

یروگرامی به‌رهنگاریا توند و تیژی دژی ئافرهتی

ب ج شیوه توند و تیژی دهیته بکارئینان؟



سومہیا سہ عید
ریقہ بہرا بنگہ ہی بہرہ فکرن
و رموشہ نیبر کرنا نا فرمتی / دھوک

جیهانی و باهرا پتر دناڤهرا نه‌ندایم خیزانی دا دهیته بکارهینان و ل
دهرقه‌ی خیزانی و چ دژی زاروکی بیت ل مال یان قوتابخانی یان دهرقه
یان دژی کچی بیت یان هتا سنیلی یان ژی ژنی. نه‌د رهنگی توند و
تیزی نه‌وه کو نازادیا که‌سایه‌تی یا نافرته‌تی تی‌کده‌ت و مه‌به‌ست نه‌ نه‌وه
نافرته ژ داب و نه‌ریتین کومه‌لایه‌تی دهرکه‌فیت، به‌لی مه‌به‌ست ژ
نه‌وه نه‌هیلانا چونا قوتابخانی یان ته‌واوکونا خویندن، و ل بهر کرنا جل
وبه‌رگان وه‌کی ژبی خو و دهرکه‌فتن ژ مالی بو هر کاره‌کی فتر، و
نه‌نازادیا دهریرینی دنا‌ف خیزانی دا و شکاندنا که‌سایه‌تیا وی ب ناخفتنین
نه‌شرین و ره‌ق وه‌کی گوتنا خه‌به‌ران ب نا‌ف و نیشاین ره‌گه‌زی نافرته‌تی و
گه‌فان ژ همی ره‌نگان. نه‌ف چه‌نده وه‌لی دکته حه‌ز ژ خو نه‌کته و
دچارچووه‌کی به‌رتنگ دا بژی‌ت و باوهری ب خو نه‌مینیت و تووشی
نیشین دهرونی بییت و هه‌ولا خو‌کوژی‌ی بکته، و تیدا ب سه‌رده‌کفیت و
دوماهیک ب ژبانا خو دثینیت وه‌ک ره‌شینک ژ ژینگه‌ها خو یان ژ
(واقعی) خو یان ژ ژ هزرا ویغه وی سزایک دانا بهر وی که‌سی نه‌وی
توند و تیزی بکارهینای دژی وی. وه‌کی خو سوژی‌ی کو یا به‌لا‌قیه
دناڤهرا نافرته‌تان دا ل کوردستانی، ویا فتره بهینه‌تومارکرن وه‌ک
کونه‌باریک دژی نافرته‌تی و نه‌گهرین وی بهینه‌تومارکرن و که‌سانین
بووینه نه‌گهر بگه‌هنه سزایین خو وه‌ک تاوانبار. تشتی ژ همیا سه‌یر تر
نه‌وه کو که‌ک دژی‌ی سنیلی‌ی دا خو بسوژی‌ت و گیانی خو ژ ده‌ست بده‌ت
ژ بهر نه‌گه‌را شه‌رده‌قیه‌کی دناڤهرا وی و برایی وی دا و دایکی و بابی
پشته‌فانیا برای کره، چونکه کوره و بلا یا حه‌ق بیت به‌لی فقر و
جوداهی دناڤهرا وان دا دهیته کرن ژ بهر جوداکاریا ره‌گه‌زی کو ل گه‌له‌ک
خیزانان یا ه‌ی وه‌لی دکته کچ هه‌ولا خو‌سوژی‌ی بکته، چونکی که‌سی
وه‌ک پشته‌فان بو خو نابینیت هاریکاریا وی بکته. دقان ده‌لیقین به‌رتنگ
دا ب فی ره‌نگی نافرته‌ت دبیته قورپانا سه‌رده‌ریا نه‌پاشا دگه‌ل دا
دهیته‌کرن، و ل همی ده‌مان نه‌گه‌ری درست دهیته فه‌شارتن. وه‌کی مه
گوتی چیتبیت گه‌له‌ک جارن ژ به‌رفی ره‌نگی توندی‌ی وه‌کی هیستیریا‌یه‌کی
بو نافرته‌تی چی بییت و دهینه‌تومارکرن، نه‌فی چه‌ندی نه‌م ل
قیه‌ریه دیار دکه‌ین، چونکه نمونه‌ن راست و درست هاتینه به‌رجاقین مه
ژبه‌ر نه‌وه شه‌ری دهرونی بی دگه‌ل نافرته‌تی دهیته کرن شاش و بی بیر
بوویه و گو‌ه نامینیت ل مال و زاروکی‌ن خو. و هوسا ده‌لیقه دی بو زه‌لامی
قه‌بییت و پال پشین وی دی به‌نه مالپا‌یا وی دا ب خو ژکه‌کا دی بیینیت
دوباره نافرته‌تی تووش بیت و ژ نایشین نا‌فمال قوتال نابیت.

هو ماوی گهلک سالان توند و تیژی دژی ئافرهتی دهاته بکارئینان جار ب
رهنگهکی فهشارتی و هندهک جارن یی دیار. بهلی ب چ شیوه بوو و کیه
بکار دئینیت؟ نهیا دیار بوو تا کو چه ندین فهکولین هاتینه درست کرن ل
سهر فی بابهتی پشتی زیانین وی ب رهنگهکی نهشکهره دیار بووین بوویه
ئهگهرا هندئ مهترسی دکه فیهته سهر په یوه نندیین کومه لایه تی و کاروبارین
خیزانم؟ هه م لان فه.

ریځکڅراو ته ندروستی یا جیهانی کو ب نه ته وین ښککرتی څه گړیدایه ب دهان څه کولینان رابویه و تیدا دیارکریه ب چ شیوه توند و تیژی دزی ټافره تی دهینه بکار ټینان و نه نجامین وی چنه د څه کولینه کا خو دا ل څی دیماهی نه نجامدایه دیار دکهت دناقیه را هر شش ټافره تان دو روژانه ل سر دهستی هه څړینی خو یان باب و بران دهینه قوتان، هر ودها د څی څه کولینی دا کو خانم (جوی فومافی) پی رابویه ریغه به را گشتی یا هاریکار ل بهی ته ندروستیا خیزانی و جفاکی ل ریځکڅراو ته ندروستیا جیهانی دیار دکهت، کو گه له ک ژ ټافره تان نه گهر بهینه قوتان چ پیزانینان ل سر خو و ژبانا خو نادهن، نه وژی ژ بهر چه ندین نه گهران، ل ژمارین بهین دی دیار کهین.

هه‌كۆلینا ڤی خانمی كری دناڤه‌را (١٠) وه‌لاتان ل هه‌می كیشوه‌رین جیهانی و (٢٤) هزار ئافره‌ت ب خۆ هه‌ گرتینه وه‌ك (ميناك) و دهینه نیاسین كو ئیكه‌مین هه‌كۆلینه ب ره‌نگه‌كی راست و دروست شیوی توند و تیزیی دیار دكه‌ت كو ل هه‌می جیهانی ل سه‌ر ئافره‌تی وه‌كی ئیكن، به‌لكی دگه‌له‌ك وینین ب ترس دا دیار دبیت هه‌ر ژ ده‌ست و پی و سه‌رین شه‌ستی و ره‌نگین كریت یین سۆننی و سه‌رین په‌قاندی و سه‌روچاقین كریت كری و زنده‌گافیا ل سه‌ر ناممیی و كوشتنا وی و ترس و ئیشین ده‌رونی لی په‌یدا دبن و دمینه بی چاره‌سه‌ری، تاكو هه‌ژینی وی ب خۆ ل ئافره‌ته‌كا دی گه‌یت و بی‌بیت نه‌هه‌ ئیدی ب كۆن ناھیت.

گەلەك جاران مە دىتتە كۆ ئافرىدەت ھە تا يا دو گىيانى ب توندى ھاتتە قوتان. د قى قەكۆلينا ھە دا(۵۱) خانم (فومافى) دياردەكت كۆ ۴-۱۲% ئافرىدەتتە دووگىيانى تووش دىن و بويو ئەگەرا ھندى زاروكنى وان ژبەر چۆيە و مەترسى كەفتتە سەر ژيانا وى و گەلەكان ژى گىيانى خۇ ژ دەست دايە و ھاتتە تومار كۆن وەكۆ قەزا و قەدەر.

مهترسيا مهزن شه کو نافرته ب خو ودها دزانيته کو شه دگدل دهيته کرن تشته کي سروشتي يه و نزانن چاوا بهرنگاريا في توندهي بکهن و گازندا خو بو کي ببهن و چاوا پهرهفانيي بکهن دا دناف مالين خو دا سردهدريهکا مروفايه تبيي دگدل دا بهيته کرن نه وهک هوفا دجوارجووغي خيزاني دا، ژيهر في چهندي ديار دهيت کو ۵۹% کسانين دهووبهرين نافرتهي نه، نهين بياني! و دمينيت بتني ۵% مروفين بياني نه و شه شيوي توند و تيژيا بکاردينن ب في رنگي خوارى يه، کو گهلهک يا بهلاقهيه همتا دايک زي يا پشکداره بکارنيانان وى ل سر زاړوکين خو يان کچا خو. ل فيره مه دهليفا هه ي بتني بهشهکي بينمه خوارى و د ژمارين داهاتي دا دى بو بهشين دى بيت بين توند و تيژي :

۱- توند و تیژیا دهرونی: ئیکه ژ بهر فیهترین رهنگین توند و تیژی ل هه می

