هێلین
HelinMedia
Kurdistan Women Union Media Network

خێزان لەژێر کاریگەری تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییەکان

د. ڤیان سلێمان

> تاکە هۆکاری کێشەکانی خێزان نییە و دەکرێت هۆکاری دیکە هەبێت، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی باڵادەستی هزری پیاوسالاری لە بڕوا و ڕەفتاری پیاو هەروەها کاریگەری تێگەیشتنی گشتی کۆمەڵایەتی کە بەرهەمی هزری پیاوسالارییە

خێزان سەرەکیترین یەکەی کۆمەڵایەتییە و گەورەترین ڕۆڵی لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و زۆرترین کاریگەری لەسەر ژیانی تاک هەیە. هەروەها دامەزراوەیەکی بنەڕەتییە بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی ژیانی مرۆڤ و باشترین شوێنە بۆ بەخشینی هەستی ئارامی و دڵنیایی بۆ ئەندامەکانی و سەرچاوەیەکی سەرەکی فێرکردنی بڕوا و بەها و ڕەفتار و زانینە بۆ تاک بە تایبەتی منداڵ، هەر بۆیە هیچ تێز و بڕوایەک ناتوانێت لە گرنگی ئەم ناوەندە کەم بکاتەوە. بە درێژایی سەردەم و قۆناخە جیاوازەکان لە سەرجەم ڕوانگەکانی دەروونناسی کۆمەڵناسی و ئایینی و فەلسەفی و ئابووری لە خێزان کۆڵراوەتەوە و لە زۆرینەی ڕووەکانەوە جەخت لە گرنگی و کاریگەری کراوەتەوە، هاوکات ڕەخنەش کراوە و تەنانەت باس لە لایەنی نەرێنیشی کراوە. لە ڕوانگەی خۆمەوە بە تەواوی لەگەڵ ئەو بۆچوون و تێزانەم کە ئەم ناوەندە کۆمەڵایەتییە بە گرنگ و کاریگەر دەبینن و پێم وایە هیچ دەزگا و دامەزراوەیەکی فەرمی و نا فەرمی ناتوانێت جێی بگرێتەوە هاوکات پێویستە هەرچی میکانیزم و ڕێکارە بگیرێتە بەر بۆ گرنگیدان بە خێزان، بەڵام ئەوەی پێویستە ڕەچاو بکرێت بنەماکانی پێکهێنانی خێزان و تێگەیشتنە بۆ ڕۆڵ و پێگەی ئەندامانی خێزان و ئەرکی خێزان، کە یاسا فەرمی و تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییەکان لەم پرسەدا ڕۆڵی سەرەکییان هەیە.

ئافرەت ڕەگەزێکی سەرەکی پێکهێنانی خێزانە و ڕۆڵێکی مەزنی لە خێزاندا هەیە، بەڵام ئەوەی جێی سەرنجە جۆری ئەو تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییانەیە کە بۆ ڕۆڵ و پێگەی ئافرەت لە خێزاندا هەیە، سەرەتا پێویستە ئاماژە بەوە بکەین، کە خێزان هەروەها بواری گشتی پێویستە وەکوو یەک بۆ هەر یەکە لە ئافرەت و پیاو گرنگ بن یاخود هەریەکە لەو دوو کایە شوێنی ئافرەت و پیاوە وەکوو یەک، واتە بە تەواوی دژی ئەوە بین هەموو ڕۆڵێکی ئافرەت لە خێزاندا چڕ بکرێتەوە یاخود هەموو ئەرکێکی خێزان بخرێتە ئەستۆی ئافرەت، ئەو جۆرە بیروڕایانە نەوەک هەر هەڵەن بەڵکوو سەرچاوەی بەشێکی زۆری ئەو ئاریشانەن کە لەمڕۆدا خێزانی گیرۆدە کردووە. لە هەمان کات کەس ناتوانێت لە گرنگی ڕۆڵی ئافرەت لە پەروەردەی خێزان کەم بکاتەوە، بەو پێیەی ئافرەت وەکوو دایک یەکەم مامۆستای ژیانی هەر مرۆڤێکە، لە کاتی بە هەند وەرنەگرتنی ڕۆڵی یاخود ڕێگە گرتن لە پێگەیشتنی دەروونی و هزری هەروەها چەوسانەوەی، بە دڵنیاییەوە خێزانێکی نا ساخلەم و نەوەیەکی پڕ گرێ و گۆڵی دەروونی و توندوتیژ بەرهەم دێت.

ئەگەر بە دیدی واقیع یاخود لە ڕوانگەی داتا و ئامارەکان لە باری خێزان و پێگەی ئافرەت لە خێزاندا لە ئێستای کۆمەڵگەکەمان بڕوانین؛ بە دڵنیاییەوە گۆڕانکاری بەرچاو دروست بووە و ئافرەت توانیویەتی زۆر لەو بەربەستانە بشکێنێت کە بۆ ڕۆڵ و پێگەی لە خێزاندا دروست دەکران، یاخود بە هۆی گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتی و ئابووری و کولتوورییەکان هەروەها پێداویستییەکانی ژیان، بەشێک لەو ڕوانگانەی کە بۆ ڕۆڵ و پێگەی ئافرەت لە خێزاندا هەبوو نەماون یاخود کاریگەرییان لاواز بووە، بەڵام لە هەمان کات تا ئێستاش ئافرەتان لە چوارچێوەی خێزاندا ڕووبەڕووی توندوتیژی و ستەم دەبنەوە، تێڕوانینە کۆمەڵایەتییەکان بۆ ڕۆڵ و ئەرکی ئافرەت لە خێزاندا سەرەڕای هەندێک گۆڕانکاری، بەڵام ڕوانینی پیاو یاخود ڕوانینی هزری پیاوسالاری بە تەواوی تێڕوانینی کۆمەڵایەتی پێک دەهێنێت و ئەو تێڕوانینەش ڕۆڵ و پێگەی یەکسان بۆ هەر دوو ڕەگەز بە ڕەوا نازانێت، زۆر جاریش خێزان لەژێر کاریگەری ئەو تێڕوانینە کۆمەڵایەتییانە ناکۆکی بۆ دروست دەبێت. ئەویش کاتێک پیاو یان لە ڕوانگەی هزری پیاوسالاری خۆی یاخود لەژێر کاریگەری تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییەکان و پێناسەی کۆمەڵگە بۆ چەمکی پیاوەتی ڕەفتار لەگەڵ هاوژینەکەی دەکات، وەک ئەوەی کاری ماڵ و بەخێوکردنی منداڵ بە ئەرکی خۆی نەزانێت و تەنیا پەیداکردنی بژێوی و کایەی گشتی بە کار و بواری خۆی بزانێت لەو ڕوانگەشەوە خۆی بە خاوەنی هەر بڕیارێکی پەیوەست بە خێزان بزانێت بەو پێیەی خۆی بژێوی خێزان دابین دەکات، تەنانەت کاتێک ئافرەت کاری دەرەوە دەکات و هاوبەشە لە پەیداکردنی بژێوی خێزان، دیسان هەر خۆی بە خاوەن ڕا و بڕیار دەزانێت و بڕوای بە پرەنسیپی هاوبەشی و هاوسەنگی نییە. یان وەکوو ئەوەی شەرەفی خۆی بە جەستەی ئافرەتانی خێزانەکەیەوە ببەستێت و لە کاتی هەر ڕەفتارێک کە لە دیدی پیاوسالاریدا بۆ ئافرەت یاساخ کراوە ژیانی ئافرەت مەحکووم بێت بە لەناوبردن بە تاوانی لادان لە نەریتی کۆمەڵایەتی و بە پاساوی گەڕانەوەی شەرەف بۆ خێزان و بنەماڵە و هۆز.

ئەوەی ئاماژەمان پێ کرد تاکە هۆکاری کێشەکانی خێزان نییە و دەکرێت هۆکاری دیکە هەبێت، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی باڵادەستی هزری پیاوسالاری لە بڕوا و ڕەفتاری پیاو هەروەها کاریگەری تێگەیشتنی گشتی کۆمەڵایەتی کە بەرهەمی هزری پیاوسالارییە، هۆکاری سەرەکی ناکۆکی و کێشەکانی خێزانە لە نێوان هاوسەران یاخود تاکی پیاو و ئافرەتی خێزان، هەر خودی چەوسانەوەی ئافرەت لە خێزانەوە دەست پێ دەکات، ئەوەش لەژێر کاریگەری تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییەکان و لە ئەنجامی هزری پیاوسالاری کە ڕۆڵی گەورەی لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیدا هەیە، هەر بۆیە هەر هەوڵێک بۆ گۆڕانکاری لە ڕۆڵ و پێگەی ئافرەت لە خێزان و چەسپاندنی پرەنسیپی هاوبەشی و هاوشانی لە خێزاندا، بۆ کەم کردنەوە و نەهێشتنی توندوتیژی پیاو بەرامبەر ئافرەت، سەرەتا دەبێت بە فیلتەری گۆڕانکاری لە تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییەکاندا گوزەر بکات کە هاوکاتی پرۆسەیەکی دیکەی گشتگیر بێت لە بوارەکانی ئابووری و یاسایی و سیاسی.

گۆڕانکاری لەو تێگەیشتنە کۆمەڵایەتییانە فاکتەری هەرە سەرەکین بۆ گۆڕانکاری لە تێگەیشتن لە چەمکە کۆمەڵایەتییەکانی وەکوو هاوسەرگیری و خێزان و پیاوەتی و ئافرەت بوون، دواتریش گۆڕانکاری لە بار و ڕەوشی خێزان و پەیوەندی نێوان هاوسەران و ئەرک و ڕۆڵی هەر یەکەیان، کار بکرێت بۆ ئەوەی خێزان ببێت بەو دامەزراوەیەی کە کەشێکی ساخلەم بۆ تاکەکانی دابین بکات و نەوەیەکی دەروون دروست پێبگەیەنێت و هێز بە پرەنسیپەکانی هاوبەشی و هاوشانی و پەیوەندییەکانی ڕێز و خۆشەویستی ببەخشێت و بۆ کۆمەڵگە پەخشیان بکات.

وەك هەڤیا رەگەزی شەنگستیێ پرو سەکرنا دیموکراسیێ یە

ئاخچین جبرائیل

پێدڤی یە وەک هە ڤیا رەگە زی دناڤبە را تاکێن جڤاکێ دا بهێتە پەیرەوکرن ئێکە ژ خالێن هەری گرنگ ژبۆ ڤەژاندن و سەرکەفتن و جێبەجێکرنا سیستەمەک دیموکراسی و گرنگیدان ب رەگە زێ مێ بێ بەرچاڤ وەرگرتنا جیاوازی کرنا. رە گە زی و چەمکێ جێندەریێ د هەموو جیهانێ دا بابەتەک نوویە نەک ب تنێ ل کوردستانێ، مەرەم ژ وەکهەڤیا رەگەزی ئەوەکو هە ردو رەگە ز نێر و مێ ب ئێک چاڤ بێنە تە ماشاکرن هەر ئێک بشیانێن خوییێن تایبە ت دشێت رولێ خو بگێریت و خزمەتە ک بێشکێش جڤاکی وژین وژیارێ بکەت، تایبەت ئافرەت سەرەرای هەمی ئاستەنگی و زەحمە تین ژیانێ شیایە بەرهە نگاریاکاودان بکەت وجهێ خو بکەت زوربەی کار هەنە بێ بە شداری کرنا ئافرە تێ ب سەرکە فتیانە ب رێڤە ناچن و نمونە زورن جڤاکی مەدا، ئافرەتا کورد سە رەرای ئەرکێ نەتە وەی بەردە وام ژبو هوشیاری جڤاکی ژی خە بات کریە.

د یسان دپروسە یا پە روەردا خێزانێ و جڤاکی دا پێشەنگ بویە مل بملێ زەلامی، لە ورا پێدڤیە نەبیت قوربانیا هندە ک دابونەریتێن جڤاکی یێن بوینە رێگر درێکا پێشڤە چونا وێ دا ئافرەتا کورد ئێدی گەهشتیە قوناغە کا کارتێکەر وزێدە تر هە ست ب هوشیاریێ دکە ت و ژرویێ هزری پتر پێشکە فتیە و هەمی هەولا ددەت وەک هەڤ بن دگە ل رەگە زێ نێر د ئە رک و مافێن خودا، یەکسان بن د ژیانکرنێ دا دڤێت هەردو رەگەزان وەک ئێک ماف هەبیت بەرپرس بن د ژین و ژیارا خوەدا، د کەڤن دا جوداهیا رەگەزی ل هەمی جیهانێ کێشە ل سەر دروستبووینە، نابیت ئێدی رەگەزێ مێ بیت قوربانیا ڤێ جوداکاریێ تانوکە ژی شوونەوارێن ڤێ جواهیێ ددیارن، لێ دڤی سە ردە میدا هەول و بزاڤ هاتینەکرن کو ڤێ جوداهیا د ناڤبەرا رەگەزان دا بنبڕ بکەن، ژ بەر کو جوداهیکرن د ناڤبەرا رەگەزان دا بوو ئەگەر کو رەگەزێ مێ وەک رەگە زێ نێر ماف نەبیت بخوینیت، یان بە هرەیێن خو پێشڤە ببە ت و دیاربکەت دیسا دپروسێسا هە ڤژینێی ماف نە بویە ئە و بخو کە سە کێ بو ژیانا خو ب هە لبژێریت وەک رەگە زە ک بن دەست سە رەدەری دگەل هاتیەکرن هەتا وی ڕادەی کریە هەڤگوهۆڕ ژبۆ پێکیینانا خێزانێ، کچ کریە قوربانیا کوری ژ بەر کو هەردەم جڤاکا مەوەسا دا دیارکرن کو ژن ب تنێ ژبۆ کارێن ناڤ مالێ یە، لێ ل دەمێ جێندەری وەکە خالەکا گرنگ هاتە د ناڤ زانستێن جڤاکی دا و ل هەمی جیهانێ دەنگڤەدایی بۆ ڕێکەک بۆ دویڤچوون و هەڤسەنگکرنێ د ناڤبەرا هەردو ڕەگەزان دا، وەکهەڤیکرنا جێندەریێ دانپێدانە ب ماف و ئەرک و ئازادیا ژنێ د مەیدانێن سیاسی و ئابۆری، ڕەوشەنبیری دا وپشکداریکرنا وێ د دەستهەلاتێ دا هەڤ مل ل گەل زەلامی، و د نهادا وەکهەڤی د ناڤبەرا هەردو ڕەگەزان دا گەلەک باشترە ژ سالێن چووی پڕانیا خێزانا پالپشتێن ئافرەتێنە بخوینیت خوە پێشبێخیت پشکداری مەیدانێن کاری ببیت هەتا ئابۆرەک سەربخوە هەبیت، پاڵپشتن کو ژن ژی خوە برێڤە ببەت بەرپرسیار بیت ژ خوە، ئەڤێ ژی جوداهیەکا مەزن هەیە ل گەل وان دەمێن توندوتیژی ل بەرامبەری ژنێ دهاتەکرن و ب چاڤەک کێم دهاتەدیتن.

ژمارە (٣٦٥٥) ٢٠٢٢/٥/١٦

هاوسەرگیری پێشوەختە،هۆکار و لێکەوتەکانی

زریان فاتح قەرەداغی

ەوجۆرە هاوسەرگیرییە ناتەندروستەیە کە لەڕوی (دەروونی - تەندروستی - جەستەیی) ەوە کەسەکە ئامادە نییە بۆ هاوسەرگیری. ئەم جۆرە لە هاوسەرگیری دوور لە بنەماکانی مافی مرۆڤ و دوور لە بنەما یاساییەکان ئەنجام دەدرێت، پێشێلکردنێکی ئاشکرای مافەکانی منداڵ و ئافرەتە و هۆکارێکیشە بۆ دروستبونی کێشە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان کە دواجار بە کوشتن یان خۆکوشتن و خۆسوتاندن یان هەڵوەشاندنەوەی خێزان یاخود خیانەتی هاوسەری (وەک تۆڵە کردنەوە) کۆتایی دێت .

هۆکارەکانی هاوسەرگیری پێشوەختە چین ؟

١- کەمی هۆشیاری کۆمەڵگە دەربارەی لێکەوتە خراپەکانی هاوسەرگیری پێشوەختە :

ئەمەش پەیوەندی بە کلتورو دابونەریتە کۆمەڵایەتیەکانەوە هەیە، کۆمەڵگەی ئێمە هێشتا لەو بیرە چەق بەستوەدا ماوە کە دەبینێت منداڵەکانیان (بەتایبەتی کچان) وردە وردە گەورە دەبن ئیتر ترس لەوەی توشی کێشەیان نەکەن و شەرەفی خیزان و بنەماڵەکە لەکەدار نەکەن خێرا دەیان دەن بە شو و لەکۆڵ خۆیان دەکەنەوە .

٢- نەبونی داهاتی سەربەخۆ:

زۆربەی کچان بێکارن و خاوەن داهاتی سەربەخۆی خۆیان نین، چونکە باوک یان برا ڕێگە نادەن کچ یان خوشکیان کار بکەن، ئەمە وایکردوە کە کچەکان چاوەڕێی دەستی باوک یان برا بن تا پێویستی ڕۆژانەیان بۆ دابین بکەن و پارەیان بدەنێ، لە ڕوی ئابوورییەوە فشارە بۆ باوک و براکان، لە ڕووی دەروونییشەوە فشارێکی ناخۆشە بۆ کچ کە هەندێکجار هەست دەکەن باوک و براکانیان خێریان پێدەکەن، ئەمە وایکردوە بەشێک لە کچان هاوسەرگیری پێشوەختە بەهەموو خراپیەکانییەوە بەباشتربزانن لەو بارودۆخەی تێیدا دەژین لە ژێردەستی باوک و برادا .

٣-جێبەجێنەکردنی یاسا وەک خۆی هۆکارە بۆ زیادبونی هاوسەرگیری پێشوەختە :

هەرچەندە کاری یاسا دابینکردنی ئەرک و مافی هاوڵاتیانە و سەپاندنی سزایە بەسەر سەرپێچی کاراندا، بەڵام چاوپۆشی کردن لە جێبەجێکردنی سزاکاندا هەیە، جیا لەوە تاکی کۆمەڵگەی ئێمە هۆشیاری کەمە دەربارەی ئەو یاسایانەی لە دادگاکاندا هەن و کاریان پێدەکرێت، هەربۆیە ئەمجۆرە هاوسەرگیرییە زۆرکات لە دەرەوەی دادگاکان ئەنجام دەدرێت.

٤- ترسی کچان لە هەڵکشانی تەمەنیان و قەیرە بونیان : هۆکارە بۆ ئەوەی کچان لە تەمەنێکی زۆر کەمدا بیر لە پرۆسەی هاوسەرگیری بکەنەوە، لەبەرئەوەی لە کۆمەڵگەی ئێمەدا زۆربەی پیاوان ئارەزوی ئەوە دەکەن کە هاوسەرگیری لەگەڵ کچانی کەم تەمەندا بکەن و کەمتر بەلای کچانی تەمەن هەڵکشاودا دەچن .

٥- بونی توندوتیژی لەناو خێزان دا :

هۆکارە بۆ ئەوەی کچان لە تەمەنێکی کەمدا پەنا بەرنەبەر هاوسەرگیری بۆئەوەی لەو بارە ناخۆشە خێزانی و سایکۆلۆژیە ناخۆشە و لەو ژینگە پر توندوتیژیە دوور بکەونەوە.

٦- کاریگەری هاورێ و کەسانی دەوروبەر:

کاتێک هاورێ و کەسانی دەوروبەر کاریگەریان لەسەر ژیانی تایبەتی دروستکرد دەبێتە هۆکار بۆ ئەوەی چاو لە هاورێ بکات، یاخود بە قسەی هاورێ و کەسانی دەوروبەر بکات بیر لە هەبوونی هاورێی کوڕ یان بیر لە خۆشەویستی بکاتەوە لە تەمەنێکی زۆرکەمدا کە دواجار کاریگەری خراپ لەسەر ژیان دروست دەکات، بۆیە باشترین شت ئەوەیە کە (هیچ کاتێک هاورێ کاریگەری نەبێت لەسەر ژیانی تایبەتیتان).

٧- بەداخەوە هۆکارێکی دیکەی هاوسەرگیری پێشوەختە ئاینە:

لە ئاینی ئیسلامدا رێگە دراوە بە هاوسەرگیری پێشوەختە کە ئەمەش والە خێزانەکان و دایکان و باوکان دەکات کە نەک رێگر بن لەو پرۆسەیە بەپیچەوانەوە زۆربەی خێزانەکان هاوسەرگیری پێشوەختە وەک بەجێهێنانی ئەرکێکی ئاینی تەماشادەکەن .

بەپێی ئامارە سەرەتاییەکان بەدیار کەوتوە ڕێژەی ئەو کەسانەی کە داوای جیابونەوە ئەکەن لە ٪٧٠ ئەوانەن کە تەمەنیان لە نێوان (١٥ -٢٥) ساڵی دایە، بەمەش بۆمان دەردەکەوێت کە ڕێژەی جیابونەوەکان لە تەمەنێکی زۆر کەمدایە.

ئامانجی گشتی ئێمە لەم بابەتە ئەوەیەکە :

١- کەمکردنەوەی هاوسەرگیری پێشوەختە

٢- کۆمەڵگە هۆشیار بکرێتەوە لە دەرئەنجامە خراپەکانی هاوسەرگیری پێشوەختە

٣- پێویستە ئێمە ببینە دەنگی ئەوکەسانەی کە بونەتە قوربانی هاوسەرگیری پێشوەختە .

٤-هۆشیارکردنەوەی دایکان و باوکان لە تێکدانی ژیانی کچەکانیان بەهاوسەرگیری پێشوەختە

٥-بەکارهێنانی سۆشیاڵ میدیا لەلایەن منداڵەکان لەژێر چاودێری دایکان و باوکان و لایەنی پەیوەندی دارگرنگە .

٦- جەخت کردنەوە لەسەر ئەو یاسایانەی بۆ رێگری لە هاوسەرگیری پێشوەختە داندراون .

ئامانجی تایبەتی ئێمە ئەوەیە کە کچان دەبێت تەمەنی یاسایی خۆیان تەواو بکەن و چێژ لە ژیانی منداڵی و هەرزەکاری خۆیان ببینن و دواتر کە عەقڵ و جەستە و دەرونیان کامڵ بو ئەوکات بیر لە ژیانی خێزانی و هاوسەرگیری بکەنەوە.

لە کۆتایدا داوا کارم لەژێر هیچ کاریگەریەکدا کچان هاوسەرگیری پێشوەختە نەکەن تا ئەوکاتەی خوێندن تەواو دەکەن و دەگەن بە داهاتی خۆیان، هەروەها بیانوی دانەمەزراندن و نەبونی کار نەکەنە هۆکار، لەبەرئەوەی ئەگەر خوێندن تەواو بکەن ئاستی ڕۆشنبیریان زیاتر دەبێت تێکەڵاویان لەگەڵ خەڵکدا زیاتر دەبێت، زیاتر چاک و خراپە لێک جیا دەکەنەوە، و دەوروبەرباشتر دەناسن و ئەزمونی زۆر شت دەکەن لە ژیاندا، بەمەش کە گەشتنە تەمەنێکی گونجاو و یاسایی باشتر دەتوانن بەرپرسیارێتی ئەو ژیانە بگرنە ئەستۆ کە هاوسەرگیری دروستی دەکات .

ئامانجی تایبەتی ئێمە ئەوەیە کە کچان دەبێت تەمەنی یاسایی خۆیان تەواو بکەن و چێژ لە ژیانی منداڵی و هەرزەکاری خۆیان ببینن و دواتر کە عەقڵ و جەستە و دەرونیان کامڵ بو ئەوکات بیر لە ژیانی خێزانی و هاوسەرگیری بکەنەوە

چیرۆکی سەرکەوتنی کچێکی دێهاتی

ڕێژنە حسێن قادر بەشی زانستی کۆمپیوتەری لە زانکۆی سلێمانی تەواو کردوە، لە دایکبووی ساڵی ١٩٩٧ .هەر وەک خۆی دەڵێت بەشی زانستی کۆمپیوتەرم تەواو کرد و دووساڵ زیاتر تەنیا بەدوای ئەوەدا دەگەڕام کە چیم دەوێ!! لەچیدا باشم! دەکرێ چی بکەم! ڕۆژانێکی زۆر لەگەڵ خۆمدا بەسەربرد، کەسانێکی کەمم ناسی وەلێ لە هەمووان کۆمەڵە پرسیارێکم دەکرد و لە ئەزمونیانەوە فێردەبوم،کتێبی زۆرم خوێندەوە،هەڵەم زۆر کرد، لەهەموو کارەکانم بەشوێن وەڵامدا دەگەڕام.

من زوو ماندوو دەبم هەندێک کات بەجۆرێک سەرم لێدەشێوێ بڕواناکەی، بەڵام وازناهێنم.

کۆمپیوتەرم وازلێهێنا چونکە چاوەکانمی بەرەوکوێری دەبرد، وەلێ دواتر بۆم دەرکەوت کە من هی ئەو دونیا خەیاڵیە نیم.

ئەوکاتە ئاسودەم کە خاکەنازەکە بەدەستەوە دەگرم و ئاوی سەردێراوەکان دەگۆڕم .

یان کۆمەڵە کاغەزێک لەبەردەمم ڕیزدەکەم و دانە دانەی کار و ئامانج و چیرۆکەکانمی لەسەر دەنوسم.

ئەودەمەی شوشەیەکی شەش پاڵوو دێنم و هەنگوینێکی ساغ و بێ غەشی دەکەمە ناو و لۆگۆکەی خۆمی لەسەردەچەسپێنم .

ئەوکاتەی هێلکەی مریشکەکان لادەبەم، و ئەوکاتەی بەسەر شەقامەکاندا ڕادەکەم و سێ چوار زەرفی قورسم پێیە و هەناسەم توند دەبێ . ئەودەمەی زانیاری نوێ لەسەر هەنگ و بەرهەمە کشتوکاڵیەکان دەخوێنمەوە و دەمم بستێک دەکرێتەوە بەدیاریەوە. ڕێژنە دەڵێت: ئامانجی من ئەوەیە کە لە ڕێگەی تۆڕەکۆمەڵایەتیەکانەوە، ژیانی ئاسایی گوندنشینان و خۆم وەک کچێکی دێهاتی پیشانی دونیا بدەم.

لەمڕۆدا لەگەڵ چۆڵبوونی گوندەکان وردە وردە کەلتور و شێوازی ژیانی گوند و تێگەیشتنی خەڵک بۆ گوند و گوندنشینان بەرەو کاڵبونەوە دەڕۆشت، کەسانێکی زۆر نەیاندەزانی کە ئێستا لە گوندەکانمان ئەو هەموو بەرهەمەمان هەیە، کچ و کوڕانمان دەخوێنن و ئەو هەموو زەحمەتیەش دەکێشن.

کاتێک لە گوندەکەی خۆمەوە دەستم بە دەرکەوتن و دروستکردنی براندێکی کوالێتی بەرزکرد بە شێوازێکی تەندروست و پاکێجینی مۆدێرن لەگەڵ ئەوەی کارێکی زۆر نوێبوو بەڵام پێشوازیەکی باشی لێکرا، ئەمەش سەلمێنەری ئەو ڕاستیەیە کە هاوڵاتیانی کوردستان بەرهەمی باشیان دەوێ و گوندەکان و کشتوکاڵمان دەکرێ ببوژێنینەوە و بیکەینە سەرچاوەی داهات و گەنجەکانمان بە گوندەکان ئاشنابکەینەوە تا پشتبەخۆیان ببەستن.

تۆش بزانە بە چ کارێک ئاسودەی !!! دڵت پێی خۆشە ؟!!

لەوانەیە چەندین جار هەڵە بکەی کاری جیاواز تاقی بکەیەوە و بەشێک بخوێنی خۆتی تێدا نەدۆزیەوە، کیژی دێهات ئەوکاتە دروستبوو کە خەڵک داوای بەرهەمی سروشتی و تەندروستتان کرد .کیژی دێهات گەشە دەکات لەبەرئەوەی خەلک پشتگیری بەرهەمە خۆماڵیەکان دەکەن.

لەقۆناغێک بکەوی .

وەلێ پشویەکی کورت بەخۆت بدە و دەستپێبکەوە .

دیمەن تاهیر

ووزە سوتەمەنی ژیانە

لەیلا بەرزنجی

هیبو کراتز دەڵێت : کەسی دانا ئەوەیە کە تەندروستی بەگەورەترین بەخشیش دەزانێت بۆ مرۆڤ.

کاتێک هەست و خۆشی بوونی هەبوو ئەوە ئەوکات ئاستی وزەشت بەرز دەبێتەوە، لەبەرئەوە پاڵنەرەکان پێویستیان بەشتێکی تر هەیە بۆ ئەوەی دڵنیابیت کە خاوەنی وزەیەکی زۆریت لەم بەشەدا مرۆڤەکان دابەش دەکرێن بەسەر سێ کۆمەڵە وە ڕێنمایی د ە کر ێن کەبزانن لەکام جۆری مرۆڤن:

جۆری یەکەم : ئەو خەڵکانەی کە لەهەموو بوارەکانیاندا سەرکەوتوون و بەهەوڵ و تێکۆشان و زیرەکیەوە کارەکانیان دەکەن و بەڕێگایەکی تەندروست دەخۆن و دەخۆنەوە و دەخەون و وەرزش دەکەن، بەردەوام کاتی زیادەیان هەیە بۆ هەر کارێکی لەناکاو یان هەر بەرنامەیەک کەبیانەوە بیکەن لە ژیان ئەم جۆرە مرۆڤانە بەردەوام هاوسەنگی ڕادەگرن لەناو ژیانیان وە کارێک ناکەن کە ڕێڕەوی ژیانیان بگۆڕێ ئەگەر هاتوو تۆ لەم کۆمەڵە کەسانەی ئەوا بەدڵنیای تۆ خۆشبەختترین مرۆڤی.

جۆری دووەمیان: ئەو خەڵکانەن کەسەرکەوتیان بەستراوە بە کارەکەیەن، ئەگەر هاتوو شکستێک لەکارەکەیاندا ڕوویدا ئەو ئامانجەی کەهەیانە بۆ ژیان دوجاری شکست دەبێت، چونکە سەرکەوتنیان بەستراوە بەکارەکەیان هەتا ئەوکاتە دڵخۆشن کە کارەکەیان بەشێوەیەکی زۆر باش دەچێتە پێش وە ڕەنگە لایەنی مادیشیان زۆر باشبێت ئەوەش ئەوەی لەسەر حسابی لایەنێکی تری هەندێکجار ئەم کەسانە لەڕێگای دابوونەریت لادەدەن یاخود کەمتەرخەمی تێدا دەکەن.

جۆری سێیەم: ئەو جۆرە خەڵکانەن کە لەبازنەیەکی بەتاڵدا ژیان بەسەردەبەن هەموو کاتەکانیان لەشتی بێسود و بێسەروبەردا بەسەردەبەن ئەوەندە کاردەکەن لەخواردنێکی سادە و خێرا بەسەری دەبەن بەبێ پلان و کارێک دەڕۆن بەڕێگادا و پشێوی و نالەباری لەشوێنەگشتیەکان دروست دەکەن بەردەوام گلەیی لەچارەڕەشی خۆیان دەکەن ئەوە لەبەرچاوناگرن کە خۆیان هۆکاری ئەو چارە ڕەشیەن کەسیتر نیە.

ئەم سێ کۆمەڵە خەڵکە لەهەموو شوێنێکی جیهان بوونی هەیە برنادشۆ دەڵێت ئەقڵی تەندروست لە جەستەی تەندروستدایە.

هەریەک لەئێمە دەبێت بزانێت لەکام کۆمەڵەی خەڵکداین هەتا بتوانێت بەرنامەو پلان و کارەکەی بگۆڕێن، چونکە کاری تەندروست پێویستی بە ووزەی تەندروستە، هەروەها ووزەی تەندروستیش لەخواردنی تەندروستدا بوونی هەیە.

لەتاراوگەوە

فە زیلە شۆڕش - هۆڵەندا

ئاسودەیی خێزان بنیاتنەری کەسایەتیەکی سەرکەوتووە

ئاسودەیی لە نێو خێزان ڕۆڵێکی گەورەی هەیە بۆ گەیاندنی ڕۆڵەکان بە کەناری ژیانێکی هێمن و سەرکەوتوو و دوارۆژێکی پرشنگدار. بناغەی ئاسوودەیی لێکتێگەیشتن وگوێبیستی یەکترو ڕێزوخۆشەویستی لەناو ئەندامانی خێزانە، ئەرکی دایک وباوکە بە یەکسانی و دادپەروەری وسەردەمیانە وگیانێکی لێبووردەیی ڕۆڵەکانیان پەروەردە بکەن و بێ هیچ جیاوازیەک لە نێوان کچ و کور. ئەم شێوە پەروەردەییە، ئاسودە دەبەخشێ بە خێزان و، زۆر گرنگەیشە بۆدروستکردنی کەسایەتیەکی سەرکەوتوو چ کچ بێت یان کور، بەتایبەتی کەسایەتی مرۆڤ لە ساواییەوە دروست دەبێت، بێگومان بوونی پەیوەندییەکی باش و توندوتۆڵ وخۆشەویستی لە نێوان دایک و باوک بناغەیەکی گرنگە بۆ بنیاتنانی خێزانێکی پرئاسودە و بەختەوەر، ئەمانە بەردەوامدەرن بە خێزان و، دەرئەنجامەکەی هەست و سۆزی منداڵ بەرامبەر ئەندامانی خێزانی بەهێزترده کات. لە کاتی بوونی هەرکێشەیەک و لێک تێنەگەیشتن لە نێو خێزان پێویستە بە گفتوگۆ و دوور لە هەڵچوون و تووڕەبوون کێشەکان چارە بکەن، چونکە هەرتوندوتیژییەک دەبێتە فشارو ستەم بەسەر ئەندامانی خێزان و کێشەکە گەورەترو قوڵتر دەبێت. لە وڵاتانی ئەوروپای ڕۆژئاوا ئەگەر خێزانێک نەیتوانی بەتەنیا کێشەی خۆی و منداڵەکانی لەناو و دەرەوەی خێزان چارە بکات، ڕێکخراو و بەڕێوەبەرایەتی تایبەت هەیە بۆ سەرپەرشتی خێزان (ڕاهێنان و ڕێنماییکردن – هەر گەرەکێک تیمی خۆی هەیە) ئەمانە لە ڕێگەی پزیشکی خێزانەوە یان قوتابخانە ئاگاداردەکرێن بۆ هاوکاریکردنی خێزانە کە لە شێوە و ڕێگای بە خێوکردنی منداڵ وچۆنیەتی هەڵسوکەوتکردنی دایک وباوک لەگەڵ منداڵ، و منداڵەکان لەگەڵ دایک و باوکیان.

قوتابخانە ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە هەموو گفتوگۆکانی نێوان خێزان و ڕێکخراوەکەوە یان بەڕێوبەرایەتیەکە تا منداڵ لە خێزانێکی پرئاسودە پەروەردە بکرێت و لە دوا ڕۆژدا ببێتە کەسایەتیکی سە رکەوتوو، چونکە ئاسودەیی خێزان بنیاتنەری کەسایەتیەکی سەرکەوتووە.

هەولێر ژمارە (٣٦٥٥) ٢٠٢٢/٥/١٦

هێلین نامە

– پســپۆرانی زانستی پزیشــکی لە بەریتانیا دوای ئەوەی لێکۆڵینەوەیان لە سەر ٤٠ هەزار کەس کرد کە توشــی خەمۆکی ببوون بۆیان دەرکــەوت کە کارکردن بۆ ماوەی ٥٥ کاتژمێر لە هەفتەیەکدا مەترسی تووشبوون بە خەمۆکی لە ئافرەتاندا زیاد دەکات، هەروەها باس لەوە دەکات کــە کارکردن لە کۆتایــی هەفتە و لە کاتی پشوو ئەو ڕێژەیە لە ئافرەتان و تەنانەت لە پیاوانیشــدا بەرز دەکاتەوە، بۆیە پێویستە ئەو کەســانەی کاردەکەن ئەو حاڵەتە لە بەر چاو بگرن و لە کاتی پشوودا کار نەکەن.

– دوا بەدوای بڕیــاری تاڵیبان بۆ باڵاپۆش بوونــی ئافرەتان (برقــع) لە ئەفغانســتان، کاردانــەوەی نێودەوڵەتــی لێکەوتــەوە و ســکرتێری گشــتی نەتەوە یەککرتــووەکان "ئانتونیۆ کونتریــس" لە پەیامێکدا لە تویتەر ڕایگەیانــد: من لە بڕیاری تاڵیبان ســەبارەت بەوەی کە ئافرەتان تەنیا لە کاتی پێویســتدا بێنــە دەرەوە لە هەمانکاتدا بە تەواوی خۆیان داپۆشــن (برقع) نیگەرانم، هەروەها داوای لە تاڵیبــان کرد پابەندی ئــەو بەڵێنانەی خۆی بێت کە بە ئافرەتانــی ئەو وڵاتەی داوە و بە پێی یاساکانی نێودەوڵەتی و مافی مرۆڤ کار بکات.

– "ناتالی پیگار" پســپۆر لە بواری مێژووی ئافرەتان لە بواری زانست و پزیشکیدا هەستی بە نیگەرانی کرد بەوەی کە بە پێی پێویســت لە وانەکانی خوێندن باس لە ڕۆڵ و کاریگەری ئافرەتــان لە زانســت و پزیشــکیدا نەکراوە، بەمــەش وادەردەکەوێت کە ڕێــژەی ئافرەتان لــەو بوارەدا زۆر کەمە و بە پەنجەی دەســت دەژمێردرێت، لە کاتێکدا بەم شــێوەیە نییە. هەروەها دەڵێ: " ئێستا ئافرەتانی زۆر ئاست بەرز و زیرەک لەو بوارەدا هەن کە لەکۆمەڵگەدا ڕۆڵیان کەمە و بۆ ئەو مەبەستە خەبات ناکەن، لە بەرئەوەی فێر نەکــراون کە ئەگەر ڕۆڵیان بەرچاو نەگیرێت نارەزایی دەرببڕن."

– لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە بواری بەشداری و ڕێکارە سەرەکییەکانی تواناسازی ئافرەتان ئەنجامدراوە، ئاماژە بەوە دەکات، کە ئافرەتان وەکو کارەکتەرێکی گرنگ پێویســتە زۆرترین پشکیان هەبێت لە بەشداریکردنیان لە کاروبارە جیاوازەکانی کشتوکاڵ، ئابووری و کۆمەڵایەتی و تەنانــەت لە ڕووی هێزی مرۆییەوە، ئەمەش بە هۆکاری ئەوەی کە بێ بەشــداری ئافرەت، گەیشــتن بە پەرەپێدانی ئابــووری وڵات زۆر ئەســتەمە، تواناســازی ئافرەت یەکێکە لەو بنەمــا ســەرەکییانەی کــە ڕۆڵ و کاریگەری زۆری لــە بەرەوپێشــبردنی وڵات لــە ڕووی ئابووری هەیە،هەر بۆیــە گرنگترین کاریش کە پێویستە لەو بوارەدا ئەنجام بدرێت، برەودانە بە تواناسازی ئافرەتان.

نەسرین حەسەن

ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و توندوتیژی دژی ئافرەتان

هەژێن لوقمان

> توندوتیژی دەروونی واتە زۆرکردن لە کەسێک بۆ ئەوەی کارێک بکات یان مافخواردنی کەسی بەرامبەر بە هەر بەهانەیەک کە ئەمەش زیاتر لە خێزاندا بە دی دەکرێت

ســەرەتا بــا بزانیــن توندوتیژی چییــە، توندوتیژی کردارێکی نا مرۆڤانەیە و دەســتەواژەیەکە زۆر واتا لە خۆ دەگرێت.

توندوتیژی ئازاردانی جەستەیی و دەروونی بەرامبەرە کــە لە ئەنجامی تەقینەوەی دەروونی تاک ڕوو دەدات، ئەمەش هــۆکار گەلێکی هەیە وەک تۆڵەســەندنەوە-تووڕەیــی- هەبوونی گرێی دەروونی و هاندانی بۆ بوون بە کەســێکی توندوتیژ جۆرەکانــی توندوتیژی جۆری زۆرە بۆ نموونە وەک توندوتیژی جەســتەیی- توند و تیژی دەروونی- توند و تیژی سێکســی توند و تیژی جەســتەیی واتە ئازاردانی جەســتەیی کەسێک جا بە هەر هۆکارێک بێت .

توندوتیژی دەروونی واتە زۆرکردن لە کەســێک بۆ ئەوەی کارێک بکات یان مافخواردنی کەســی بەرامبەر بە هــەر بەهانەیەک کە ئەمەش زیاتــر لە خێزاندا بە دی دەکرێت .

توندوتیژی سێکســی واتا دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر کەســێک بەبێ ویستی خۆی، کەسێک جا ئەگەر خێزانت بێت یاخوود کەسێکی تر .

وەک دەزانین توندوتیژی دژی ئافرەتان دیاردەیەکی دیــارە لە جیهاندا و لە کۆمەڵگــەی ئێمەدا دیاردەکە ڕووی لــە زیادبوون کردوە، و هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ماندووبوونی دەروونی تاک، و نا هۆشــیاری تاک، و بە شــوودانی پێش وەخت و دروســتبوونی کێشــە خێزانیەکان و زاڵبوونی کلتوری پیاوسالاری.

ئامانجــی ڕێکخراوە فیمینیســتەکان چەســپاندنی یەکســانی جێندەرییــە لە کۆمەڵگــەدا واتە جیاوازی نەکردن لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ، پێشــێلنەکردنی مافی ئافرەتان و نەهێشــتنی کلتوری پیاوســالاری و یەکسانی تاک لە کۆمەڵگەدا، پشتگیریکردنی ئافرەتان و چارەســەرکردنی کێشــەکانیان لە پێناو بەدیهێنانی کۆمەڵگەیەکی سەقامگیر و هەبوونی خێزانی بەختەوەر بەبێ توندوتیژی و بەبێ لێکترازان .

لە بواری

ڕۆڵی ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی لە نەهێشتنی توندوتیژی دژی ئافرەتان چییە؟ ئەرکە سەرەکیەکانی ڕێکخــراوەکان ئەوەیە، کە زانیاری تەواویان لەســەر کلتور و ئاین و بــارودۆخ و ژیانی ئافرەتان هەبێت لە کۆمەڵگەدا لە نزیکەوە ئاگاداری کێشــەکانیان بن، وە لە کاتی هەر کێشــەیەکدا بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە هــەر ڕێگایەک هەیە بیگرنە بــەر بەبێ درێغیکردن، و بەرگری تەواو لەو ئافرەتانە بکەن کە دووچاری کێشە بوون یان بەرەو ڕووی هەڕەشە بونەتەوە، و خێزانەکان هۆشــیار بکەنەوە کــە پەروەردەیەکی تەندروســت و بــێ جیاوازی بــە منداڵەکانیان ببەخشــن بۆ ئەوەی تاکێکــی دوور لــە توندوتیژی بنێرنە نــاو کۆمەڵگە، دروســتکردنی خۆشەویستی و ئاشــتەوایی لە نێوان خێزانەکان هاندانیان بۆ دروستکردنی ژیانێکی دوور لە کێشــە و بەردەوامبوون لە پشتگیریکردنی ئافرەتان و هەوڵدان بۆ چارەســەرکردنی کێشەکانیان، و بەردەوام بڵاوکردنەوەی هۆشــیاری بۆ کۆمەڵگە بۆ ئەوەی دوور بن لە توندوتیژی و چەســپاندنی یەکســانی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵگە بەبێ جیاوازی ڕەگەز.

گرنگی کارکردنی ئافرەت وەك دەستی هێزی کار

ئافرەتــان دەبێت بە گرینگیەوە ســەیری کارکردن و ئابووری ســەربەخۆی خۆیان بکەن وەک هێزێکی بەرپەچدانەوەی هەموو بەربەستەکانی ژیان سەیری بکــەن. پاش ناســاندنی یەکی ئایــار وەک ڕۆژی کرێکاران لەلایەن کۆنگرێسی ئەمەریکاوە، بیرۆکەکە بە وڵاتانی تریشیدا بڵاو بووەوە و بەو هۆیەوە ئێستا لــە زۆربەی هەرە زۆری وڵاتانی جیهان، یەکی ئایار پشــووی فەرمییە و تێیدا خاوەنکاران و دامەزراوە فەرمییــەکان و حکوومەت و ڕێکخــراوە مرۆیی و ســەندیکای کرێکاران، ڕێز لە کرێــکاران دەگرن و خەڵاتیان دەکەن .لــەم ڕۆژەدا داواکاری کرێکاران چەســپێنران و کاتەکانی کارکردن کــەم کرانەوە و لە ڕووی تەندروســتی و خزمەتگوزارییەکانەوە، خاوەنکاران ناچار کران ژینگەیەکی سەلامەتی کار و هاوکاری دۆخی تەندروستی کرێکاران بکەن.

ئافرەتانیش هاوشانی پیاوان بۆ بوون بە خاوەن سەرمایەکی ســەربەخۆ هەمیشە لە هەوڵدان و کار کردن و زەحمەتکێشــاندا بوون، بۆ بەدەستهێنانی بژێــوی ژیانیــان وەک هــەر تاکێکــی کۆمەڵگە، بێگومان ئافرەتانی کرێکار و خاوەنکار بە تەنها لە وولاتێک یاخود لە شوێنێکی دیاری کراونین،بەڵکو لە هەموو جیهاندا بەشێکی زۆری کرێکاری ئافرەت و دەســتی کاری ئافرەت هەیە و پێویســتیان بە دەســتی کاری ئافرەتە بۆ بەرەو پێشبردنی کەرتی پیشەســازی. هەروەها بە بەشێکی جیا نەکراوە لە کرێکارانی سەرتاســەری جــیهان دادەنرێن. بەڵام جیاوازیــەک لە نێوان کرێکارانــی ئافرەت و پیاودا هەیە ئەویش ئەوەیــە ئافرەتان هەم کاری دەرەوە هەم کاری ماڵەوەیان دەکەوێتە ئەســتۆ،جگە لەوە لە شــوێنی کارکردنیان بە بەراورد بە پیاوان مافی تــەواوی خۆیان پــێ نادرێت هەندێــک جار و لە هەندێک بارودۆخیشــدا دەچەوسێنرێنەوە لە لایەن خــاوەن کارەکانەوە. دەتوانین بڵێین بە هۆی بوونی ڕێژەیەکــی زۆری ئافــرەت لــە کاردا، دەرگایەکە بۆ ئەوەی ئافرەتانیش هاوشــانی پیــاوان ئابوری ســەربەخۆی خۆیــان هەبێت .پشــت بــە خۆیان ببەســتن و لەسەر پێی خۆیان بوەستن لەنێو چوار دیوار بێنە دەرەوە.

ئافرەتانــی خــاوەن ئابــووری ســەربەخۆ هەمیشــە توانــای وەڵامدانــەوەی کردەییان هەیە و هەمووکاتێــک بەهێــز و کاریگــەر دەردەکەون بەرامبــەر بــە شــەپۆلەکانی ژیــان بەرامبەر ئەو دەســت بەســەرداگرتنە هەمەلایەنەی کۆمەڵگای پیاوسالاری کە بەرامبەر بە ڕەگەزی مێ دەینوێنن، ئەو تێڕوانینە چەقبەســتووەش تێک دەشــکێنێ کەئافرەتان تەنیا ئامرازی جوانکاری و دەزگایەکی وەچەخســتنەوە بن و بۆ ئەوە درووست بووبن کە خواستە سێکسیەکانی پیاوان پڕ بکەنەوە.

ئەم بارودۆخە و گەشەسەندنی کۆمەڵگە وایکرد ئافرەتان تێکەڵ بەکایەی ئابووری و سەرمایەداری ببــن، کــە ئەمەش بوو بــە مەرجێکی ســەرەکی وەڵامدانەوەی بەربەســت و لەمپەڕەکانی کۆمەڵگە و کولتــوور و تێڕوانینــە ئایینیــەکان. ڕەنگە ئەم هەنــگاوەی ئافرەتان ڕێگەیەکــی بەهێز و کاریگەر بێت بــۆ بەرەوپێشــچوون و دابینکردنی ژیانێکی شکۆدارانە و هاوسەنگی و هاوبەشی لەسەر بنەمای یەکسانی جێندەری لە کۆمەڵگایەکی دواکەوتوودا.

ئەرکی هەمولایەنەکانە کار بکەن بۆ یەکســانی خوازی بۆ بەدیهێنانی ژیانێکی شایستەو هاوبەش و بە بێ جیاوازی تاکایەتی لە نێوان ئافرەت و پیاودا لە ئەرک ومافدا دروشــمێکی سەرەکی و بەردەوام بێــت تا بەتەواوەتی جیاوازی جێندەری نەمێنێت و ئافرەتانیش هاوشێوەی پیاوان هەمان ئەرک و ماف و پلەیان پێبدرێت .

ڕێـژین قاسم محمود

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

ناسک سەعید
Nask.saeed@helinmedia.org

شەیما مستەفا
Shayma.mustafa@helinmedia.org