشی پێوەری خۆی هەیە نە ک بە بێبەرنامەیی سەرقاڵی بێت و دوایی پەشیمانی بۆ بمێنێتەوە، هەر بۆیەش ساڵی ٢٠٠٨ پەرلەمانی هەرێمی کوردستان یاسایەکی بەناوی یاسای " ژمارە ٦ی قەدەغەکردنی خراپ بەکارهێنانی ئامێرەکانی پەیوەندیکردن" دەرکرد، بەمەبەستی بەرەنگاربوونەوە و کەمکردنەوەی تاوانە ئەلیکترۆنییەکان .

بۆ خۆ دوورکردن لە کێشەکانی سۆشیال میدیا پێویستی بە خۆپارێزی و پاراستنی ئازادییە کانی مرۆڤ هەیە و بیر و عەقڵمان لە ژێر کۆنترۆڵی خۆمان بێت، چونکە سەرقاڵبوونی بێبەرنامەیی بە سۆشیال میدیا پەنجەگە زتنی پە شیمانی لە دوای، هەر شتێکیش ئەگەر پێویست و گرنگیش بێت، بە لاّم لە ڕێژەی خۆی زیاتر بەکاربهێنرێت ئەوە بە زیان بۆمان دەگەڕێتەوە و توشی کێشەی نە خوازیار دە بین.

لە هێڵینەوە

- لە پانێڵێ " "ڕۆشنبیری ژن و مێرد، خێزان لە هەڵوەشاندنەوە دەپارێزێت"،کە هەفتەی ڕابردوو لە شاری سلێمانی بەڕێوەچوو،دادوەری دادگای باری کەسێتی شاری سلێمانی"کامەران ڕەسول " ڕایگەیاند،کە لە ماوەی ٩ مانگی ڕابردوودا هەشت هەزارو ٢٩٩ داوای هاوسەران ئاراستەی دادگای باری کەسێتی کراوە کە لەو ژمارەیە شەش هەزار و ١٣ داوایان جیابوونەوە بووە و توانراوە دوو هەزار و ٣٤١ داوا یەکلایی بکرێتەوە و کێشەکان بە جیابوونەوە یان ڕەتکردنەوە کۆتایی پێ بێت.

- " ئەنجلینا جولی" ئەستێری ناوداری سینمای هالیوود و باڵێوزی کاروباری پەنابەران لە نەتەوەیەکگرتووەکان لە دانیشتنێکدا لەگەڵ کاربەدەستانی وڵاتانی جیهان سەبارەت بە بارودۆخی ئافرەتانی ئەفغانستان وتی: لەگەڵ ئەوەیدا کە ژمارەیەک لە چالاکوانی ئافرەت لە ئەفغانستان بە هۆی نارەزاییی دەربڕینیان لە ئاست ئەو پێشیلکاریانەی بەرامبەر بە ئافرەتان ئەنجام دراوە دەستگیر کراون، لە لایەکی تریش ئافرەتانی ئەو وڵاتە لە مافی خوێندن و کارکردن بێبەش دەکرێن، بۆیە پێویستە وڵاتان لە ئاست ئەو پێشێلکارییە بێدەنگ نەبن و وەڵامێکیان هەبێت و هەروەها "ئەنجلینا" داوای لە دەسەڵاتدارانی تالیبان کرد ئەو چالاکوانانە ئازاد بکات و ڕێگە بە ئافرەتانی ئەو وڵاتە بدات بخوێنن و کار بکەن.

- دوای ئەوەی وڵاتی کوەیت ڕەزامەندی دەربڕی بۆ ئەوەی ئافرەتانی ئەم وڵاتە بێنە ناو ڕیزی سوپاوە، بەڵام بە پێی فتوایەک کە لە وەزارەتی ئەوقاف و کاروباری ئیسلامی لەو وڵاتە دەرچووە، بەشداری کردنی ئافرەتان لە ڕیزی سوپادا مەرجدار کراوەوەک : ڕەزامەندی بەخێوکەر یان هاوسەر، پۆشینی جلو بەرگ بە پێی یاسایی وئیسلامی،کارکردن لە بواری پسپۆڕی پزیشکی، پەرەستاری، تەکنیکی و خزمەتگوزاری پشتیوانی، هەروەها ئەو ئافرەتانە ناتوان خولی ڕامێنانی سەربازی ببینن و یان چەک هەڵبگرن و لە کۆتاییدا ئەو ئافرەتانە لەو کاتەی وەردەگیرێن کە بۆشاییەک لە ناو سوپادا هەبێت.

- بە پێی ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەک کە لە "زانکۆی لافیور"لە بەریتانیا سەبارەت بە "خەو" ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە کە ئافرەتان بەراورد بە پیاوان ٢٠ خولەک زیاتر پیویستیان بە خەو هەیە و ئافرەتان بە هۆی کەمخەوی بەراورد بە پیاوان زیاتر زیانیان پێدەگات. پرۆفیسۆر"جیم هورن" لەو بارەوە دەڵێ،بە پێی لێکۆڵینەوەکە کەمخەوی لە ئافرەتان زیاتر دەبێتە هۆی شڵەژانی دەروونی، تووڕەیی، و خەمۆکی، بەڵام لە پیاواندا ئەو حاڵەتە کەمتر بەدی دەکرێت. بۆیە پێویستە ئافرەتان زیاتر گرنگی بە خەوتن بدەن.

ئا:نەسرین حەسەن

پەروەردەی منداڵ

بێلان محمود

> پێویستە دایک وباوک خۆشەویستی وسۆزی زیاتر بە منداڵەکانیان بدەن چونکە ئەمە گرنگی زۆری هە یە بۆ ئەوەی منداڵ هە ست بە ئاسودەی و دڵنیایی زیاتر بکات

منداڵە چاوگەشەکانی ئەمڕۆمان هیوای داهاتووی کوردستانن وبەنرخترین سامان و سەرمایەیی گەلەکەمانن کە لە سامانەکانی نەوت و زێڕو کۆی سامانەکانی تر بەنرخترن. لە هەموو جیهاندا ولە هەموو سەردەمێکدا منداڵان هێمای جوانی و دڵپاکی وڕاستگۆین .لە ئەمڕۆدا پێشکەوتنی گەلان بەوە پێوانە ئەکرێت کە تاچ ڕادەیەک بایەخ بە ڕاهێنان و فێرکردن و پەروەردەی دروست دەدرێت.

پێویستە دایک وباو ک خۆشەویستی وسۆزی زیاتر بە منداڵەکانیان بدەن چونکە ئەمە گرنگی زۆری هە یە بۆ ئەوەی منداڵ هە ست بە ئاسودەی و دڵنیایی زیاتر بکات. ڕۆژانە کاتێکی دیاریکراوتان هە بێت کە بە خۆشی وشادی و قسەی خۆش لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەربەرن پێویستە دایک وباوکان هە رلە تەمەنی کەمەوە منداڵان فێری ڕاستگۆی و ڕێزگرتن بکەن و وایان لێ بکرێت کە ڕێزی گەورەو بچوک بگرن وڕۆحی لێبوردەیی لە نێوانیاندا گەشە بکات، وە منداڵان مافی ڕەوای خۆیانە کە بە ئازادی گوزارشت لە ڕاو بۆچونەکانیان بکەن بەتایبەتی ئەو بابەتانەی کە پەیوەندی بەخودی خۆیانەوە هەیە. پێوێستە دایکان وباوکان هە میشە پێشەنگ و نموونەی زۆر باش بن بۆمنداڵەکانیان و پاداشتیان هە بێت بۆیان بۆئەوەی هانی زیاتریان بدەن و هەرگیز منداڵەکانتان لەگەڵ منداڵی خەڵکی بەراورد نەکەن و هیچ کاتێک توانج و قسەی نەشیاوبەکار نەهێنن بەرامبەریان، چونکە کاریگەری زۆری لە سەر کەسایەتیان ئەبێت وبەجوانی گوێیان بۆبگرن و هیچ کاتێک قسەیان پێ مەبڕن .یارمەتیان بدەن لە دیاریکردنی ئامانجەکانی ژیانیاندا و پشگیری تەواویان بکەن بۆ بەدەستهێنانیان. دایک وباوک زۆر کراوە بن لەگەڵ منداڵە کانیان وەکو هاوڕێ بن بۆیان، بەڵام بەداخەوە تا ئەمڕۆیش بەشێکی زۆر لە دایکان و باوکانی ئەمڕۆمان بە پێی میزاجی خۆیان لەگەڵ منداڵەکانیدا ڕەفتار وهە ڵسوکەوت ئەکەن. هەروەکو چۆن پەنجا شەست ساڵ بەرلە ئەمڕۆ دایکان وباوکان ڕەفتاریان لەگەڵدا کردوون. ئە وە نازانێت بەداخەوە کە نەمنداڵانی ئەمڕۆ ونە پەروەردەی نوێ، وەکو منداڵان و پەروەردەی سەدەی ڕابردوو نین. هە م ئارەزووەکانیان و تواناو ئاستی زیرەکیان وەکو منداڵانی پێشوونین منداڵانی ئەمڕۆ زیرەک و هۆشیارترن .نابێت لێدان یان توندووتیژی بەرامبەریان بکە ن چونکە کاریگەری زۆر خراپ لەسەرباری دەرونی منداڵ بەجێ دەهێڵێت ئەو منداڵانەی کە ڕووبەرووی توندووتیژی ولێدان ئەبنەوە ئە و منداڵانە شەڕانگیزترن بەبەراورد بە ئەومنداڵانەی کەلێدان وتوندووتیژی بەرامبەریان بەکارنایات، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان توشی بەدڕەفتاری نە بن لێیان مەدەن و ئەڵتەرناتیڤێکی ئەرێنی بۆ سزادانیان یان ڕاستکردنەوەی ئەوەهە لانەی کە کردوویانن بدۆزنەوە.

پەروەردەیەکی درووست بۆ منداڵا ن وادەکات کە منداڵان لە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی دەپارێزێت. جەختکردن لەسەر ئەوەی کە منداڵەکانمان بەباشی لە قوتابخانە فێردەبن، فێربوون بە شتێکی گرنگە لەپەروەردەی منداڵان پەروەردە وفێرکردن دوانەن و تەواوکەری یەکترن فێربوونێکی باش نەک تەنها لە پێناو فێربوونێکی ئەکادیمی، دەبێت پەروەردەکاران دایکان وباوکان و مامۆستایان یان هە ڕیەروەردەکارێکی تر،شارەزایی لە قۆناغەکانی منداڵی و گەشەکردنی جەستەی و جیاوازیەکانی نێوان منداڵان بن، پێشەنگ و نموونەو سەرمەشق بن چونکەمنداڵان لاسایکەرەوەن و چاو لەخووی ئە وان ئەکەن، وەک ئەفڵاتوون دەڵێ: هونەرێکی تربوونی نیە کەلە پەروەردە بەرزترو پیرۆزتربێت.

د بێ دەنگی یا ئافرەتەکێدا لێگەریان ل ڕاستیێ

لەمیا مستەفا

ڕاستی تشتەکە هەردەم پەرتووک وخامە و ڕۆشنبیر و سیاسەتمەدار و ڕۆناکبیر و هەمی خەلک بەحسێ وێ دکەن،بەلێ نموونەیێن وێ جارجاران دهێنە گۆتن وگەلک جاران لبەرسیبەرێ نەدیار دمینن.هەر کەسەک دگۆتنێن خۆدا بەحسا هەبوونا وێ دکەت و لەهەمان دەمدا داخوازکەت بێتە بجهئینان بەلێ بمخابنیڤە وەک خۆ دمینت.

ڕاستی ل هندەک دەمان مەندەهۆشییە و ناهێتە گۆتن ودیارکرن ئانکو د جهێ خۆدا دمینت و دبێ ژبەر ئەگەرەکا بساناهی بێت. بتنێ ئەو کەس دیاردکەن ئەوێن لسەر ئاستێن بلند هزردکەن و ئاسۆیێن دوور دشۆپینن،هەمی خەلک د ڕامانا وێ یا دروست دگەهن لێ هەمی کەس نەشێن دروستی یا وێ دیارکەن .دەربرین ژ هەبوونا وێ لدویڤ ڕێژەیا تێگەشتنا بێژەرییە.

هەر ئێک برەنگەکی پێناسە دکەت،بەلێ هەر خاکا ژ بەند و برگێن وێ هات لڤاندن کارتێکرنێ لسەر ڕێژەیا وێ دکەت.

ڕێژەیا ڕاستی یا وی دهێتە گوهرین لدویڤ تێگەهشتن و پێزانین وحالیبوونا بێژەری.

ئەڤ چەندە ژی کارتێکرنێ لسەر مسۆکرکرنا وێ دکەت.لێگەریان هەر دێ مینیت ئەگەرەکا نیاسینێ د ژیانێدە لدویڤ پرسیار و لیکۆلینێن مرۆڤی دا بگەهیتێ،ئەو پرسیار و لێکۆلین ژی دبەنە دیاردکا بهاگران یا وێ ئەڤ بها یەژی ئەگەرێن گەشەکرنا ناڤەرۆکا ڕاستیێ نە،هەر تشتەکی ڕاستی یا خۆ یاهەی، بەلێ هەمی کەس ڕاستیێ نابێژن.

هەر تشتەکی هەبیت ڕاستی یا وی هەی،بەلێ نەک هەمی تشتان یەک ڕاستی یا هەی.هنەک جاران ڕاستی دگەڤیتە لبن بارودۆخێ دەم وجهـ و کارتیکرنێن لسەر دهێنە کرن لدویڤ پیڤەر و بەهایێن هاتین وەرگرتن.

ب ڤێ چەندێ لێگەریان ل ڕاستیێ وەک پیناسە دمینت نەک وەکی نیاسینێ.

بەل ێ هەکە لێگەریان ببیت فەرمانەکا تیووری و پالپشتیێ ب دەرئەنجام و پێدایان بکەت دێ مینت نەدیار ودوور ژ ڕامانا خۆ.د دوماهی یا پەیڤا خۆدا دێ بێژمە وە ڕاستی هەر دێ مینیت ڕێکا تاکانە یا سەرکەڤتنێ و دێ بلند و دیار بیت.

بەسەرپەرشتی ڕاگەیاندن و پەیوەندییەکانی یەکێتی ئافرەتانی کوردستان
....
www.helinmedia.org

ناسک سەعید
Nask.saeed@helinmedia.org

شەیما مستەفا
Shayma.mustafa@helinmedia.org