ئافرەتێکی نانەوا...

سەرەڕای ئاریشەکانی ژیانی بە هاوکاری خۆبەخشان پشتیوانیی پێشمەرگە دەکات

ئەو قەیرانە ئابوورییەی بە هۆی شەڕی داسەپاوی داعش و دابەزینی نرخی نەوت و ئابلۆقە و بڕینی بودجە و مووچەی دانیشتووانی هەرێم لەلایەن دەسەڵاتدارانی بێ ئیرادەی بەغدا بە فیتی دەرەکی و هەروەها داڵدەدانی نزیکەی دوو ملیۆن ئاوارەی شەڕ، ماوەی دوو ساڵە بەرۆکی حکومەت و خەڵکی باشووری کوردستانی گرتووە، لەگەڵ ئەوەشدا پێشمەرگە بە گیانبازی و خۆنەویستی و فیداکاری سنوورەکانی لە دەستی دڕندەکانی داعش پاراستووە، خەڵکی سڤیلیش بە خۆڕاگری ڕووبەڕووی ئەو قەیرانە گەورەیە بوونەتەوە و سەرەڕای ئەوەش بە هەموو ڕێکار و ڕێگەیەك پشتیوانی لە پێشمەرگە دەکەن. ئافرەتێکی کرێکاریش باسی ژیانی رابردووی خۆی و چۆنیەتی کاری خۆبەخشانەی بۆ پشتیوانی لە هێزەکانی پێشمەرگە دەکات.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

ژمارەیەك ئافرەت لە نانەواخانەیەكی گەورەدا نانی ساجی دەكەن و دواتر خاوەن كارەكە نانەكان دەستەدەستە لە سەر یەك هەڵدەچنێ و رەوانەی بازاڕیان دەكات. هەركام لەو ئافرەتانەی كە لەو كارگەیەدا كاردەكەن و لەو رێگەیەوە بژیوی خێزانیان دابین دەكەن، هەڵگری چارەنووسێكی سەیر و دەیان چیرۆكی دڵتەزێنن. خەرامان نایف یەكێكە لەو ئافرەتانە و وەك خۆی باسیكرد تازە تەمەنی لە چوار دەیە تێپەڕیوە، بەڵام قەدەر تووشی زۆر مەینەتی كردووە، بۆیە روخساری پیرتر لە تەمەنی دەردەكەوێت.

خەرامان بە خەمبارییەكی زۆرەوە باسی ئەوە دەكات كە كوڕێكی جوانەمەرگ بووە و لە دوای ئەو رووداوەش هاوسەرەكەی زیاتر لە دە ساڵە تووشی نەخۆشییەكی قورسی دەروونی بووە و بەردەوام پێویستی بە چاودێریی چڕ هەیە. بەسەرهاتی ئەو خاتوونە لە سەر زاری خۆی دەبیسین: «پیاوەكەم خەڵكی دەشتی هەولێرە و لە گوند جووتیاری دەكرد، كاتێك بەعسی گۆڕبەگۆڕ گوندەكەیانی تەخت كرد و هەموو ماڵەكان خاپوور كران، خەڵكە ماڵوێرانەكە، یان هەڵهاتن، یان بۆ كۆمەڵگە زۆرەملێیەكان گوازرانەوە، یان كوژران. باوكی ئەحمەدی مێردم خۆی و خێزانەكەی رزگار كرد و دواتر لە قوشتەپە گیرسانەوە. ئەو لەگەڵ باوكی رەحمەتیم برادەری كۆن بوون و لە نێوان خۆیان ئیتفاقیان كرد و بێ ئەوەی پرس بە من و باوكی منداڵان بكەن، ئێمەیان لە یەكدی مارەبڕ كرد. ئەگەرچی من تەنیا ١٦ ساڵم تەمەن بوو، مێردەكەشم تەمەنی لە سی ساڵ زیاتر بوو، بەڵام ئێمە هیچ كێشەمان نەبوو، پێكەوە بە خۆشی دەژیاین و خوای گەورە پێنج منداڵی پێداین. سێ كچ و دوو كوڕ، بەڵام دە ساڵ پێش ئێستا كوڕە گەورەكەم كە تەمەنی تەنیا ١٣ ساڵان بوو، بە هۆی وەستانی هەردوو گورچیلەی كۆچی دوایی كرد، دوای ئەوە زۆری پێنەچوو ئەحمەدی مێردیشیم جەڵتە لێی دا و تووشی شەلەل بوو. ئیدی منی جەرگ سووتاو هەرچی ئەركی ناوماڵ و دەرەوەی ماڵیشە كەوتە سەرشانم. مەینەتی زۆرمان بینی. زۆر جار بە قاپە چێشتی جیرانان دەژیاین، منیش بەردەوام كاری ماڵانم دەكرد و نانم بۆ خەڵك دەكرد، ئەوە تا ئێستاش هەر بەردەوامم و لەم نانەواخانەیە نانی خۆماڵی دەكەم. ئێمە كۆمەڵێك ئافرەتین و پێكەوە كاردەكەین، خاوەن كارەكەمان خوای لێ رازی بێت، ئاگای لێمانە و هەموو هەفتەیەك مووچەكەمان دەداتێ. جومعان پشوومانە، بەڵام هەر دوو جومعە جارێك چەند ئافرەتێكی دەستەخۆشكم هەن كە پێكەوە كۆدەبینەوە و خەڵكی ئارد و پێداویستیمان بۆ دێنن و ئێمەش بە بێ بەرامبەر نان و كولیچە و كولێرە بۆ پێشمەرگە درووست دەكەین و بۆیان رەوانە دەكەین. ئێمە بە رۆژ و بە شەو دوعا بۆ برا پێشمەرگەكانمان دەكەین و داوا لە خوای گەورە دەكەین بیانپارێزێ، چونكە ئەوان شەرەف و خاك و نامووسمان دەپارێزن».

خەرامان لە درێژەی ئاخافتنەكەیدا بۆ گوڵان باسی ئەوە دەكات كە هاوسەرەكەی بە هیچ شێوەیەك ناتوانێت كاربكات و بەردەوام لە ماڵەوە لە لایەن كچەكانیەوە چاودێری دەكرێ و خزمەتی دەكەن. سەبارەت بە خۆیشی گوتی: «ئەوا دوو سێ ساڵە تاقانە كوڕێكم هەیە، بووەتە پێشمەرگە و بەردەوام پێم دەڵێت: دایكە تۆ ماندووبوونی زۆرت بینیوە و كاتی هاتووە پشوو بدەیت، ئەو زۆر نیگەرانە لەوەی كە من لە نانەواخانە كاردەكەم. بەڵام من راهاتووم، دەستم لە گیرفانی خۆمە و لە خوای گەورە بە زیاد بێت، موحتاجی كەس نیم. كرێچی نین و خۆم و كوڕەكەم بە باشی خێزانەكمان بەڕێوە دەبەین. خۆشەویستیی من بۆ پێشمەرگە تەنیا ئەوە نییە كە تاقانە كوڕەكەم پێشمەرگەیە، ئێمە منداڵ بووین سوێندمان بە سەری پێشمەرگە دەخوارد. لەگەڵ سۆز و خۆشەویستیمان بۆ پێشمەرگە گەورە بووین و تا مردنیش هەر بەردەوام دەبین و ئەگەر پێویست بكات ئێمەی ئافرەت و دایكانی كورد هەموومان دەبینە پێشمەرگە، چونكە میللەتی ئێمە غەدری زۆری لێكراوە، كەسوكارمان ئەنفال كراون و ماڵ و خانوومان وێران بووە و ئەگەر پێشمەرگە نەبێت، تووشی ئەو كارەساتانە دەبینەوە، ئێستاش ئەوەی لە دەستمان بێت بۆ پێشمەرگە و بۆ ئەم كوردستانە دەیكەین و پەنا بە خوا دەبینە خاوەن دەوڵەت و نەجاتمان دەبێت لەوەی چاولەدەستی بەغدا بین».

ئەوەی لە دەستمان بێت بۆ پێشمەرگە و بۆ ئەم كوردستانە دەیكەین و پەنا بە خوا دەبینە خاوەن دەوڵەت و نەجاتمان دەبێت لەوەی چاولەدەستی بەغدا بین

دە ساڵ پێش ئێستا كوڕە گەورەكەم كە تەمەنی تەنیا ١٣ ساڵان بوو، بە هۆی وەستانی هەردوو گورچیلەی كۆچی دوایی كرد، دوای ئەوە زۆری پێنەچوو مێردەكەم جەڵتە لێی دا و تووشی شەلەل بوو، ئیدی منی جەرگ سووتاو هەرچی ئەركی ناوماڵ و دەرەوەی ماڵیشە كەوتەسەرشانم

دوو جومعە جارێك لەگەڵ چەند ئافرەتێكی دەستەخۆشكم پێكەوە كۆدەبینەوە و خەڵكی ئارد و پێداویستیمان بۆ دێنن و ئێمەش بە بێ بەرامبەر نان و كولیچە و كولێرە بۆ پێشمەرگە درووست دەكەین و بۆیان رەوانە دەكەین

ئافرەتان خۆیان بۆ پێشوازی لە مانگی ڕەمەزان ئامادە دەکەن

ئافرەت و قوربانیدان دوو چەمکی لێکگرێدراون و جیاکردنەوەیان ئاسان نییە، ئافرەتی کوردیش لە قوربانیدان پشکی شێری بەرکەوتووە، سەرباری کار و فرمانی ئیداری، لە ئەرکە سەرەکییەکەی کە بەخێوکەر و کابانی ماڵە دانەبڕاوە و پێداویستی هاوسەر و منداڵەکانی بە زیادەوە جێبەجێ دەکات. لەگەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزانیش بە هۆی ئەوەی زۆربەی ئافرەتان وەك پیاوان بەڕۆژوو دەبن، ئەرك و ماندووبوونیان گەلێك زیاتر دەبێت. ئەوان لەوە نیگەرانن کە زۆربەی پیاوان بەتایبەتی لە مانگی ڕەمەزاندا لە ماندووبوون و شەونخوونی ئافرەت بێ ئاگان و پێیانوایە هەر خۆیان بەرۆژوون و نەك ئەرکی سەرشانی کابانی ماڵ سووك ناکەن، بگرە قورستریشی دەکەن. بێگومان خانمان بۆ پێشوازی لە هەر بۆنە و جەژنێك ئامادەکاری و بەرنامەی پێشوەختەیان هەیە، لە مانگی ڕەمەزانیش گەلێك ئەرکیان قورستر دەبێت، لە بەر ئەوەی سەرەڕای بەڕۆژووبوونیان هەموو ئەرکی پاك و خاوێنی و دروستکردنی خواردنی خوانی بەربانگ و پارشێویان لە ئەستۆیە، لەگەڵ ئەوەشدا مانگی ڕەمەزان تایبەتمەندی و تام و چێژێکی تایبەتی لای ئەوان دروستکردووە، زۆربەشیان خوازیاری ئەوەن لەم مانگەدا هاوکات لەگەڵ بەجێهێنانی ئەرکی ئایینیدا کێشی لەشیشیان کەم بکەنەوە، هاوکات نیگەرانن لەوەی زۆرجار ئەوە پێچەوانە بۆتەوە و بە هۆی خەو و خواردنی زۆرەوە کێشیان زیاتر بووە. بەشداربوونی ئەم راپۆرتەی گوڵان خوێندنەوەی زیاتریان بۆ ئەو بابەتە هەیە.

«هەموو ساڵێك بە درێژایی مانگی ڕەمەزان بە بێ پارشێوکردن بەڕۆژوو دەبم و تەنیا یەك ژەم دەخۆم، بەڵام کێشم زیاتر دەبێت.» ئەوە قسەی هاوژین شێرزاد بوو کە وەك خۆی ئاماژەی پێکرد ئەو ژنی ماڵەوەیە و کاتەکانی ڕۆژانەی زیاتر بۆ کاروباری ناوماڵ تەرخان دەکات. هاوژین لە درێژەی قسەکانیدا دەڵێت: «لە ترسی تینووبوون بە درێژایی ڕۆژ لە ماڵ نایەمە دەرەوە و زۆربەی کاتەکە بە خەو بەسەر دەبەم، تەنانەت وەرزشیش ناکەم، دوای بەربانگیش بە هۆی ئاوخواردنەوەی زۆر جەستەم قورس دەبێت، دیسان ناتوانم بچمە دەرەوە، بەڵام بۆ ئەمساڵ بڕیارم داوە خشتەی خەوتن و جوولەی ڕۆژانەم ڕێکبخەمەوە و بەسەر هەموو ئەوانەدا زاڵ بم.»

دیمەن محەمەد پسپۆڕی بواری کۆمەڵایەتییە و لە دەستپێکی قسەکانیدا ئاماژە بەوە دەکات کە «مانگی ڕەمەزان لە هەموو مانگەکانی دیکە جیایە و لەم مانگەدا موسڵمانان خۆیان لە پێش سپێدەوە هەتا کاتی بەربانگ لە خواردن و خواردنەوە بێبەش دەکەن، ئەوەش کاریگەری دەروونی و تەندروستی لەسەر مرۆڤ دەبێت.»

گوتیشی: «ئەوەی ئێمە دەمانەوێت جەختی لەسەر بکەینەوە، باری دەروونیی ئافرەتانە کە لەو مانگەدا بە هۆی سەرقاڵ بوونیان بە ئامادەکردنی خوانێکی شیاو و جوان بۆ خانەوادەکەیان، روژانە رووبەڕووی کێشەی جۆراوجۆر و تەنانەت گرفتی دەروونی دەبنەوە، چونکە ماندووبوونێکی جەستەیی و دەروونیی قورس باڵ دەکێشێت بە سەر ژیانیاندا، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی بیر لە جەستەی خۆیان نەکەنەوە و لە ئەنجامدا هۆکارێکیشە بۆ زیادبوونی کێشی لەشیان، ئافرەتی فەرمانبەر و ئافرەتی ماڵەوەش جیاوازن، رەنگە ئافرەتی فەرمانبەر تا رادەیەك دەتوانێت زاڵ بێت بە سەر جەستەی خۆی و کێشی لەشی، ئەویش بە هۆی سەرقاڵییەوە بە کارەکەی و ئەنجامدانی چالاکیی روژانەی لە پیشەکەی و هەروەها جێبەجێکردنی کاروباری ماڵەوەشی لەسەرە، بەڵام ئافرەتی ماڵەوە لە بەر ئەوەی لە ماڵەوەیە و کاری دەرەوەی نییە، روژانە زیاتر گرینکی بە خەو دەدات و تا درەنگانێك دەخەوێت، دواتریش سەرقاڵی ئامادەکردنی خواردن دەبێت و لە گرینگیدان بە لەش و لاری کەمتەرخەمی دەکات. باشترین

گولان: کۆمەڵایەتی

ڕێگەچارە بو ئەوەی زاڵ بێت بە سەر باری دەروونی و تەندروستیی خۆیدا ئەوەیە کە ڕۆژانە وەرزشێکی سووک ئەنجام بدات و دوای ژەمە خواردنی بەربانگ پیاسەیەك بکات و هەوڵبدات سەردانی خزم و هاوڕێیانی بکات، کە جگە لە بەسەربردنی کاتی خوش لەگەڵیان، هەندێك جووڵەشی زیاد دەکات، بەڵام نەك لە میوانیش هەر خەریکی خواردن و خواردنەوە بێت، هەروەها ناشکرێت لایەنی روحانییەت لە یاد بکەین، ئەویش بە زیاتر گرینگیدان بە نوێژ و خوێندنی قورئانی پیرۆز و پتەوکردنی پێوەندی لەگەڵ خوای گەورە بۆ ئەوەی دەروونی ئاسوودەتر بێت و دوور بێت لە هەر حاڵەتێکی نەخوازراوی دەروونی و تەندروستیی خراپ، لە بەر ئەوەی مانگی ڕەمەزان مانگی مێهرەبانی و دڵسۆزی و بەخشندەیی و ئاسوودەیی و نوێبوونەوە و ئارامبوونەوەی دڵ و دەروونە.»

مامۆستا ناسك شێخ عەبدولقادر، سەبارەت بە هەمان پرس بۆ گوڵان گوتی: «وەك هەموو لایەك دەزانین، مانگی ڕەمەزان مانگی لێبووردەیی و ئارامکردنەوەی دڵەکانە، بەڵام زۆرجار ئافرەتان لەو ماوەیەدا تووشی هەڵچوونی دەروونی دەبن، ئەمەش بە هۆی ماندووبوونی زۆرەوە کە دەبێتە هۆی بیتاقەتی و گۆڕانی فسیۆلۆژی لە جەستەیان، لە کاتی واشدا کەمتر ئەقڵ دەتوانێت دەست بگرێت بەسەر بەشەکانی جەستەدا. بۆ ئەمەش پێویستە خانمان هەوڵ بدەن لەسەرخۆ و هیمن بن، باشترین ڕێگاش دانانی بەرنامەیەکی تێروتەسەلە لەم مانگەدا کە ئەویش بە ڕێژەیەکی کەم وەرزشکردن و هەروەها زیاتر خۆ مەشغوڵکردنە بە خوێندنەوەوە بۆ تەزکیەکردنی ڕۆح. کیشەیەکی دیکە کە زیاتر ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، زیادبوونی کیشە، بۆ ڕزگاربوونمان لەم کێشەیەش پیویستە پاڵ کەوتن و خەوتن کەم بکەینەوە و خواردنی تەندروست بخۆین و زیاتر بایەخ بە خواردنی سروشتی وەك سەوزە و میوە و شیرەمەنییەکان بدەین.»

لە لای خۆیەوە د. عەتیە حەمە سەعید، راوێژکاری نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون و چارەسەری نەزۆکی، هێما بۆ ئەوە دەکات کە «ئافرەت تایبەتمەندی جەستەیی خۆی هەیە و بۆ مانگی ڕەمەزانیش چەند ڕێنمایی و ئاسانکاری تایبەتی بۆ کراوە. کە لەم خاڵانە کۆکراونەتەوە:

١-لە کاتی سووڕی مانگانە، یان هەر خوێن هاتنێك، چونکە خۆی بێهێز دەبێت و لەلایەنی شەریعەتیشەوە نابێت بە ڕۆژوو بێت، دەتوانێت لە کاتێکی دیکەدا ڕۆژووەکەی قەرەبوو بکاتەوە.

٢-لەکاتی سکپڕیدا: ئافرەتی دووگیان لە سەرەتای سکەکەیدا تاکو ٣ مانگی لەوانەیە تووشی دڵهەڵچوون و ڕشانەوە ببێت، لەو کاتەدا دەتوانێت بەڕۆژوو نەبێت، تاکو باش دەبێت. بەڵام زۆر ئافرەت هەیە کە سکپڕی کاری تێناکات و دەتوانێت بە ئاسایی بەڕۆژوو بێت. لە مانگی ٤ و ٥ و ٦ ی سکەکەی دەتوانێت بەرۆژوو بێت، چونکە هیچ کاریگەرییەکی لەسەر کۆرپەکەی نابێت. لە مانگی ٧ و ٨ و ٩ بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا ئافرەتی دووگیان واباشترە بەڕۆژوو نەبێت، چونکە برسێتی و تێنوویەتی کاردەکاتە سەر کورپەکەی و دەتوانێت لەکاتێکی تر ڕۆژووەکانی قەرەبوو بکاتەوە.

٣- لەکاتی ٤٠ ڕۆژەی دوای منداڵبوون: لە بەر پاك و خاوێنی و بێتاقەتی ئافرەتەکە و لەلایەنی شەریعەتیشەوە ئافرەت نابێت بە ڕۆژوو بێت.

٤-لەکاتی شیردان: بە گشتی بەڕۆژووبوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوی شیری دایك، بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا، چونکە دایك پێویستی بە شلە و میوەی زۆر هەیە بۆ زیادبوونی شیرەکەی، بۆیە دایکان دەتوانن لەو مانگەدا بەرۆژوو نەبن و دواتر قەرەبووی ڕۆژووەکانیان بکەنەوە.

٥-ئەو ئافرەتانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە وەك فشاری خوێن و شەکرە و نەخۆشییەکانی هەناسە و ...تاد، ئەوان بە گوێرەی قورسیی نەخۆشیەکەیان و ئەو دەرمانانەی دەیخۆن، دەتوانن لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بڕیاری بەڕۆژووبوون وەربگرن.

بەگشتی ڕۆژوو لە پاڵ ئەوەی کە ئەرکێکی ئایینی و ڕۆحییە، هاوکات ڕێنماییەکی تەندروستیشە بۆ ئیسراحەتدان بە گەدە و ریخۆڵەکان و فێری ئارامی و خۆپاککردنەوە لە دەردە دەروونییەکانمان دەکات و لە دڵشکاندنی خەڵك و فیتنە و ئەزیەتدان دوورمان دەخاتەوە. لەکاتی بەرۆژووبوون واباشە بۆ پاك ڕاگرتنی دەم و هەناسەت زوو زوو دەمت بە ئاو بشۆیت و پاك و خاوێنی لەشت رابگریت. لەکاتی رۆژووشکاندنیش واباشە رۆژوو بە شلە و خورما بکرێتەوە و پاشان دەتوانیت کەمێك شلەی سەوزە بخۆیت، دواتر نوێژ بکە و پاشان ژەمە سەرەکییەکەت بخۆ، هەوڵبدە ژەمە سەرەکییەکەت خواردنێکی زۆر قورس و چەور و سوورکراوە و تیژ نەبێت و بەشی زۆری سەوزە بێت و بە لەسەرخۆیی خواردنەکەت بخۆ. پاشان تاکو نووستن هەوڵ بدە میوە و شلەی زۆر بخۆی، لە کاتی پارشێویش خواردنی قورس و چەور مەخۆ، بڕێکی زۆر شلە و سەوزە و میوە بخۆ بۆ ئەوەی ریخۆڵەکانت ئەزیەت نەدەیت و پێویستە ئاوێکی باشیش بخۆیتەوە، بەوە دەتوانی هاوسەنگی جەستە و دەروون وەك خۆی بهێڵیتەوە.»

کەوسەر عەلی تەمەن ٤٥ساڵ ئافرەتی ماڵەوەیە و بەمجۆرە باسی ئاریشەکانی خۆی لە مانگی ڕەمەزاندا دەکات: «هاوسەرەکەم نەخۆشی شەکرەی هەیە، شەوانە دوو جۆر هەویر دەشێلم، یەك گەنم بۆخۆمان و یەکیش جۆ بۆ هاوسەرەکەم. بۆ منداڵەکان برنج و بۆ ئەویش ساوار لێدەنێم، خەسووشم نەخۆشی زەختی هەیە، بۆیە هەموو خواردنەکان بە دوو مەنجەڵ لێدەنێم، یەکی بێ خوێ و ئەوی تر ئاسایی بۆ خۆمان .

سنۆبەر سابیر ڕەشید چالاکی بواری مافی ئافرەتانە و سەرەتا هاتنی مانگی ڕەمەزان لە هەموو موسڵمانانی جیهان بەگشتی و موسڵمانانی کوردستان بەتایبەتی پیرۆز دەکات و هیواداره «ئەم مانگە سەرەتایەك بێت بۆ ئاشتەوایی و قبووڵکردنی یەکتری و پێکەوەژیان و گەڕانەوەی ئاشتی و ئارامی بۆ ناوچەکەمان»، وتیشی: «گومانی تێدا نییە ئافرەتان هەمیشە ڕۆڵیان دیار و بەرچاوە لە زۆربەی لایەنەکانی ژیان و فاکتەرەکانی پتەوکردنی خێزان، ئافرەتان هەمیشە ڕۆڵێکی ئەکتیڤ و پۆزەتیڤیان لە کۆکردنەوەی خێزان و چارەکردنی کێشەوگرفتەکان و پەروەردەکردنی منداڵان و بەرنگاربوونەوەی ئاستەنگەکانی ژیانی ڕۆژانە هەبووە، بەتایبەتی ئەو ئافرەتە بەڕێزانەی کە کاران لە کومەڵگە و خاوەنکارن، واتە بەشێوەیەکی گشتی ئافرەتان هەمیشە ئەرکەکانیان زیاتر بووە لە پیاوان، هەڵبەتە لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزانیش ئەرکیان گەلێك زیاتر دەبێ، چونکە جگە لەوەی وەك موسڵمانێك ئەرکەکانی خواپەرستی و عیبادەتەکانیان بەجێ دەهێنن، لە هەمان کاتدا ئەرکی ڕۆژانەی ماڵەوشیان گرانتر و زیاتر دەبێت، چەندین جۆر خۆراك ئامادە دەکەن. لێرەشدا ئەرکی برا و هاوسەر و باوکان بە دیار دەکەوێ، کە دەکرێ

بە پێوەری مرۆڤسالاری ئافرەت و پیاو هاوبەشن لە ئەرک و ماف و بەڕێوەبردنی خێزاندا، بەڵام پیاوسالاری و بێ مافکردنی ژن بە بیانووی ئایینی، سنووری هەموو کەلتوورێکی تێپەڕاندووە

بەڕۆژووبوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوی شیری دایک، بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا، چونکە دایک پێویستی بە شلە و میوەی زۆر هەیە بۆ زیادبوونی شیرەکەی، بۆیە دایکان دەتوانن لەو مانگەدا بەرۆژوو نەبن و دواتر قەرەبووی ڕۆژووەکانیان بکەنەوە

لە مانگی ٧ و ٨ و ٩ بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا ئافرەتی دووگیان واباشترە بەڕۆژوو نەبێت، چونکە برسێتی و تێنوویەتی کاردەکاتە سەر کورپەکەی و دەتوانێت لەکاتێکی تر ڕۆژووەکانی قەرەبوو بکاتەوە

ڕۆژوو لە پاڵ ئەوەی کە ئەرکێکی ئایینی و ڕۆحییە، هاوکات ڕێنماییەکی تەندروستیشە بۆ ئیسراحەتدان بە گەدە و ریخۆڵەکان و فێری ئارامی و خۆپاککردنەوە لە دەردە دەروونییەکانمان دەکات و لە دڵشکاندنی خەڵک و فیتنە و ئەزیەتدان دوورمان دەخاتەوە

هەموو ساڵێک بە درێژایی مانگی ڕەمەزان بە بێ پارشێوکردن بەڕۆژوو دەبم و تەنیا یەک ژەم دەخۆم، بەڵام کێشم زیاتر دەبێت

بە ڕوویەکی خۆش و بە ڕەفتاری جوان مامەلە لەگەڵ خوشك و هاوسەر و دایکیان بکەن، بە شێوەیەك لانیکەم دەستخۆشییان لێ بکەن و گوفتاری خۆش بە کاربهێنن بۆ سوپاسکردنیان و ناوبەناو هاوکارییان بکەن لە ئامادەکردنی خۆراك و ڕازاندنەوەی خوان، چونکە ئەو هاوکارییانە هۆی حەسانەوە و دەرچوونی ماندووبون و ئارامبوونەوەی دەروونیان، ئەمانەش لە کۆتاییدا دەبنە مایەی خۆشگوزەرانی خێزان.»

توێژەری کۆمەڵایەتی محەمەد گۆمەشینی، سەرەتا باسی ئەوە دەکات کە «بە پێوەری مرۆڤسالاری ئافرەت و پیاو هاوبەشن لە ئەرك و ماف و بەڕێوەبردنی خێزاندا، بەڵام پیاوسالاری و بێ مافکردنی ژن بە بیانووی ئایینی، سنووری هەموو کەلتوورێکی تێپەڕاندووە، بەتایبەتی لە کۆمەڵگەی ڕۆژهەڵاتی و عورفی هەمیشە جۆرێك لە کۆت بەند لەسەر ئافرەت بووە، زۆرجاریش ئەو عورفە بۆتە مۆدێلی ژیان و تەجازوی ئایین و یاساشی کردووە، هۆکارەکەشی ڕەنگە بریتی بووبێت لە بیرکردنەوەیەکی لۆکاڵی و ناوچەیی»، وتیشی: «نموونەی جوان و بەرچاویشمان زۆرە لە بەشداریی ژنان لە بەڕێوەبردنی ماڵ و خێزان کە ڕۆڵی گەورەیان بووە و کۆلەگەی ژیانی هاوبەش بوون. ژن بە مانا کۆمەڵایەتییەکەی بریتییە لە چەترێك بۆ مەنزڵی حەوانەوەی و کارگێڕی خیزان و سەنگ ڕاگرتنی، بەڵام هەندێك نەریت و کەلتووری کۆن هەن کە هەمیشە مافەکانی ئافرەتی پێشێل کردووە. تەنانەت ئەوەی کە شتێك لای دین و یاسا ئاساییە، لە ڕووی عورفەوە بە عەیبە کراوە، کە نموونەی بەرچاویان هاوکاریکردنی پیاوە لە کاری ناوماڵدا، بەڵام لە ڕاستیدا خێزانی بەختەوەر ئەوەیە کە هەموو هاوکار بن و پێکەوە بن و بە دەستەجەمعی کار بکەن و کارەکانی ناوماڵ دابەش بکەن، بەتایبەت کە باسەکە ڕەمەزانە و بریتییە لە زیاتر ئەنجامدانی کاری چاکە و خێر و هاوکاری، بە ڕای منیش نزیکترین کەس کە شایستەی هاوکاری بێت، خێزان و ژنی ماڵەڵە و ئەوەش دەبێتە بونیادی خۆشەویستی و بەختەوەری، ئەوەی زانراوە لە ڕووی ئایینەوەش پێغەمبەر (د.خ) زۆرجار کاری ماڵەوەی کردووە، ئەوەش مانای ڕاستەقینەی ژیان و ئایینە. بۆیە پێویستە لەو ڕووەوە مامۆستایانی ئایینی لەو مانگە زیاتر جەخت لەسەر سوننەتە جوانەکان بکەنەوە و پیاو لای ژن جوان بکەن، ژنیش لای پیاو جوانتر بکەن، بەوەی هانیان بدەن کە بنەمای خێزانی بەختەوەر و ئاسوودە بریتییە لە ڕێز و خۆشەویستی و هاوکاری، بۆیە ناکرێت وا هەژمار بکرێت کە کار و ئیشی ناوماڵ تەنها لە ئەستۆی ئافرەتە.»

تارا نەزیر فەرمانبەرە لە بەڕێوەبەرایەتی کارەبای زاخۆ. ئەو یەکێکە لەو هەزاران ئافرەتەی کە ڕایانوایە پیاوان لە مانگی ڕەمەزاندا ڕەچاوی ماندووبوونی خانمان ناکەن. هەر لەو بارەیەوە دەڵێت: «لە مانگی ڕەمەزان هەموو ئافرەتان زیاتر هیلاك دەبن، بەتایبەتی ئافرەتی کارمەند، کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە، سەرەڕای ئەوەی هیلاك و بەڕۆژووە، یەکسەر جلی کارکردن و مەتبەخ لەبەر دەکات، چونکە ئەو کاتەی هەیەتی بەشی ئیسراحەت و پاڵدانەوە ناکات، بەڵکو مەتبەخەکە بە توندی بانگی دەکات بۆ ئەوەی بە ئەرکەکەی هەڵبسێت و خوانێك لە حەز و ئارەزووی تاکەکانی خێزان ئامادە بکات، ئیدی بۆی نییە باسی ماندووبوون و شەکەتی بکات، یان داوای کەمێك ئیسراحەت و حەوانەوە بکات، دوای بەربانگکردنیش شەهیەی هەمووان پێچەوانەی شەهیەی کابان دەکرێتەوە، چونکە دڵەڕاوکێی سوێری و کەمخوێی خواردنەکان شەهیەی کابان دەبەستێ، ئافرەت هێشتا نانەکەی بە تەواوی نەخواردووە، سینییەك چا پێشکەش دەکات، ئەمجارە نۆرەی خاوێنکردنەوەی مەتبەخ و قاپ شووشتن دێت، دوای ئەوە شیرینی و میوە دێنێتە بەردەست ئەندامانی خێزان، سەرەڕای ئەوەی لە شەوانی ڕەمەزان سەردانە کۆمەڵایەتییەکان لە نێو خێزانەکان زیاتر دەبێت، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا هاوسەرەکەی و تێکڕای ئەندامەکانی خێزان هەست بەوە ناکەن کە ژنەکەش وەکو ئەوان بەڕۆژووە، هێشتا لە کارەکانی بەربانگکردنیش نەبۆتەوە، سفرە ڕازاندنەوەی پارشێو دەست پێدەکات. کەچی هاوسەرەکەی یان دەخەوێت، یان کاتەکانی بە قوڕئان خوێندن، یان سەیرکردنی تەلەفزیۆن بەسەر دەبات، منداڵەکانیش هەر یەکەو سەرقاڵی مومارەسەکردنی ئارەزووەکانیان دەبن».

پارێزەر دەروون حەمەدەمین، باسی ئەوە دەکات کە زۆرینەی دانیشتووانی باشووری کودستان موسڵمانن و جەختیش لەوە دەکاتەوە کە ئایینی ئیسلام بەتایبەتی هانی پیاوانی داوە لە ئەرکی ناوماڵ و خێزان هاوکاری ئافرەتان بکەن. نموونەش بەوە دەهێنێتەوە کە زۆر سەرچاوە باسی ئەوەیان کردووە کە پێغەمبەری موسڵمانان هاوکاری هاوسەرەی خۆی کردووە .

گوڵان: کۆمەڵایەتی

قوربانییانی دەستدرێژی سێکسی چۆن دەبێت مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت؟

تێڕوانینی کۆمەڵگە بەرامبەر بە قوربانییانی دەستدرێژی سێکسی پێویستی بە گۆڕانکاری ریشەیی هەیە

یەکێك لەو تاوانانەی کە دژی بەهاکانی مرۆڤایەتییە، دەستدرێژی سێکسییە و ئەو دیاردەیە لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا بە ڕێژەی کەم و زۆر بەدی دەکرێت و هەموو یاساکانی وڵاتانی دنیاش سزای سەختیان بۆ داناوە، بەڵام دەستدرێژی سێکسی بە پاساوی ئایینی وەك ئەوەی چەکدارانی دڕندە و تیرۆریستی داعش لەگەڵ ئافرەتانی سەر بە ئایین و ئایینزاکانی دیکە کە بە «سەبایا» ناوی دەبەن و سەرەڕای دەستدرێژیکردنە سەر ئەو ئافرەتانە، وەك کۆیلەی سێکسی تەنانەت مامەڵەی کڕین و فرۆشتنیان حەلاڵ کردووە. نموونەی ئەو تاوانە دڕندەییەشیان بەرامبەر بە ئافرەتانی کوردی ئێزدی ئەنجام دا. بەڵام بەگشتی قوربانییانی دەستدرێژی سێکسی بە بێ خواستی خۆیان ڕووبەڕووی ئەو تاوانە نەگریسە دەبنەوە، بۆیە پێویستە کۆمەڵگە لە بری ئەوەی بە سووکایەتی سەیریان بکات، لە هەوڵی چارەسەری دەروونی و گەڕانەوەیان بۆ باوەشی کۆمەڵگە بێت. بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گوڵان لەوبارەیەوە ڕاوسەرنجی خۆیان هەیە.

دەبووایە دامودەزگا پێوەندیدارەکان بەتایبەتی هەردوو وەزارەتی تەندروستی و کار و کاروباری کۆمەڵایەتی هەر زوو کاریان لەسەر کردنەوەی سەنتەرێکی چارەسەریی تایبەت بەو قوربانییانە بکردایەتەوە کە لە دەستی داعش رزگاریان بووە، لەناوخۆی وڵاتیش ئەوەندە خەڵکی پسپۆڕمان هەیە کە بتوانن لە بواری دەروونیدا خزمەتگوزاری پێویستیان پێشکەش بەو قوربانییانە بکەن

لە زۆربەی کۆمەڵگە داخراوەکان کە نەریتە کۆنەکان زاڵە بەسەریاندا، ئافرەت زۆر جار بووە بە قوربانیی دەستدرێژی و توندوتیژی کە ئەوەش چەندین کێشە و گرفتی گەورەی کۆمەڵایەتی بە دوای خۆیدا هێناوە

خودی قوربانییەکان کە ئافرەتانی رزگاربووی دەستی تیرۆریستانی داعشن، گرینگترن لە تێڕوانینی کۆمەڵگە بۆ ئەوان لە پاش رزگاربوونیان، واتە هاوکاری کردنی قوربانییەکان لە رووی پاڵپشتی و چارەسەری دەروونی و جەستەییەوە ئەرکی لەپێشینەی کۆمەڵگە و دامودەزگا پێوەندیدارەکانە

سەرەتا گەشاو تەڵعەت جەوهەر کە چالاکی بواری مافی ئافرەتانە، ئاماژە بەوە دەکات کە وشەی (پاکیزە) ئەو چەمکەیە کە کۆمەڵگە سەپاندوویەتی بەسەر ئەو کچانەدا کە نەچوونەتە ناو پرۆسەی هاوسەرگیری. ئەو رایوایە زاتی ئافرەت پاك و پاکیزەیە و پێوندی بەوەوە نییە کە کچە، یان ژن. بۆیە دەبێت بە توندی رەخنە لەو کۆمەڵگەیانە بگرین کە نەیانتوانیوە ئەوەی هەڕەشە لە پاکیزەیی ئافرەت دەکات، بنبڕی بکەن.» گوتیشی: «لە زۆربەی کۆمەڵگە داخراوەکان کە نەریتە کۆنەکان زاڵە بەسەریاندا، ئافرەت زۆر جار بووە بە قوربانیی دەستدرێژی و توندوتیژی کە ئەوەش چەندین کێشە و گرفتی گەورەی کۆمەڵایەتی بە دوای خۆیدا هێناوە.» سەبارەت بە کچانی ئازادبووی ژێردەستی تیرۆریستانی داعشیش گوتی: «بێگومان هەموو ئەو ئافرەتانەی کە لە لایەن تیرۆریستانی داعشەوە رفێندراون، ئەوانەشی کە ئازاد کراون، قوربانیی دەستی ئەو گرووپە تیرۆریستی و دڕندەیەن، چونکە ئەوان بە زۆر رفێندراون و خراونەتە ژێر فشار و بە زۆر سێکسیان لەگەڵ کراوە، دوای ئازادبوونی بەشێکیشیان ئێستا ئەوان لە ژێربارودۆخێکی زۆر دژواری دەروونیدان، تەنانەت هەیانە دووگیانیش کراون، کە ئەوە کێشەکانیان زۆر قووڵتر دەکاتەوە، بۆیە پێویستە رێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنی و دامەزراوە حکوومییەکان کە پەیوەستن بەو کێشەیەوە، هەموو هاوکارییەکی دەروونی پێشکەشی ئەو خانمانە بکەن.» گوتیشی: «ئەوەی من ئاگادارم، بەشێك لە رێکخراوە نێودەوڵەتییەکان هاوکاری دەروونییان پێشکەشی ئەو خانمانە کردووە کە لەدەست داعش رزگارکراون، بەڵام هێشتا پێویستە ئەوان زیاتر لە ژێر چاودێری دەروونیدا بن و هاوکاری دڵسۆزانە و زانستییانەیان بکرێت، بۆ ئەوەی لەو هەستکردن بە تێکشکاوییە، رزگاریان بێت.» سەبارەت بەوەش کە کۆمەڵگە دەبێت چۆن سەیری ئەو خانمانە بکات، گوتی: «پێویستە کۆمەڵگە لەمەڕ ئەو پرسە هەستیارە هوشیار بکرێتەوە و کەس نەوێرێت بە سووکی سەیریان بکات. هەروەها پێویستە هەوڵ بدەن هەموو هاوکارییەکیان بکەن، تاوەك بتوانن ژیانی ئاسایی خۆیان دەست پێ بکەنەوە. چونکە ئەوان هیچ تاوانێکیان نییە و تەنیا بەدیلگیراوێکی دەستی گرووپێکی نەخۆش و دڕندە و نامرۆڤ بوون. بۆیە پێویست دەکات کۆمەڵگە زۆر هاوکار بێت لەگەڵیان، نەك بە پێچەوانەوە ئاستەنگیان بۆ دروست بکات. لە هەمان کاتدا پێویستە رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی لەسەر ئەو پرسە بەتایبەت لە کۆمەڵگەی ئێزیدی کاربکەن، کە بە هۆی نەریت و ئایینی تایبەتی خۆیانەوە لەوانەیە دەرفەتی ژیانی ئاسایی بەو ئافرەتە قوربانییانە نەدەنەوە کە لە دەست داعش رزگاریان بووە.»

دەروونناس سامان سیوەیلی سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «سەرەتا دەبێت ئەوە بزانین کە خودی قوربانییەکان کە ئافرەتانی رزگاربووی دەستی تیرۆریستانی داعشن، گرینگترن لە تێڕوانینی کۆمەڵگە بۆ ئەوان لە پاش رزگاربوونیان، واتە هاوکاری کردنی قوربانییەکان لە رووی پاڵپشتی و چارەسەری دەروونی و جەستەییەوە ئەرکی لەپێشینەی کۆمەڵگە و دامودەزگا پێوەندیدارەکانە، ئەوجا نۆرەی تێڕوانینی کۆمەڵگە

دێت، چونکە ئەو زەبرەی دەروونییە توندەی بەر ئەو ئافرەتانە کەوتووە و ئەو نەهامەتییانەی تێیدا ژیاون لەماوەی مانەوەیان لە ژێر دەسەڵاتی دڕندترین بوونەوەری سەر گۆی زەوی (تیرۆریستانی داعش) ئەو قوربانییانەی دووچاری چەندین گرفتی دەروونی کردووە، لە هەموویان زیاتر نەخۆشی خەمۆکی و فشاری دەروونی پاش زەبر (PTSD) و دڵەڕاوکێیە. دەبووایە دامودەزگا پێوەندیدارەکان بەتایبەتی هەردوو وەزارەتی تەندروستی و کار و کاروباری کۆمەڵایەتی هەر زوو کاریان لەسەر کردنەوەی سەنتەرێکی چارەسەریی تایبەت بەو قوربانییانە بکردایەتەوە کە لە دەستی داعش رزگاریان بووە، لەناوخۆی وڵاتیش ئەوەندە خەڵکی پسپۆڕمان هەیە کە بتوانن لە بواری دەروونیدا خزمەتگوزاری پێویستیان پێشکەش بەو قوربانییانە بکەن. راستە توانرا نزیکەی هەزار ئافرەتی رزگاربووی دەستی تیرۆرستانی داعش رەوانەی وڵاتی ئەڵمانیا بکرێن بە مەبەستی چارەسەر، بەڵام ئەگەر لە ناوخۆی وڵات وەزارەتە پێوەندیدارەکان بەو کارە هەستانایە، ئەوا دەکرا ئامانجی دووەمیش بپێکین کە هاوکاریکردنی خێزان و کەسوکاری ئەو قوربانییانەیە کە چۆن پاش رزگاربوونیان مامەڵەیان لەگەڵ بکەن و قبووڵیان بکەنەوە و وەك قوربانی لێیان بڕوانن و ئەوانیش ببوونایە بە پاڵپشتێك لە پرۆسەی چارەسەرە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکەدا. مەسەلەی چۆنێتی تێڕوانینی کۆمەڵگەی ئێمە بۆ ئەو قوربانییانە مەسەلەیەکی کەلتووری و کۆمەڵایەتییە، کە هەمیشە دەستدرێژیلێکراو لە رووی

سێکسییەوە بە چاوێکی نزم و هەندێجار وەك تاوانبار لێی دەڕوانن، بەوپێیەی کۆمەڵگەی ئێمە کۆمەڵگەیەکی ناموسپەرست و پیاوسالارە، بەڵام دواجار ئەو قوربانییانە خۆیان بەشێك نەبوون لەهۆکاری ئەو ڕووداوە دڵتەزێنانەی بەسەریاندا هاتووە، بەڵکو ئەوان بەمانای وشە قوربانیی دەستی دەمارگیری ئایینی و دەمارگیری نەتەوەیی و کەلتووری بیابانەکانی عەرەبین، بۆیە پێویستە کۆمەڵگە و خێزانەکانیشیان باوەشی میهرەبانییان بۆ بکەنەوە و لەسارێژکردنی زامەکانیاندا هاوکارێکی تەواو بن، بۆ ئەم مەبەستەش دەکرێت کۆمەڵگە و دامودەزگا حکوومی و ناحکوومییەکان چەندین هەنگاو هەڵبنێن. بۆ نموونە مامۆستایانی ئایینی و ڕێبەرانی ئێزیدی و توێژەرانی کۆمەڵانی و دەروونی و سەنتەر و ڕێکخراوە ناحکوومییەکان و میدیاکان ڕۆڵی گەورە بگێڕن لە هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵگە و خێزانی قوربانییەکان لە چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ قۆناغی پاش ڕزگاربوونی ئەو قوربانییانەدا، هەروەك ئاماژەم پێدا کردنەوەی سەنتەرێکی چارەسەری دەروونی تایبەت بەم قوربانییانە دەکرێت ڕۆڵێکی گەورە بگێڕێت لەبەرچاوڕوونی پێدان بە خێزانی قوربانییەکان لە چۆنێتی مامەڵەکردنێکی ئەرێنی لەگەڵ ئەو قوربانییانەدا، چونکە خێزانی قوربانییەکان بەرکەوتنی ڕاستەوخۆیان هەیە لەگەڵ خودی قوربانییەکاندا. ئەگەر ئەم هەنگاوانەی هۆشیارکردنەوەی خێزان و کۆمەڵگە دەربارەی ئەم کەیسە گرینگە نەنرێت، ئەوا ئەگەری سەرلەنوێ بە قوربانی بوونەوەی ئەو ڕزگاربووانە جارێکیتر دێتەئاراوە، بەڵام لە فۆرمێکی دیکەدا کە خراپترینیان خۆکوشتن و باشترینیشیان تووشبوونە بە جۆرەها نەخۆشی دەروونی.»

لە لای خۆیەوە تەنیا زکری سەعید بەرپرسی بەشی کۆمەڵایەتی و چاکسازی لە ئەنجومەنی پارێزگای دهۆك، سەرەتا ئاماژەوەی بەوە کرد کە پرس و رای کۆمەڵایەتی بەستراوەتەوە بە تێگەیشتن و روانگەی کۆمەڵگە لە جۆری پەروەردەی کۆمەڵگەکە. گوتیشی: «لە کۆمەڵگەی ئێمەدا راوبۆچوونی کۆمەڵایەتی هێشتا لەلایەنی پەروەردەییەوە دواکەوتووە و جیاکاری زۆر دەکرێت، بۆیە هێشتا ژن لە ئاستێکی زۆر نزمدایە، بەڵام ئەگەر بمانەوێت کۆمەڵگەیەکی پێشکەوتوومان هەبێت، پێویستە تێگەیشتنی حکومەت و پیاوانی سیاسی بۆ پرس و رای کۆمەڵایەتی و پێگەی ژن بێتەگۆڕین. واتا بەرنامە و پلانی ئەوان بۆ پەروەردەکردنی نەوەیەکی تەندروست و ژیر بێت، بە بێ جیاوازی رەگەزی. بۆ ئەوەش دەبێت لە خوێندنگاکانەوە دەستی پێبکەن و یاسا ببێتە پشتیوانی و زانکۆکان کاری بۆ بکەن و پلانی بۆ دابنێن. هاوکات دەبێت میدیا رۆشنبیری گشتی بۆ هەموو چین و توێژەکانی کۆمەڵگە بەرفراوانتر بکات و (ngo) و ڕێکخراوەکانی ژنانیش کاری جددیتر بکەن بۆ ئەوەی ئەم پرسە ببێتە فەرهەنگ کە بە سووکی سەیری قوربانییانی دەستدرێژی نەکرێت. چونکە ئەوان هیچ تاوانێکیان نییە و پێویستییان بە هاوکاری دەروونی و مەعنەوی هەیە و دەبێت بە هەموو شێوەیەك بپارێزرێن.»

ئەوان بەمانای وشە قوربانیی دەستی دەمارگیری ئایینی و دەمارگیری نەتەوەیی و کەلتووری بیابانەکانی عەرەبین، بۆیە پێویستە کۆمەڵگە و خێزانەکانیشیان باوەشی میهرەبانییان بۆ بکەنەوە و لەسارێژکردنی زامەکانیاندا هاوکارێکی تەواو بن

زاتی ئافرەت پاک و پاکیزەیە و پێوندی بەوەوە نییە کە کچە، یان ژن. بۆیە دەبێت بە توندی رەخنە لەو کۆمەڵگەیانە بگرین کە نەیانتوانیوە ئەوەی هەڕەشە لە پاکیزەیی ئافرەت دەکات، بنبڕی بکەن

تێڕوانینی کۆمەڵگەی ئێمە بۆ ئەو قوربانییانە مەسەلەیەکی کەلتووری و کۆمەڵایەتییە، کە هەمیشە دەستدرێژیلێکراو لە رووی سێکسییەوە بە چاوێکی نزم و هەندێجار وەک تاوانبار لێی دەڕوانن، بەوپێیەی کۆمەڵگەی ئێمە کۆمەڵگەیەکی ناموسپەرست و پیاوسالارە، بەڵام دواجار ئەو قوربانییانە خۆیان بەشێک نەبوون لەهۆکاری ئەو ڕووداوە دڵتەزێنانەی بەسەریاندا هاتووە