له ته‌نسیقی جیهانی بۆ ستراتیژی ناوخۆیی

ڕێگاچاره‌ی کرداري بۆ ڕێگریکردن و مامه‌ڵه‌کردن و به دۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی له هه‌لومه‌رجی کۆڤید 19

ڕێنماییه‌کان

MADRE
Media Matters for Women
MenEngage Alliance
working with men and boys for gender equality
OUTRIGHT ACTION INTERNATIONAL
Human Rights for LGBTIQ People Everywhere
WE

ناوەڕۆک

پێشەکی 2

پێناسە و ووشە کورتکراوەکان 4
نموونەکانی توندوتیژی خێزانی 5

پێشنیارەکان بۆ ڕێگریکردن و مامەڵەکردن و بە دۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی 7
ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی 8
مامەڵەکردن لەگەڵ توندوتیژی خێزانی 11
بە دۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی 15

پایەمە بەرنامەییەکان بۆ ڕێگریکردن و مامەڵەکردن و بە دۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی 18
پەیام لە ڕێگای ڕادیۆ و تەلەفزیۆن 18
پەیام لە ڕێگای تۆڕی کۆمەڵایەتی 25
پەیام بە بلووتوس 31
پەیام بۆ ڕۆژنامەوانانی خۆجێی 33

پەیوەندیکردن بە خەڵکی دۆخ ناسک 36
بەیەك بەستنەوەی پەیامی ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی و کۆڤید-19 36
دانانی پلانێکی سەلامەتی بۆ ڕزگاربووان لە دابڕانی کۆمەڵایەتی 37
ستراتیژی بۆ پیاوان ئەوانەی لە ژێر فشاری دابڕانی کۆمەڵایەتین 39

پەیوەندیکردن بە کۆمەڵگای دۆخ ناسک 41
توندوتیژی خێزانی لە دژی خەڵکانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز (**LGBTIQ**) 41
توندوتیژی خێزانی لە دژی کەسانی کەم ئەندام 44
- توندوتیژی خێزانی لە دژی کۆمەڵگا پەراوێزکراوەکان 49

پێشنیاری سەرەکی بۆ حکومەتان و ئاژانسەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکان 50

پێشەکی

لەوکاتەی کە زۆر لە وڵاتانی جیهان سیاسەتی ماڵنشینی پیادە دەکەن و بە ملیار خەڵکیش لە ماڵەکانیان دەرناچن بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن لە پەتای کۆڤید- 19. توندوتیژی خێزانی بووە بە پەتا لەناو پەتاکە. لە وەڵامدانەوەیەکدا سکرتێری گشتی نەتەوە یەکگرتووەکان ئەنتۆنیۆ گوتێرێس داوای وەستانی توندوتیژی خێزانی کرد لە سەرانسەری جیهاندا و پێشکەشکردنی پاڵپشتی لەسەر ئاستی بەرز کە لە زۆر لەمێژە داوای بۆ دەکرێت. تا ئەم داوایەی سکرتێری گشتی نەتەوە یەکگرتووەکان جێی خۆی بگرێت و کاریگەر بێت دەبێت هاوبەست بێت لەگەڵ کردار لەسەر ئاستی ناوەکی – چونکە توندوتیژی خێزانی لە ئاستی ناوەکی ڕوودەدات. ئیتر لێرەوەیە کە ڕێکخراوە خۆجێیەکانی ژنان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن. ئەو هاوکاریە نێودەوڵەتیانەی دواتر دێن دەبێت ڕەچاوی گروپانی ئافرەتان بکەن کە لە بەرەی پێشەوەی قەیرانەکەدان .

پێش کۆڤید-19 توندوتیژی خێزانی لە جیهاندا کار و چارەسەری بەپەلەی بۆ دەکرا. یەك لە هەر سێ ئافرەت لە جیهاندا تووشی توندوتیژی جەستەیی یان سێکسی بووە لە ژیانیدا و زۆربەی ئەو توندوتیژیەش بەدەست هاوسەرەکەی بووە. نزیکەی نیوەی ژنانی جیهان بەرەنگاری توندوتیژی دەروونی هاتوون. ئەوانەی بەرەنگاری توندوتیژی لەسەر بنەمای نەژاد هەروەها جیاکاری و چەوساندنەوە لەسەر بنچینەی ڕەگەز، ئێتنی، نەتەوەیی، کەم ئەندامی، جەندەر، بۆچوونی سێکسی، ناسنامەی جەندەری، دەربڕینی جەندەری، تایبەتمەندی سێکسی، تەمەن، مەزهەب، چینی کۆمەڵایەتی ئەمانە زیاتر لە مەترسیدان و زۆربەی کات کەمترین سەرچاوەی یارمەتیان بۆ دەڕەخسێت .

ئەم پەتایەی ئێستا بارەکەی قووڵتر کردووە و زۆرجار بوەتە مایەی توندوتیژی. ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی بە هۆی ئەم پەتایە دروست بووە لەوانەیە وابکات توندوتیژی ئەنجامدەرەکە وا هەست بکات کە کۆنترۆڵی لەدەست داوە و دەست بە توندوتیژی دەکات لەو ڕوانگەی کە ماف و دەسەڵاتی هەیە وابکات. لەوکاتەی کە هەلومەرجی کۆنترۆڵکردنی بڵاوبوونەوەی کۆڤید-19 گرنگە بۆ تەندروستی گشتی بەڵام مەترسی زیاتر دێنێتە کایەوە. دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی ئەو دابڕانە قووڵتر دەکات کە توندوتیژی ئەنجامدەرەکە سەپاندوویەتی. قەدەغەی هاتوچۆ ڕێگای پاڵپشتی و یارمەتیدان و ڕزگاربوونی داخستووە .

کردار

ئەو بەدەنگەوەهاتنەی ئێمە ئێستا دەیکەین بۆ حاڵەتی کتوپڕ پلان بۆ سەرانسەری جیهان دادەمەزرێنێت بۆ بەرەنگاربوونی بەرزبوونەوەی حاڵەتی توندوتیژی لەسەر بنچینەی جەندەر کە بەبەردوامی بەهۆی قەیران دروست دەبێت. لە هەمان کاتیشدا، کار دەکەین بۆ بەهێزکردنی میکانیزمەکان بۆ گۆڕینی ئەو هەڵوێست و سیاسەتانەی وایکردوە کە توندوتیژی ڕەگی دابوکێ لە ناو ژیانی زۆر لە خەڵك. گرووپی جەماوەری ژنان لە سەرانسەری جیهان دەبینن کە ڕێژەی توندوتیژی خێزانی لە زیادبووندایە، و لە نێو ئەو ململانێیە نوێیانەدا هەوڵێکی زۆر دەدەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەك بۆ ڕێگریکردن لێی. هەندێك لە گرووپی ژنان ئەزمونیان هەیە لە مامەڵەکردن لەگەڵ

توندوتیژی لەسەر بنچینەی جەندەر لەو شوێنانەی کە شەڕی چەکداری یان کارەساتی تیایە. هەندێکیان چەند ڕێگاچارەی نوێیان دەستهێناوە بۆ چۆنیەتی ڕاهاتن لەگەڵ هەلومەرجی پەتای کۆڤید-19 و هەندێکیان بەدوای ڕێگاچارە دەگەڕێن بۆ چۆنیەتی بەدەنگەوەچوون .

لەبەرئەوەی ئەم قەیرانەی ئێستا پێویستی بە دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەکی فرەلایەنی هەیە، بە خێرایی لە سەرانسەری جیهان هاوپەیمانییەك لە نێو ڕێکخراوە پێشڕەوە جیهانیەکان دامەزرێنرا کە بە هەماهەنگی کاردەکەن لەگەڵ ڕێکخراوە ناوەکیەکان کە لەسەر ئاستی جیهان کاردەکەن لەسەر بابەتی تێکهەڵکیشراو وەك مافی ژنان و عەدالەت بۆ کەم ئەندام و مافی هاورەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بەنەشتەرگەری، نێرەموك، شاز. ئەم ڕێکخراوانەی خوارەوە هەمووی کۆبوونەوە و هاوپەیمانیەکیان پێکهێنا سەبارەت بەم بابەتانەی سەرەوە: مادرێ، میدیا ماتەرز فۆر ومێن، مێن ئینگەیج ئەلایەنس، نۆبڵ ومێنس ئینیشیەتف، ئاوترایت ئاکشن ئینتەرناشنەڵ، ومین ئینێبڵد ئینتەرناشناڵ، ومێن ئینتەرناشنەڵ لیگ فۆر پیس ئاند فریدەم. ئێمە هەموو بەیەکەوە بەهاناهاتنی سەرکەوتوومان شیکردەوە بۆ پێشکەشکردنی پێشنیاری بەرنامەیی سەرەکی بۆ ئەو ڕێکخراوە جەماوەریانەی کە لە بەرەی پێشەوەی قەیرانی جەندەر و کۆڤید-19 کاردەکەن و هەروەها پێشکەشکردنی پێشنیار بۆ سیاسەتی گشتی بۆ کۆمەڵگای نێودەوڵەتی .

ئەم ڕێنماییانە سەرچاوەیەکن تا سوودیان لێوەربگیرێت لەلایەن ئەو گرووپە ناوخۆییانەی کە لەم مەیدانە کاردەکەن و ئەزمونیان هەیە دەربارەی پرسەکانی توندوتیژی خێزانی. ئەم ڕێنماییانە ستراتیژی جیهانی پێشکەش دەکەن کە لەگەڵ کۆمەڵگای خۆجێی دەگونجێت بۆ بەدەستهێنانی بەدەنگەوەچوونی کاریگەر لەسەر ئاستی جەماوەری، لەوانەش، ناوەڕۆکی تۆڕی کۆمەڵایەتی سەبارەت بە کامپینی ڕێگریکردن لە توندوتیژی و ئەو تاکتیکی بەرەنگاربوونی دەستدرێژی لە ژینگەی هەنووکەیی ئێستادا، کە بریتیە لە یەک دوورکەوتنەوەی جەستەیی، دابڕان، سیاسەتەکانی ماڵنشین. زۆربەی ڕێکخراوەکان کارەکانیان بە دووربەدووری ئەنجام دەدەن. ئومێدمان ئەوەیە کە ڕێکخراوەکان بتوانن بەدەنگەوەچوونەکان بەخۆوەبگرن و بە جۆرێك دایبرێژن کە لەگەڵ چوارچیوەی کارەکانیان بگونجێت. لە هەمان کاتدا مەبەستەکە ئەوە نەبێت کە ببێتە تاکە ڕێنماییەك بۆ وەستاندنی توندوتیژی خێزانی. ئەم ڕێنماییانە و پێشنیارە سەرەکیەکانی بۆ ئەوەن کە ببن بە هۆیەك بۆ دەستپێکردنی کار و ببن بە ڕێنمایی سەرەتایی. تکایە پەیوەندی بکەن بە *advocacy@madre.org* بۆ کۆپی ئەم ڕێنماییانە بە زمانی عەرەبی، فەرەنسی، کوردی، ئیسپانی، سەواحیلی یان بۆ کۆپیەک بە فۆرماتی وورد *Word*. یەکێتیەکەی هاوپەیمانیەکە بە توندی هانی هەموو خوێنەرەوان دەدات بۆ ئەوەی تێبینی و بۆچوونیان خۆیانمان بۆ بنێرن سەبارەت بە ئەزمونیان برامبەر بە ئەم ڕێنماییانە. ئایا هیچ لە بۆچوونەکانت پیادە کردوون؟ هیچ زانیاریەکت هەیە بەشداری کەیت لەگەڵمان؟ پێمان خۆشە بزانین ڕای تۆ چیە. ڕاو بۆچوونتان بۆ *advocacy@madre.org* بنێرن.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: OWFI

پێناسە و ووشە کورتکراوەکان

پێناسە و ووشە کورتکراوەکان

کۆڤید-19: کۆڤید-19 کورتکراوەیە بۆ نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنا ۲۰19. ئەم نەخۆشیە بە هۆی ڤایرۆسێکی کۆرۆنا پەیدا دەبێت بە ناوی سارس-کۆڤ-۲. (SARS-CoV-2). ئەم نەخۆشیە بریتیە لە هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە لەڕێگای دڵۆپی لیکی کەسی نەخۆش بڵاو دەبێتەوە کاتی کە دەکۆکی یان دەپژمی.

توندوتیژی خێزانی: توندوتیژی خێزانی شێوەیەکە لە شێوەکانی توندوتیژی لەسەر بنەمای جەندەر کە دژ بە هاوسەر یان ئەندامانی تری خێزان ئەنجامدەدرێت وەك ئەداتێك بۆ کۆنترۆڵ کردن. قوربانیانی توندوتیژی خێزانی دەکرێت لە هەر پاشخانێکی کۆمەڵایەتی ئابووری بن و لەوانەیە هەموو ئەوانەی خوارەوە بگرێتەوە، کەسانی کەم ئەندام، منداڵ، گەنج، کەسانی بەتەمەن، کەسانی هاورەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز. توندوتیژی خێزانی لەوانەیە جەستەیی بێت یان سێکسی یان دەروونی یان ئابووری بێت. لەوانەیە توندوتیژی خێزانی ئەمانەی خوارەوە بگرێتەخۆ: تاوانەکانی شەرەف؛ کوشتنی ژنان؛ هێرش بردنە سەر بە تێزاب؛ خەتەنەکردن بەزۆرەملێ؛ ژن هێنان و بەشوودان لە تەمنێکی بچووك یان بەزۆرەملی یان کاتی؛ لێدان؛ ڕیسواکردن؛ دابراندنی ڕزگاربووان لە خێزان یان لە هاوڕێیان؛ زەوتکردنی مافی گەیشتن بە سەرچاوەی ئابووری یان کارکردن یان خوێندن.؛ پێنەدانی دەرمان و ئامێری یارمەتیدەر؛ دەستبەسەرگرتن و بەزۆرەملێ مانەوە لە جێگایەك؛ توندوتیژی زاوزێیی؛ توندوتیژی سێکسی کە لاقەکردنی نێو هاوسەریش دەگرێتەوە. هەموو شێوەکانی توندوتیژی خێزانی بە ڕادەیەکی زۆر بەرزدەبنەوە لەکاتی قەیراندا وەك قەیرانی پەتای کۆڤید-19.

توندوتیژی لەسەر بنچیننەی ڕەگەز: توندوتیژی لەسەر بنچینەی ڕەگەز هەر کردەیەك کە زیان بە هەر کەسێك یان چەند کەسانێك بگەیەنێت لەبەر ڕەگەزیان. توندوتیژی لەسەر بنچینەی ڕەگەز ئاماژە بە چەند جۆری بەرفراوانی توندوتیژی دەکات بەبەراورد لەگەڵ زاراوەی توندوتیژی خێزانی. ئەمەش وەك توندوتیژی لە ناوەوە و دەرەوەی ماڵ یان جێگای تایبەت یان شوێنی حەوانەوە. شان بەشانی توندوتیژی خێزانی لەوانەیە ئەمانەش بگرێتە خۆیی، بۆ نموونە، هەراسانکردنی سێکسی، توندوتیژی سێکسی، کوشتن، ئەشکەنجەدان، بازرگانی پێوەکردن، کۆیلەی سێکسی لەلایەن ئەکتەرە حکومی و ناحکومیەکان.

ڕابەرە کاریگەرەکان: ڕابەری کاریگەر هەر کەسێکی کاریگەر بێت لەناو کۆمەڵگاکەت کە دەنگی بگات بە خەڵکانێکی زۆر و بتوانیت پەیامەکەت گەورە بکات. بۆ نموونە، ڕابەرە کۆمەڵایەتەکان، سیاسەتمەدارەکان و بەرپرسیارەکانی ناو حکومەت، سەرکردە ئاینیەکان، سەرۆك عەشیرەتەکان، و خەڵکانی بەناوبانگ.

توندوتیژی لەلایەن هاوسەر: توندوتیژی لەلایەن هاوسەر ئەو توندوتیژیەیە کە هاوسەری هەنووکە یان ڕابردوو ئەنجامی دەدات. توندوتیژیەکە جەستەییە یان سێکسیە یان دەروونیە. ڕزگاربووان لەوانەیە بەرەنگاری توندوتیژی جەستەیی بووبن وەك زلە لێدان یان داکوتان یان شەق لێدان؛ توندوتیژی سێکسی وەك لاقە کردن یان هەرشێوەیەکی بە زۆرەملێی جووتبوون؛ توندوتیژی ئابووری وەك سنوردارکردنی گەیشتن بە سەرچاوەی دارایی یان کارکردن یان

خوێندن یان چاودێری تەندروستی؛ توندوتیژی دەروونی وەك جنێوپیدان کردن یان سوکایەتی پێکردن یان شکاندنەوە یان ترساندن (بۆ نموونە، شکاندنی کەلوپەل) هەڕەشە بە ئەزیەتدان یان هەڕەشە بە دوورخستنەوەی مناڵەکان یان هەڕەشە بە لابردنی ئامێری یاریدەدەر یان دابڕاندن لە خێزان و هاوڕێیان یان چاودێریکردنی جووڵە و هاتوچۆیان.

هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو به نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز؛ ڕازی نەبوون بەو ڕەگەزەی پێی لەدایکبوون: هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو به نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز. هاوڕەگەزخواز زاراوەیەکە ئیشارەت بەوکەسانە دەکات کە حەز و ئارەزووی جەستەیی و سۆزیان بۆ هاوڕەگەزی خۆیان دەڕوات
هاوڕەگەزخوازی ژن ئەو ژنانەن کە حەز و ئارەزووی جەستەیی و سۆزیان بۆ ژنێکی تر دەڕوات یان هاوڕەگەزخوازی پیاو ئەو پیاوانەن کە حەز و ئارەزووی جەستەیی و سۆزیان بۆ پیاوێکی تر دەڕوات. ئەم زاراوەیە بۆ پیاو و ژن بەکاردێت.
بایسێکسوال ئەوکەسانەن کە حەز و ئارەزووی جەستەیی و سۆزیان بۆهاوڕەگەزی خۆیان یان بۆ ڕەگەزی جیاواز دەڕوات. نێرەموك زاراوەیەکە بەکاردێت بۆ ئەوکەسانەی کە ناسنامەی ڕەگەزیان هاوتا نیە لەگەڵ ئەوەی پێوەی لەدایك بوون.
نێرەموك ئیشارەت دەدات بە چەند تایبەتمەندی توخمی کە جیاوازە لە پێناسەی ئاسایی نێر و مێ. شاز، هەرچەندە لە سەردەمانی پێشوو بە شتێکی شوورەیی دادەنرا، بەڵام شاز زاراوەیەکە کە زۆربەی خەڵکانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو به نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز وکەسانی تر پاڵپشتی لێدەکەن و ئێستا وەك سەیوانێك بەکاردێت بۆ ئەو خەڵکانەی کە بۆچوونی توخمی جیایان هەیە یان ناسنامەی جەندەری جیایان هەیە. ڕازی نەبوون بەو ڕەگەزەی پێی لەدایکبوون و ئیشارەت بەوکەسانە دەدات کە لەسەر هەمان ڕێبازی خەڵك ناڕۆن وگوێ نادەن ئەگەر وەك خەڵك نەبن یان ڕەفتاریان جیاواز بێت لەوەی نێرینە بوون یان مێینە کە لەدایك بوون.

خەڵکانی کەم ئەندام: خەڵکانی کەم ئەندام ئەوکەسانەن کە کەم ئەندامن بە جەستە یان هۆش یان بە زیرەکی یان بە ئەندامێکی هەست. تێکهەڵکێشانی ئەم کەم ئەندامیە لەگەڵ چەندەها بەربەستی کۆمەڵایەتی لەوانەیە ڕێگربێت بەرامبەر بە بەشداربوونی کاریگەریان لە ناو کۆمەڵگا بەشێوەیەکی یەکسان وەك خەڵکانی تر. کەسانی کەم ئەندام لەوانەیە ڕووبەڕووی چەندەها شێوەی جیاکاری ببن لەسەر بنەمای رِيذةي كةمئةندامیان هەروەها لەسەر بنەمای جەندەر، نەژاد، ئێتنی، بۆچوونی سێکسی، ناسنامەی جەندەری یان هەڵوێستی کۆمەڵایەتی تر.

ڕزگاربووان بەرامبەر بە قوربانیان: زاراوەی "ڕزگاربووان" ڕێگاچارەیەك دەدات بەوکەسانەی کە مافیان پێشێل کراوە و بەکاردێت وەك ئەداتێك بۆ تواناپێدانیان. زاراوەی "قوربانی" لە سیاقی یاسایی بەکاردێت بۆ دەلالەت کردن لە کەسێك کە بووەتە قوربانی پێشێلکردنێک و پێویستی بە قەرەبوو هەیە.

نموونەی توندوتیژی خێزانی

هێرش بە تێزاب: هێرشکردن بە تێزاب شێوەیەکە لە شێوەکانی توندوتیژی و ئەویش بە پێداکردنی تێزاب یان هەر ماددەیەکی تری توندی هاوشێوە بە جەستەی کەسێکی تر بە نیازی شێواندنی شێوە یان بریندارکردن یان ئەشکەنجەدان یان کوشتن.

توندوتیژی ئابووری: توندوتیژی ئابووری هەر کردارێك یان هەڵسوکەوتێك کە دەبێتە مایەی زیان لێدان بە کەسێك. توندوتیژی ئابووری لەوانەیە لە شێوەی کاولکردنی موڵك بێت یان سنووردارکردنی گەیشتن بە سەرچاوەی دارایی یان خوێندن یان هەلی کار یان جێبەجێنەکردنی بەرپرسیاریەتی ئابووری وەك پارەپێدان.

خراپ ڕەفتاری/ دەروونی: بەدمامەڵەی دەروونی یان سۆزی شێوەیەکە لە شێوەکانی خراپ ڕەفتاری کە کەسێک ئەنجامی دەدات بەرامبەر بە کەسێکی تر بۆ هەڵسان بە ڕەفتارێك کە تووشی زەبرێکی دەروونی دەکات وەك دڵەڕاوکێ، خەمۆکی درێژخایان، یان تووشبوون بە ڕاتەکانی دەروونی لەدوای زەبر پێکەوتنێک. زۆربەی جار ئەمە بەستراوە بە ناهاوسەنگی دەسەڵات لە پەیوەندیەکی بەدمامەڵە و لەوانەیە ترساندن و شك لەخۆکردن و کۆنترۆڵکردنی هەڵسوکەوت بگرێتە خۆی.

خەتەنەکردنی مێینە: خەتەنەکردنی مێینە پێکدێت لە هەموو ئەو کردارانەی کە ئەنجامدەدرین بۆ لابردنی بەشێك یان تەواوی ئەندامی زاوزێی مێینە یان هەر برینداربوونێکی ئەندامی زاوزێی مێینە بۆ مەبەستێك لە دەرەوەی بازنەی پزیشکی.

هاوسەرگیری پێشوەختە یان بەزۆرەملێ یان هاوسەرگیری کاتی: هاوسەرگیری بەزۆرەملێ ئەو کردارەیە کە لایەنێك یان هەردوو لایەن ڕەزامەندی تەواوی خۆیان نەداوە بۆ ئەم هاوسەرگیریە. هاوسەرگیری پێشوەختە ناوی هاتووە بە هاوسەرگیری منداڵان، ئەمەش مانای ئەوەیە کە یەکێك لە لایەنەکان تەمەنی لەخوارووی ١٨ ساڵیە. هاوسەرگیری منداڵان شێوەیەکە لە شێوەکانی هاوسەرگیری بەزۆرەملێ چونکە منداڵەکە ئەهلیەتی یاسایی نیە بۆ ڕازیبوون لەسەر هاوسەرگیریەکە. هاوسەرگیری کاتی ڕێککەوتنێکە لەسەر هاوسەرگیریکردن بۆ کاتێکی دیاریکراو، زۆر جار لەلایەن کەسێکی سێیەمی گەندەڵ جێبەجێدەکرێت و بەشێوەیەك ئەنجامدەدرێت کە بە گشتی دوورە لە سوودە شارستانیەکان و ئەو پاراستنەی هاوسەرگیری دەیدات بە ژن و بە کچ.

تاوانەکانی "شەرەف": تاوانەکانی "شەرەف" کرداری توندوتیژین و زۆربەی جار لە دژی ژنان دەکرێت و لەسەر بنچینەی پاراستنی شەرەفی خێزان دوای ئەنجامدانی کردەیەك کە پێی دەڵێن "ئابڕو چوون". تاوانەکانی "شەرەف" وەك کوشتن، هەوڵدان بۆ کوشتن، ناچارکردن بە خۆکوشتن، دەستدرێژی سێکسی، دەستدرێژی سێکسی بەکۆمەڵ، ئەشکەنجەدان، لێدان، تاقیکردنەوەی کچێنی، فڕاندن، هاوسەرگیری بەزۆرەملێ، بەزۆرەملێ دەرکردن لە ماڵ، تەشقەڵە پێکردن، هەڕەشە، سووتاندن بە تەباخ، تێزاب پێداکردن و شێواندنی شێوە.
لاقەکردن لەناو هاوسەرگیری: لاقەکردن لەناو هاوسەرگیری جووتبوونی بەبێ ڕەزامەندیە یان هەر کردەیەك لە چوارچێوەی سرووشتی سێکسی بێت و بەبێ ڕەزامەندی بێت کە هاوسەری قوربانیەکە ئەنجامیدەدات.

توندوتیژی سێکسی: توندوتیژی سێکسی بریتیە لە هەر کردەیەکی سێکسی یان هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی کردەیەکی سێکسی یان کۆمێنتی سێکسی نەویستراو کە لە دژی ویستی کەسێك دەکرێت و ئەو کەسە ڕەزامەندی نەداوە یان کە ناکرێت ڕەزامەندی بدرێت. توندوتیژی سێکسی ئەمانەی خوارەوە دەگرێتە خۆ: دەستدرێژی سێکسی، سوکایەتی سێکسی، دووگیانی بەزۆرەملێ، ڕەحم لابردن بەزۆرەملێ، منداڵ لەباربردن بەزۆرەملێ، لەش فرۆشی بەزۆرەملێ، مامەڵەپێکردن، بەدیلکردنی سێکسی، خەتەنەکردنی بەزۆرەملێ، خەساندن، خۆڕووتکردن بەزۆرەملێ.

پێشنیارەکان بۆ ڕێگریکردن و مامەڵەکردن و بە دۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی

ئەمەی خوارەوە چەند گۆڕانکاری یان زانیاری پێشنیارە بەرنامەییەکانن کە پوختەی ئەزموون و کارەکانی ڕێکخراوە جەماوەریەکانی ژنان و مافی ژنانە لەو شوێنانەی شەڕ و کارەساتی تیا ڕوودداوە لە جیهاندا. دەشێت ئەم چالاکیانە بەخۆبگیرێت بۆ ڕێگریکردن و مامەڵەکردن و بە دۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی لە سیاقی جیاواز بۆ بەرەنگاربوونی پەتای کۆڤید-19. دەبێت ڕێکخراوە خۆجێی و نیشتمانیەکان سوود وەربگرن لە فرە شێوازەکانی پەیوەندیکردن بۆ گەیاندنی دەنگ بە زۆرترین خەڵك و دڵنیا بوون لە گەیشتن.

لە ژینگەی لێك دووربوونەوەی کۆمەڵایەتی چالاکیەکان بە چەند هۆیەکی میدیا ئەنجامدەدرێن، وەك:

1. **بەشداری بە بلووتوس**. ئەم ڕێبازەی پەیام گۆڕینەوە بە تەلەفۆنی مۆبایل- بۆ- تەلەفۆنێکی تری مۆبایل دەکرێت بەکاربێت لە سەر ئاستی بەرفراوان بەبەکارهێنانی پۆدکاستی پەیامی دەنگی کورت کە ڕاستەوخۆ جەخت دەکاتە سەر توندوتیژی خێزانی و کۆڤید-19.

2. **ڕادیۆ و تەلەفزیۆنی نیشتمانی و ناوچەیی**: گروپەکانی ژنان دەتوانن ئەمانەی خوارەوە دابین بکەن: پەیامی تایبەتی داڕێژراو یان ناوەڕۆکی بەرنامە گفتوگۆییەکان یان پێڕاگەیاندنی خزمەتگوزاری گشتی بۆ بینەران و بیسەرانی ڕادیۆ و تەلەفزیۆنی نیشتیمانی و هەروەها دابینکردنی وەرگێرانی هێمایی بۆ ئەوکەسانەی گوێیان گرانە یان نابیستن. هەندێك جار پەیامی ڕادیۆ باشتر دەگات بە ژنی نابینا یان کەمبینا کە ناتوانن شتی چاپکراو بخوێننەوە.

3. **تۆڕی کۆمەڵایەتی**: گروپەکانی ژنان دەتوانن سەکۆیەکانی سەر ئینتەرنێت بەکاربهێنن بۆ ناردنی پەیامی سەرەکی بۆ ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی. هەروەها دەتوانن چەند خزمەتگوزاریەکی یارمەتیدان دابینبکەن بەهۆی ماڵپەڕی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان وەك فەیسبووك و ئەپلیکەیشنی تەلەفۆنی مۆبایل وەك واتساپ و سیگناڵ و ڤایبەر. لەبیرمان نەچێت کە لە هەندێك لە وڵاتان حکومەتەکان چاودێری چەند سەکۆیەکی تۆڕی کۆمەڵایەتی دەکەن و بۆیە گرنگە بزانرێت چی جۆرە زانیاریەك بڵاودەکرێتەوە. ئەپلیکەیشنی سگناڵ بەرەو گەشەکردندایە و خێراترین ئەپلیکەیشنە بۆ پەیامی تەشفیرکراو.

4. **بەشداربوونی کۆمەڵگا**: ئەمە بڵاوکردنەوەی پەیامە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر یان بە موکەبیرە، و چالاکی بە گرووپ ئانجامبدرێت لە دووریەکی سەلامەت.

5. **بابەتەکانی هاوکاری چاپکراو**: ڕێکخراوەکان دەتوانن زانیاری چاپبکەن و بڵاوی بکەنەوە وەك لیفلێت و نامیلکە و گفتوگۆی کۆمێدی؛ یان پۆستەر هەڵواسن لەو جێگایانەی کە خەڵك بۆی دەچن وەك بازاڕی خواردن یان سەنتەرەکانی شت دابەشکردن یان دەرمانخانەکان. کەرەسەی چاپکراو دەبێت چەند فۆرماتێکی تیا بەدیبکرێت

ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی

وەك نووسین بە پیتی گەورە و بە خەتی زەق و دەبێت بە شێوازێکی ئاسان نووسرابێت و ئەگەر بکرێت وێنەشی تیا بەکاربێت.

1. بەشدارکردنی ڕابەرەکانی کۆمەڵگا بۆ هاندانی لێنەبوردن لە توندوتیژی خێزانی

بۆچی بەسوودە: ڕابەرەکانی کۆمەڵگا و خەڵکانی تری کاریگەر دەتوانن دەسەڵاتیان و پێگە کۆمەڵایەتیەکەیان بەکاربهێنن بۆ برەوپێدانی پێوەری جەندەری پێشکەوتوو، و هاندانی هەڵسوکەوتی پەیوەندی تەندروست، و شەرمەزارکردنی توندوتیژی خێزانی. دەتوانن کەلتورێك دروست بکەن کە تیایدا توندوتیژی خێزانی قبوڵ نەبێت. نموونەی ئەوان ئەندامانی خێزان و دراوسێ و تێپەڕبوان هاندەدات بۆ ئەوەی ئەگەر توندوتیژی خێزانییان هاتەبەر باسی لێبکەن و بێدەنگ نەمێنن. هەروەها ئەوان دەتوانن سەکۆکانیان بەکاربهێنن بۆ هەڵماڵینی ئەم وێنە باوەی پڕ زیانە دەربارەی ڕۆڵی هەریەك لە نێر و مێ و بەرپرسیارەتیەکانی ئیشوکاری ناوماڵەوە بۆ ئەوەی ئەم باوك سالاریە لە ڕیشەوە هەڵکەنن کە ڕەگی داکوتاوە لە توندوتیژی جەندەر.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: باسکردنی قەیرانی توندوتیژی خێزانی لەگەڵ ڕابەرەکانی کۆمەڵگا و خەڵکانی بەتەمەن و سیاسیەکان و پاڵەوانانی وەرزش و خەڵکی بەناوبانگ یان خەڵکی خاوەن کاریگەر و داوایان لێبکرێت بۆ ئەوەی لە دژی توندوتیژی لە ناوماڵ بدوێن و پەیامەکانیان لە ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و تۆڕی کۆمەڵایەتی بڵاوبکەنەوە. لەوکاتەی کە پێشڕەوە ناوخۆییەکان نەیانتوانی قەبارەی ئەم مەسەلەیە ببینن، لە ڕێگای تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان داوایان لێبکریت و هانبدرێن تا بەشدار بىن لەو پەیامانەی کە دەبنە ڕێگر لەم توندوتیژیە. لە زۆر لە کۆمەڵگاکان کە ڕابەرەکان و خەڵکی کاریگەر پیاون، دەبێت بیر لە ڕێگایەك بکرێتەوە کە چۆن بابەتەکەیان لەگەڵ باس بکرێت سەبارەت بە لێپرسراوی و ئەرکی سەرشانی پیاوان تاکو لەگەڵ پیاوانی تر باسی لێبکەن بۆ هێنانەدی پەیوەندی پڕ ڕێز. دەستپێبکەن بە هاشتاگ و کامپینی سەر ئینتەرنێت بۆ برەوپێدان بە پەیامی پۆزەتیف دەربارەی ژنان و کچان و بەرز ڕاگرتنی کارەکانیان دەربارەی پاراستنی خێزانەکانیان لە کۆڤید-19، و بەدەربیخەن کە توندوتیژی هەرگیز قبوڵ نیە و خەڵك هانبدەن بۆ برەوپێدانی بابەتەکە و هەڵوێستی دژ بە توندوتیژی وەربگرن.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: PMRS

نموونە: لە مەینەمار ڕێکخراوی ژنان زنجیرە پۆدکاست دروست دەکەن بۆ ووشیارکردنەوەی خەڵك دەربارەی

توندوتیژی لەسەر بنەمای جەندەر و پاك و خاوێنی و مافی مرۆڤ ئەمەش بە ئەنجامدانی دیدار لەگەڵ پێشەوا گەنجەکان کە باسی ئەم بابەتانە دەکەن.

2. بەرهەمهێنانی یان سپۆنسەرکردنی پرۆگرامی پۆدکاست لەسەر ئینتەرنێت بڵاوبکرینەوە کە دەکرێت لەگەڵ گەنجان و هاوسەرانی گەنج ئەنجامبدرێن ئەوانەی کارامەیی پەیوەندی پۆزەتیف و تەندروست فێری خەڵك دەکەن.

بۆچی بەسوودە: لێکۆڵینەوە بەدەریخستووە کە پرۆگرامی ووشیارکردنەوە بۆ گەنجان و هاوسەرانی گەنج یارمەتیان دەدات بۆ دارێژتنی ستراتیژی دوور لە توندوتیژی بۆ کەمکردنەوەی ناکۆکی لەنێوان کەسان کە ئەمە دەبێتە ڕێخۆشکەر بۆ ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی لە داهاتوو. [i]

چۆنیەتی ئەنجامدانی: بیرکردنەوە لە بڵاوکردنەوەی ناوەڕۆکێکی کۆمیدیای کورت لەسەر ئینتەرنیت و پۆدکاستی تۆماری دەنگ کە باس لە نموونەی پەیوەندی پۆزەتیف و تەندروست دەکات کە تیایدا هاوسەرەکان بنیاتنەرانە گفتوگۆ دەکەن و تەکنیکی ئاشتەوایی بەکاردەهێنن بۆ چارەسەری گرفتەکان. ناوەڕۆکی کۆمیدیای کورت و زنجیرە دراما کە کارەکتەری خەیاڵی تیایدا دەور دەبینێ دەبێتە هۆی ئەوەی سەرنجی بینەران ڕاکێشێت و هانی هەموو جەندەرەکان بدات بۆ پەیداکردنی کارامەیی لە دایك و باوکیەتی بەسوود و هەروەها ناردنی پەیامی پۆزەتیف دەربارەی پاڵپشتیکردنی چاودێری پێشکەشکەرەکان بە شێوەیەك کە کاریگەرانە زاڵ ببن بەسەر ململانێیەکان یان ناتەبایی لە ماڵەوە. هەروەها دەتوانن زانیاری هاوبەش بکەن دەربارەی گرنگی ئۆتۆنۆمی جەستەیی و مافی ژنان کە بڕیار بدەن ئەگەر بیانەوێ یان لەگەڵ کێ بیانەوێ جووتبوون بکەن و بڕیاری خۆیان بدەن سەبارەت بە تەندروستی سێکسی و زاوزێکردن.

نموونە: لە عیراق ڕێکخراوێکی گەنجان لەگەڵ چالاکوانی مافی مرۆڤی گەنج بەیەکەوە کاریان لەگەڵ دەکە ن وپەیوەندی تەلەفۆنی ئەنجامدەدەن دەربارەی خۆ چاودێریکردن، ئەمانە گرووپی پاڵپشتیکردن دادەمەزرێنن بۆ ژنانی گەنج بۆ یارمەتیدانی ئاوارەبووان و پەناهەندە و ئەو کۆمەڵگایانەی دەیانحەوێننەوە، و ڕێگایەکی سەلامەت دابیندەکەن بۆ گفتوگۆکردن بۆ وەرگرتنی ڕاوێژ و ئامۆژگاری بۆ گەنجانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شازی کوارەنتینکراو. لە کۆلۆمبیا چالاکوانی گەنج لەسەر ئینتەرنێت ناوەڕۆکی کۆمیدیای کورت نمایش دەکەن بۆ فێرکردنی ڕێگارەچارەی دوور لە توندوتیژی بۆ چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ تووڕەیی لە کاتی ڕوودانیدا و هەروەها چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکی ناو خێزان لە کاتی پەتاکە.
لە نیکاراگوا چالاکوانی گەنج دەستیان کردوە بە ئانجامدانی بە دیداری گفتوگۆکردن لەسەر ئینتەرنێت بۆ پیاوی گەنج دەربارەی گرفتی سایکۆلۆژی و دڵەڕاوکێ و برەوپێدانی بواری ئینتەرنێت کاتی دابڕان و ماڵنشینی.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Haitian Women’s Collective

3. تواناسازی بۆ پیاوان و کوڕان تا وەك هاوپەیمان لە ناو خێزان و کۆمەڵگا ڕەفتار بکەن تا کردار و ڕوانگە پۆزەتیڤەکانیان بڵاوبکەنەوە.

بۆچی بەسوودە: پێکهێنانی هاوپەیمانی و بڵاوکردنەوەی نموونەی پۆزەتیف و بەڕێز و عادیلانەی کرداری پیاوان و کوڕان یارمەتی دەدات بۆ دروستبوونی کەشوهەوایەکی دوور لە توند وتیژی و نیشانی پیاو و کوڕان دەدات کە گۆڕینی ئەقڵیەتی باوك سالاری مومکینە و پێویستە. برەوپێدانی نەریتی کۆمەڵایەتی فێمینستی نەك

تەنها توندوتیژی ڕادەگرێت بەڵکو هانی پیاوان و کوڕان و هاوپەیمانانی تر دەدات بۆ هاوکاریکردن و پشتگیریکردنی ئەوانەی لە مەترسیدان بەر لەوەی توندوتیژیەکە ڕووبدات.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: هانی پیاوان و کوڕان و هاوپەیمانانی تر بدرێت ئەوانەی نارەزان بەرامبەر بە توندوتیژی خێزانی بۆ ئەوەی دەنگی خۆیان دەربڕن و چیرۆکەکانی خۆیان بڵاوبکەنەوە بەشێوەیەك کە وێنە باوە زیانگەیەنەرەکەی ڕۆڵی جەندەر و هەڵسوکەوتی لەباریەك دەربهێنن. لەوانەیە چیرۆکەکان باس لە پیاوان و کوڕان بکات ئەوانەی کە بە یەکسانی بەشێك لە کار و ئەرکەکانی ناوماڵ دەخەنە سەرشانی خۆیان و لە کاتی قەیراندا بەپرسیارەتی ئەرکەکانی تری ناوماڵ لەگەڵ ژنەکانی ناو خێزانەکانیان هەڵدەگرن. هەروەها دەتوانن دەوری خۆیان وەك باوك یان پێشکەشکەری چاودێری پێناسە بکەن و لە جیاتی سزای جەستەیی ڕێگای ئاشتیان گرتووەتەبەر بۆ برەوپێدانی یەکسانی جەندەری لەنێو منداڵەکانیان.

نموونە: لە کۆستاریکا ڕێکخراوێك کامپینێکی دەستپێشخەریەکی ئەنجامدا بەناوی "بەرەنگاربوونەوەی قەیرانی کۆڤید-19 بەیەکەوە" کە تیایدا زنجیرە ڤیدیۆ و پۆستەریان بەکارهێنا و ئامۆژگاری تیا بەدەردەکەوت بۆ پیاوان و کوڕان کە چی بکەن لەکاتی دابڕاندا. هەروەها بەرزکردنەوەی ڕادەی ووشیاری دەربارەی ئەو مەسەلە سایکۆلۆژیانەی کە تووشی پیاوان و کوڕان دەبن لە کاتی ئەم پەتایە. ڕێکخراوەکان هەر لە سیریلانکاوە بۆ ئەفریقیای باشوور و بۆ مەکسیك دەستپێشخەری کامپینی سەر تۆڕی کۆمەڵایەتیان کردووە دەربارەی 'ڕۆڵ و بەرپرسیارەتی پیاوان و کوڕان بۆ پەرەپێدانی یەکسانی جەندەر و گۆڕینی باوك سالاری' بەتایبەتی لەکاتی ماڵنشین.

4. خستنە پاڵیەکتری پەیامەکانی نەهێشتنی توندوتیژی خێزانی لەگەڵ کەرستەکانی خۆپارێزی لە کۆڤید 19 کە دانراون بۆ کارمەندانی تەندروستی و ڕۆژنامەوانەکان و میدیاکاران وکارمەندی ڕێکخراوە مرۆییەکان و ئەو کارمەندانەی خزمەتگوزاری و هاوکاری دەگەیەنن بە لێقەوماوان لەو وولاتانەی بە هۆی شەڕەوە وێران بوون.

بۆچی بەسوودە: ئەو کارمەندانەی خزمەتگوزاری و هاوکاری دەگەیەنن بە لێقەوماوان- و ئەو ڕۆژنامەوانە ناوخۆییانەی کە لە هێڵی پێشەوەن بۆ ڕووماڵکردنی خۆپارێزی و چارەسەری کۆڤید 19، دەتوانن بگەنە ئەو شوێنانەی کە گەیشتن بۆیان ئاسان نییە، چونکە کەرستەی تەواوی خۆپارێزیان پێیە و سەرچاوەی ڕەوانەکردنی نەخۆش و لێقەوماوانیان لەبەردەستدا هەیە، دەتوانن بەشداربن لە ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی و لە دەستنیشانکردنی ئەو ڕزگاربووانەی پێویستیان بە خزمەتگوزاری هەیە. گرووپە ناوخۆییەکانی تایبەتمەند بە دەربڕینی ڕاوبۆچوون زۆر گرنگە ڕاوبۆچوونەکانیان دەربڕن و لە میدیای جۆراوجۆر بڵاویبکەنەوە.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: کەرستەی ووشیارکردنەوە دەربارەی ڕێگریکردن و دەستنیشانکردن و خەبەردانی حاڵەتەکانی توندوتیژی خێزانی پێویستە بە شێوازێکی سادە داڕێژرابن و بخرێنە بەردەست کارمەندانی خێرخوازی و تیمە تەندروستیەکان و ئاژانسە میدیایە ناوخۆییەکان چونکە ئەوان دەتوانن سەردانی ئەو خێزانانە بکەن کە سەردانیان کارێکی ئاسان نیە. بۆ نموونە، دەتوانرێت نامیلکەی نووسراو و وێنەداریان لەسەر دابەش بکرێت کە زانیاری لەخۆ دەگرێت لەسەر چۆنیەتی ڕێگریکردن لە ڕەفتاری توندوتیژ لە ماڵەوە، هەروەها زانیاری دەبەخشێت دەربارەی ژمارەی تەلەفۆنی هێڵی گەرم و سەرچاوەی گرنگی تر بۆ ڕزگاربووان. سەبارەت بە کەرستەی ووشیارکردنەوە بۆ خۆپارێزی لە کۆڤید 19 پێویستە پەنابرێت بۆ بەکارهێنانی پەیامی جۆراوجۆر تاکو سەرنجی خەڵك ڕانەکێشرێت بەرەو سەرچاوەکانی پەیوەست بە ڕزگاربووان.

نموونە: ڕێکخراوێکی فەڵەستینی گرووپێکی گۆرانی ڕاپی ئافرەتانی دامەزراند لە یەکێك لە کەمپەکانی پەنابەران. لە دوای تەشەنەکردنی کۆڤید 19، ئێستا ئەوان خەریکی کاری ووشیارکردنەوەن بۆ خۆپارێزی، و کاریگەری تەندروستی دەروونی لە ئەنجامی ئەم قەیرانەوە، هەروەها ووشیارکردنەوە دەربارەی ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی لە ڕێگەی ڤیدیو چاتەوە. لە سیرالیۆن و کۆماری کۆنگۆی دیموکرات، ڕێکخراوەکانی ئافرەتان بە نیازن پەیامی دەنگی بڵاوبکەنەوە دەربارەی خۆپارێزی لە کۆڤید 19 و ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی لە ڕێگەی بلووتوسی مۆبایلەکانەوە.

چەند تێبینیەکی گرنگ: ئەو کارمەندانەی لە بەرەی پێشەوە کاردەکەن

- لەوانەوەیە ئەو کارمەندانەی لە بەرەی پێشەوە کار دەکەن بۆ گەیاندنی هاوکاری بۆ ڕزگاربووانی قەیرانی کۆڤید 19، خۆیان تووشی ترۆمای قووڵ ببن و ئەوانیش پێویستیان بە هاوکاری هەبێت وەك خەڵکانی تر. بۆیە پێویستە ئەولەویەت بدرێت بە تەندروستی و باری ئەو کارمەندانەی لە بەرەی پێشەوە کار دەکەن تەنانەت لە ناو جەرگی قەیرانەکانیش. پێویستە کۆمەڵێك پەیام تەرخان بکرێت بۆ ئەو کەسانەی ڕاستەوخۆ مامەڵە لەگەڵ ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی دەکەن بۆ ئەوەی هەست نەکەن ئەوان بەتەنیان.

- ئەوانەی ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبن لەسەر بنەمای جەندەر، هەروەها ڕووبەڕووی جیاکاری دەبن لەسەر بنەمای نەژاد و ئێتنی و نەتەوە و کەم ئەندامی و جەندەر و بۆچوونی سێکسی و ناسنامەی جەندەری و تایبەتمەندی سێکسی و تەمەن و مەزهەب و چینی کۆمەڵایەتی ئەم کەسانە نەك تەنها مەترسی زۆرتریان لەسەرە بەڵکو سەرچاوەی کەمتریشیان لەبەر دەستە. پێویستە ئەم خاڵانە بەهەند وەربگیرێن لەکاتی گەیاندنی هاوکاری و لەکاتی دارشتنی بەرنامەی خزمەتگوزاری.

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ توندوتیژی خێزانی

1. خزمەتگوزاری پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لە ڕێگەی میکانیزمەکانی ئۆنلاینەوە پێشکەش بکە

بۆچی بەسوودە: زۆر لەمێژە دابینکەرانی خزمەتگوزاری ڕاستەوخۆ پێیان وایە کە ڕاوێژکردن لە کەسێکەوە بۆ هاوتای خۆی یان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر زۆر کاریگەری پۆزەتیڤی هەیە بۆ ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی. هەبوونی کەسێك کە بتوانی لەگەڵی بدوێیت دەبێتە پاڵپشتێکی دەروونی و دابینکەری ستراتیژیەتی ڕزگاربوون بۆ ئەو ئافرەت و منداڵانەی دابڕاون لەکەسوکار و برادەران لە ئاکامی ڕێکارەکانی قەدەغەی هاتوچۆ.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: ئەگەر نەکرا ڕاوێژی دەروونی ڕووبەڕوو ئەنجام بدرێت، ئەوا دەکرێت پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی پێشکەش بکرێت بە ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی لە ڕێگەی هێڵەکانی تەلەفۆن و خزمەتگوزاری کورتەنامە و سەکۆیەکانی ئینتەرنێتەوە. بۆ حاڵەتە توندەکان کە ڕزگاربووان پێویستیان بە هاوکاری لە نزیکەوە هەیە، دەکرێت کارمەندانی گەیاندنی هاوکاری و دابینکەرانی خزمەتگوزاریە سەرەکیەکان مەشق بکرێن لە سەر چۆنیەتی گرتنەبەری ڕێکاری پێویست بۆ خۆپارێزی لە کۆڤید 19.

نموونە: ڕێکخراوێکی ئافرەتان لە کینیا هەڵمەتی ووشیارکردنەوەی هەفتانە دەبەستێت بۆ خۆپارێزی لە کۆڤید 19 لە ڕێگەی کورتەنامەوە، هەروەها چالاکی ووشیارکردنەوە و ڕاوێژی هەفتانەیان هەیە لە ڕێگەی کورتەنامە و تەلەفۆنەوە دەربارەی تەندروستی دەروونی. ئەم هەڵمەتانە پێشکەش دەکرێن لە ناوەندەکانی دابەشکردنی خۆراك و کەلوپەلی پاکوخاوێنی و تەندروستی گشتی.

2. پاڵپشتی بۆ ئەم کەسانە فەراهەم بکە کە لە دابڕانی کۆمەڵایەتیدا دەژین

بۆچی بەسوودە: ئەو کچ و ئافرەتانەی لە ژێر چاودێری توندی ئەو کەسانەی کە دەستدرێژیان لەسەر دەکەن لەوانەیە تەنها بۆ یەك جار دەرفەتیان بۆ بڕەخسێنرێت بۆ ئەوەی بتوانن داوای پاڵپشتی بکەن. لەوانەیە ناوەندەکانی داڵدان داخرابن یان دووربن. دەبێت ڕاهێنان بە خزمەتگوزاری دابینکەرەکان بکریت، لەوانەش کارمەندانی هێڵی تەلەفۆنی یارمەتیدان بۆ کاتی کتوپڕی بۆ پێشکەشکردنی ڕاوێژکاری خێرا دەربارەی میکانیزمەکانی چۆنیەتی ڕاهاتنی یەکسەری وەك هەڵاتن لەژێر دەستی دەستدرێژکەر. هەروەها دەتوانن یارمەتی تریش پێشکەش بکەن وەك ڕەوانەکردن بۆ سەنتەری حەوانەوە یان پێشکەشکردنی جۆری تر لە پاڵپشتی.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: شێوەیەکی تر بۆ پاڵپشتی ڕزگاربووان و ئەوانەی لە مەترسیدان ئەویش یارمەتیدانیانە بۆ دارشتنی پلانێکی سەلامەتی جەستەیی و دەروونی تایبەت بەخۆیان و زانیاریەکان هاوبەش بکەن لەسەر هێڵی تەلەفۆنی یارمەتیدان و سەنتەرەکانی حەوانەوە کە ژنەکان و کچەکان و خەڵکانی LGBTIQ ئەگەر بڕیاریان بۆی بچن و ئەگەر توانیان هەڵێن لەژێر دەست دەستدرێژکەرەکەیان. دەبێت ئاگادار بن کام لە شوێنەکانی حەوانەوە کراوەن و ڕێگای چوونە ژوورەوەی ئاسانە و ڕێگادەدەن بە ئاژەڵی یارمەتیدەر وەك سەگی ڕێپیشاندەر و کام لە هێڵی تەلەفۆنی یارمەتیدان کراوەیە لە سەکۆکانی ئۆنلاین یان بە شێوازی کورتەنامە کارەکانیان جێبەجێ دەکەن بۆ خەڵکانی کەمبینا یان خەڵکانی نابینا.

نموونە: ڕێکخراوێکی خۆماڵی لە گواتیمالا بەرنامەیەکی ڕادیۆی بەرهەمهێناوە دەربارەی ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی بەزمانی نەتەوەیی گواتیمالا بۆ ئەو ژنانەی زمانی ئیسپانی نازانن. لە زمبابوەی، ڕێکخراوی دێف ومێن ئینکلودید بەزمانی هێما ڤیدیۆ بەرهەمدێنێ و بڵاوی دەکاتەوە لەسەر تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی کە تیایدا ئاماژە بە سەرچاوەکان دەدات بۆ ڕزگاربووانی توندوتیژی لەسەر بنەمای جەندەر.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Wangki Tangni

3. بەدەنگەوەچوونی کۆمەڵگا ڕێکبخە لە کاتی پیادەکردنی ڕێکاری ماڵنشین.

بۆچی بەسوودە: بە ئاسانی دەتوانرێت پەنا بۆ ئەندامانی کۆمەڵگا ببرێت وەك خێزان و دۆست و دراوسێ، ئەم کەسانە دەتوانن زووتر لە خەڵکی تر هاوکاری پێشکەش بکەن. ئەو ڕزگاربووانەی ناتوانن دەنگی خۆیان بگەیێن بۆ داواکردنی خزمەتگوزاری پاڵپشتی فەرمی، دەتوانن پشت بە ئەندامانی کۆمەڵگا ببەست تاکو بگەنە هێڵە گەرمەکانی تەلەفۆن بۆ ئەوەی خەبەر بدەن لەسەر ئەو مەترسیانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە. و وابکەن کە دەستدرێژکەرەکە ئاگادار بێت کە خەڵکی کۆمەڵگاکەیان ئاگادارن لەو شتانەی ڕوو دەدەن لە و بە توندی سەرکۆنەی توندوتیژی خێزانی دەکەن، ئەمە خۆی لەخۆیدا وا لە دەکات کە چیتر بەدمامەڵە ڕوونەدات.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: ڕزگاربووان دەتوانن پەنا بۆ بەکارهێنانی چەندەها ڕێگا بکەن بۆ ئەوەی خەڵکانی تر بزانن کە ئەوان پێویستیان بە یارمەتی هەیە، بۆ نموونە دەکرێت هێمای وێنە و دەنگ لەدەرەوەی ماڵەکانیان بەکاربهێنن. هەروەها دەتوانن ووشەی نهێنی لەسەر تەلەفۆن و ئینتەرنێت بەکاربهێنن. ئەندامانی کۆمەڵگا بەدەنگ ئەم هێمایانە دێن لە ڕێگەی پەیوەندیکردن بە هێڵی تەلەفۆنی گەرم یان لە بە پەنابردن بۆ هەر پێشخەرەییەکی تازەی ئاشتیانە. بۆ نموونە، دەتوانرێت چالاکی ڕێکبخرێت تاکو ئەو دەستدرێژکەرانەی لە ماڵەوەن بزانن خەڵکەکە لە دەرەوە ئاگای لەوان هەیە. دەکرێت ڕۆژنامەڤانە خۆجێیەکانیش ڕۆڵێکی بەرچاویان هەبێت لە ووشیارکردنەوەی خەڵک دەربارەی بەدەنگەوەهاتنی کۆمەڵگا بۆ ئەم حاڵەتانە.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە:ABAAD MENA

نموونە: ڕێکخراوێکی خۆماڵی لە نیکاراگوا ئەندمانی کۆمەڵگاکەیان فێرکردووە کە چوار دەوری ماڵی ڕزگاربوو و ئەو دەستدرێژیکەرەکەی بدەن و بەدەنگی بەرزەوە تەقەتەق بکەن لە سەر مەنجەڵ و موقلیەکان (بەڵام لە دووریەکی سەلامەت لەیەکتری). ئەمە بۆئەوەیە دەستدرێژکەرەکە چاوترس بێت و پەنا بۆ توندتیژی نەبات. ڕێکخراوی ئاباد مینا ABAAD MENA لە لوبنان ڕێگایەکی داهێنخوازی دارشتووە بۆ ئاشنابوونی خەڵکەکە بە هێڵی گەرمەوە ئەویش لە ڕێگەی هەڵواسینی لافیتە لە بەلەکۆنە و پەنجەرەکانەوە ئەمەش بۆ زاڵبوون بەسەر ڕێکارەکانی دابڕان و گرفتی نەبوونی خزمەتگوزاری تەلەفۆن و ئینتەرنێت.

ئەمانە بکە

- متمانە دروست بکە لەگەل ڕزگاربووان. هەوڵ بدە زۆر ڕاشکاو بیت بۆ ئەوەی ئەم کەسە باش بزانێت کەوا تۆ نهێنی گشت زانیارییەکانی دەپارێزیت و پێویستە ئەوان بزانن کەوا مەرج نییە ئەوان تەواوی چیرۆکەکانیان بۆتۆ باس بکەن بۆ ئەوەی تۆ یارمەتییان بدەیت. دڵنیابە لەوەی باری دەروونیان باشە بەر لەوەی لە دۆخەکەیان بکۆڵیتەوە.
- ببە بە پاڵپشت و پەنای ڕزگاربووەکە.
- گوێبیستی ئەزموونەکانی ڕزگاربووان بە بەبێ ئەوەی هیچ حوکمێك لەسەریان بدیەت.
- ڕستەی وەك "من بڕوات پێ دەکەم" و "ئەمەی هەڵەی تۆ نیە" و "من لەگەڵتم" بەکار بهێنە.
- ئەوان ئاشنا بکە بە هێڵە گەرمەکانی فریاگوزاری و ووردەکاری شوێنەکانی داڵدانی ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی.
- یارمەتی ڕزگاربووان بدە تاکو پلانی سەلامەتی دابڕێژن و بتوانن پلان دابڕێژن بۆ سەلامەتی جەستەیی و دەروونیان بە ڕەچاوکردنی پرینسیپی "زیان مەگەیەنە ". هەموو پلانەکانی سەلامەتی پێویستە گرنگی بە ڕزگاربووان بدات بەر لە هەموو شتێك و پێویستە حەزو بۆچوونەکانیان بەهەند وەربگیرێن چونکە ڕزگاربووان زۆرتر لە هەر کەسێکی تر ئاشنان لە دۆخەکەیان و هەر ئەوان توانای کارکردنیان هەیە بە گوێرەی بژاردە جۆراوجۆرەکان.
- ڕزگاربووان ئاشنا بکە بەو ڕێکارانەی بەرکارن لە کۆمەڵگادا لەگەڵ سیستەمەکانی پاڵپشتی کە بەردەستن بۆ ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی.
- راوێژ بە ڕزگاربووان بکە بۆ دارشتن و پەرەپێدانی ڕێکاری کۆمەڵایەتی بە گوێرەی پێداویستییەکانی ڕزگاربووان.
- شایەدی دانەوە بۆ پاڵپشتیکردنی ڕزگاربووان لەبەردەم پۆلیس و دادگاکان.

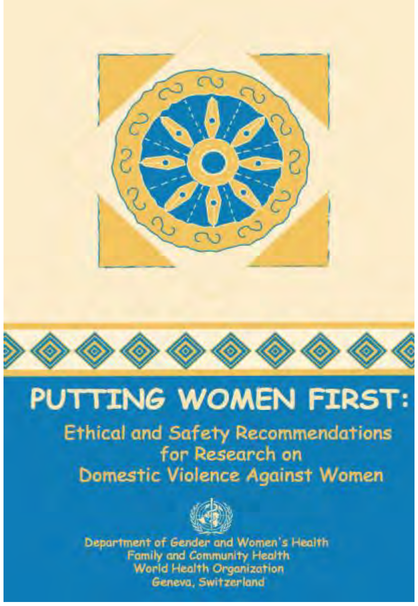
ئەمانە مەکە

- تاوتۆی ڕوودای توندوتیژی خێزانی لەگەڵ ڕزگاربووان مەکە لەبەردەم خەڵکی تر بە تایبەتی لەبەردەم ئافرەت و منداڵ.
- بە هێچ شێوەیەك لۆمەی ڕزگاربووان مەکە و لێیان مەپرسە ئەوان چیان کردبوو تاوەکو دەستدرێژکەرەکەیان ووروژاند.
- ڕزگاربووەکە ناچار مەکە ئەو خانووەی بە جێبهێڵێت کە لە گەڵ دەستدرێژکەرەکە پێکەوە تیایدای دەژیت و ڕێز لە تایبەتمەندییەکانی بگرە و هەروەها دەرفەت بە ڕزگاربووەکە بدە خۆی بڕیار بدات کەی ڕابکات.
- قسەی ڕزگاربووەکە مەبڕە کاتێك باسی چیرۆکەکانی خۆی دەکات و هەوڵیش مەدە چیرۆکەکان بەشێوەیەکی تر دابڕێژیتەوە. تەنها دەتوانیت پرسیار ئاراستە بکەیت بۆ ڕوونکردنەوە لە کاتی پێویستدا بۆ ئەوەی لە دۆخەکە حاڵی بیت.

بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی

1. سیستەم دروست بکە بۆ بەدواداچوونی جۆر و بڕی ئەو پەیوەندییانەی داواکاری یارمەتی دەکەن

بۆچی بەسوودە: نزیکەی لە هەموو وولاتانی جیهاندا حاڵەتەکانی توندوتیژی خێزانی خەبەریان لەسەر نادرێت ئەمەش تا ڕادەیەك لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ شەرمەزاری کۆمەڵایەتی و نەبوونی ڕێکاری سەلامەتپارێز کەئەمەش کۆسپ دروست دەکات لەبەردەم پرۆسەی داتا کۆکردنەوە. ڕێکخراوی جەماوەری ئافرەتان میکانیزمێکیان داڕشتووە بۆ بەدواداچوونی حاڵەتەکانی توندوتیژی خێزانی و بۆ حاڵیبوونی لە سروشتی ئەم حاڵەتانە هەروەها بۆ دەستنیشانکردنی کاریگەرییەکانی. ئەم جۆرە بەدۆکیومێنتکردنە نەك تەنها ستراتیژێکی یاساییە بەڵکو هۆکارێکە بۆ گۆڕینی دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان دەربارەی توندوتیژی خێزانی.
لە چەندەها کۆمەڵگا خەڵك توندوتیژی خێزانی بە تاوان دانانێن. ئەوە ئافرەتان ناچار دەکات بەرگەی کۆستی جەستەیی و دەروونی بکەن بەبێ ئەوەی داوای خزمەتگوزاری پزیشکی و یاسایی و کۆمەڵایەتی بکەن. بەدۆکیومێنتکردن دەبێتە هۆکارێك بۆ دیاریکردنی ئاست و قەبارەی توندوتیژی خێزانی و هەروەها دەبێتە هاندەرێك بۆ ئەوانەی لەو جۆرە دیاردانە دەکۆڵنەوە بۆ ئەوەی هەڵوێستێکی توندیان هەبێت بۆ پاراستنی مافی مرۆڤ. تەنانەت لەو شوێنانەی دەستدرێژی خێزانی قبووڵنەکراون لە کۆمەڵگادا، نەبوونی پرۆسەی بەدۆکیومێنتکردن وایکردووە کە خەڵك حاشا لە ئاستی کێشەکە بکات. ئەگەر خەڵك تەنها ئاگاداربکرێتەوە لەبوونی دیاردەی توندوتیژی خێزانی لەناو کۆمەڵگادا ئەمە خۆی لەخۆیدا هانی خەڵکەکە دەدات بۆ بنبڕکردنی ئەم دیاردەیە.



مافی بڵاوکردنەوەی وێنە:WHO

لەم ڕۆژگارانەدا توندوتیژی ڕووی لە زیادبووندایە لەئاکامی دەرهاوێشتە کۆمەڵایەتی و ئابوورییەکانی ئەم پەتا سنووربەزێنە. بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی لەم کاتەدا یارمەتی کۆمەڵگا و خاوەن بڕیارەکان دەدات بۆ ئەوە بایەخێکی یەکجار زۆر بدەن بە وەڵامدانەوەیەکی بونیاتنەر بۆ ئەم دیاردەیەدا لەکاتی قەیراندا. لە ڕێگەی پرۆسەی بەدۆکیومێنتکردن زانیاری و چیرۆك کۆدەکرێنەوە ودواتر گرووپە جەماوەرییەکانی ئافرەتان بڵاویان دەکەنەوە لەسەر گرووپی گەورەتر و لەسەر لایەنی پەیوەندیدار بەمەبەستی کۆکردنەوەی پاڵپشتی پێویست بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری لەو سیاسەت و یاسایانەی پەیوەستن بە توندوتیژی خێزانی.
چۆنیەتی ئەنجامدانی: چەندەها ڕێکخراوی جەماوەری ئافرەتان پەیامیان پێدەگات لە لایەن ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی کە تیایدا داوای خزمەتگوزاری و سەلامەتی دەکەن. ئەگەر داتابێسێکی پارێزراو دروست بکرێت بۆ ئەم داواکارییانە لە ڕێگەی ئاشکرانەکردنی ناسنامەی داواکارەکان، ئەم ڕێکخراوانە پێیان دەکرێت بەڵگە بخەنە ڕوو لە سەر قەبارەی کێشەی توندوتیژی خێزانی. پرۆسەی بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی چەند مەترسییەك لەخۆ دەگرێت بۆ دیمانە ئەنجامدەرەکە و وەڵامدەرەوەکە. ڕێکخراوەکان پێویستە پەیڕەوی ڕێنماییە خۆجێییەکان بکەن لەکاتی کارکردن لەگەڵ ڕزگاربووەکاندا.

نموونە: ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان چەند ڕێنماییەکی داناوە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی زیانلێکەوتن بە لێکۆڵەر و بەشداربوان لەژێر ناوی "گرنگیدان بە سەلامەتی ئافرەتان بەر لە هەموو شتێکی تر: ڕاسپاردەی ئەخلاقی کار و سەلامەتی بۆ ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەر توندوتیژی خێزانی دژ بە ئافرەتان" (٢٠٠١).

2. هەموو جۆرەکانی توندوتیژی خێزانی بەدۆکیومێنت بکە بۆ ئەوەی بتوانی باشتر کار بکەیت لەسەر پێداویستی تاکەکەس و کۆمەڵگا پەراویزکراوەکان

بۆچی بەسوودە: لەوکاتەی کە بەرنامەکانی ڕێگریکردن و خزمەتگوزاری ڕاستەوخۆ بۆ ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی ڕوویان لە زیادەبووندایە، تەنها چەند بەرنامەیەك لەم بەرنامانە بە شێوەیەکی مەنهەجی هەڵسەنگێندراون بۆ ئەوەی بزانن کام بەرنامە کارەکانی سەرکەوتووە و بۆ کام لە ڕزگاربووەکان دەستدەدات لەوانەش بۆ کەسانی کەم ئەندام یان ئەندامانی کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز، یان کەسانی سەر بە کۆمەڵە پەراوێزکراوەکانی تر. ئەمەش لەلایەکەوە دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی داتای پۆلێنکراو دەربارەی ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی و دەربارەی ئاستی ئەو دەستدرێژیانەی لێی دەناڵێنن. هەموو جۆرەکانی توندوتیژی خێزانی بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەبن لەکاتی قەیرانەکاندا. بە بەدۆکیومێنتکردنی هەموو جۆرەکانی توندوتیژی خێزانی تێگەیشتنێکی باشترمان دەستدەکەوێت تاکو بزانین چۆن توندوتیژی سەرهەڵدەدات و یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی بزانین لە کوێ بەدەنگەوەهاتن پێویستترە بە گوێرەی پێداویستی. ئەم تێگەیشتنە یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕێکخستنەوەی سەرچاوە و هەوڵ و کۆششەکان بە شێوەیەکی ڕێکوپێکتر تاکو گۆڕانکارییەکی گەورەتر بێنێتە ئاراوە.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: زۆربەی جار لەکاتی بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی کار لەسەر ئەو ڕاپۆرتانە دەکرێت کە باس لە ئەنجامدانی دەستدرێژی جەستەیی و دەروونی دەکەن لەدژی ڕزگاربووان لە لایەن هاوسەر و کەسوکاریانەوە. بۆ ئەوەی تێگەیشتنێکی سەرتاسەریمان هەبێت پێویستیمان بە بەدۆکیومێنتکردنی حاڵەتەکانی توندوتیژی خێزانی دەبێت وەکو تاوانەکانی "شەرەف" و کوشتنی ئافرەتان و هێرشکردن بە تێزاب و خەتەنەکردنی زۆرەملێ و توندوتیژی ئابووری و نەدانی دەرمانی پێویست و ئامێری یاریدەدەر و دەستبەسەرگرتن و بەزۆرەملێ مانەوە لە جێگایەك و توندوتیژی زاوزێیی و توندوتیژی سێکسی کە لاقەکردنی نێو هاوسەریش دەگرێتەوە. پێویستە دۆکیومێنتکارەکان ئەو ڕزگاربووانە دەستنیشان بکەن کە دەکەونە بازنەی کۆمەڵانی دۆخ ناسك وەکو کەم ئەندامان و منداڵ و گەنجان و بەتەمەنەکان و ئەندامانی کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز و ئەو کەسانەی ڕازی نەبوون بەو ڕەگەزەی پێی لەدایکبوون.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: PMRS

سەبارەت بە ئافرەتانی کەم ئەندام، ئەو کەسانەی کار لە سەر بەدۆکیومێنتکردن دەکەن دەبێ هەوڵ و کۆششێکی تایبەت بدەن بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ ئەم ژنانە بکەن و پێویستە دڵنیابن کە دەتوانن لەیەکتری تێبگەن لە ڕێگەی دابینکردنی وەرگێران بۆ زمانی هێما و لە ڕێگەی دووبارە داڕشتنەوەی پرسیارەکان بۆ ئەوەی ڕوونتر و ئاسانتر بن. لە کۆتاییدا، پێویستە پرۆسەی بەدۆکیومێنتکردن بایەخ بە دیاریکردنی ئەو

دۆخانەبدات کە تیایدا وەڵامدانەو و سەرچاوەکان گرنگی دەدەن بە جیاوازی لە دابەشکردنی سەرچاوەکان کە ئەمەش بە زەقی کاریگەر دەبێت لەسەر کەمییە نەتەوەیی و نەژادەکان و کۆمەڵگا ناوچەییەکان و ئاوارە و پەنابەر و کۆمەڵگا بێ دەوڵەتەکان و ناوچەکانی جەنگ و کۆمەڵە پەراوێزکراوەکانی تر.

نموونە: ڕێکخراوێکی ئەفریقی-کۆلۆمبی کاردەکات لەسەر بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی لە ناوچەکانیاندا و تۆماریان دەکات لە سەر داتابێسێکی ئۆنلاینەوە. لە عیراق ڕێکخراوێکی ئافرەتان کار دەکات لە سەر بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی و پشت دەبەستێت بە ژمارەی ئەو ئافرەتانەی لە شوێنەکانی داڵدانی ئافرەتان و ئەو ڕزگاربووانەی داوای یارمەتیان لێ دەکەن یان لە ڕێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە پەیوەندییان پێ دەکەن. لە ئەرمینیا ڕێکخراوێکی خۆماڵی بۆ داکۆکیکردن لە مافی ئافرەتانی کەم ئەندام کار دەکات لەسەر بەدۆکیومێنتکردنی بەربەرکانێ و سەرکەوتنەکان لە ڕێگەی کۆکردنەوەی وێنە و چیرۆکەکانی کچ و ئافرەتە کەم ئەندامەکان.

چەند تێبینیەکی گرنگ: پاراستنی نهێنی لە پرۆسەی بەدۆکیومێنتکردن

پێویستە هەموو ئەو زانیاریانەی لەلایەن ڕزگاربووەکانەوە پێشکەش دەکرێن لەگەڵ ناسنامەکانیان بە نهێنی بپارێزرێن بۆ پاراستنی سەلامەتیان.

- ئەگەر کۆمپیوتەر و ئەنتەرنێت لەبەردەستت بێت هەوڵ بدە هەموو زانیارییەکان لە کۆمپیوتەرێك دابنێیت کە بە ووشەی نهێنی پارێزراوبێت و هێچ کۆپیەکی کاغەزی ئەم بەڵگەنامانە لەلای خۆت دامەنێ. هێچ زانیارییەك لەسەر مۆبایلەکەت دامەنێ.
- ئەگەر کاغەزت بەکارهێنا بۆ بەدۆکیومێنتکردنی هەوڵ بدە هەموو دۆکیومینتەکان لەتاکە شوێنێکی پارێزراو دابنێێت کە تەنها کارمەندی ڕێگەپێدراو بۆیان هەبێت سەیری ئەم فایلانە بکەن.

نموونە: لە ڕۆژهەڵاتی کۆماری دیموکراتی کۆنگۆ هەندێك ڕێکخراو سیستەمی کۆدکراو بەکاردەهێنن لەکاتی بەکارهێنانی کاغەز بۆ بەدۆکیومێنتکردن. تۆمارێك هەیە کە گشت زانیارییەکان تیایدا تۆمارکراوە وەك ناو و ناونیشان و ووردەکاری کێسی ڕزگاربووەکە لەگەڵ ژمارە کۆدی ناسنامە بۆ ڕزگاربووەکە. تەنها یەك کارمەند بۆی هەیە سەیری ئەم تۆمارە بکات و هەر خۆی سەرپەرشتی پاراستنی ئەم تۆمارە دەکات. هەموو دۆکیومینتەکانی تر کە لە لایەن ڕێکخراوەکە بەکاردەهێنرێن تەنها ئەو ژمارە کۆدی ناسنامەیە بەکاردەهێنن بۆ دڵنیابوونی لە پاراستنی نهێنی ووردەکارییەکان و مانەوەی ناوەکان بە نەناسراوی.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: MADRE

دارِشتن و گەیاندنی پەیامەکان بەمەبەستی ڕێگریکردن و مامەڵەکردن و بەدۆکیومێنتکردنی توندوتیژی خێزانی

ئەم بەندانەی خوارەوە چەند پەیام و ئامرازێکت پێشکەش دەکات کە دەتوانی بەکاریان بهێنی کاتێك پەیوەندی دەکەیت لەگەڵ جەماوەر و کاتێك تاوتوێی بابەتی توندوتیژی خێزانی لەگەڵ کۆمەڵگا دەکەیت. ئەم ئامرازانە وا دانراون کە دەتوانرێن سوودیان لێ وەربگیرێت لە بارودۆخی خۆبەدوور ڕاگرتنی کۆمەڵایەتی و دەکرێت دەستکارییان بکرێت بە گوێرەی دۆخی هەر کۆمەڵگایەك. سەرچاوەی ئەم بەرنامانە بریتییە لە ئەزموونی ڕێکخراوەکانی جەماوەری ئافرەتان کە لە بارودۆخی شەڕ یان کارەسات لەسەرانسەری جیهانەوە کارەکانیان ئەنجامدەدەن. دەکرێت ئەم بەرنامانە بەکاربهێنرێن لەگەڵ وێسگەی ڕادیۆی ناوچەیی و نیشتمانی و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و سەکۆیەکانی ئینتەرنێت و هاوبەشکردنیان لە ڕێگەی بلووتوس لە مۆبایلێکەوە بۆ مۆبایلێکی تر .

پەیامەکانی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن

"پەیامەکانی "ئایە دەزانیت؟

پەیامەکانی "ئایە دەزانیت؟" ڕووبەڕووبونەوەیە لەگەڵ ئەو بیرو بۆچوونانەی باون دەربارەی توندوتیژی خێزانی و کاریگەرییەکانی. دەکرێت پرسیاری"ئایە دەزانیت؟" ئاراستەی بیسەری گریمانی بکرێت یان ئاراستە بکرێت لە ڕێگەی ڕادیۆ یان سەکۆیەکانی ئینتەرنێتەوە. دواتر ئەم پرسیارە وەڵام دەدرێتەوە لە ڕێگەی باسکردنی ئەم ڕاستیانەی خوارەوە.

ئایا دەزانیت توندوتیژی خێزانی چیە؟ و چەند باوە و کاریگەرییەکانی چین؟

- توندوتیژی خێزانی بریتییە لە بەدمامەڵەیی جەستەیی و سێکسی و ئابووری و دەروونی دەرهەق هاوسەر و منداڵ و دایك و باوك خەزووران و خزم و ئەندامانی تری خێزان و ئەوکەسانەی بەیەکەوە لەیەك ماڵ دەژین. دەستدرێژکەرەکان توندوتیژی خێزانی بەکاردەهێنن بۆ سەپاندنی کۆنترۆڵیان.

- ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاماژە بەوە دەکات کە نزیکەی ٣٠٪ ئافرەتان ڕووبەڕووی جۆرێك لە جۆرەکانی توندوتیژی بوون لە لایەن هاوسەرەکانیانەوە لە قۆناغێك لە قۆناغەکانی ژیانیاندا.

- توندوتیژی خێزانی کارتێکردنی وێرانکەری هەیە لە سەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی و باری ئابووری و ژیانی پیشەیی کەسەکە. بێجگە لەمە لەوانەیە کارتێکردنی نێگەتیڤی هەبێت تەنانەت لەسەر منداڵ و ئەندامانی تری خێزانەکە. لەوانەیە ڕزگاربووان تووشی خەمۆکی و کۆست و دڵەراوکێ و تەنگەژەی دەروونی توند ببن.

ئایا دەزانیت بۆچی توندوتیژی خێزانی ڕووی لە زیادبووندایە لە کاتی تەنگەژەی کۆڤید 19، و کێ مەترسی زۆرتری لەسەرە؟

- مەترسی لەسەر ئافرەتان زۆرترە. مەترسی توندوتیژی بە ڕێژەیەکی زۆر لەسەر ئافرەت و کچان زۆرترە لەهەموو چینەکانی تر لەکاتێك کەوا پێویستە ئەوان لە هەموو کەسێکی تر پارێزراوتر بن لە ماڵەکانیانەوە. ڕێژەی ڕووبەڕووبوونەی ئافرەتان بۆ توندوتیژی خێزانی لە هەڵکشاندایە و ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ڕێکارە حکوومییەکان کە بریتین لە ماڵنشینکردن و دابڕانی کۆمەڵایەتی و قەدەغەی هاتوچۆ و داخستنی خزمەتگوزاریە نابنچینەییەکان.
- ئەندامانی کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز مەترسیان لەسەرە. لەوانەیە ئەم جۆرە کەسانە ناچار بکرێن ماڵنشین بکرێن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکانیان کە نەیاریانن. یاخود ئەم کەسانە ناچار دەکرێن بژین لە ژینگەیەکی نەیاری هاوڕەگەزخواز یان نەیاری ئەو کەسانەی کە بایسێکسوالن یان ئەوانەی بە نەشتەرگەری ڕەگەز گۆڕاون. بەم شێوەیە کۆڤید 19 دەبێتە هۆکاری زیادبوونی مەترسی ڕووبەڕووبوونەی ئەم کەسانە بۆ توندوتیژی خێزانی.
- منداڵ مەترسیان لەسەرە. ڕێکخراوی یونیسێف ئاماژە بەوە دەکات کە "هەموو ساڵێك نزیکەی 275 ملیۆن منداڵ ڕووبەڕووبووی توندوتیژی خێزانی دەبنەوە و ئەوان باجی تێکچوونی باری ناو ماڵەوە دەدەن".
- کەسانی کەم ئەندام مەترسیان لەسەرە. کەسانی کەم ئەندام جار و نیو ئەگەری زیاتریان هەیە ڕووبەڕووی توندوتیژی ببنەوە بەراورد بەو کەسانەی کەم ئەندامیان نیە. منداڵی کەم ئەندام چوار جار ئەگەری زیاترە ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی ببن بەراورد بەو منداڵانەی کەم ئەندام نین.
- خەڵکێکی زۆر بەهەڵە وا تێگەیشتوون کە ئافرەتانی کەم ئەندام ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی نابێتەوە لەبەر ئەوەی هاوسەریان نیە. ئەمە ڕاست نیە چونکە بەشێکی زۆر هاوسەریان هەیە. بێجگە لەمە هەندێك جار ئەم ئافرەتانە ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی دەبنەوە لەلایەن ئەندامانی خێزانەکەیان یان دایك و باوکیان یان خوشك و براکانیان یان لەلایەن ئەو کەسانەی لەگەڵیان دەژین تەنانەت ئەو کەسانەی کە چاودێریان پێشکەش دەکەن.
- ئەندامانی ئەو کۆمەڵگانەی بە شێوەیەکی مەنهەجی ڕووبەڕووی چەوسانەوەی کۆمەڵایەتی و ئابووری دەبنەوە بەهۆی نەژاد و ڕەگەزنامە و باری کۆمەڵایەتییان ئەوانیش مەترسییان لەسەرە کە ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی ببنەوە و لەزۆربەی حاڵەتەکاندا هیچ سەرچاوە و خزمەتگوزاری وایان لەبەردەست نیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم دیاردەیەدا.

ئایا هیچ زانیاریت هەیە دەربارەی هەڵمەتی جیهانی بۆ ڕاگرتنی زیادبوونی توندوتیژی خێزانی؟

- ئەمینداری گشتی نەتەوە یەکگرتووەکان ڕەخنە و نارەزایی خۆی دەربڕی بەرامبەر بە "هەڵکشانی مەترسیدار لە توندوتیژی خێزانی" و ئەمەی گەڕاندەوە بۆ ڕێکارەکانی ماڵنشینی کە لە لایەن حکومەتەکانەوە سەپێنراون بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید 19. هەروەها ئاماژەشی بەوەدا کە "توندوتیژی نەك تەنها لە گۆرەپانی جەنگدا دەگوزەرێت. ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەت و کچان ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە لەو شوێنانە کە لە بنەڕەتدا دەبوایە بۆ ئەوان سەلامەتترین جێگا بێت ئەویش ماڵەکانیانە". دواتر بانگەشەی ئەوی کرد کە هەندێك پێوەر دابینبکرێت بۆ مامەڵەکرد لەگەڵ ئەم هەڵکشانە لە توندوتیژی خێزانی.

ئایا دەزانیت توندوتیژی لە لایەن هاوسەر چیە؟

- ئەم جۆرە توندوتیژییەی خێزانی بریتیە لە ئەنجامدانی توندوتیژی دەروونی و جەستەیی و سێکسی و ئابووری دەرهەق هاوسەر.

ئایا جیاوازی دەزانیت لە نێوان توندوتیژی خێزانی و توندوتیژی هاوسەر ؟

- توندوتیژی هاوسەر جۆرێکە لە توندوتیژی خێزانی. سەرەڕای ئەوەی دەستەواژەی توندوتیژی خێزانی ئاماژە بۆ توندوتیژی هاوسەر دەکات، ئەم دەستەواژە ئاماژە بۆ جۆرەکانی تری توندوتیژی دەکات، بگرە لە بەدمامەڵەیی بەرامبەر هەر ئەندامێکی تری خێزانەوە. بۆ نموونە بەدمامەڵەیی بەرامبەر منداڵ و خزمانی بەتەمەن.

- خاڵی جیاکەری توندوتیژی هاوسەر ئەوەیە کە هاوسەرەکە دەکرێت بە ئامانجی ئەم توندوتیژیە.
- ئەمانە چەند نموونەکن لەسەر ئەم حاڵەتانە:
  - توندوتیژی جەستەیی وەك زلە وەشاندن و لێدان و شەق وەشاندن.
  - توندوتیژی سێکسی وەك لاقەکردن و جۆرەکانی تری کرداری سێکسی زۆرەملێ و هەر جۆرێکی تری ڕفتاری سێکسی بەبێ ڕەزامەندی.
  - بەدمامەڵەیی دەروونی وەك جنێودان و بەکەمزانین و ئیهانەکردن و ترساندن (بۆ نموونە شکاندنی کەلوپەل و هەڕەشەی زیان پێگەیاندن و هەڕەشەی بردنی منداڵ هەروەها ڕەفتاری دەستبەسەراگرتن وەك جیاکردنەوەی کەسەکە لە خێزان و دۆستەکانی و چاودێریکردنی جموجۆڵەکانی.
  - توندوتیژی ئابووری وەك سنووردارکردنی سەرچاوە داراییەکانی ڕزگاربووان و سنووردارکردنی هەلی کار و دەرفەتی خوێندن و چاودێری تەندروستی.

پرسیار و وەڵام!

پرسیار و وەڵام بخەیتە ناو بەرنامەکانت ناوەڕۆکەکەی سەرنج ڕاکێشتر دەکات و هانی بەشداربووان دەدات زیاتر بگەڕێنەوە بۆ زانیارییەکان، ئەمەش ئەگەری بەبیرهاتنەوەیان و بەکارهێنانیان زیاد دەکات.

أسئلة واجوبة	شرح

1. کام لەمانە بە توندوتیژی خێزانی دادەنرێت؟ أ. لێدانی هاوسەرەکەت ب. جنێودان و ڕەخنەگرتن لە هاوسەرەکەت ج. سنووردارکردنی توانای دارایی هاوسەرەکەت د. هەموو ئەوانەی لەسەرەوە ئاماژەیان بۆ کراوە	**بیروبۆچوونی هەڵە:** توندوتیژی خێزانی تەنها جەستەییە. **ڕاستی:** توندوتیژی خێزانی دەستدرێژی جەستەیی و جنێودان و دەستدرێژی سێکسی لەخۆ دەگرێت، وەك دابڕاندن و کرداری زۆرەملێ و ڕاونان و چەوسانەوەی ئابووری و خراپ بەکارهێنانی متمانە و هەڕەشە و زەبری

وەڵامی پرسیاری 1: د	دەروونی و تێکدانی موڵك و ئەزیيەت دانی گیانەوەری ناو ماڵەوە.

1. **ڕاستە یان هەڵەیە:** هەندێك جار ڕزگاربووان دەبنە مایەی توندوتیژی خێزانی **وەڵامی پرسیاری 2:** هەڵەیە !	**بیروبۆچوونی هەڵە:** ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی هەوسەرەکانیان تورە دەکەن و ئەمەش پاڵ بە هاوسەرەکانیان دەنێت کە توندوتیژ بن. **ڕاستی:** ڕزگاربووان چەندەها هەوڵ دەدەن بۆ گۆڕینی ڕەفتاریان بە هیوای ئەوەی کە ئەم گۆڕانە ببێت بە ڕێگر لەم بەدمامەڵەییە. ئەمە سەرکەوتوو نابێت. دەستدرێژکەرەکان توندوتیژی خێزانی بەکاردەهێنن بۆ سەپاندنی دەسەڵاتیان. ناکرێت پاساو بهێنرێت بۆ توندوتیژی خێزانی تەنانەت ئەگەر دەستدرێژکەرەکە هەستی بەتوڕەبوون کردبێت لەکاتی ئەنجامدانی توندوتیژییەکە.

2. **چی وا لە کەسەکە دەکات توندوتیژی خێزانی ئەنجام بدات؟** أ. خواردنەوەی ئەلکهول و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر ب. گوشاری ئیشوکار ج. ئەو کەسە وا بیر دەکات کەوا مافیەتی هاوسەرەکەی بچەوسێنێتەوە د. هەموو ئەوانەی لەسەرەوە ئاماژەیان بۆ کراوە **وەڵامی پرسیاری 3: ج**	**بیروبۆچوونی هەڵە:** مادەی هۆشبەر و خواردنەوە و فشاری ئیشوکار دەبنە هۆکاری توندوتیژی خێزانی. **ڕاستی:** لەوانەیە دەستدرێژکەرەکان خواردنەوە و مادەی هۆشبەر و فشاری ئیشوکار بەکاربهێنن وەکو بیانویەك بۆ پەنابردن بۆ بەدمامەڵەیی. هەرچەندە پەیوەندییەك هەیە لە نێوان بەکارهێنانی ئەلکهول و مادە هۆشبەرەکانی تر و نێوان توندوتیژی بەڵام ئەم پەیوەندییە پەیوەندییەکی هۆکار و ئەنجام نیە. بەڵام لە ڕێگەی ئەم پاساوە بەرپرسیارییەتی ئەنجامدانی توندوتیژی دەخرێتە ئەستۆی شتێکی ترەوە. لە هەندێك جاری تریش توندوتیژی و بەدمامەڵەیی بەکاردەهێنرێن بۆ سەپاندنی دەسەڵات لەسەر خەڵکی تر. لە بنەڕەتدا هۆکارەکانی توندوتیژی خێزانی دەگەڕێنەوە بۆ کەلتووری ڕق لە ئافرەت و باوك سالاری و هەستکردن بە مافی هەبوونی دەسەلاتی ڕەها کە لە ناو خێزان و کۆمەڵگادا هەیە.

3. **ڕاستە یان هەڵەیە:** پیاوان مافی تەمبیەکردنی ئافرەتان هەیە	**بیروبۆچوونی هەڵە:** پیاوان مافی تەمبیەکردنی هاوسەرەکانیان هەیە و ئەمەش بە تاوان دانانرێت.

وەڵامی پرسیاری 4: هەڵەیە!	**ڕاستی:** پێدانی دەسەڵات بە پیاو وای لە بەشێکی زۆر کردووە کە پێیان وابێت پیاوان مافیان هەیە کۆنترۆڵ و تەمییەی ئەفرەتان بکەن ئەمەش ئافرەتانی دووچاری توندوتیژی خێزانی کردووە. ناکرێت هیچ پاساوێك بۆ توندوتیژی دەرهەق ئافرەتان بهێنرێت بەڵکو پێویستە هاوسەر ناکۆکییەکانیان بە گفتوگۆی بونیاتنەرەوە چارەسەر بکەن. ئافرەتان مافیان هەیە بە ئازادی ڕاوبۆچوونی خۆیان دەربڕن و بڕیاربدەن دەربارەی ئەو پرسانەی کارتێکردنیان هەیە بەسەر ژیانیان.

4. چی وا لە ڕزگاربووان دەکات هاوسەرە دەستدرێژکەرەکانیان بەجێ نەهێڵن؟ أ. شەرم و ترس ب. پشبەستنی ئابووری لەسەر هاوسەرەکانیان ج. دابڕانی کۆمەڵایەتی لە خێزان و دۆستانەوە د. هەموو ئەوانەی لەسەرەوە ئاماژەیان بۆ کراوە **وەڵامی پرسیاری 5: د**	**بیروبۆچوونی هەڵە:** ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی هاوسەرەکانیان بەجێدەهێڵن تەنها ئەگەر توندوتیژییەکە گەلێك زۆر بوو. **ڕاستی:** ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی ناتوانن ڕابکەن لە دەست دەستدرێژکەرەکانیان لەبەر کۆمەڵێك هۆکار. دابونەریتە کۆمەڵایەتی و کەلتوورییەکان لەوانەیە وا لەو ئافرەتانە بکەن کە هۆکاری دەستدرێژکەریەکە بگەڕێنەوە بۆ هەڵەی خۆیان. بۆیەش شەرم دەکەن باس لە نەهامەتییەکانیان بکەن. هاوسەرە دەستدرێژکەرەکانیان لەوانیە توانای داراییان سنووردار بکەن تاکو پێیان نەکرێت خۆیان بەخێو بکەن ئەگەر ئەوانیان بەجێهێشت. دەستدرێژکەرەکان زۆربەی جار ڕزگاربووان دادەبڕێنن لە خزم و دۆستەکانیان تاکو بێکەس بمێنن ئەگەر بیریان لە ڕاکردن کرد. بڕیاری ڕاکردن لەوانەیە ژیانی ڕزگاربووەکە بخاتە مەترسییەکی گەورە و لەوانەیە دووچاری توندوتیژی ببێت ئەگەر دەستدرێژکەرەکە بۆی دیارکەوت یان هەستی کرد کە کۆنترۆڵی لەدەستداوە.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Wangki Tangni

چەند پەیامێکی هەڵبژێدراو

دەکرێت ئەم پەیامانە بڵاوبکرێنەوە لە ڕادیۆ و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و سەکۆییەکانی ئینتەرنێت بەمەبەستی ووشیارکردنەوەی خەڵك دەربارەی توندوتیژی خێزانی لەکاتی پەتای کۆرۆنا. ئەم پەیامانە یارمەتی پێشکەشکاران دەکات پابەندی پەیامەکان بن و پەیوەندییەکی چالاك دروست بکەن لە گەڵ بیسەرەکان لەماوەیەکی کورتدا. دەکرێت ئەم پەیامانە بەکاربهێنرێن شان بەشانی پەیامەکانی "ئایە دەزانیت؟" و تاقیکردنەوە خێراکان.

پەیامی ژمارە 1: ووشیارکردنەوە

<u>پەیامەکە لێرەوە دەست پێدەکات</u>

چۆنن! ڕۆژانە لەماڵەوە بەرێیدەکەیت؟ بێگومان ئاسان نییە هەموو کاتەکان لەماڵەوە بەسەر بەریت بەڵام وابزانم شتێکی خۆشیە ئەگەر بە سەلامەتی لەماڵەوە بمێنیت لەگەڵ خۆشەویستەکانت، وا نیە؟ بەڵام بەداخەوە زۆربەمان وا نین.
بە نیسبەت هەندێکمان، مانەوەمان لە ماڵەوە مانای ئەوەیە بەسەربردنی کاتێکی زۆرتر لەگەڵ کەسانی دەستدرێژکەر ئەوجا چ ئەندامانی خێزانمان یان هاوسەرەکانمان بن. هەندێکمان لەوانەی ڕووبەڕووی توندوتیژی جەستەیی و دەروونی و سێکسی و تەنانەت توندوتیژی ئابووریش ببین لەسەر دەستی نزیکترین کەسوکارمان. ئەم ڕفتارە دەستدرێژکەرانە بە "توندوتیژی خێزانی " ناو دەبرێت.

ئافرەتان پێویستییان بە پارستن و بایەخێکی تایبەت هەیە تاکو بپارێزرێن لە توندوتیژی خێزانی. هەندێك ئافرەت ناچار دەکرێن ماڵنشین ببن لەگەڵ ئەندامانی خێزانێکی نەیار و دەستدرێژکەر. لەبەر ئەوەی توندوتیژی خێزانی لە ماڵە داخراوەکاندا ئەنجام دەدرێت، و ئاسان نیە بەدواداچوون و مامەڵە لەگەڵ ئەو دیاردەیە بکرێت. شەرم و شەرمەزاری کۆمەڵایەتی ڕێگرن لەوەی بەشێکی زۆر لە ڕزگاربووان خەبەر لەسەر توندوتیژی بدەن یان تەنانەت داوای یارمەتی بکەن لە خزم و دۆست. پەتای کۆرۆنا ڕێگر بووە لەوەی ئەو خەڵکانەی دووچاری توندوتیژی خێزانی دەبن بتوانن داوای یارمەتی خزمەتگوزاری بکەن لەدەرەوەی ماڵەکانیانەوە.
لەوانەیە توندوتیژی خێزانی ببێتە ئەگەری تێکدانی تەندروستی جەستەیی و دەروونی ڕزگاربووان و لەوانەیە کارتێکردنی هەبێت لەسەر سەقامگیری ئابووری و ژیانی پیشەییان. تەنانەت کارتێکردنی نەرێنی زلتری دەبێت لە سەر منداڵ و خێزانەکانیان. هەندێك ڕزگاربوو تووشی خەمۆکی و کۆست و گوشاری توند و دڵەڕاوکێ دەبن. هەندێك ڕزگاربووی تریش دەربەدەر دەبن و بێ حاڵ و ماڵ دەمێننەوە ئەگەر بڕیاریاندا ڕابکەن.
بەڵام لەوانەیە هەندێك ڕێکخراوی ئافرەتان و لایەنی پەیوەندیدار و کارمەندە کۆمەڵایەتیەکان بتوانن هاوکار بن ئەگەر هات و تۆ تووشی توندوتیژی خێزانی بویت.
ئەگەر ئاگاردار بوویت لەوەی کەسێك دووچاری توندوتیژی خێزانی بووە یان هەست دەکەیت کە کەسێك یەکێکە لە ڕزگاربووەکان، دەتوانیت یارمەتی پێشکەش بکەیت لە ڕێگەی گرتنەبەری چەند هەنگاوێکی سادە. خەبەر بدە لەسەر کێسی توندوتیژی خێزانی ئەگەر لە پێش چاوت ڕوویدا. تاقیی بارودۆخی خۆشەویستەکانت بکە ئەگەر هەستت کرد ئەوان گیریان خواردووە بەدەست یەکێك لە دەستدرێژکەرەکان. هەڵویستت هەبێت بەرامبەر دیاردەی توندوتیژی خێزانی و با ئەوانی تریش بزانن تۆ بەرهەڵستی توندوتیژی خێزانی دەکەیت. ئێمە پێکەوە دەتوانین کلتوورێك دروست بکەین کە توندوتیژی خێزانی هەبوونی نەبێت.

<u>پەیامەکە لێرەوە کۆتایی هات</u>

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Ahmed Falah

پەیامی ژمارە 2: پەیامێك بۆ ڕابەرە کاریگەرەکان بۆ پاڵپشتیکردنی ڕێگریکردن لە توندوتیژی

<u>پەیامەکە لێرەوە دەست پێدەکات</u>

ناوم **(ناوی ڕابەرەکە)** و پێویستە ئێمە لەسەر توندوتیژی خێزانی بدوێین. هەروەك بەهەموومان کاردەکەین بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید 19، بەهەمان شێوە پێویستە کۆمەڵگاکەمان بپارێزین لە توندوتیژی خێزانی.
بەر لە کۆڤید 19 کێشەی توندوتیژی خێزانی بوونی هەبوو. پارساڵ لەسەرانسەری جیهان 243 ملیۆن کچ و ئافرەت بەدەست هاوسەرەکانیانەوە دووچاری توندوتیژی سێکسی و جەستەیی بۆنەتەوە . ئەم ژمارەیە زیاد دەبێت لەکاتی پەتای کۆرۆنا و پێویستە بەهەموومان کاربکەین بۆ وەستاندنی. هەر کەسەو ئەرکێکمان لەسەر شانە و ڕێکخراوی **(ناوی ڕێکخراو)** ئامادەیە هاوکاربێت.
ئەگەر تۆ دڵتەنگ و نارەحەت بیت کەمێك ڕاوەستە و هەناسەیەك وەرگرە چونکە ئەمە باشترە لەوەی ئازاری کەسێکی نزیکت بدەیت. زۆر ئاساییە هەندێك جار هەست بە دڵتەنگی و بێ ئومێدی بکەیت، بەڵام ناکرێت ئەمەیان بکرێتە پاساو بۆ ئەنجامدانی توندوتیژی دەرهەق یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت. هەموو پرسێك گفتوگۆ بکە لەگەڵ هاوسەرەکەت و ئەندامانی خێزانەکەت و هیچ پێویست ناکات دەنگت یان دەستت بەرز کەیت. داوای یارمەتی بکە هەر کاتێك پێویستیت پێبوو. ڕێکخراوی (ناوی ڕێکخراو) سەرچاوە و ئەزموونێکی باشی هەیە و دەتوانێت هاوکارمان بێت لەم کاتە سەختەدا.
پێویستە ڕیز لە هەموو ئەندامانی خێزانەکەت بگیرێت. هەموو ووردەکارییەکانی ژیانی ڕۆژانەمان گۆڕانکاریيان بەسەر هاتووە لە ئاکامی ئەم قەیرانە و لەوانەیە هەست بە جیاوازی بکەیت کاتێك هەموو کاتت لەماڵەوە دەبەیتە سەر. بەڵام ئێمە وەك کۆمەڵگا دەتوانین بڕیار بدەین کە هەموو ئەندامانی ئەم کۆمەڵگایە یەکسانن و ناکرێت هیچ کەسێك ڕووبەڕووی توندوتیژی ببێتەوە.

<u>پەیامەکە لێرەوە کۆتایی هات</u>

بڵاوکردنەوەی پەیام لەڕێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان

تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان ئامرازێکی بەهێزن بۆ بڵاوکردنەوە و بایەخدان بە پەیامەکانت بۆ ووشیارکردنەوە بۆ ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی و ئەو سەرچاوانەی لەبەردەستی ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی هەن. دەتوانرێت زانیاری زۆر بە خێرایی بڵاوبکرێتەوە لەسەر سەدەها خەڵك لە کۆمەڵگاکەت بەڕێگەی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و لەڕێگەی بەکارهێنانی وێنەی سەرنج ڕاکێش. ئەم وێنانە لەوانەیە زانیاری فێرکاری لەخۆ بگرێت دەربارەی توندوتیژی خێزانی وەك زانیاری دەربارەی ئەو شوێنانەی کە ڕزگاربووان دەتوانن هاوکاری و خزمەتگوزاریان بەدەست بکەوێت. هەروەها دەکرێت پەیامی ڕێگریکردن لەخۆبگرێتەوە کە هانی ڕاگرتنی توندوتیژی بکات و ڕێگەچارەی جێگرەوە بۆ تورەیی و ناکۆکی بخاتە ڕوو. هەروەوها دەکرێت پەیام ئاراستەی جەماوەر بکریت بۆ ئەوەی لەخۆیان دەربڕن و هاوکارین ئەگەر هات زانییان یان گومانیان کرد کەوا کەسێك ڕزگاربووی توندوتیژی خێزانیە.

ڕابەرە کاریگەرەکان توانایان هەیە کە دەنگیان بگاتە خەڵکانێکی زۆر لە کۆمەڵگاکەت و ئەگەرێکی زۆری هەیە بەشداربن لەو پۆستانەی بڵاویان دەکەیتەوە لە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بۆ بەشداریکردنی زانیارییەکان لەگەڵ خەڵکانی تر. کاتێك وێنە دیزاین دەکەیت بۆ تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لەبیر بێت کە هەماهەنگی بکەیت لە گەڵ ڕابەرە کاریگەرەکان بۆ ئەوەی هەندێك کۆمێنتی خۆیان بخەنە پاڵ پۆستەکە یان بەبەکارهێنانی سەرچاوەکانی تۆ ڕاوبۆچوونی خۆیان دەربڕن لە سەکۆیەکانیان.

وێنە و پەیامەکان کە لە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا بڵاو دەکرێنەوە

ناوەڕۆکی وێنەکە: وێنەی ئافرەتێك کە چاوی ڕەش و شین بووە و لەگەڵ هاوسەرەکەیەتی. بە زمانی ئیسپانی نووسراوە "هیچ جار توندوتیژی گوزارشت ناکات لە خۆشەویستی و هەست و بایەخدان. قەت پێت وانەبێت کە ئەم جارە دووایین جارە. ڕازی مەبە هیچ کەسێك ئازارت بدات".

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: سندووقی دانیشتووانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان

SOFEPADI
@sofepadi

#COVID19 en ce moment où le confinement est observer, ns alertons sur l'augmentat° des #Violencesconjugales (femmes et enfants violentés) #Rdc n'a aucune politique de prise en charge des cas. Ns en appelons aux hommes conscients de servir de porte voix pr sensibiliser. @LusengeJ

ناوەڕۆكی وێنەكە: ئەم وێنەیە بریتییە لە توییتێكی ڕێكخراوی سۆفپادی بۆ داكۆكی مافی ئافرەتان كە بارەگاكەی لە كۆماری كۆنگۆی دیموكراسییە. ئەم توییتە دەڵێت "دەربارەی كۆڤێد 19 كە دابڕان ڕاگەیەنراوە، ئێمە هۆشداری دەدەین لە زیادبوونی توندوتیژی خێزانی #domesticviolence (لاقەكردنی كچ و ئافرەتان) #DRC هیچ سیاسەتێك نیە لەم وڵاتە بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ ئەم كێسانە. ئێمە داواكارین لە پیاوە بە ویژدانەكان بۆ ئەوەی بەشدار بن لە داكۆكیكردن بۆ ووشیاركردنەوەی خەڵكەكە".
مافی بڵاوكردنەوەی وێنە: ڕێكخراوی سۆفپاد

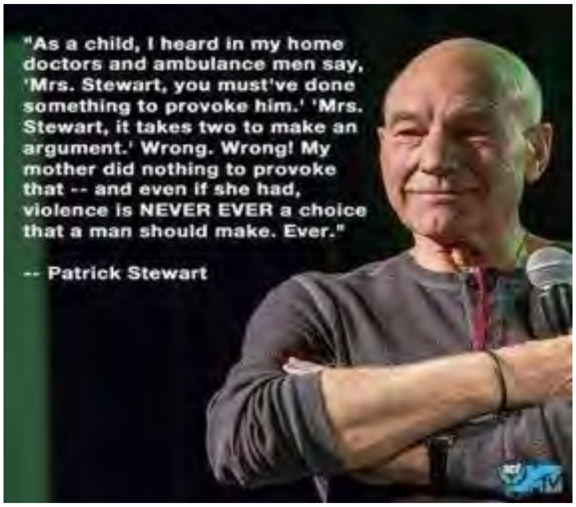
ناوەڕۆكی وێنەكە: ئەم وێنەیە بریتییە لە ئافرەتێك كە چاوی ڕەش و شین بووە و تۆپێكی بەدەستەوەیە و تابلۆیەك كە بە فەرەنسی نووسراوە: "لە كاتی ماڵنشین كردن لە تۆپ بدە نەك لە ئافرەت".
مافی بڵاوكردنەوەی وێنە: تیمی تۆپی پێی نیشتمانی مەغربی لەگەڵ زینب هواری

ناوەڕۆکی وێنەکە: ئەم وێنەیە بریتییە لە ئافرەتێك کە بەدەستێك دەمی داخراوە لەگەڵ دەقێکی عەرەبی کە دەڵێت: " لە کاتی تەنگەژەی کۆرۆنا توندوتیژی خێزانی ڕووی لە هەڵکشاندایە"
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: ناوەندی عەممان

ناوەڕۆکی وێنەکە: ئەم وێنەیە بریتییە لە پۆستێکی فێسبوك کە زانیاری لەخۆ دەگرێت دەربارەی وێبینارێکی سەر ئینتەرنێت بۆ پیاوان لە سیریلانکا بۆ تاوتوێکردنی ئەم کێشانەی ڕووبەڕوویان دەبێت لەم تەنگەژەیەدا. وێنەکان هی قسەکەرەکانە و نووسراوەکان زانیاری دەربارەی وبینارەکە لەخۆ دەگرێت.
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: MenEngage/ Nivendra Uduman

ناوەڕۆکی وێنەکە: ئەم وێنەیە بریتییە لە پیاوێك کە نیگەرانی شتێکە و بە ئینگلیزی نووسراوە: "من زۆر نیگەرانم لەسەر دراوسێکەم چونکە لە پەیوەندییەکی چەوسێنەردایە".
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Safer Leeds

بەکارهێنانی ڕابەرە کاریگەرەکان بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامەکانت



ناوەڕۆکی وێنەکە: ئەکتەری بەناوبانگ پاتریك ستیوارت لەبەردەم جەماوەر قسەدەکات دەربارەی شایەتحاڵی بوونی لەسەر دیاردەی توندوتیژی خێزانی لەماڵەکەی کاتێك کە منداڵ بوو. دەڵێت: "کە منداڵ بووم، بیستم کە پزیشك و فریاگوزارەکان بە دایکمیان دەگوت : دیارە تۆ شتێکیت کردووە بۆ ئەوەی پیاوەکەت تورەبکەیت، بە یەك دەست چەپڵە لێنادرێت، وا نییە. دایکم هیچ شتێکی نەکردبوو تاوەکوو تورەببێت. تەنانەت ئەگەر واشی کردبێت بەهیچ شێوەیەك پەنابردنی پیاو بۆ توندوتیژی قابڵی قەبووڵ نیە".
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: MTV

ناوەڕۆکی وێنەکە: میشێل ئۆباما خاتووی یەکەمی پێشووی ویلایەتە یەگرتووەکانی ئەمریکایە دەڵێت "پیاوی بەهێز ئەو پیاوانەن کە نموونەی باڵان پێویست ناکات ئافرەت بچەوسێنەوە بۆ ئەوەی خۆیان هەست بکەن کە دەسەڵاتدارن".
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: ڕۆژنامەی The Daily Beast

ناوەڕۆکی وێنەکە: ئەکتەری بەناوبانگ کۆرتنی پۆکس پۆستەرێکی بەرنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی بڵاوکردۆتەوە کە وەری گرتووە لە [The No More Project](#) " پرۆژەی ئیدی بەسە". پۆستەرەکە دەڵێت: "ئیدی بەسە بەڵام ئەو پیاوێکی زۆر چاکە. هیچ پاساوێك نیە بۆ توندوتیژی خێزانی و بۆ دەستدرێژی سێکسی. کاتی ئەوە هاتووە کە بەهەموومان کار بکەین بۆ وەستاندنی توندوتیژی".
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: [The No More Project](#)

ناوەڕۆکی وێنەکە: وێنەکە بریتییە لە خانمێکی داکۆکاری مافی ئافرەتان لە کۆماری کۆنگۆی دیمۆکراسی و بەفەرەنسی نووسراوە: "کۆڤێد 19ی ڕاگرن".
خاتوو جولیان لوسانج سەرۆکی ڕێکخراوی سۆفپادی
ئێمەی ئافرەت پێویستە لەسەرمان ڕێوشوێنی خۆپارێزی بگرینە بەر و منداڵەکانمان لە ماڵەوە ڕابگرین و فێر ببن چۆن دەستمان بشۆرین. پێویستە پیاوان یارمەتی ئافرەتان بدەن و ناچاریان نەکەن بەتەنها چاودێری منداڵەکانیان بن و بەتەنها کاروباری ماڵ هەڵسوڕێنن. ژینگەیەکی ئارام فەراهەم بکەن بۆ خێزانەکانتان لە ڕێگەی هاوکاریکردنی یەکترەوە. ئاشتەوایی لە ماڵەکانتان بپارێزن".
مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: ڕێکخراوی سۆفپادی

تۆش دەتوانیت وێنەی پۆستێك دروست بکەیت

الصورة: رسم يوضح مثالًا لكيفية عمل رسم لوسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك. يحتوي على صورة رأس سوداء مظللة لشخص ، مع مربع أسفله يقول "إدراج صورة لقائد مؤثر هنا" وعلى يمينها مربع نص يقول "إدرج نص هنا"

چەند تێبینییەك:

- هاشتاگێك دابنێ لەگەڵ وینەکە و پۆستێکی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. بۆ نموونە: # نا بۆ توندوتیژی خێزانی. لەڕێگەی هاشتاگەوە خەڵك بە ئاسانی زانیاری دەدۆزێتەوە لەسەر تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و بە ئاسانی ئاگاداری دوایین پێشهاتەکانی ئەم بابەتانە دەبنەوە.
- دروشمێکی سەرنج ڕاکێش دابڕێژە.
- ئاماژە بدە بە هەموو بەستەر و ژمارەی تەلەفۆن و ئیمێڵەکانی هەر سەرچاوەیەکی خۆماڵی بەردەست بێت بۆ ڕزگاربووان.

بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بۆ هەڵمەتی بڵاوکردنەوەی کۆد لەسەر ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی

چالاکوان و داکۆکیکەرانی مافی مرۆڤ پەنا بۆ سەکۆییەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانیان بردووە بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامەکان لەسەر ئەوانەی ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی دەبنەوە. ئەم پەیامانە هەندێك کۆد و هێما لەخۆ دەگرێت بۆ ئەوەی بەکاربهێنرێن لەکاتی پێویستدا تاکو کۆمەڵگا بەهانایان بێت. بۆ نموونە:

"ئەگەر گیرت خواردووە لە کوارەنتیندا بەدەست هاوسەرێکی دەستدرێژکەر و ژەهراوی، نامە یان کورتەنامەم بۆ بنێرە دەربارەی هەنگاوەکانی دروستکردنی ئەوکێکەی کە زۆر حەزم لێیەتی تاکو بتوانم بەبەردەوامی ئاگام لەتۆ هەبێت".
"ئەگەر پرسیار بکەیت دەربارەی شیرینە پرژان، من دێم تاکو منداڵەکانت لەگەڵ خۆم ببەم".
"ئەگەر لە من بپرسی سەبارەت بە ئەناناس، من دەزانم کەوا پێویستە پەیوەندی بە پۆلیس بکەم".

ڕیکلام لە شوێنە گشتیەکاندا: بڵاوکردنەوەی پەیام لەڕێگەی بلووتووسەوە

بڵاکردنەوەی پەیامی دەنگی لە کەسێکەوە بۆ هاوتای خۆی لە ڕێگەی تەکنەلۆژیای بلووتووسەوە ئامرازێکی داهێنخوازە کە دەکرێت بەکاربهێنرێت لە لایەن ڕێکخراوە جەماوەرییەکان بۆ هاوبەشکردنی بڵاونامە بۆ خزمەتگوزاریە گشتیەکان، پۆدکاست و پەیامی کورت بڵاوبکرێتەوە لە کۆمەڵگا بەبێ ئەوەی پێویستی بە ئینتەرنێت هەبێت. فایلی دەنگ دەتوانرێت لەسەر ئامێرەکانی مۆبایل دابنرێت و دواتر بە خۆڕایی و بە ئاسانی هاوبەش بکرێت لە مۆبایلێکەوە بۆ مۆبایلێکی تر. زۆربەی مۆبایلەکان لەسەرانسەری جیهانەوە تایبەتمەندی بلووتووسیان تیایدایە و کوالێتی هاوبەشکردنی فایلی دەنگەکە بێگەردە. لەو شوێنانەی کە نەخوێندەواری تیایدا زۆرە و پەیامی نووسراوە زۆر کاریگەر نیە یان خزمەتگوزاری ئینتەرنێتی باش نیە دەتوانرێت ئیتر لەڕێگەی بلووتووسەوە فایلی دەنگی کورت بڵاوبکرێتەوە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کۆسپانە و بۆ گەیشتن بە زۆرترین خەڵك.
بڵاوکردنەوەی بڵاونامە بۆ خزمەتگوزاریە گشتیەکان لەڕێگەی بلووتووسەوە پێویستە کورت بێت و بە باشی دابڕێژرێت تاکو پەیامەکانت خێرا بەخەڵك بگات. ئەو پەیامانەی لە 30 چرکە تاکو 3 خولەك دەخایێنن زۆر کاریگەرن بەتایبەتی ئەگەر پارچە موزیکێك لە سەرەتاکەیدا دابنرێت یان لە باگگراوندەکەدا دابنرێت کاتێك پێشکەشکارەکە قسەدەکات. بێجگە لەمە

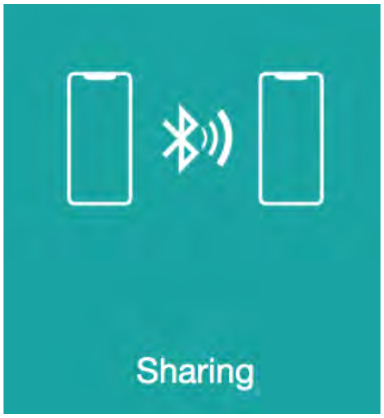
نامە کورتەکان قەبارەیەکی بچووکتریان پێویستە لەسەر ئامێرەکانی مۆبایل. لە پۆدکاست و شێوەکانی تری تۆماری دەنگی پێویستە پەیامێکی کۆتایی لەخۆ بگرن بۆ ئەوەی هانی بیسەرەکان بدات تاکو ئەم فایلانە بەشداریان پێ بکەن لەگەڵ ئەوانی تر لە ڕێگەی ئامێرەکانی مۆبایلەوە. ئەمە دەبێتە مایەی بڵاوبوونی پەیامەکە لە کۆمەڵگادا بە خێرایی و ئاسانی.
هەر وەکو جۆرەکانی تری پەیام بڵاوکردنەوە، دەکرێت بەشداری بە ڕابەرە کاریگەرەکان بکرێت لەکاتی تۆمارکردنی بڕگە دەنگییەکان بۆ زیادکردنی ئەگەری بەشداری پێکردنی ئەم پەیامانە. ڕابەرە کاریگەرەکان دەبنە هۆکارێك بۆ زۆر بڵاوبوونەوەی ئەم پەیامانە لەڕێگەی ئامێرەکانی مۆبایلەوە.
نموونە: لە کۆماری کۆنگۆی دیموکراسی دەزگای Media Matters for Women لەگەڵ سۆفپادی SOFEPADI بەیەکەوە کاریان کردووە و زنجیرە تۆماری دەنگی پۆدکاستیان بەرهەمهێناوە کە بە بلوتووس هاوبەش دەکرێت و پەیامەکە بۆ ڕێگریکردنە لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئیبۆلا. هەروەها هەردوو ڕێکخراو بەیەکەوە زنجیرە پۆدکاستی Wamama Tujenge (ئافرەت ئاشتی بونیاتدەنێن) بەرهەمهێنا. لەم زنجیرەدا چەند کورتە چاوپێکەوتنی دەنگی ئەنجام دراون لەگەڵ چەند ئافرەتێك کە ڕۆڵی گرنگیان هەبوو لە گۆڕانکاری لە کۆماری کۆنگۆی دیموکراسی. ئەم زنجیرە تۆمارکراوانە لەسەر ئامێری مۆبایل دانراون و بەئاسانی و بە خێرایی لە ڕێگەی تایبەتمەندی بلووتووسەوە لە مۆبایلێکەوە بۆ مۆبایلێکی تر دەنێردرێن. بەمەش تۆڕێکی پەخشکردن بۆ خزمەتگوزاریە گشتیەکان لە کەسێکەوە بۆ هاوتای خۆی دروست دەبێت.
بەبەکارهێنانی ئەم ڕێگە سەرکەوتوەی بەرهەمهێنان و بڵاوکردنەوەی پەیام بە بلوتووس دەتوانین گۆڕانکاری بێنینەدی بەسەر چۆنیەتی بەکارهێنان و هاوبەشکردنی زانیاری لە نێو ئافرەتان و کچانی ناوچە دوورەکان و نێو لادێکان بۆ ئەوەی بزانن مافەکانیان چیە و بە چاکترین شێوە خۆشی لە مافەکانیان ببین و خۆیان بپارێزن لە کۆڤید 19.

جەختی پێشنیار کراوە بۆ پەیامی خزمەتگوزاریە گشتییەکاندا: نایەکسانی لەناو جەرگەی توندوتیژی خێزانیدایە

- پەتاکان ئەو نایەکسانییەی کە هەیە خراپتری دەکات.
- ئەمینداری نەتەوە یەکگرتووەکان باسی لە زیادبوونی توندوتیژی خێزانی مەترسیدار لەسەرانسەری جیهاندا کە دەرهەق کچان و ئافرەتان ئەنجامدەدرێت و ئەمەشی گەڕاندەوە بۆ ڕێکارەکانی قەدەغەی هاتوچۆ.
- توندوتیژی بەرامبەر کچ و ئافرەتان پێشلیکارییەکی جیهانییە بۆ مافی مرۆڤ کە کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر قوربانیان و ڕزگاربووان و خێزان و کۆمەڵگا.
- توندوتیژی خێزانی کارتێکردنی نەرێنی هەیە لەسەر گشت مافەکانی ئافرەت.
- ڕێکخراوە جیهانییەکانی مافی ئافرەتان داوا لە ئەندامانی دەکەن ڕووبەڕووی چەشنە باوەکانی جێندەر بکەن و ڕووبەڕووی کەلتووری نێرینەی زیانبەخش ببنەوە بەتایبەتی لە کاتی تەنگەژەی کۆڤێد 19.

پەیامی ژمارە 3: پەیامی سی چرکەیی لە کەسێکەوە بۆ هاوتای

سڵاو بۆ ئێوە – هیوادارین هەمووتان سەلامەت بن! لەبیرتان نەچێت خۆتان دوورکەن لەخەڵکی ترەوە و ناوە ناوە دەستان بشۆن. کاتێك لە ماڵەوە دەرچوون پۆشاکیك یان دەمامکێك لەبەر بکەن بۆ داپۆشینی دەم ولووتتان. ئەگەر چاوتان بەکەسێك کەوت کە ئازاری پێگەیشتبوو لەسەر دەستی خێزانی یان هاوسەرەکەی پەیوەندی بەم ژمارە تەلەفۆنییە بکەن یان ژمارەکە بدە ئەوان تاکو ئەوان پەیوەندی بکەن و داوای یارمەتی بکەن **(ژمارەی تەلەفۆن لێرە دابنێ)** پێویستە هەمووومان سەلامەتی خۆمان بپارێزین و یارمەتی یەکتر بدەین. تکایە ئەم پەیامە بڵاوبکەوە.



مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Media Matters for Women

پەیامی ژمارە 4: پەیامی دوو خوولەکی لە کەسێکەوە بۆ هاوتای

سڵاو بۆ ئێوە – ئێمە بە کاتێکی سەختدا تێدەپەڕین بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کۆڤید 19. ئەوەندەی بکرێت لەماڵەوە بمێننەوە. ئەگەر ناچاربوون لەماڵ دەرکەون هەوڵبدەن دوومەتر لە خەڵك دوور بوەستن. دەستەکانتان ناوە ناوە بە ئاو و سابوون بشۆن و دەست لە دەم و لووت و چاوتان مەدەن. ئەگەر باری تەندروستیتان باش نەبوو لە ماڵ بمێنن.
بە نیسبەت هەندێکمان لەوانەیە ماڵ سەلامەتترین شوێن نەبێت بۆ مانەوە لەبەر گرژی و توندوتیژی. ئەگەر کەسێك ئازاری تۆی دا پەیوەندی بە ژمارە **(ژمارەی تەلەفۆن لێرە دابنێ)** بۆ داواکردنی یارمەتی و ڕێنماییەکان. ئەگەر یەکێك لە کەسانی نزیك و خۆشەویستت بەتووی گوت کەوا ئازاری چشتووە یان ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی بووە پێویستە ئەمەی پشتگوێ نەخەیت. دەکرێت یارمەتییان بدەین بەچەندەها ڕێگا. ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی هەروەها کەسانی نزیك و خۆشەویستیان دەتوانن داوای هاوکاری بکەن بەشێوەیەکی نهێنی لە ڕێگەی پەیوەندیکردن بە ژمارەی خۆرایی **(ژمارەی تەلەفۆن لێرە دابنێ)**.
باهەموومان هاوکاری یەکتر بکەین و سەلامەتی یەکتر بپارێزین.

پەیام بڵاوکردنەوە بەهۆی ڕۆژنامەوانە ناوچەییەکان

ئەو ڕۆژنامەوانە پیشەییە ناوچەییانە بە ڕاستگۆیانە و بەبەردەوامی و بە زمانی ناوچەکە ڕوومالّی پرسەکان دەکەن و ڕۆڵێکی بەرچاویان دەبێت لە بەسەرخستنی هەڵمەتی پەیام بڵاوکردنەوە کە تیشك دەخاتە سەر پەیوەندی نێوان کۆڤێد 19 و توندوتیژی خێزانی. لەمەش گرنگتر ئەوەیە کە خەڵك متمانەی بە ڕۆژنامەوانە ناوچەییەکان هەیە بۆ وەرگرتنی زانیاری و پێیان دەکرێت داواکاری بەرز بکەنەوە بۆ هاوکاریکردنی ڕزگاربووانی بەدمامەڵەیی و کار بکەن بۆ دابینکردنی شوێنی داڵدان و ئارامگە و هاوکاریکردنی دابینکردنی چارەسەری و کۆمەکی دارایی.

پەیام بڵاوکردنەوەی کاریگەر بە هەبوونی ڕۆژنامەوانی پیشەیی ناوچەیی ئافرەت دەستپێدەکات

ڕۆژنامەوانی ناوچەیی ڕاستی و دەنگوباسی تازەیان لەبەردەستە هەروەها تۆڕی گونجاویان هەیە بۆ بڵاوکردنەوەی زانیاری بەخێرایی و بە کاریگەری. ڕوومالّی دەنگوباسی ناوچەیی لەوانەیە باشترین ڕێگا بێت بۆ تاوتوێکردنی پرسە هەستیارەکان کە زۆر باسیان لێ ناکرێت لە میدیای گشتی. ئەو ڕۆژنامەوانە ناوچەییانە کە زمانی ناوچەکە دەزانن دەتوانن زانیاری دروست کۆبکەنەوە و بگەیێنە بیسەری گونجاو لە کاتی گونجاودا. بەهۆی پەرەسەندنی ڕۆژنامەگەری ناوچەیی پیشەیی لەم ساڵانەی

دوایيدا توانی چەوتی سیاسەتی پەیام بڵاوکردنەوەی "لەسەرەوە بۆ خوارەوە "ڕاست بکاتەوە لە کاتی قەیرانەکاندا کە پێشتر پشتی دەبەست بە حکومەت و ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکان.

نموونە: زنجیرە تۆمارەکانی دەنگی ”Wamama Tujenge“ **(ئافرەتان ئاشتی بونیاتدەنێن** کە بە زمانی سەواحیلیە) بریتین لە پۆدکاستی سەرنج ڕاکیش بەرهەم هێنراون لە کۆماری کۆنگۆی دیموکرات تیشك دەخەنە سەر دوو پرسی ئاڵۆز ئەویش هێزی جەماوەری ئافرەتان و پرۆسەکانی ئاشتیە. ئەم زنجیرەیە بریتیە لە دیمانە لەگەڵ ڕێبەرەکانی کۆمەڵگا دەربارەی پرسی ئافرەتبوونیان لە وڵاتی کۆنگۆ و چۆنیەتی ژیان بەسەر بردن لە ناوچەی شەڕ یان لەو ناوچانەی پێشتر شەڕی تیا ڕوویداوە. بەشێوەیەکی سەرەکی ئەم تۆمارە دەنگیيانە بەرهەم هێنراون بۆ ئەو کۆمەڵگانەی دەکەونە هەرێمی دەریاچە گەورەکان لە ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیا و بە زمانی فەرەنسی و سەواحیلی و لینگالی دەستدەکەون.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Media Matters for Women

ڕۆژنامەوانەکان قسەیان کردووە لەگەڵ ئەم خانمانەی ڕۆڵیان هەبوو لە سەرخستنی چەندەها بزاوتی جەماوەری لە کۆماری کۆنگۆی دیموکرات. بە گفتوگۆکانیان لەیەکتێگەیشتنیان لەگەڵ بیسەرانیان پەیداکرد دەربارەی ئەو گۆڕانکاریانەی لە ناو کۆمەڵگا بەدەست هاتووە لەسەر دەستی ئەم خانمانە و چۆن ئەم گۆڕانکاریانە سوودیان هەبوو بۆ هەمووان. ڕۆژنامەوانەکان هەر یەك لە دیمانەیەکانیان بەم پرسیارە گرنگە کۆتایی پێهێناوە: "ئایە دەکرێت ئەوانی تریش هەمان کار بکەن؟". لە هەموو حاڵەتەکان بە گەرمی خەڵکەکە بە "بەڵێ" وەڵامی دەداوە. هەمان بیرۆکە دەکرێت بەکاربهێنرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پرسی کۆڤید 19 بۆ خستنەڕووی هەموو ئەو پەیام و چالاکییە ئەو ئافرەتانەی کە ڕابەری ئەو هەوڵ و تەقەلایەن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پرسی توندوتیژی خێزانی.

چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانی پسپۆڕ و شارەزا زۆر گرنگە

پەیامی لێکبەستراو دەربارەی هەردوو بابەتی توندوتیژی خێزانی و کۆڤید 19 کاریگەرتر دەبێت ئەگەر کەسانی شارەزای خەڵکی ناوچەکە بیگەیەنن. هەروەها کاتێك بەرپرسانی ناوچەکە ئەوانەی شارەزان لەم پرسانەدا و هاوسۆزی ڕێکخراوی ئافرەتانن و ڕاوبۆچوون و شارەزەییان دەخەنەڕوو بە زمانی ناوچەکە دەبێتە هۆی پتەوکردنی متمانە و لێکتێگەیشتن لە نێوان بیسەرەکاندا.
لەکاتی پەتای ئیبۆلا، تەنها هەبوونی خزمەتگوزاری بەس نەبوو بۆ دڵنیابوون لەوەی خەڵکانی زیانلێکەوتوو ئەم خزمەتگوزاریانەیان بەکارهێنابێت. خەڵکەکە تێگەیشتنیان نەبوو بۆ سوودەکانی ئەم خزمەتگوزاریانە و هەندێکی تریش خۆیان لێی بەدوور ڕادەگرت لەبەر ئاشنانەبوونیان بەم خزمەتگوزاریانە.

نموونە: لە قۆناغە سەرەتاییەکانی کۆڤید 19، کۆمەڵێك ڕۆژنامەوانی ئافرەتی پیشەیی سیرالیۆنی کۆبۆنەوە بۆ ڕێکەوتن لەسەر چۆنیەتی پیادەکردنی ئەو وانانەی فێربوون لە پەتای ئیبۆلا. هەموویان هاوڕا بوون لەسەر ئەوەی پێویستە لەهەموو شتێك زۆرتر تیشك بخرێتە سەر خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی و داد و پۆلیس کە بەردەستن لەکاتی قەدەغەی هاتوچۆدا هەروەها لەبەرچی گرنگە کە ئەم خزمەتگوزاریانە باکاربهێنرێن لەلایەن بیسەرانەوە لەکاتی پەتاکە. هەر بەگورجی بەرهەمهێنانی پۆدکاستەکانی پیشوویان بەرفراوان کرد و کورتە تۆماری دەنگیان بۆ ڕیکلام دەربارەی خزمەتگوزاری گشتی خستە ناوکارەکانیان و بە زمانی کریۆ و مەندە و تەمنە و لیمبا ئەنجامیاندان. هەروەها بەمەبەستی فراوانکردنی تۆڕی پەیام

بڵاوکردنەوە، پەنایان برد بۆ بەکارهێنانی کارمەندی فەرمی تایبەتمەند بە بڵاوکردنەوەی پەیامە گرنگەکان لە لادێکانەوە لەبەر پابەندوون بە ڕێکارەکانی دابڕان و قەدەغەی هاتوچۆ.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Elizabeth Rappaport

ڕۆژنامەوان ئەلینا کالۆن کە لە شاری ماکەنی نیشتەجێیە پێی وایە ڕۆژنامەوانی ئافرەت بە ووردی بەدواداچوونی کارەکانی یەکەی پۆلیسی خۆجێی پاڵپشتی خێزان دەکەن کە کاری ئەوان بریتیە لە ڕاگەیاندنی و بڵاوکردنەوەی دوایین زانیاری دەربارەی سکاڵاکانی توندوتیژی خێزانی. ئەم خانمە ئەم زانیاریانەیە بەستەوە لەگەڵ ئەو زانیاری پێشکەشکراون لە لایەن بەرپرسە تەندروستیەکان تاوەکو بتوانیت پەیوەندی بدۆزتەوە لە نێوان کۆڤێد 19 و توندوتیژی خێزانی. بێجگە لەمە ئەم خانمە زانیاری تریش کۆدەکاتەوە لە ڕێکخراوەکانی مافی مرۆڤ وەکو ناوەندی Rainbo و لە وەزارەتی کاروباری کۆمەڵایەتی و جەندەر و منداڵ. لە ڕاستیدا ئەو تا ڕادەیەکی زۆر پشت دەبەستیت بە هەموو دۆست و ناسیارییەکانی ئەوانەی شارەزان لەم هەردوو بوارەدا. ئەم خانمە ئامادەدەبوو لە گشت کۆنفرانسە ڕۆژنامەڤانیەکانی وەزارەتی کاروباری کۆمەڵایەتی. لە دۆخێ قەدەغەی هاتوچۆی ئێستادا ئەو پشت دەبەستیت بە تازەترین زانیاری دەربارەی هەر پرسێك کە کاریگەری هەبێت لەسەر ئافرەت و کچانەوە. ڕێکخراوی یۆنسێفش کە سەرپەرشتی ڕێکخراوە خۆماڵیەکان دەکات ناوە ناوە زانیاری بلاودەکاتەوە لەسەر چالاکی و پرسەکان.
ڕاوبۆچوونی بیسەرانش ئامرازێکی ترە بۆ خستنەرووی پێشهاتەکان. ئەلینا بەردەوام هەوڵ دەدات گوزارشت لە هەڵوێستی خەڵکەکە بکات. "من چاك دەزانم لەو چاوپێکەوتنانەی لە سەر جادە کردوومە کەوا خەڵکانێکی زۆر تۆڕەن لەم پەتایە و لەو گۆڕانکاریانەی ڕوویاندا بەسەر ژیان و ژیاریاندا". ئێمە باش دەزانین کەوا توڕەیی دەچێتە ناو ماڵەکانەوە. خەڵکە تۆڕەیە بەهۆی تێکچوونی باری ئابووری لەئاکامی قەدەغەی هاتوچۆدا کە ئەمەش دەبێتە سەختی بەڕێکردنی ژیانی ڕۆژانەیاندا. ڕوون و ئاشکرایە کە هەموو کەسێك لە لێواری قەیرانە. من چاوپێکەوتنم کردووە لەگەڵ خەڵکی ئاسایی بۆ زانینی ڕاوبۆچوونیان و تاکو باشتر بابەتەکان شێبکەمەوە و بەشێوەیەکی ڕێکوپێکتر باسیان بکەم. چاوپێکەوتنەکان بۆ ئەوەندە نەبوو کە بیانخەمە نێو تۆمارە دەنگییەکان. باشترین قسەکەری کە دەکرێت ڕاستەوخۆ قسەکانیان پەخشبکرێن بەرپرسی خۆجێیی و خەڵکی شارەزان. سەبارەت بە ئافرەتی لادێ کە بەشی زۆری جەمەوارەکەمن، زۆر گرنگە بەدوای ئافرەتی پسپۆر و شارەزا بگەڕێین".

بیربکەوە لە نموونەی تازەی میدیای هەرزانبایی

گەیاندنی زانیاری دەربارەی توندوتیژی خێزانی و کۆڤێد 19 بۆ کۆمەڵگاکانی لادێ و کەمپی پەنابەران کە دوورن لە خزمەتگوزاری کارەبا و وایفای و ڕادیۆ پارەی زۆری پێویستە. خاڵێکی گرنگ بۆ سەرکەوتنی گەیاندنی ڕووماڵی میدیا بۆ کەسانی دۆخ ناسك بریتیە لە کەمکردنەوەی تێچووەکان و ئاسانکردنی بەرهەمهێنان و دابەشکردنی ناوەڕۆکی ڕەسەن بێ ئەوەی پێویست بکات کارمەندەکان خۆیان لو جێگایە ئامادەبن.
پەنابردن بۆ میدیای خۆماڵی هەرزان بایی لە ڕێگەی بەکارهێنانی ئامێری مۆبایل و یەکەکانی بەرهەمهێنانی ووزەی کارەبا لە ڕێگای خۆرەوە هەر وەها بڵاوکردنی فایل لە ڕێگەی بلووتووسەوە دەبێتە هۆکاری بەهێزکردنی لایەنی سەلامەتی و پارێزراوی

گەیشتن بە کەسانی دۆخ ناسک

ئافرەت و کچی دۆخ ناسك و دەستکەوتنی ئەم جۆرە ڕووماڵە بە تێچووەکی کەمەوە (لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە کاری میدیایی پێویستی بە ئامادەبوونی کارمەندەکان ناکات).

نموونە: لە سیراڵیۆن، کۆمەڵێك ئافرەتی ڕۆژنامەڤانی لێهاتوو تۆماری دەنگی 2 تاکو 3 خولەکی بەرهەم دەهێنن دەربارەی کۆڤید 19 و دەربارەی مافی ئافرەت و توندوتیژی خێزانی کە دواتر وەردەگێردرێت بۆ چەند زمانێکی خۆجێیی. لەدوای ئەم تۆمارە دەنگیانە بۆ بڵاوکردنەوەی خزمەتگوزاریە گشتیەکانە، تۆمارێکی دەنگی درێژتر و بەرفراوانتر بڵاودەکرێتەوە کە هەریەکیان 10 خولەك دەخایەنێت. هەروەها ئەم ڕۆژنامەڤانانە خەریکی بەرهەم هێنان و دابەشکردنی زنجیرە درامایەکی زۆر سەرکەوتوون بەناوی "مامی و ئۆمۆ" کە باس لە دوو دەستەخوشکی خەیاڵی دەکات و باسی گشت لایەنەکانی کۆڤید 19 و توندوتیژی خێزانی دەکەن بەشێوەیەکی زانستی سەرنج ڕاکێش. ئەم زنجیرە درامایە هەفتانە پێنج ئەڵقەی نوێی پەخش دەکرێت و هەموو ئەو زانیاریانەی خزمەتگوزاریە گشتیەکانە دووبارە دەکاتەوە کە پێشتر ئاماژەی بۆ کراوە لە تۆماری دەنگی کورت و درێژ. ئەم زنجیرە درامایە ڕێگەیەك بۆ ئافرەت دابیندەکات کە بتوانێت دەنگی بەرز بێتەوە و ببیسرێت. ئەو گفتوگۆیەی لە نێوان مامی و ئۆمۆ بەڕێوەدەچێت گفتوگۆییەکی پڕ لە سوود و پێکەنینە. بێجگە لەمە، بیسەرەکان دەتوانن بەئاسانی خۆیان لەناو یەك لە کارکتەرەکان بدۆزنەوە. لە ناو گفتوگۆیەکان دەبینن کە بیروبۆچوونی خۆیان پشتگیری لێدەکرێت و بەهەمان شێوەش بیروبۆچوونی هاودژەکانیان. بەشێوازێکی خۆش بیسەرەکان زۆر شت فێر دەبن دەربارەی مافی ئافرەتان و توندوتیژی خێزانی و تەندروستی و ئەو خزمەتگوزاریانەی بەردەستن کە لەوانەیە ئاگاداری نەدەبوبن ئەگەر ئەم زنجیرە درامایە نەبوایە.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە : Media Matters for Women

بەیەکەوە بەستنەوەی هەردوو پەیامی ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی و کۆڤێد 19

دەکرێت پەیامەکانی پەیوەست بە ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی تێکەڵ بکرێن لەگەڵ بابەتەکانی خۆپارێزی لە کۆڤێد 19 و پێشکەش بە کارمەندە تەندروستی و مرۆیی و گەیێنەری خزمەتگوزاریەکان بکرێن. ئەم شێوازە سەرتاسەرییەی پەیام بڵاوکردنەوە زانیاری پێشکەش بە ڕزگاربووان دەکات بەشێوەیەکی سەلامەت کە کەمترین مەترسی هەبێت لە سەر ڕزگاربووان. بەمەش دووبارەکردنەوەی هەوڵ و کاری کارمەندانی بەرەی پێشەوە لەسەر هەمان بابەت کەمتر دەکاتەوە.

ئەم جۆرە شێوازەی پەیام بڵاوکردنەوە کۆمەڵێك سوودی هەیە:

- **زانیاری دەگاتە ڕزگاربووان بە بێ ئەوەی مەترسی هەبێت لەسەر ڕزگاربووان.** پێشکەشکردنی ڕێکارەکانی ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی و زانیاری دەربارەی گەیاندنی هاوکاری لەگەڵ بابەتەکانی ووشیارکردنەوە و خۆپارێزی لە کۆڤید 19 دەبێتە هۆکاری کەمکردنەوەی زەق دیاربوونی زانیاری پەیوەست بە پاڵپشتیکردنی ڕزگاربووان تاکو دەستدرێژکەرەکان کەمتر هەستی پێ بکەن.
- **دەبێتە هۆکاری کەمکردنەوەی شەرمەزاری کۆمەڵایەتی.** تێخستنی پەیامەکانی ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی بۆ نێو پەیامەکانی خۆپارێزی لە کۆڤید 19 کە پێشتر دانرابوون دەرفەت دەڕەخسێنێت بۆ کەمکردنەوەی شەرم و شەرمەزاری کۆمەڵایەتی کە بەستراوە بە توندوتیژی خێزانی. بیسەرانی خۆپارێزی لە ڤایرۆسەکە کۆمەڵگایەکی بەرفراوان و جۆراوجۆر لەخۆ دەگرێت کە دەکرێت ئەم جۆرە کۆمەڵگایە لە دیاردەی توندوتیژی خێزانی ووشیاربکرێتەوە.
- **پشت دەبەستێت بە ئەو تۆڕانەی لەبەردەستن بۆ گەیاندنی هاوکاری.** کارمەندی گەیاندنی هاوکاری کە لە بەرەی پێشەوەی کۆڤید 19 کار دەکەن دەتوانن بگەنە ئەو کۆمەڵگایانەی کە بە ئاسانی خەڵك ناتوانێت بیانگاتێ. لەبەر ئەوەی ئەم کارمەندە تەندروستیانە سەرچاوەی خۆپارێزی و ڕەوانەکردنی نەخۆشیان پێیە، ئەم کارمەندانە دەتوانن یاریدەدەر بن لە ڕوونەدانی توندوتیژی خێزانی و ئەو ڕزگاربووانە دەستنیشان بکەن کە پێویستیان بە خزمەتگوزاری هەیە.
- **ڕێ دەگرێت لە دووبارەبوونەوەی هەمان کاروچالاکی هەر وەها سەرچاوەکان لە بەهەدەردان دەپارێزێت.** هەر چەندە هەندێك جار چالاکیەکانی خۆپارێزی لە کۆڤید 19 و ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی وا باشترە بەجیا ئەنجامبدرێن، بەڵام ئەنجامدانی هەردوو چالاکی لەهەمان کاتدا ڕێگر دەبێت لە دووبارە ئەنجامدانی ئەو هەوڵ و کۆششانەی کە پێشکەشی هەمان کۆمەڵگا دەکرێن، و واباشترە کە کار و تەقەلای پێشکەشکەرانی یارمەتی بەشێوەیەکی کاریگەرتر سوودی لێوەربگیرێت.

چەند نموونەیەك: لە هەرێمی کوردستانی عیراقدا، ڕێکخراوێکی ئافرەتان هەڵمەتێکی ئۆنلاینی ئەنجامدا بۆ بڵاوکردنەوەی پەیامی ووشیارکردنەوەی خەڵك دەربارەی ڕێکارەکانی خۆپارێزی لە کۆڤێد 19 و چۆنیەتی ڕەفتارکردن کاتێك کە پێکەوە لەگەڵ هاوسەر لە ماڵەوە دەمێنن.

لەهەمان بواردا، ئەم ڕێکخراوە زانیاری بڵاوکردەوە دەربارەی ئەو خزمەتگوزاریانەی پەیوەندیان هەیە بەم ڤایرۆسە و هەروەها ئاماژەی کرد بۆ ئەو خزمەتگوزاریانەی پەیوەندیان هەیە بە توندوتیژی خێزانی. لە نیکاراگوا، ڕێکخراوێکی خۆماڵی ئافرەتان بەرنامەیەکی ئافرەتان بەکاردەهێنێت بۆ بڵاوکردنەوەی ڕێکاری خۆپارێزی لە تەشەنەکردنی کۆڤێد 19. ئەمە بەرنامەیەکی زۆر گرنگە چونکە زۆر لە خزمەتگوزارییە حکومیەکان و پەیامەکان ناگەنە کۆمەڵگا لادێیە دوورەکان. لەڕێگەی

ئەم سیستەمەوە ڕێکخراوەکە دەتوانێت بە ئاسانی پەیامەکانی پەیوەندیدار بە توندوتیژی خێزانی و خزمەتگوزاریەکان بگەیەنێتە ئەو ناوچانە. بەمەش بیسەری تازەش زانیاری گرنگی لەبەردەست دەبێت.

داڕشتنی پلانی سەلامەتی بۆ ڕزگاربووان لەکاتی دابڕانی کۆمەڵایەتیدا

لەوانەیە ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی بتوانن تەنها بۆ یەك جار پاڵپشتی و یارمەتیان پێبگات چونکە بەمەبەستی خۆپارێزی لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید 19، هاتوچۆی خەڵکەکە سنووردار دەکرێت. دەتوانرێت پاڵپشتی ڕزگاربووان بکرێت لە ڕێگەی یارمەتیدانیان بۆ داڕشتنی پلانی سەلامەتی. بە تاوتوێکردنی پلانی سەلامەتی کەسی لەگەڵ یەك لە ڕاگاربووەکان تۆ ئەزموون و هەستەکانی پشتڕاست دەکەیتەوە و لە هەمان کاتیشدا یارمەتی دەدەیت تا بتوانێت خۆشگوزەرانی خۆی بەهێز بکات و بتوانیت داوای پاڵپشتی زیاتر بکات. تەنانەت لەکاتی دابڕان و مانەوە لەماڵەوە ڕزگاربووان دەتوانن پلانی سەلامەتی تایبەت بەخۆیان دابنێن.
ئەم ڕاسپاردانەی خوارەوە وەرگیراون لە هێڵی گەرمی نەتەوەیی توندوتیژی خێزانی National Domestic Violence Hotline کە بارەگاکەی لە ئەمریکایە و داڕێژراوە بۆ ئەوەی هاوبەش بکرێت لەگەڵ ڕزگاربووان و دەکرێت دەستکاری ئەم ڕاسپاردانە بکرێت بە گوێرەی سیاق و دۆخی جۆراوجۆر. سەلامەتی جەستەیی و دەروونی هەردووکیان گرنگن. پلانی سەلامەتی دەروونی یارمەتی ڕزگاربووان دەدات ئاشنابن لە هەست و بڕیارەکانیان و قەبووڵیان بکەن کاتێك مامەڵە لەگەڵ دەستدرێژی دەکەن.

سەلامەتی جەستەیی

- **شوێنە سەلامەتەکانی ناوماڵ دەستنیشان بکە** کە دەستدرێژکەرەکە ئەگەری کەمتر بێت ئامێری تیژی بەدەست بکەوێت، یان ئەو شوێنانەی دیارە لە دراوسێکانت، یان ئەو شوێنانەی کە بتوانی بە ئاسانی لەوێوەی ڕابکەیت. بچوو بۆ ئەو شوێنانە کاتێك هەست بە مەترسی توندوتیژی خێزانی دەکەیت، بۆ نموونە کاتێك دەستدرێژکەرەکە دەست بە مشتومڕێکی گەرم دەکات و تۆش هەست بە مەترسی دەکەیت.
- **وەك تۆپێك خۆت بچووك بکەوە لە یەکێك لە کۆژبنەکان** کاتێك ڕووبەڕووی توندوتیژی جەستەیی دەبیت بۆ ئەوەی بە ئاسانی زەبرت پێ نەکەوێت. دەموچاوت بپارێزە و هەردوو قۆڵت بخە سەر سەرت هەر قۆڵەی لەلایەکی سەرت و هەردوو قۆڵت تێك بئاڵێنە.
- **ئەگەر بکرێت لەهەموو کاتێکدا بتوانیت بگەیتە تەلەفۆنەکەت یان شوێنی نزیکترین تەلەفۆنی گشتی پێبزانە.** ئەم ژمارانەی هانای بۆ دەبەیت لەبەرت بێت بۆ نموونە ژمارەی شوێنی داڵدان و ژمارەی پۆلیس و ژمارەی فریاگوزاری.
- **هەندێك هێمای وێنەدار یان هێمای دەنگی داهێنە** تاکو برادەرە نزیکەکانت و دراوسێکانت بزانن تۆ لە دۆخێکی مەترسیداریت.
- **ووشە یان هێمای بیناراو فێری منداڵ و ئەندامانی تری خێزانەکەت بکە کاتێك پێویستیت بە یارمەتی بوو.** بۆ ئەوەی کاتێك ئەم ووشەیە ببیستن بچن داوای یارمەتی بکەن لەدەرەوە یان ئەگەر پێویست بوو ئەوان ڕابکەن تا خۆیان ڕزگار بکەن. مەشق بکە لەگەڵ ئەندامانی تری خێزانەکەت بەتایبەتیش منداڵەکان لەسەر چۆنیەتی ڕاکردن لەماڵەوە کاتێك ئەم ووشە نهێنیە دەبیستن یان ئەم هێما بیناراوە دەبینن.
- **هەوڵ بدە کەرستە مەترسیدارەکان لەبەردەست نەبن و لە جێگای قوفڵدراو هەڵیانگرە.**
- **هیچ سەرپۆش و ملوانکە و جلوبەرگی هاوشێوە لەبەر مەکە** تاکو بەکارنەهێنرێت بۆ خنکاندن.

- **ماوە ماوە ماڵ بەجێبهێڵە** بۆ فرێدانی خاشاك و بۆ ئاودانی ڕووەکەکان و ووشکردنەوەی جلوبەرگ و کڕینی ئاوی خواردنەوە و یاریکردن لەگەڵ منداڵەکان، هتد.

سەلامەتی دەروونی

- **یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت یان دراوسێکانت بکە بە هاوپەیمانی خۆت.** ئەندامێکی خێزانت یان دۆستێکی نیزیکت لەوانەیە یارمەتیت بدات بۆ ئەوەی ئارام بیت و بیر لە پلانەکانت بکەیتەوە بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ توندوتیژی خێزانی کاتێك ڕووبەڕووت دەبێت.
- **کاتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی بە نهێنی پەیوەندی بە ژمارەی فریاگوزاری بکەی یان داوای یارمەتی لە دۆستەکانت بکەی (کامەیان سەلامەترە پەنا بۆ ئەو ڕێگایە ببە) بۆ ئەوەی ئاشنا بیت لە خزمەتگوزاریە پاڵپشتیکارەکان و شوێنانەکانی داڵدان کە لێت نزیکن.** ئەمە یارمەتیت دەدات بۆ دەستنیشانکردنی بژاردەکانت هەر وەها بۆ دارشتنی پلانێکی تۆکمە. ئەمەش وات لێ دەکات هەست بە ئارامییەکی دەروونی بکەیت.
- **شوێنێکی ئارام بۆ خۆت دروست بکە و بەکاریبهێنە.** شوێنێك دەستنیشان بکە لە ناو ماڵەکەت یان لەدەرەوە لە ژێر درەختێك کە بتوانی بە ئاسانی بگەیەتە ئەم شوێنە هەر کاتێك ویستت مێشکی خۆت خاوبکەیت و هەست بە ئارامی بکەیت. ڕاهێنانکردنیش دەبێتە مایەی سووکردنی باری دەروونی.
- **هەمیشە بەبیری خۆت بهێنە تۆ بەهێزیت و خەتای تۆ نیە.** تۆ کەسێکی پڕ بەهایت و ئەو بەدمامەڵەییەی تۆ دووچاری دەبیت لەگەڵ کەسایەتیەکەت ناوەشێتەوە.

- **هەمیشە بەبیری خۆت بهێنە تۆ بەهێزیت و خەتای تۆ نیە.** تۆ کەسێکی پڕ بەهایت و ئەو بەدمامەڵەییەی تۆ دووچاری دەبیت لەگەڵ کەسایەتیەکەت ناوەشێتەوە.

- **بەبەزیی بە لەگەڵ خۆت.** هەر کاتێك پێت بکرێت ئاگات لە خۆت بێت و دڵنیابە کە تێر دەخۆی و تێر دەخەوی و هەروەها ئەو چالاکیانە ئەنجام بدە کە حەزت لێیە ئەگەر تەنها بۆ چەند خولەکێکش بێت. هەوڵ بدە پشووی دەروونیت هەبێت و بارت سووك بکە بە خوێندنەوەی کتێبێك یان وەرزش کردن، شایی و سەما کردن، خەونی ووشیاری، قسەکردن لەگەڵ دۆستێك یان گوێدانی پارچە میوزیکێك.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: MADRE

چەند ستراتیژیەك بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پیاوانی ژێر فشار لە کاتی دابڕانی کۆمەڵایەتیدا

ڕێکخراوی سویسری MenCare Switzerland/männer.ch ئەم ڕێنماییانەی خوارەوەی داناوە کە دەکرێن بکرێنە پۆستەر و لەنزیك دەستشۆرەکان دابنرێن یان بۆ ئەندامەکان بنێردرێن بە ئیمێل و بلووتوسەوە. ئەو خاڵانەی تیایدا هاتوون دەکرێت یارمەتی کارمەندانی گەیاندنی هاوکاری بدەن بۆ ئەوەی هەندێك پەیامی تایبەت بە پیاوان دابڕێژن. هەروەها بۆ پێشکەشکردنی ئامۆژگاری بۆ ئەوەی بڵاوبکرێنەوە لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە یان لە ڕێگاکانی ترەوە بەسەر ئەو پیاوانەی دەیانەوێت هەڵسوکەوتیان بگۆڕن.

ئامۆژگاری بۆ بەردەوامیدانی بە ژیان بۆ ئەو پیاوانەی لەژێر فشارن: پەیام بڵاوکردنەوە بۆ پیاوان

کاری ئێمەیە کە پاڵپشتی پیاوان بکەین بۆ ئەوەی هەست نەکەن کە بەتەنیان. ئێمە لە ئەزموونی خۆمان دەزانین کەوا لە کاتی قەیراندا مەترسی لەدەستدانی کۆنترۆڵ و پەنابردن بۆ توندتیژی زۆرتر دەبێت. لەڕێگەی ئەم ئامۆژگاریانەی بەردەوامیدانی بە ژیان دەمانەوێت هاوکاری پیاوان بین بۆ ئەوەی هێمن بن لە کاتی تەنگەژەی کۆڤید 19.

پێویستە چی بزانیت؟

بێگومان ئەگەر نەتوانیت بە ئازادی هاتوچۆ بکەیت و سنووردار بکرێی و هەست بکەیت لە قەفەسدایت ئەمە هەر هەموویان ململانێن بۆ تۆ. ئەمانەی خوارەوە زۆر ڕاست و ئاسایین:

- هەستکردن بە لاوازی و ناسەقامگیری هەر وەك کۆنترۆڵت لەدەستدابێت.
- لە ڤایرۆسەکە بترسی.
- هەستکردن بە قەرەباڵغی لە ماڵەوە – یان هەستکردن بە دابڕان و هەستکردن بە سەختی دابڕانی کۆمەڵایەتی و دابڕان لە پەیوەندی سەرجێی.
- دڵەراوکێ و نیگەرانی دەربارەی تەندروستیت و خێزانەکەت و داهاتووی دارایی و پیشەییت.

هەموو ئەوانەی سەرەوە فشارن لەسەرت و ڕێگرن لەوەی بایەخ بەخۆت بدەیت و هاوسۆز بیت لەگەڵ ئەوانی ترەوە. تەنگەژەی دەروونی بۆچوون و هەست سنووردار دەکات. ئەم دۆخە واتلێدەکات کە لۆمەی کەسانی تر بکەیت. بەڵام ناکرێت ئەم هەستانە بکرێنە پاساوێك بۆ ئەوەی ڕقی خۆت بە خەڵکی تر دابڕێژیت. هەر تۆ بەرپرسیاریت لە هەر کاردانەوەیەك دەکەیت لە دەرئەنجامی ئەوەی کە هەستدەکەیت کەوتویتە ژێر باری خەم یان ناسەقامگیری یان توڕەیی. توندوتیژی هیچ کاتێك نابێتە چارەسەر. دوورکەوە لە توندوتیژی.

دەتوانیت چی بکەیت بۆ بەرەنگاربوونی تەنگەژەی دەروونی

ئەمانەی خوارەوە کۆمەڵێك پێشنیارن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگەژەی دەروونی. ئەو پێشنیارەی هەڵبژێرە کە بۆتۆ گونجاوبێت:

1. ئەو شتەی ناتوانیت بیگۆڕی پێویستە قبووڵی کەیت. بەرهەڵستیکردنی کۆڤید 19 هیچ مانایەکی نییە و تەنها بەبێتە هۆی ئەوەی وزەت لەنابات. لە جیاتی ئەمە هەوڵ بدە کاتت بە شتی بەسوود پڕبکەیت: ئەمە ئەزموونێکی تازەیە و شایەنی سەرکەشییە.
2. پێداویستییەکانت پڕبکەوە. بایەخ بەخۆت بدە و شتێکی وابکە کە هەموو ڕۆژێك بە شەوقەوە بۆی هەڵسیت و بیکەیت. ئەمانەی خوارەوە چەند نموونەیەکن:

- گوێ لە میوزیك بگرە، کتێبێك بخوێنەوە، چەند تێبینییەك بنووسە لەسەر ئەو شتانەی دڵتەنگت دەکەن.
- کاتە خۆشەکانی ژیانت بەبیر خۆت بێنەوە. ئەلبوومێك بۆ وێنەکانت دروست بکە.
- بڕۆ دەرەوە و کات لەنێو سروشت بەڕێبکە تا پێت دەکرێت.
- وەرزش بکە و ووزەی خۆت تازەبکەوە. ئەمە شتێکە دەتوانیت بیکەیت تەنانەت ئەگەر لە شوێنێکی بچووکیش بێت.
- قسە لەگەڵ دۆست و هاوڕێکانت بکە. با بزانن باسوخواسی تۆ چیە.

- دەروونت خاو بکەوە – دەتوانیت دانیشتنی مێشك خاوکردنەوە ئەنجام بدەیت، ڕاهێنانی هەناسەدان بکەیت، نوێژ و دوعا بکەیت، یان هەر شتێکی تر کە تۆ پێ کەیف خۆشبیت. دەتوانیت سوود لە ئەنتەرنێت (بۆ نموونە یوتیوب) وەرگریت بۆ دۆزینەوەی بیرۆکەی چاك.
- ئەو کاتانە کەم بکەوە کە لەدیار دەنگوباس و ڕووماڵی میدیایی بەسەری دەبەیت.

3. مێشکت ساف کە. پلانی ڕۆژانە و هەفتانە بۆخۆت دابنێ چونکە ئەمانە یارمەتیدەرن بۆ تەرکیزکردن. خۆت سەرقاڵی ئەرکی تازە بکە. پاڵپشتی خۆت و ئەوانی تر بکە.
4. بە ئەوانی تر ئاگایان لە بیر و هەستەکانت بن. بوێر بە باسی هەست و پێداویستییەکانت بکە لەگەڵ هاوسەرەکەت بکە (بۆ نموونە باسی لەیەك نزیکبوونەوە بکە، باسی ئەوە بکە کە دەتەوێت هەندێك کات لێتبگەڕێن و کاتی خۆت بۆ خۆت بێت).
5. ئاگات لە سنوورەکانت بێت. بە ئەوانی تریش ئەم شتە بزانن کاتێك لە ژێر فشاردابیت یان کاتێك دڵتەنگ و نیگەرانیت. ئاسایە سنوور بۆ خۆت دیارکەیت.

6. دان بەو شتانە بنێ کە لە ناختدا ڕوودەدەن. بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی بار و مەسەلەکانت بکەیت پێویستە یەکەم جار لێیان ئاشنا بیت و دانیان پێبنێیت.

7. پلانی فریاگوزاری دابڕێژە. بزانە چۆن دەتوانیت خۆت ئارام بکەیتەوە کاتێك هەست دەکەیت کە ئەوەی ڕوودەدات زۆر زیاترە لەوەی باری ببەیت. ئەمانەی خوارەوە چەند بیرۆکەی پێشنیارکراون:
- بڕۆ دەرەوە – بۆ پارك یان بۆ بۆ باڵکۆنە یان هەر هیچ نەبێت بڕۆ ژوورێکی تر.
- ماوەی هەناسەدان و هەناسە وەرگرتنت وەك یەك لێبکە– هەناسە وەرگرە بۆ ٥ چرکە و هەناسەش بدەوە بۆ ٥ چرکە. ئەم شتەیە دووبارەبکەوە تا هەست بە ئارامی دەکەیت.
- جووڵە بکە- ئەگەر ناتوانیت بچیتە دەرەوە، ڕاهێنانی شناو بکە، پاز بدە، لەسەر پێپیلکانەکانی ماڵەوە بە راکردن سەرکەوە و دابەزە.
- پەرداغە ئاوێك بخۆوە یان شتێك بخۆ.
- پاڵدەوە و هەردوو چاوت بچووقێنە.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: PMRS

8. ئاگات لە نیشانە هۆشدارییەکانت بێ و هەوڵ بدە پلانی فریاگوزاری لەکاتی خۆیدا بەکاربهێنی. هەندێك لەو نیشانانە بریتین لە جنێودان، لەرزین، ئارەقەکردن، قیژە و هاوار، هتد. ئەم نیشانانە بە هەند وەربگرە. دبێت یەکسەر کارێك بکەیت بۆ ئەوەی ئارام ببیتەوە. تێبینییەکی گرنگ: کاتێك هەست بەو نیشانانە دەکەیت، بە هاوسەرەکەت بڵێ کە تۆ پێویستیت بەوەیە بە تەنیا بمێنێیەوە بۆ چەند خولەکێك.
9. داوای یارمەتی بکە. ئەمانەی خوارەوە چەند ژمارەی تەلەفۆنن دەتوانیت پەیوەندییان پێوە بکەیت. هەنگاوی یەکەم بنێ.
10. برینەکانی بە هەند وەربگرە. داوای پاڵپشتی بکە ئەگەر ڕووبەڕووی توندوتیژی دەروونی و جەستەیی دەبیت. پێویستە لەبیریش نەکەین کە خواردنەوەی ئەلکهوڵ و بەکارهێنای مادەی هۆشبەر مەترسی ڕاستەقینەن، ئەگەر هەر ئەمانە دەکەیت هەوڵ بدە سنووردار بێت. ئەگەرنا، تۆ تەنها زیان بەخۆت دەگەینی و ئەگەری لەدەستدانی کۆنترۆڵ زیاد دەکەیت.

گەیشتن بە کۆمەڵگا دۆخ ناسکەکان

توندوتیژی خێزانی دژ بە کەسانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز (LGBTIQ)

کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان دووچاری ڕێژەی بەرزتر دەبن لە توندوتیژی خێزانی لەوانی ترەوە. سیاسەتە حکومیەکان بۆ بەرەنگاری بڵاوبوونەوەی کۆڤید ١٩ بگرە لە ماڵنشین و دابڕانی کۆمەڵایەتی کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان دووچاری مەترسی توندوتیژی زیاتریان دەکات. لەوانەیە ناچار بکرێن بۆ ئەوەی لە ماڵەوە لەگەڵ خێزانی نەیاریان بمێننەوە بەبێ ئەوەی بتوانن بڕۆن بۆ شوێنێکی تر. خەڵکانی کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان لە زۆربەی حاڵەتاکان گەیشتنیان سنووردارە بۆ شوێنەکانی داڵدان و چاوەدێری تەندروستی و خزمەتگوزارییەکانی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی. ئەگەر هات و ئەم خزمەتگوزاتیانەشیان بۆ دابینکرا ڕووبەڕووی جیاکاری دەبنەوە. لەلایەکی ترەوە ڕێکارەکانی سنووردارکردنی هاتوچۆ لەبەر کۆڤید ١٩ دەبنە ڕێگر لەبەردەم توانای ڕێکخراوە ناحکوومیەکان بۆ گەیاندنی خزمەتگوزاری پێویست بۆ بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی. ئەگەر خەڵکانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان لەو شوێنیانە بژین کە تیایدا بە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ تاوانکار دەکرێن، دۆخیان زۆر هەستیار دەبێت. لەوانەیە بترسن کە ڕووبەڕووی سزا دەبنەوە ئەگەر خەبەریان دا لە هەر کێسێکی توندوتیژی خێزانی، کە ئەمە دەبێتە کۆسپێکی زیاتر لەبەردەم گەیشتنیان بە دادپەروەری و خزمەتگوزارییە پاڵپشتکەرەکان. هەروەها خەڵکانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان دووچاری ڕێژەیەکی بەرزتر لە ناسەقامگیری خێزانی دەبنەوە. بێجگە لەمە ئەم کەسانە بە تاوانکار لەقەڵەم دەدرێن، بۆیە ئەم هەردوو هۆکارە وا دەکات نەتوانن ڕابکەن لە دەست هەر دۆخێکی توندوتیژی و داوای یارمەتی بکەن.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: OutRight Action International

پەیام بڵاوکردنەوە و ناوەڕۆکی میدیایی

ئەم پەیامەی خوارەوە دەکرێت بەکاربهێنرێت لە ڕیکلامی ڕادیۆ و تەلەفزیۆندا یان وا ڕێکبخرێت کە دەستبدات بۆ بڵاوبکردنەوەی لە سەکۆییەکانی تری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بۆ گەیاندنی زانیاری لەسەر چۆنیەتی پاڵپشتیکردنی خەڵکانی

هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان کە لەماڵەکاندا گیریان خواردووە لەم قەیرانە تەندروستییەدا.

پرسیار و وەڵام!

ئەم بەشە بریتییە لە پرسیار و وەڵام کە بە شێوەیەکی وا ڕێکبخرێت کە دەستبدات بۆ بڵاوبکردنەوەی لە ڕادیۆ و تۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا بۆ ووشیارکردنەوەی خەڵك لەسەر بابەتی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژ بە خەڵکانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان.

1. **ڕاستە یان هەڵەیە:** ئەگەر منداڵەکەم یەکێك بێت لە کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان، مانای ئەوەیە کە من دایکێك یان باوکێکی سەرنەکەوتووم.

وەڵام: هەڵەیە! خەڵکانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان لە هەموو شوێنێکدا هەن و ئەوان بەشێکن لە پێکهاتەکانی پەلکەزێرینەی جۆراوجۆربوونی بۆچوونی سێکسی و ناسنامەی جەندەر و گوزارشتی جەندەر و تایبەتمەندی سێکسین. لە ڕاستیدا، بە درێژایی مێژوو هەموو شارستانیەك مێژووی کۆمەڵگاکانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز تیا دۆکیومێنت کراوە. و چەندەها کەلتوور شوناسی جۆراوجۆریان قبووڵکردووە. شانازی بکە بەو منداڵەی کە سەر بەو گرووپەیە و خۆشت بوێ و پاڵپشتی بە.

2. **ڕاستە یان هەڵەیە:** من دەتوانم بۆچوونی سێکسی یان شوناسی جەندەری ئەو منداڵەم یان ئەو خزمەم بگۆڕم کە سەر بە کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان بە.

وەڵام: هەڵەیە! بە درێژایی مێژوو خەڵك "چارەسەری" زۆرەملێی سەپاندووە لەسەر کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان بۆ گۆڕینی ڕەگەزەکەیان یان بۆ گۆڕینی شوناسی جەندەرەکەیان. ئەمە هێچ جارێك سەرکەوتوو نەبوو و بووەتە مایەی ئازاری دەروونی و جەستەیی گەورە بۆ ڕزگاربووانی ئەم کەسانە. ناکرێت پەنا بۆ هەر جۆرە توندوتیژیەك ببرێت وەك ڕێگایەك بۆ دەربڕینی دڵەڕاوکێیەکەت بەرامبەر بە بۆچوونی سێکسی منداڵەکەت. ئەمڕۆ ئەو منداڵەی تۆ کە یەکێکە لە کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان یە پێویستی بە خۆشەویستی و پاڵپشتی و یارمەتی تۆیە.

3. بێبەشکردنی کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان لە مافەکانی مرۆڤ لەوانەیە پشت بە یەك لەم بناغانەی خوارەوە ببەستێت:

ا. بیروباوەڕ ی ئایینی

ب. کەلتوور

ج. دابونەریت

د. هیچ لەمانەی سەرەوە

وەڵام: د

مافەکانی مرۆڤ مافی گشتگیر و سەرتاسەرین. هەموو مرۆڤێك کە لەدایك دەبێ سەربەست و یەکسانە ئیتر ئەم مرۆڤە هەر کەسێك بێت. هەموو حکومەت و کۆمەڵگاکان بەرپرسیارن لە پاراستنی مافی مرۆڤ بۆ هەمووان و بەبێ جیاوازی. ئایین و کەلتوور و دابونەریت لایەنی گرنگن لە هەر کۆمەڵگایەکدا بەڵام ناکرێت بەکاربهێنرێن وەکو پاساوێك بۆ بێبەشکردنی کردنی هەر کەسێك لە مافەکانی مرۆڤ. وا نەبێت کەکەسانی کۆمەڵگەی هاوڕەگەخوازان داوای مافی تایبەتیان کردبێت بەڵام ئەوان داوای مافی بنچینەیی خۆیان دەکەن کە هەر وەك خەڵکانی تر.

4. ڕاستە یان هەڵەیە: تۆ دەتوانیت بزانیت ئەگەر کەسێك سەر بە کۆمەڵەی کەسانی کۆمەڵگەی هاوڕەگەخوازان بێت تەنها لەڕێگای هەڵسوکەوت و ڕفتارکردنیان.

وەڵام: هەڵەیە! ناکرێت بزانرێت کەوا کەسێك سەر بەو کۆمەڵەیە تەنها لە رێگای چەند تایبەتمەندی و خەسڵەتەوە. هەرچەندە چەند وێنەی کۆمەڵایەتی باو هەبێت دەربارەی ئەوان بەڵام ئەوکەسانەی سەر بەم کۆمەڵەن فرەچەشنن و لە هەموو چین و پۆلێکی کۆمەڵگا هەن. چۆنیەتی ڕەفتارکردنی هەر کەسێك بەندە بە کۆمەڵێك فاکتەری جۆراوجۆر وەك مێژووی کەلتوور و تایبەتمەندی کەسی و ڕۆڵی لە خێزاندا و فشارە کۆمەڵایەتییەکان. هەمان قسە راستە بە سەبرەت بە کەسانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز.

5. ڕاستە یان هەڵەیە: ئەگەر کەسێك سەر بە کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز یان ئەوکەسانەی ڕازی نین بەو ڕەگەزەی پێی لەدایکبوون بێت مانای ئەوەی کەسەکە کێشەیەکی تەندروستی دەروونی هەیە.

وەڵام: هەڵەیە! جیاواز بوون نابیتە مانای نەخۆشی یان کێشە. هەندێك کۆمەڵگا بەهەڵە وەسفی کۆمەڵەی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز یان ئەوکەسانەی ڕازی نین بەو ڕەگەزەی پێی لەدایکبوون دەکەن بەتایبەتی ڕەگەزگۆڕاوەکان بە نەشتەرگەری بەخاوەن نەخۆشی دەروونی وەسفیان دەکەن بەڵام لە ڕاستیدا ناکرێت شوناسیان تێکەڵ بە هیچ کێشەیەکی تەندروستی دەروونی بکرێت. بێگومان بەهەڵە بەستنەوەی کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەرێتە ڕەگەزییەکان بە نەخۆشی لەوانەیە دووچاری جیاکاری و شەرمەزاری کۆمەڵایەتیان بکات.

6. ڕاستە یان هەڵەیە: کەسانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموک، شاز ڕووبەڕووی توندوتیژی و جیاکاری دەبن زیاتر لەکەسانی تر لە ئاکامی پەتای کۆڤێد 19.

وەڵام: ڕاستە! بە درێژایی مێژوو بە هەڵەوە خەڵکەکە گشت نەهامەتی و کارەساتەکانی دەگەڕێنەوە بۆ بوونی کەسانی هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموک، شاز لە کۆمەڵگادا و بە پاساوێکی ئاسان بەکادەهێنرێن لەلایەن ڕابەری حکومەتەکانەوە. هەمان شت ڕاستە لە دۆخی کۆڤێد ١٩. بۆیە گوتاری دژایەتیکردنی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەریتە ڕەگەزییەکان ڕووی لە هەڵکشاندا کردووە لە هەندێك وڵاتدا و ڕێکارەکانی دەسەڵات بۆ بەرنگاربوونی پەتایەکە بەکاردەهێنرێن بۆ بە ئامانجکردنی ئەم کەسانە و ڕێکخراوەکانیان. ناکرێت تەم و مژاوی و ترس وەك پاساو بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی گشت نەهامەتییەکان بخەینە سەر ئەستۆی ئەم کەسانە و جیایانبکەینەوە لە کەسانی تر لە کۆمەڵگادا.

پەیامی ژمارە ٥: ڕەچاوکردنی کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەریتە ڕەگەزییەکان لە پرۆسەی پەیام بڵاوکردنەوە

پەیامەکە لێرەوە دەستپێدەکات

بەشێکی زۆر لە ئێمە لەماڵەوە دەمێنەوە وەکو بەشێك لە دابڕانی کۆمەڵایەتی و ڕێکارەکانی سنووردارکردنی هاتوچۆ بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید ١٩. بەڵام ئەم ڕێوشوێنانە هەندێك کەسی دووچاری مەترسی گەورەتر کرد. چاوەڕوان دەکرێت ڕێژەی توندوتیژی خێزانی بەرزببێتەوە لەبەر ئەوەی خەڵکەکە پێویستە لە ماڵ بمێنەوە و لە کۆمەڵگا دابڕێن. کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەریتە ڕەگەزییەکان ڕووبەڕووی ڕێژەیەکی زیاتر دەبن لە توندوتیژی خێزانی بە بەراورد لەگەڵ خەڵکانی تر و لەوانەیە ناچاربن لەگەڵ ئەندامانی خێزانیان بمێنەوە کە نەیاریانن. ئەمە دەبێتە زیادبوونی ئەگەری بەدمامەڵەیی.
لەوانەیە بترسن بەرامبەر ئەم توندوتیژییە ڕاوەستن بەتایبەتی لەو شوێنانەی بۆچوونی سێکسی و شوناسی جەندەرەکەیان تاوانکارردەکرێت. لە بنەڕەتدا بەشێکی زۆر لە کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەریتە ڕەگەزییەکان بێبەشن لە چاودێری تەندروستی و خزمەتگوزاریە کۆمەڵایەتییەکانی تری پێویست بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پرسی توندوتیژی خێزانی بەڵام ڕێوشوێنەکانی سنووردارکردنی هاتوچۆکردن دەبێتە کۆسپێکی تر لەبەردەم گەیشتن بەم خزمەتگوزاریانە.
مەرج نیە دابڕانی بەرجەستەیی ببێتە مایەی دابرانی کۆمەڵایەتی. **(ناوی ڕێکخراوەکە لێرە دابنێ)** پاڵپشتی و هاوکاری گرنگ فەراهەم دەکات بۆ کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەریتە ڕەگەزییەکان ئەوانەی ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی دەبن لەم کاتە سەختەدا. بۆ زانیاری زیاتر (سەردانی ماڵپەری **ماڵپەرەکە لێرە دابنێ** یان پەیوەندی بکە بە ژمارەی **تەلەفۆن و ناوی ڕێکخراوەکە لێرە دابنێ**).
بەردەوام ئاگاداری ڕەوشی دۆست و کەسوکارت بە. بەردەوام ئاگات لەو دۆست و کەسوکارەکانت بە کە سەر بە کۆمەڵەی کەسانی هاوڕەگەزخواز مێ، هاوڕەگەزخواز نێر، دووڕەگەزخواز، ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەزگۆڕ، جووت یان بێ ڕەگەز، کویر و پابەندنەبوو بە نەریتە ڕەگەزییەکان.

پەیامەکە لێرەوە کۆتایی هات

توندوتیژی خێزانی دژ بە کەسانی کەم ئەندام

ئافرەت و کچی کەم ئەندام ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەیان بۆ توندوتیژی لە لایەن هاوسەر و ئەندامانی خێزانەکانیان دوو یان سێ جار زیاترە لەو کەسانەی کەم ئەندام نین. لەبەر ڕێوشوێنەکانی کوارەنتین کردن و مانەوە لە ماڵ کەسانی کەم ئەندام زۆرتر دووچاری توندوتیژی خێزانی دەبنەوە. ئافرەتی کەم ئەندام کە دووچاری دەستدرێژی دەبێت لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پشت بە دەستدرێژکەرەکەی دەبەستێت بۆ دابینکردنی پێداویستی گرنگ. بۆیە بۆ ئەم کەسانە داواکردنی هاوکاری سەخت تر دەبێت.

ڕەچاوکردنی کەسانی کەم ئەندام لەکاتی گەیاندنی هاوکاری بۆ بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی
لە قۆناغی دارشتنی پلانی گەیاندنی هاوکاری بۆ بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی گرنگە کە پەیامەکە نەك تەنها هەموو

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Women Enabled International

لایەنێك دەگرێتەوە بەڵکو پێویستە پەیامەکان بە شێوازێك دابڕێژرێن بۆ ئەوەی بە ئاسانی بگاتە دەست کەسانی کەمئەندام.

هەوڵ بدە پەیوەندی لەگەڵ ڕێکخراوە خۆجێیەکانی کەسانی کەم ئەندام بکەیت بۆ ئەوەی پێکەوە کار بکەن بۆ دارشتنی میکانیزمی ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی خێزانی و بۆ دارشتنی کەرەستەکانی گەیاندنی هاوکاری. ئەم خاڵە گرنگە بۆ دڵنیابوون کە ئەم کەرەستانە بە ئاسانی بەردەست بن. ئەگەر بکرێت پەیام بڵاوبکەوە بە بەکارهێنانی خەتی برێل و پیتی گەورە، و پەیام لە ڕادیۆ بڵاوبکەوە بۆ ئەوەی بگاتە ئافرەتانی کەم بینا و نابینا. زمانێکی ساکار بەکاربهێنە بۆ ئەوەی بگاتە ئافرەتانی خاوەن کەم ئەندامی هزرین. هەروەها پەیام دابڕێژە بۆ ئافرەتانی گوێ گران و نابیست بە بەکارهێنانی کورتە گرتەی ڤیدیۆ و زمانی هێما. ئەم پەیامانەی فێرکردن دەبنە مایەی وشیارکردنەوەی خەڵك بە گشتی لەو جۆرە تایبەتانەی توندوتیژی خێزانی کە ڕووبەڕووی کەسانی کەم ئەندام دەبن. ئەگەر تۆ زانیاری دابیندەکەیت دەربارەی ئەو خزمەتگوزاریانەی لەبەردەستن بۆ ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی، هەوڵ بدە دڵنیابیت لەوی کە ئەم زانیاریانە ڕەچاوی کەسانی کەم ئەندام دەکات وبەردەستن بۆ ئەوان. ڕێکخراوە خۆجێیەکانی کەسانی کەم ئەندام و داکۆکەرانی مافەکانی کەسانی کەم ئەندام دەکرێت بەشداربن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە دارشتنی کەرەستەکانی گەیاندنی هاوکاری.

تاکو دڵنیابیت کە کەرستەکانی گەیاندنی هاوکاری ڕەچاوی کەسانی کەم ئەندام دەکات، ئەم خاڵانەی خوارەوەت بەهەند وەربگرە:

1. هەندێك وێنە یان قسەی کەسانی کەم ئەندام بخە ناو ئەم کەرستانە بۆ ئەوەی بەدەریبخەن کە ئەوان بەشێکن لەو خەڵکانەی تۆ هاوکاریان پێدەگەیەنیت. ئەماژە بەو شوێنانە بکە کە خزمەتگوزارییەکان بەردەست کراون بۆ کەسانی کەم ئەندام، بۆ نموونە، دابینکردنی کورسی پێچکەدار و ئەو شوێنانەی ئاسانکاری تیایدا کراوە بۆ کەسانی کەم ئەندام هەروەها ئەو ژمارە تەلەفۆنانەی کەسانی نابیست دەتوانن بەکاربهێنن و ئەو شوێنانەی کە کارمەندەکان ڕاهێنراون بۆ پاڵپشتیکردنی خەڵکی کەم ئەندامی دەروونی و فێربوونیان هەیە، هتد.
2. پێویستە خویندنەوەی هەموو کەرستە چاپکراو و نوسراوەکان ئاسان بێت لەوانەش ئەو کەرستانەی دانراون بۆ ئەوانەی تەکنەلۆژیای پاڵپشتیکار بەکار دەهێنن وەك شاشەی خوێنەرەوەی دەق نووسراو. پێویستە ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکرێت:

- پێویستە پیتەکان گەورە و ڕوون و ئاشکرا بن تا بە ئاسانی بخوێندرێنەوە.
- بەڵگەنامەکان بە چەندەها فۆرمات دابینبکە، بۆ نموونە بە پی دئ ئێف و وۆرد و پلێن تێکست.

- ئەگەر هاشتاگ دروست دەکەیت بۆ چەند ووشەیەك لە پاڵ یەك پێویستە یەکەم پیتی هەر ووشەیەك لە پێکهاتەکە بە پیتی گەورە (ئەمە بۆ زمانی ئینگلیزی) یان بە فۆنتی ڕەشی تۆخ بنووسری، وەک ئەمەی خوارەوە. #EndDomesticViolenceNow لە جیاتی #Enddomesticviolencenow
- زۆر ئیمۆژەکان بەکارمەهێنە و هاشتاگ لەکۆتایی قسەکانت دابنێ بۆ ئەوەی دەقەکە نەشێوێنیت.
- بۆ کەرستەی چاپکراو هەوڵ بدە زمانی برێل و پیتی گەورە بەکاربهێنی.

3. پێویستە تێبینی لە ژێر وێنەکاندا دابنرێت بۆ وەسفکردنی ناوەڕۆکی وێنەکان تەنانەت ئەو ڕەنگانەی تیایدا بەکارهاتوون لەهەندێك حاڵەتدا. هەروەها گشت ئەو قسانەی لەناو وێنەکاندا هاتوون پێویستە دووبارە لە ژێر وێنەکاندا بنووسرێنەوە.
4. ئەگەر بە نیازیت بابەتی ڤیدیۆ و بابەتی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان ئامادە بکەیت هەوڵ بدە قسەکانی گرتە ڤیدیۆکە وەکو دەق پیشان بدرێن بۆ ئەوەی ئەو کەسانەی کێشەیان لە بیستن هەیە بتوانن بیخوێننەوە .
5. خۆت فێری شێوازە جۆراوجۆرەکانی گەیاندنی پەیام بکە تاکو بتوانیت بەکاریان بهێنی لەسەر سەکۆ جۆراوجۆرەکانی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا. کۆمەڵێك سەکۆ وەك فێسبووك و تویتەر و ئینستگرام چەند تایبەتمەندی لەخۆ دەگرن بۆ ئاسانکردنی بڵاوکردنەوەی پۆستەکانت.

نمونەی بابەکی هووشیاري

ناوەڕۆکی وێنە: یيفات سوسکیند بەڕێوەبەری جێبەجێکاری ڕێکخراوی مادرێ لە کۆنفرانسی TEDWomen قسەدەکات. هەڵبژاردەیەکی ووتەکەی لە تەنیشت وێنەکەیدا هاتووە: "ڕێگایەك هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەموو ئەو قەیرانە گەورانەی لەم جیهانەدا هەیە بە بێ ئەوەی هەست بە هیلاکی و بێ ئومێدی بکەیت. ڕێگایەکی ئاسان و بەهێزە. ئەویش ئەوەیە کە وەك دایکێك بیربکەیتەوە ". مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Stacie McChesney/TED

پرسیار و وەڵام!

ئەم بەشە بریتییە لە پرسیار و وەڵام کە دەتوانرێت دەستکاری بکرێت بۆ ئەوەی بگونجێت بۆ ڕادیۆ و تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی بۆ ووشیارکردنەوەی خەڵك بۆ بەرنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی دژ بە کەسانی کەم ئەندام.

1. **ئافرەت و کچی کەم ئەندام ئەوانەن کە:**

أ. ئەگەریان کەمترە دووچاری توندوتیژی خێزانی ببنەوە لەو ئافرەت و کچانەی کە کەم ئەندام نین.
ب. هەمان ئەگەریان هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی خێزانی هەر وەك ئەو ئافرەت و کچانەی کە کەم ئەندام نین.
ج. ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەیان بۆ توندوتیژی خێزانی دوو جار یان سێ جار زیاترە لە لەو ئافرەت و کچانەی کە کەم ئەندام نین.
د. هیچ لەمانەی سەرەوە.

وەڵام: ج
ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەی ئافرەت و کچانی کەم ئەندام بۆ توندوتیژی خێزانی دووجار یان سێ جار زیاترە لەو ئافرەت و کچانەی کە کەم ئەندام نین. ئافرەت و کچانی کەم ئەندام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پشت دەبەستن بە دەستدرێژکەرەکانیان بۆ دابینکردنی پێداویستییە بنچینەییەکانیان. لەوانەیە خزمەتگوزاری کەمتریان لەبەردەست بێت کە بتوانن سوودی لێ وەرگرن. ئەمەش وایان لێ دەکات زۆرتر دووچاری توندوتیژی خێزانی ببنەوە.

2. **ڕاستە یان هەڵەیە:** ئەو کەسانەی چاودێری کەسانی کەم ئەندام دەکەن بە هیچ شێوەیەك توندوتیژی دژ بە کەسانی کەم ئەندام ئەنجام نادەن.

وەڵام: هەڵەیە! کەسانی کەم ئەندام لەوانەیە دووچاری توندوتیژی خێزانی ببنەوە لە لایەن هەر کەسێکەوە بگرە لە ئەندامانی خێزانەکانیان تەنانەت ئەو کەسانەی چاودێریان دەکەن.

3. **ڕاستە یان هەڵەیە: کەسانی کەم ئەندام دووچاری هەندێك کۆسپ زیاتر دەبن بە گوێرەی جۆری کەم ئەندامەتیەکانیان. ئەمەش دەبێتە ڕێگرێکی تر لەبەردەم ڕاکردنیان لە ژینگە و دۆخی دەستدرێژکەری .**

وەڵام: ڕاستە! سەبارەت بە هەر کەسێك کە ڕووبەڕووی توندوتیژی خێزانی دەبێت، ڕاکردن لەم دۆخە شتێکی ئاسان نیە بە تایبەتی بۆ کەسانی کەم ئەندام چونکە پێیان ناکرێت ئەم شوێنە بەجێبهێڵن بە تایبەتی ئەگەر نەتوانن بگەنە هۆیەکانی گواستنەوەی گشتی. هەر وەها لەوانەیە ئەوان پشت بە دەستدرێژکەرەکانیان ببەستن بۆ دابینکردنی پێداویستیەکانیان. بۆیە زۆر ئاستەمە بتوانن داوای هاوکاری بکەن. لەوانەیە لە ماوەی کوارەنتین و مانەوە لە ماڵ، هەندێك خزمەتگوزاری زۆر گرنگ بۆ کەسانی کەم ئەندام ڕابگیرێن. ئەمەش وایان لێدەکات نەتوانن ڕابکەن لەدەست ژینگەیەکی پڕ لە دەستدێژکەری.

4. توندوتیژی خێزانی لەسەر کەسانی کەم ئەندام چیە و چۆنە؟

أ. بێبەشکردن لە دەرمان.
ب. نەهێڵن کەسانی کەم ئەندام سەردانی پزیشك بکەن.
ج. کەسانی کەم ئەندام تاوانبار بەوە دەکرێن کە درۆ دەکەن دەربارەی ئەو ژان و ئازارەی هەیانە.
د. هیچ لەمانەی سەرەوە.

وەڵام: د
توندوتیژی خێزانی دژ بە کەسانی کەم ئەندام چەندەها جۆر لەخۆدەگریت وەك بەدمامەڵەیی جەستەیی و سێکسی و دەروونی و سۆزی و دارایی کە لە لایەن هاوسەر یان هەر ئەندامێکی تری خێزانەوە ئەنجام دەدرێت یان لە لایەن ئەو کەسانەی چاودێریان دەکەن و لەگەڵیان دەژین لەهەمان ماڵدا. بێجگە لەمە، کەسانی کەم ئەندام دووچاری هەندێك جۆری تایبەتی لە توندوتیژی خێزانی دەبنەوە. بۆ نموونە، لەوانەیە دەستدرێژکەرەکان کەسانی کەم ئەندام لە دەرمانەکانیان بێبەش بکەن یان بە ئەنقەست بڕێکی زۆری دەرمانیان پێبدەن. یان لەوانەیە کەسانی کەم ئەندام بێبەش بکەن لە پێداویستی سەرەکی یان نەهێڵن سەردانی پزیشك و کارمەندی تەندروستی بکەن. لەوانەیە دەستدرێژکەرەکان کەسانی کەم ئەندام تۆمەتبار بکەن بەوەی بەدرۆ ژان بۆ خۆیان دروست دەکەن و پێیان ڕادەگەیێنن کە ئیتر بۆیان نیە باس لە گەرانەوەی ژانەکانیان بکەن. یان لەوانەیە دەستدرێژکەرەکان کەم ئەندامەتیەکە بەکاربهێنن بۆ شەرمەزارکردن و بەکەمزانین و ڕیسواکردنی کەسانی کەم ئەندام. هەروەها لەوانەیە دەستدرێژیەکە بریتی بێت لە لابردنی ئامێری یارمەتیدەر (وەکو کورسی پێچکەدار) یان بێبەشکردنی کەسانی کەم ئەندام لە پێداویستی ڕۆژانەیان.

پەیامی ژمارە 6: ڕەچاوکردنی کەسانی کەم ئەندام لە پرۆسەی پەیام بڵاوکردنەوە

<u>پەیامەکە لێرەوە دەستپێدەکات</u>

سڵاو، من (**ناوی ڕابەری کاریگەر لێرە دابنێ**) پێم خۆشە ئەمڕۆ باسی توندوتیژی خێزانی دژ بە کەسانی کەم ئەندام بکەم. چەندەها لایەن هۆشداریان داوە کە ڕێوشوێنەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی و سنووردارکردنی هاتوچۆ بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەی کۆڤێد 19 دەبنە مایەی زیادبوونی ڕێژەی توندوتیژی خێزانی بەتایبەتی بۆ کچ و ئافرەتی کەم ئەندام کە ئەگەری ئەوەیان هەیە دوو جار یان سێ جار زیاتر دووچاری توندوتیژی ببنەوە لە لایەن هاوسەر و ئەندامانی خێزانەکانیان لەو کەسانەی کە کەم ئەندام نین.

زۆر ئاستەمە بۆ ئافرەتی کەم ئەندام بتوانێت ڕابکات لە دۆخ وژینگەی بەدمامەڵەیی لەکاتی کوارەنتینی کۆڤێد 19. لەوانەیە ئەوان پشت بە دەستدرێژکەرەکانیان دەبەستن بۆ دابینکردنی پێداویستیە سەرەکیەکانیان یان لەوانەیە لەلایەنی جەستەییەوە شیاو نەبن بۆ ئەوەی ڕابکەن بەتایبەتی ئەگەر نەتوانن بگەنە هۆیەکانی گواستنەوەی گشتی. لەبەر ڕاگرتنی بەشێکی زۆری خزمەتگوزاری پاڵپشتیکەر لە ئاکامی بارودۆخی کۆڤێد 19، زۆر ئاستەمە ئەو کەسانە بتوانن داوای هاوکاری بن.

کارەکە لە ئەستۆی هەمووومانە بۆ ئەوەی بە ئاگا بین و توندوتیژی خێزانی دژ بە کەسانی کەم ئەندام ڕابگرین. ڕێکخراوی (**ناوی ڕێکخراوەکە لێرە دابنێ**) پاڵپشتی و خزمەتگوزاری ئاسانکراو بۆ هەموو ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی دابین دەکات بە کەسانی کەم ئەندامیشەوە. ئەگەر هەر کاتێك گومانێکت هەبوو کە یەکێك لە خزم و دۆستەکانت بووەتە قوربانی توندوتیژی خێزانی، پێیان ڕابگەیەنە کە تۆ هاوکاریان دەبیت و ڕەوانەی ڕێکخراوی (**ناوی ڕێکخراوەکە لێرە دابنێ**) بکە.

<u>یەد یرە فتاری لێرەوە کۆتایی هات</u>

توندوتیژی خێزانی لە کۆمەڵگا پەراوێزکراوەکان

بە درێژایی مێژوو، کەمایەتیە ئێتنی و نەتەوەییەکان و کۆمەڵگا ڕەسەنەکان و پەنابەر و کۆچبەر و کۆمەڵگا بێ دەوڵەتەکان و ئەو خەڵکانەی لە ناوچەی جەنگدا دەژین و هەر کۆمەڵگایەکی تری پەراویزکراو و چەوسێنراوە هەر هەموویان سەرچاوەی کەمتریان لەبەردەست دایە. لە دۆخی کۆڤید 19دا، چەندەها کۆمەڵگای پەراویزکراو بێبەشکراون لە سەرچاوەی پێویست و ناتوانن مامەڵە و بەرەنگاری تەشەنەکردنی ڤایرۆس و زیادبوونی توندوتیژی خێزانی ببنەوە.

ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی دەتوانن کار بکەن بۆ ووشیارکردنەوەی خەڵك دەربارەی گرنگی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کێشانە لە ڕێگەی گەیشتن و چوونەناو ئەو کۆمەڵگانە. ئەمەش دەکرێت لە ڕێگەی دارشتنی پەیامی تایبەت بێت کە هەندێك بەهای دیاریکراوی تیا ڕەنگبداتەوە، هەروەها لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی پەیامەکان بەو زمانی کۆمەڵگا پەراویزکراوەکان و لە ڕێگەی پاڵپشتیکردنی رابەرە خۆجێییەکانی ئەم کۆمەڵگانە.

لەم پەیامانەدا دەکرێت ئەنجامبدرێت بە داواکردن لە حکومەتە خۆجێیەکان بۆ ئەوەی ئاگادار بێت و خەبەربدات کە لەکوێ زیاتر بەدەنگەوەهاتن دەکرێت بۆ کۆڤید 19 توندوتیژی خێزانی. هەروەها دڵنیا بوون لەسەر یەکسانی دابەشکردنی سەرچاوەکان بەسەر کۆمەڵگا پەراویزکراوەکان. دەکرێت کۆمەڵگای مەدەنی سەرچاوەی خۆی هەبێت بۆ کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی بەدەنگەوەهاتنەکان و ئەو نادادپەروەرییانە بخاتە ڕوو کە کاریگەرییەکی نەرێنی هەیە لەسەر ئەم کۆمەڵگانەدا، ئەمەش بە تێبینیکردنی نادادپەروەری لە دابەشکردن لە بە دۆکیومێنتکردن. .

پێویستە پرس بە هەموو کۆمەڵگاکان بکرێت بۆ دارشتنی چارەسەری گونجاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ توندوتیژی خێزانی و کۆڤید 19. تەنها لە کاری هاوبەشەوە دەتوانین ئاشتەواییەکی بەردەوام بەرقەرار بکەین و دڵنیا بین لە پاراستنی مافی هەموو کەسێك.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: Indigenous Information Network

ڕاسپاردە سەرەکییەکان بۆ حکومەت و ئاژانسەکانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکان

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لایەنەکانی قەیرانی کۆڤید 19 ڕوون و ئاشکرا تر دەبن. بۆیە پێویستە حکومەت و دەزگا فرە لایەنەکان جەخت لە شەفافیەت بکەن و پابەندییەکانی خۆیان جێبەجێبکەن و هانی کۆمەڵگای مەدەنی بدەن بۆ بەشداریکردنیان و هەوڵ بدەن کارەکانیان کراوە بن لەبەردەم سیستەمەکانی لێپێچینەوەی نیشتمانی و هەرێمی و نێودەوڵەتی. ئەمانەی خوارەوە بریتین لە پێنج ڕاسپاردەی بەرجەستەیی بۆ ئەندامانی کۆمەڵگای نێودەوڵەتی:

1. **پێویستە پەیامەکانی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی بخرێنە ناو کەرستەکانی خۆپارێزی لە کۆڤید 19 ئەوانەی دانروان بۆ کارمەندی تەندروستی و هاوکاری مرۆیی و کارمەندی گەیاندنی هاوکاری.** هەر چەندە جێی خۆیەتی کە پرۆگرامەکانی خۆپارێزی لە کۆڤید 19 و ڕێگریکردن لە توندوتیژی خێزانی بە جیا ئەنجام بدرێن لە هەندێك حاڵەتدا بەڵام یەکگرتنەوەی هەردوو پەیامەکان دەبێتە هۆی دووبارەبوونەوەی ئەو هەوڵ و کۆششانەی ئەنجامدەدرێن بۆ پێشکەشکردنی هاوکاری بۆ هەمان کۆمەڵگا و بێجگە لەمە، بە شێوەیەکی کاریگەرتر سوود لە هاوکاریەکانی کارمەندانی هاوکاری مرۆیی دەکرێت. پێشکەشکردنی زانیاری دەربارەی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی و زانیاریەکان دەربارەی ووشیارکردنەوە و هاوکاری و بەرەنگاربوونەوەی کۆڤید 19 و کەرستەکانی ووشیارکردنەوە و هاوکاری پێکەوە دەبێتە مایەی ئەوەی ئەم زانیاریانەی دانروان بۆ پاڵپشتیکردنی ڕزگاربووان زۆر بە زەقی دیار نەبن بۆ دەستدرێژکەرەکانیان. کارمەندانەی گەیاندنی هاوکاری کە لە بەرەی پێشەوەی کۆڤید 19 کار دەکەن دەتوانن بگەنە ئەو کۆمەڵگایانەی کە بە ئاسانی خەڵك ناتوانێت بیانگاتێ. لەبەر ئەوەی کارمەندی تەندروستی سەرچاوەی خۆپارێزی و ڕەوانەکردنی نەخۆشیان پێیە، ئەم کارمەندانە دەتوانن بەرەنگاری توندوتیژی خێزانی ببنەوە و ئەو ڕزگاربووانە دەستنیشان بکەن کە پێویستیان بە خزمەتگوزاری هەیە.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: NGO Working Group on Women, Peace and Security

2. **پێویستە کۆمەك کۆبکرێنەوە بۆ ئەو خزمەتگوزاریانەی دارێژراون بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییەکانی هەموو ئەو کەسانی دووچاری توندوتیژی خێزانی دەبنەوە.** بۆ نموونە، ئەوکەسانە بریتین لە ئافرەت و پیاوی کەم ئەندام و منداڵ و گەنج و کەسانی بەتەمەن و کەسانی مێباز و نێرباز و دووڕەگەزباز و ڕەگەزگۆڕاو و ئەوکەسانەی ناکەونە ژێر پۆلێنی ڕەگەزی. پێویستە پەیامەکانی خۆپارێزی و ووشیارکردنەوە ئاوا دابڕێژرێن کە بگاتە ئەم کۆمەڵگانە و پێویستە خزمەتگوزارییەکان هەمواربکرێن تاکو لەبەردەست بن بۆ ڕزگاربووە دۆخ ناسکەکان و پێداویستییە تایبەتەکانی ئەم کەسانە پڕ بکاتەوە.

3. **پێویستە هەموو جۆرەکانی توندوتیژی خێزانی دەستنیشان بکرێن و کاریان لەسەر بکرێت.** بۆ ئەوەی بتوانین بە شێویەکی ڕێکوپێك ڕێگری بکەین لە توندوتیژی خێزانی و کاری لەسەر بکەین، پێویستە پێشتر گشت جۆرەکانی دەستنیشان بکەین. توندوتیژی خێزانی چەندەها جۆر لەخۆ دەگرێت بگرە لە توندوتیژی لە لایەن هاوژینی نزیکەوە هەر وەها توندوتیژی بەرامبەر ئەندامانی تری خێزانەوە وەکو ئافرەت و منداڵ و کەسانی کەم ئەندام و کەسانی بەتەمەن و هاوڕەگەزخواز، بایسێکسوال، ڕەگەز گۆڕاو بە نەشتەرگەری، نێرەموك، شاز و ئەوکەسانەی ڕازی نین بەو ڕەگەزەی پێی لەدایکبوون. توندوتیژی خێزانی لەوانەیە هەندێك شێوازی تری هەبێت وەك تاوانەکانی "شەرەف" و کوشتنی ئافرەتان و هێرشکردنەسەر بە تێزاب و خەتەنەکردنی زۆرەملێ و بەشوودانی کاتی و ناوەخت و زۆرەملێ و توندوتیژی جەستەیی و دەروونی و سۆزداری و ئابووری و بێبەشکردنی کەسەکە لە دەرمان و ئامێری یارەمەتیدەر و بەزۆرەملێ هێشتنەوە لە جێگایەك و توندوتیژی زاوزۆکی و سێکسی کە لاقەکردنی نێو هاوسەریش دەگرێتەوە. هەموو جۆرەکانی توندوتیژی خێزانی بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەبێت لە کاتی قەیرانەکانی وەك کۆڤید 19. بەڵام ناکرێت سوود لە ڕێگاکانی بەرەنگاربوونەوە بکرێت بۆ ڕاگرتنی زیادبوونی ڕێژەی توندوتیژی ئەگەر هاودەنگی نەبێت لەسەر چۆنیەتی تێروانین و پێوانی توندوتیژی.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: NGO Working Group on Women, Peace and Security

4. **پێویستە ئەم سیاسەت و بەرنامانە پیادە بکرێن کە کار دەکەن بۆ بنبڕکردنی هۆکارەکانی توندوتیژی خێزانی.** ئەمە پێویستی بە دانانی چوارچێوەیەکی یاسایی و سیاسی هەیە بۆ قەدەغەکردن و نەهێشتنی توندوتیژی خێزانی. هەر وەك جۆرەکانی تری توندوتیژی لەسەر بنەمای ڕەگەز، توندوتیژی خێزانیش بەکاردێت وەك ئامرازێك بۆ بەهێزکردنی دابونەریتە چەوسێنەرەکانی جەندەر و بۆ نایەکسانی جەندەر و نایەکسانی باوکسالاری. لە هەموو کۆمەڵگاکاندا، دابونەریتە کەلتوورییەکان و یاسا و سیاسەتەکان یان دەبنە هۆکاری هاندان یان پاشگەزکردنی توندوتیژی خێزانی، هەروەها ڕۆڵیان دەبێت لە لێکدانەوەی کردارەکانی توندوتیژی و دیارکردنی کردارە قەدەغەکراوەکان. یاسای نێودەوڵەتی توندوتیژی خێزانی لەسەر بنەمای ڕەگەز قەدەغە دەکات کە توندوتیژی خێزانیش لەخۆ دەگریت کە لە بنەڕەتدا ئەنجام دەدرێت دژی ئەو کەسانەی لە ڕۆڵ و ڕەفتار و چالاکی و خەسڵەتە چەوسێنەرەکان لادەدەن کە پێشتر بۆ ئەوان دانرابوون. پێویستە سیاسەت و بەرنامەکان کار بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دابونەریتە زیانبەخشەکان بکات لەهەمان کاتیشدا ڕێوشوێنی خۆپارێزی و خزمەتگوزاری ڕاستەوخۆ و مافی دادپەروەری فەراهەم دەکرێن بۆ ڕزگاربووان.

5. **چاودێریکردنی دابەشکردنی سەرچاوەکان لەسەر کۆمەڵگا پەراوێزکراوەکان.** پێویستە حکومەتەکان کار بکەن بۆ چاودێریکردن و خەبەردان کە لەکوێ زیاتر بەدەنگەوەهاتن دەکرێت بۆ مسۆگەرکردنی یەکسانی لە دابەشکردنی سەرچاوەکان بەسەر کەمایەتیە ئێتنی و نەتەوەییەکان و کۆمەڵگا ڕەسەنەکان و پەنابەر و کۆچبەر و کۆمەڵگا بێ دەوڵەتەکان و ئەو خەڵکانەی لە ناوچەی جەنگدا دەژین و هەر کۆمەڵگایەکی تری پەراوێزکراو.

6. **کۆکردنەوەی کۆمەکی دارایی بۆ ئەو ڕێکخراوە خۆجێییەکان کە لەسەر توندوتیژی خێزانی کار دەکەن بە شێوەیەك ئەو ڕێکخراوانە بگرێتەوە کە بەرنامەکانیان هەموارکردۆتەوە تاکو بتوانن مامەڵە لەگەڵ بابەتی توندوتیژی بکەن کە لەهەڵکشاندایە بەهۆی دۆخی کۆڤید 19.** پاڵپشتی ستراتیژە خۆجێییەکان بکە بۆ بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی و دابینکردنی پێداویستییەکانی ڕزگاربووان و بۆ بەدۆکیومێنتکردنی بەدمامەڵەییەکان. ئەو ڕێکخراوانەی کە پەیوەندییەکی پتەو و بەمتمانە دروست کردووە لەگەڵ کۆمەڵگاکانیان ئەزموونێکی باشتریان هەیە لە کۆکردنەوەی پاڵپشتی ڕابەرە خۆجێیەکان و هاوبەشکردنی زانیاری و هەڵسوکەوتی ڕاست ودروست بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید 19 و بڵاوبوونەوەی توندوتیژی خێزانی. هەر وەها دەتوانن هەماهەنگی بکەن لەگەڵ لایەنی ڕێکخەری نیشتمانی و هەرێمی و زانیاری بڵاوبکەنەوە لەسەر کارمەندە تەندروستییەکان و ئاژانسە نیشتمانییەکان دەربارەی زیادبوونی ڕێژەی بڵاوبوونەوەی پەتا یان توندوتیژی. بۆ نموونە، ڕێکخراوە خۆجێیەکانی ئافرەتان لە زۆربەی شوێنەکان لایەنی سەرەکین بۆ دابینکردنی شوێنی داڵدان بۆ کەسانی دۆخ ناسك. هەر وەها ئەم ڕێکخراوانە یەکەم کەسن کە بە هانای خەڵك بێن و خزمەتگوزاری ڕاستەوخۆ یان بۆ دابینبکەن، وەك خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری و پاڵپشتی کەسێك بۆ هاوتاکەی. لەو وڵاتانەی لەجەنگ دەناڵێنن، ئەم ڕێکخراوانە دەتوانن بە ئاسانی لە خاڵی پشکنینەکان دەرباز ببن و بگەنە ناوچەکانی ناکۆکی.

7. **پاڵپشتیکردنی ڕۆژنامەڤانە ئافرەتە جەماوەرییەکان و پاڵپشتیکردنی سەندیکا پیشەییەکانیان.** ڕۆژنامەڤانە خۆجێیەکان ڕۆڵێکی بەرچاویان هەیە لە خستنەڕووی پرسە هەستیارەکانی ئافرەت. ئەمەش دەبێتە مایەی دروستبوونی کۆمەڵگایەکی ڕوشنبیر و دەبێتە مایەی بەهێزکردنی کواڵیتی ڕوومالی میدیایی. بۆ نموونە، لە سەردەمی پەتای ئیبۆلا لە سیراڵیۆن ئەوکچ و ئافرەتانەی دووچاری توندوتیژی خێزانی بوون بە شێوەیەکی بەرچاو کەمتر پەنایان دەبرد بۆ پۆلیس و خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی و تەندروستی. لە ئەنجامدا، ئەو ڕۆژنامەڤانە خۆجێیانە کە لەسەر خەت بوون لەگەڵ بیسەرەکانیان دەربارەی هەموو جۆرەکانی توندوتیژی خێزانی ڕۆڵێکی دیاریان هەبوو لە گەیاندنی دەنگی ئافرەتە زیانلێکەتوەکان و لە ئاشکراکردنی ئەو پرسانەی ڕێگرن لەوەی ئافرەت داوای مافی خۆی بکات لە دادگاکاندا. سەندیکا پیشەییەکانی خۆجێی ڕۆژنامەڤانی ئافرەتان پاڵپشتیکەری باشبوون بۆ ئەو پەیامنێرانەی کە بە شێوازی فریلانس کاردەکەن تاکو بتوانن بەردەوامی بەکارەکانیان بدەن لە بارودۆخی لەناکاودا.

مافی بڵاوکردنەوەی وێنە: NGO Working Group on Women, Peace and Security

8. **پێویستە شیکردنەوەی توندوتیژی لەسەر بنەمای جەندەر بخرێتە ناو بەدەنگەوەهاتنەکانی دەزگا تەندروستی حکومی و نێودەوڵەتییەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی کۆڤێد 19 کە پێویستە بخرێنە ناو سیاسەتە گشتییەکان و ڕێگاچارە ئابووری و تەندروستییەکان.** ئەمە دەکرێت بە یەکخستنەوەی پەیامەکانی خۆپاریزی لە توندوتیژی خێزانی و ژمارە تەلەفۆنی فریاگوزاری و سەرچاوەی تری ڕزگاربووان لەگەڵ کەرستەکانی ووشیارکردنەوە لە بڵاوبوونەوەی کۆڤێد 19. پێویستە حکومەتەکان هەڵسەنگاندنێك بکەن بۆ خزمەتگوزارییە سەرەکییەکان و جەخت بکەن لە هەبوونی شوێنی داڵدان و میکانیزمی بەدەنگەوەهاتن دادوەری خێرا، و ڕەخساندنی توانای هاتوچۆکردن بۆ ڕزگاربووان لەکاتی سنوورداری هاتوچۆ، لەگەڵ هەر خزمەتگوزارییەکی خێرای تر کە ڕزگاربووان دەتوانن بیانگەنێ. پێویستە میکانیزمی بەدەنگەوەهاتنی فرە کەرت و سەرانسەری دابینبکرێن یان هەوڵ بدرێت کە ئەو میکانیزمانەی هەبوونیان هەیە تازەبکرێنەوە تاکو بەدەنگەوەهاتنێکی سەرتاسەری پەیڕەو بکرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ توندوتیژی خێزانی. توندوتیژی خێزانی و دەستدرێژی سێکسی کارتێکردنی نەرێنییان هەیە لەسەر ئافرەت و کەسە دۆخ ناسکەکانی تر. بە ژمارە ڕێژەیەکی زۆری ئافرەتان لەو کارانە کار دەکەن کە کرێیەکەیان کەمە یان کاری نافەرمی و کاری سەرەکی ئەنجام دەدەن. بەدەنگەوەهاتنەکانی سیاسەتی ئابووری پێویستە ڕزگاربووان بپارێزیت لە مەترسییە ئابوورییەکان و پاڵپشتی خۆشگوزەرانی ئابووری ئافرەتان بکات و چەند سەرچاوەیەك فەراهەم بکات بۆ ڕزگاربووانی توندوتیژی خێزانی.