ڕێبەری خۆپیشاندەر

بۆ دەربڕینی نارەزایەتی و خۆپاراستن

ساڤان و لاوک

ڕێبەری خۆپیشاندەر

بۆ دەربڕینی ناڕەزایەتی و خۆپاراستن

ڕێبەری خۆپیشاندەر

بۆ دەربڕینی ناڕەزایەتی و خۆپاراستن

ئامادەکردن و وەرگێڕانی: ساڤان و لاوک

- فۆتۆی سەر بەرگ: ڕێباز
- بەرگ: جووتیار
- چاپ: یەکەم، ٢٠٢١
- تیراژ: ٥٠٠

سەرچاوەکان

- Be water! Seven tactics that are winning Hong Kong's democracy revolution.

- American Civil Liberties Union (ACLU), Know your rights: Demonstrations and Protests.

- Amnesty International, Safety during Protest.

- Sarin, Bodyhammer: Tactics and Self-Defense for the Modern Protestor.

ڕێبەری خۆپیشاندەر

بۆ دەربڕینی نارەزایەتی و خۆپاراستن

ئامادەکردن و وەرگێڕانی:

ساڤان و لاوک

چاپی یەکەم

٢٠٢١

پێڕست

بۆ ئەوەی بیر نەچینەوە...۷
بەرچاوڕوونی...۱۰
خۆڕێکخستن..۱۳
تاکتیک و شێوازە پێویستەکانی خۆپیشاندەر...۱۷
چیتر نا بۆ داگیرکاری: "وەک ئاو بە"..۱۸
نارەزایەتییەکی کراوە...۲۰
ئێردرۆپ...۲۱
هێڵی دابینکردنی پێداویستییەکان و زمانی جەستە................................۲۲
پووچەڵکردنەوەی گازە فرمێسکڕێژەکان..۲۳
خۆبەدوورگرتن لە ڕاکردنی بەکۆمەڵ و لەناکاو......................................۲۵
پارەدارکردنی شۆڕش لە لایەن جەماوەرەوە..۲۵
دروستکردنی جۆرەکانی قەڵغان و چەند کەرەستەیەکی دیکە
بۆ خۆپارێزی..۲۷
ڕێبەری ڕێکخراوی جیهانیی ئەمنێستی بۆ
خۆپیشاندانە جەماوەرییەکان...۳۷
چی بکرێت؟...۳۷
چی نەکرێت؟..۳۸
چی لەگەڵ خۆتدا بیەیت؟...۳۹
چی بپۆشیت؟..٤۰
چۆن مامەڵە لەگەڵ گازی فرمێسکڕێژدا بکەیت؟.....................................٤۱
مافەکانی خۆت بزانە...٤۲
تەواو؟...٤٤

به شەهیدانی کانوونی یەکەمی ٢٠٢٠،

ئەدهەم یەحیا

ئاکۆ سەلمان

هەرێم عەلی

سەربەست عوسمان

هیوا فوئاد

میران محەمەد

شڤان محەمەد و

هەموو شەهیدانی ڕێگەی داد و ئازادی

پێشکەشە.

بۆ ئەوەی بیر نەچینەوە

"لە هەر چرکەیەکدا بۆمان هەڵبکەوێت، ئێمە مێژوویان بیر دەخەینەوە، تا خۆیان بیر نەچێتەوە."

سەردەشت عوسمان

دە ساڵ زیاتر بەسەر خۆپیشاندانەکانی ١٧ی شوبات و ڕۆژانی دوایی ٢٠١١دا تێدەپەڕێت، کە بۆ کۆمەڵگەی باشووری کوردستان وەرچەرخانێکی تایبەت و درێژمەودا بوو. هەرچەندە پێش ئەو ڕۆژانە و لە ساڵانی دوای ڕاپەڕینی بەهاری ١٩٩١ەوە، پچڕ پچڕ و لە کاتی جیاوازدا نارەزایەتیی جەماوەری بەڕێوە چووە، بەڵام ئەوەی لە ٢٠١١دا ڕووی دا خەڵک و داخوازییەکانی خستە قۆناغێکی ترەوە. لەو زەمەنەوە، دیسان و هاوشێوە، ناوە ناوە خۆپیشاندان و نارەزایەتیی جەماوەری بەڕێوە چوون، بەڵام

هەموویان لە بازنەی ئەو ڕۆژانەدا بوون و هێشتا ١٧ی شوبات و ڕۆژانی دوایی تێنەپەڕێنراون.

پاش ئەو ساڵانە، چەند دانەیەکی کەم نەبن، توێژینەوە و بەرهەمی تایبەتمان لەسەر ئەو ڕۆژانە لە بەردەستدا نین، کە بتوانین لە ڕێگەیانەوە تیۆریزەی هەلومەرج و ڕووداوەکان بکەین و هەوڵ بدەین لە ساتی دروستبوونەوەی خۆپیشاندانداندا، ئەو هەڵانەی ئەو سەردەمە کردوومانن نەیانکەینەوە و ئەم جارەیان یان بە ئامانج بگەین، یاخود کۆمەڵگەکەمان بخەینە قۆناغێکی دیکەوە و ئەو ڕۆژانە تێبپەڕێنین. ئەمە هۆکارێکی سەرەکیی مەنگبوونەکەیە، لە پاڵیشیدا خۆنوێنەکردنەوەی جەماوەر لە ئاست داخوازییەکانی خۆی و ستەمکارییەکانی دەسەڵاتدا، هۆکارێکی ترە کە وا دەکات لەو بازنەیە دەرباز نەبین. دەبینین لە دوای چەند شەهیدەکەی ١٧ی شوبات و ڕۆژانی دواییەوە، هەر جارێک دەچینە خۆپیشاندانێک، بە هەمان ڕێگەکانی ئەو سەردەمە دەچینەوە و بە ڕادەیەک جووڵەکانمان دووبارەن، باش دەزانین کۆمەڵێک شەهیدی تر دەدەین و هەر وایش بووە. ئەمە جگە لەوەی لە ئاستی عەمەلی و واقیعدا، داخوازییەکانمان جێبەجێ ناکرێن و هەموویان وەک خۆیان ماونەتەوە و بگرە شتی تریان کەڵەکە بوون.

هەر بۆیە لێرەبەدوا پێویستە هەم توێژینەوە و بەرهەمی زیاتری تیۆری لەسەر نارەزایەتییەکانمان بدەینە هاوەڵ و هاورێکانمان، هەم کۆمەڵێک رێگەی نوێ لە خۆپیشاندانەکانماندا بگرینە بەر، کە وا بکەن خۆمان و داخوازی و کۆمەڵگەکەمان هەڵبداتە دنیایەکی ترەوە و چیتر بە رێگەی دە ساڵ و زیاتر لەمەوپێشدا هەنگاو نەنێین.

راستە دوای ئەوەی خۆپیشاندان و نارەزایەتییەکی جەماوەری کپ دەکرێتەوە، یادێکی مەعنەوی لە دوای خۆی جێ دەهێڵێت، بەڵام هەرگیز رۆژێک بە تەنها تایبەت نابێت بۆ یادکردنەوەی – وەک ئەوەی هاورێیانی بەلارێدارۆیشتووی ١٧ی شوبات و رۆژانی دوایی و هەموو خۆپیشاندانەکانی دیکە، لە یادکردنەوەی ئەو جووڵانەوانەدا دەیکەن – چونکە ئەو ساتانەی لەو نارەزایەتییانەدا روو دەدەن، هەمیشە لە زەینی جەماوەردا دێن و دەچن و چاوەرێی دەرفەتێک دەکەن کە دووبارە و چەندبارە خۆپیشاندانەکە سەر هەڵبداتەوە و برژێنەوە سەر شەقام. هەر بەم هۆکارە، ئەم رێبەرییەی بەردەستت بۆ یادێکی دیاریکراو ئامادە نەکراوە، بەڵکو بۆ ئەو کات و ساتەیە کە پێویستمان پێی دەبێت و ناچارین بۆی بگەرێینەوە، تا لە رێگەوەیە شتێک بکەین هەرگیز بیر نەچینەوە.

بەرچاوڕوونی

نارەزایەتییە جەماوەرییەکان لە ژیانی سیاسی، ئابووری، کۆمەڵایەتی و کولتووریی هەر کۆمەڵگەیەکدا، ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن و سەرچاوەی هەر گۆڕانکاری و دەسکەوتێکن. هەر لەمێژەوە نارەزایەتییە جەماوەرییە بەهێزەکان خاڵی وەرچەرخان بوون و خوڵقێنەری گۆڕانکاریی سیاسی و کۆمەڵایەتیی بەهێز بوون. خەڵک لە ڕێگەی هاودەنگییەکی فراوانەوە توانیویانە فشار لەسەر دەسەڵاتی تۆتالیتار، فاشی و دیکتاتۆر دروست بکەن و کۆتایی بە حوکمڕانیی هەر سەرکردەیەکی گەندەڵ و نارەوا بهێنن. لە ڕێی نارەزایەتییەکانەوە، دەنگی خەڵکانی هەژار و چەوساوەکان یەک دەگرن و پێکەوە هێزێکی جەماوەری پێک دەهێن.

مافی دەربڕینی نارەزایی و مافی پارێزراوی، لە تایبەتمەندییە بنچینەییەکانی مافی مرۆڤ و هەر تاکێکن کە بەشداریی نارەزایەتییەک دەکات و تێیدا داوای مافە سەرەتاییەکانی خۆی و بژێویی ژیانی دەکات؛ مافی ئەوەی

هەیە پارێزراو بێت و فەزایەکی گشتیی بۆ فەراهەم بکرێت، تاکو ئەزموونی دەربڕینی ئازادیی خۆی بکات.

بەڵام هەمیشە دەسەڵات بە شێوەیەکی دڕندانە مامەڵە لەگەڵ خۆپیشاندەراندا دەکات و بە کەسانێکیان هەژمار دەکات کە لە کۆنترۆڵ دەرچوون و دەبێت کۆنترۆڵ بکرێن؛ چ لە ڕێی ئازاردانیانەوە بێت بە گازی فرمێسکرێژ و تێلا، چ لە ڕێی دەستگیرکردنیانەوە بێت، چ لە ڕێی بڵاوەپێکردنیان و چ لە ڕێی کوشتنیانەوە بێت. وەک لە ئەزموونی نارەزایەتییەکانی پێشووی باشووری کوردستاندا و بە تایبەتییش خۆپیشاندانەکانی ١٧ی شوبات و ڕۆژانی دوایی ٢٠١١دا بینرا، دەسەڵات باکی بە کوشتنی هاووڵاتییەکانی نییە.

هەموو نارەزایەتییەکی جەماوەری، دەبێت لیستێک ئامانجی بنچینەیی هەبێت. بەبێ دیاریکردنی ئامانجی نارەزایەتییەکە، تەواوی هەوڵەکە بریتی دەبێت لە کۆکردنەوەی ئاپۆرایەک لە خەڵک کە هەر کەسەو بۆخۆی و بە شێواز و خۆبەسەنتەرزانییەوە بەشداریی تێدا دەکەن و بە هۆیشیانەوە نارەزایەتییەکە لە گەیشتن بە ئامانجەکانیدا شکست دەهێنێت. یەکێک لەو هۆکارانەی وای کردووە نارەزایەتییە خۆرسکەکانی باشووری کورستان شکست بهێنێت و زوو کۆتایی پێ بێت، نەبوونی ئامانجێکی

دیاریکراوە، کە لە لایەن جەماوەرەوە دیاری کرابێت و پلانی بۆ دارێژرابێت. هەروەها خۆڕێکنەخستنی جەماوەری، یەکێکی دیکەیە لە هۆکارەکانی شکستهێنان، وەک لە دوایین نارەزایەتییەکاندا بینیمان (کانوونی دووەمی ٢٠٢٠)؛ خۆپیشاندەران بەبێ خۆڕێکخستن بەشداریی نارەزایەتییەکانیان دەکرد و هەر ئەمەیشە وا دەکات لە ساتی ڕوودانی هەر ڕووداوێکدا، وەک ڕژاندنی گازی فرمێسکرێژ و دەستئاوەڵاکردنی هێزەکانی ئاسایش لە بەکارهێنانی توندوتیژیدا، خۆپیشاندەران بە زوویی بڵاوەیان پێ بکرێت یان ئەو ڕێگرییانە ببنە بەربەست و نەتوانن خۆپیشاندان دەست پێ بکەنەوە. هەر بۆیە بەکارهێنانی چەند تاکتیکێکی خۆپاراستن لە کاتی بەشداریکردن لە نارەزایەتییەکاندا، گرنگترین شتێکە کە خۆپیشاندەران کاری لەسەر بکەن و هێزێکی جەماوەریی ڕێکخراو بونیاد بنێن.

خۆڕێکخستن

خۆڕێکخستن یەکێکە لە خاڵە هەرە گرنگەکانی نارەزایەتییەکان و پێویستە هاووڵاتییانی بەشداربوو بە شێوازی پێکەوەیی و بە سنگێکی فراوانەوە کاری لەسەر بکەن و بە هەماهەنگییەوە تۆڕێکی فراوانی ڕێکخراو دروست بکەن. هەر نارەزایەتییەک لەسەر بنەمای خۆڕێکخستن و ئاگاییەکی پتەو بونیاد بنرێت، دەتوانێت بە شێوەیەکی کاریگەر خواست و داواکانی بباتە سەر.

ئەو تۆڕە فراوانەش بە جۆرێک دروست دەکرێت کە بەشداربوانی نارەزایەتییەکە، هەر یەکەو بوار و بەهرە و توانای خۆی بە شێوازی داهێنەرانە و بەبێ ترس جێبەجێ بکات. دەکرێت چەندین گرووپی جیاواز دروست ببێت کە نارەزایەتییە جەماوەرییەکە هەمەڕەنگ بکەن، هەر وەک لە نارەزایەتییەکانی مەیدانی تەحریری بەغدادا (تشرینی ٢٠١٩ و ڕۆژانی دوایی) بینرا، کە چەندین خێمە لە لایەن خۆپیشاندەرانەوە پێک هێنرا و هەر یەکەیان شوێن و

مەیدانی جۆرێک لە بەهرە بوون، لەوانەش: خێمەی پشوودان، خێمەی هونەری، خێمەی خوێندنەوەی ئەو کتێبانەی خزمەت بە ڕەوشی ئەو ساتە دەکەن، خێمەی تەندروستی، خێمەی ئامادەکردنی خۆراک، خێمەی کۆبوونەوە، خێمەی بەڕێوەبردنی کاروبارەکان و.. هتد. هەموو ئەمانە هۆکارن بۆ بەرزکردنەوەی ورە و ئیرادەی جەماوەر و بەردەوامیدان بە ڕەوتی ناڕەزایەتییەکان.

دەبێت ناڕەزایەتییەکان خۆڕسکیی خۆیان بهێڵنەوە و نەهێڵرێت وزە و ئیرادەی جەماوەر تێکەڵ بە مەرامی حیزبی بکرێت. ئەمەیش پێویستی بە ئاگایی تۆڕی ناڕەزایەتییە جەماوەرییەکەیە و لەسەر ئەو پلان و ستراتیژییە تۆکمەیە دەوەستێت کە خۆپیشاندەران لەسەری ڕێک دەکەون. وەک لەم دواییانەدا بینیمان، خۆپیشاندەران بەشداریی پەرلەمانتارانی حیزبەکانیان لە خۆپیشاندانەکانی باشووری کوردستاندا (کانوونی دووەمی ٢٠٢٠) ڕەت دەکردەوە و دەیانگوت "ئێوە بەشێکن لە حوکمڕانیی ئەم وڵاتە، ئیتر چۆن دەتانەوێت بێن و داوای مافەکانی ئێمە بکەن؟!"

سەبارەت بە مۆڵەتی خۆپیشاندان، کە یەکێکە لە بیانووە بەهێزەکانی دەسەڵاتی حوکمڕان لە بەرامبەر خۆپیشاندەراندا، سەرەکیترین پرسیار کە دەکرێت، بریتییە لەوەی "ئایا پێویستم بە مۆڵەت هەیە بۆ ڕێکخستنی

نارەزایەتییەکی جەماوەری؟" بە کورتی و کورمانجی: "نەخێر." چونکە تۆ لە بنەمادا لەو دەسەڵاتە توورەیت کە چەندین ساڵە گەندەڵی دەکات و مافەکانی خەڵک دەخوات و دەیانچەوسێنێتەوە، بێگومان مۆڵەتیش بە نارەزایەتییەک نادات کە لە دژی بەرژەوەندییەکانی خۆیدا بێت و هەرەشە بێت بۆ سەر هەژموونی دەسەڵات. بۆیە نارەزایەتییە جەماوەرییەکان دەبێت بەبێ مۆڵەت و خۆرسکانە - بەڵام بە شێوەیەکی رێکخراو - سەرپێ بکەون و هەموو کایەکانی لە لایەن جەماوەرەوە بەرێوە ببرێن.

بەرزکردنەوەی ورە و ئیرادەی خۆپیشاندەران گرنگترین شتێکە کە پێویستە هەموو چین و توێژەکانی کۆمەڵگە پەیرەویی لێ بکەن. لە ساتی هەر نارەزایەتییەکدا دەبێت بیرمان بێت ئەوەی گرنگترینە، مەیدانەکانی خۆپیشاندانە، نەک ناوماڵ و دانیشتن بە دیار تەلەڤیزیۆن و تۆرە کۆمەڵایەتییەکانەوە، چونکە ئەوەی لە ناوماڵ و تۆرە کۆمەڵایەتییەکانەوە دەیبینیت، بەرهەمی میدیایە، میدیایش لە باشووری کوردستان هیچ نییە جگە لە نوێنەرێکی گوێرایەڵی دەسەڵات و بەپێی خواستی دەسەڵات بۆ کپکردنەوەی نارەزایەتییەکان، رووماڵی رووداوەکان دەکات. لێرەدا، پێکهێنانی تۆرێکی میدیایی جەماوەری، کارێکی لەپێشینەیە، تا لە رێیەوە زانیارییە ورد و دروستەکان بگوازرێنەوە.

بە پلەی یەکەم، رۆشنبیران بەشێکن لە خەڵک و بەشداریکردنی کارایان لە نارەزایەتییەکاندا ئەرکێکی لەپێشینەی شوناسەکەیانە و پێویستە ئامادەییەکی چالاکیان هەبێت و لە هەر کوێدا پێویستی کرد، پێشنیار و گفتوگۆی بەردەوامیان لەگەڵ جەماوەردا هەبێت.

ئەوەی لە دوایین نارەزایەتییەکانی باشووری کوردستاندا (کانوونی دووەمی ٢٠٢٠) گرنگ و جیاواز لە نارەزایەتییەکانی پێشوو بوو، تووڕەییە ئێجگار زۆرەکەی خەڵک و نەوەی دوای راپەرین و بگرە گەنجانی لەدایکبووی ساڵانی ٢٠٠٠ بوو، بەرامبەر گشت حیزب و ئەندامەکانیان. بێ گەڕانەوە بۆ هیچ کام لە حیزب و سەرکردەکانیان، کرداریان نواند و بێ جیاوازی، هەر بارەگایەکی حیزبییان ببینیایە، گڕیان تێبەردەدا. هەر وەک بەختیار عەلی گوتی، "سیاسەت وەک هونەری بەخشینی وەکالەت بە کۆمەڵێک نوێنەر، لە کۆمەڵگەی ئێمەدا نوشوستییەکی گەورەی هێناوە. ئەم ساتە، بە بڕوای من ساتی بێدەنگبوونی سیاسەت و لەدایکبوونی خەڵکە لە دەرەوەی کایەی سیاسی. سووتاندنی بارەگای هەموو هێزەکان ئەکتێکی رەمزییە بۆ بێدەنگکردنی هەموو ئەو رووبەرەی کە پێی دەگوترێت 'کایەی سیاسی'، بەو مانایەی لە ئێستادا جەماوەر پێویستی بەوەیە چیتر دوای سیاسەتی بە ناو سیاسەت نەکەوێت و دەست بکات بە خۆڕێکخستن و هەنگاونان بەرەو لەدایکبوون".

تاکتیک و شێوازە پێویستەکانی خۆپیشاندەر

بەشێک لەو تاکتیک و شێوازانەی دەکرێت خۆپیشاندەر لەپێناو بەردەوامیدان بە نارەزایەتییە جەماوەرییەکان و کاریگەریی ئەو نارەزایەتییانە سوودیان لێ ببینێت، لە نموونەی نارەزایەتییە فراوانەکەی هۆنگ کۆنگ (ئاداری ٢٠١٩) لە دژی دەوڵەتی فاشیستی وڵاتەکەیان وەردەگرین، کە ماوەی چەند مانگێک بەردەوامیی هەبوو و کاریگەرییەکی زۆری لێ کەوتەوە. ئێمە لێرەدا ڕەنگە سەروکارمان لەگەڵ داواکاری و ئامانجی نارەزایەتییە جەماوەرییەکەی هۆنگ کۆنگدا نەبێت، بەڵکو داواکاری و ئامانجەکان بەپێی ناوچە و وڵاتەکان دەگۆڕێن و بەشێک لە لۆکالیەتی ئەو ناوچەیە دەبێت بە خۆیەوە ببینێت.

بۆ ماوەی دوو مانگ، شەپۆلێک لە خەڵکی نارازیی دژەدەسەڵات بە شەقامەکانی هۆنگ کۆنگدا بڵاو بوونەوە، بزووتنەوەیەکی فراوانیان پێک هێنا و داخوازییەکانیان

بریتی بوو لە داواکردنی حوکمڕانییەکی باشتر و بەرپرسیار. نارەزایەتییەکان بە شێوەیەکی فراوان لە لایەن گەنجانەوە بەڕێوە دەبران کە ستراتیژی تایبەت بە خۆیان پێک هێنا و لە ماوەی نارەزایەتییەکان و گرژییەکانی نێوانیان لەگەڵ هێزی ئاسایشدا، پەرەیان پێ دا. ئەمەیش بووە هۆی ئەوەی تاکتیکەکانیان وەک میتۆدێک یان وۆرکشۆپێک، خزمەت بە چالاکوانەکانی سەرتاسەری جیهان بکات، کە لە خوارەوە بەشێکیان باس دەکەین.

"وەک ئاو بە"

خۆپیشاندەران سیستمی حوکمڕانیی پێشوویان ڕەت کردەوە، کە سیستمێکی داگیرکار بوو و وەک دروشمێک سوودیان لێ بینی و پێچەوانەکەیان بە کار هێنا: "وەک ئاو بە". ئەمەیش لەپێناو نارەزایەتییەکی کاریگەردا. ئەمە تەنها لە دروشمدا نەمایەوە و لە سیاقی پراکتیکدا ڕۆڵێکی بەرچاوی بینی، لەسەر ئەو بنەمایەی "هەر کۆبوونەوەیەکی بچووک ئەگەری بوون بە شۆڕشێکی هەیە، جا لە هەر شوێنێکدا بێت". ڕەنگە راپەڕینێک بە ئاراستەیەکدا دەست پێ بکات و لەناکاو بە ئاراستەیەکی دیکەدا بگۆڕێت، چونکە یەک گردبوونەوە لە یەک شوێن و ئاراستەدا ئەگەری

ئەوەی هەبوو هەر زوو کپ بکرێتەوە. بۆیە تیشکیان خستبووە سەر چەندین کۆبوونەوەی جیاواز لە چەندین ناوچەی جیاوازەوە، بەمەیش سەرلێشێواندنیان بۆ هێزی ئاسایش دروست دەکرد. کاتێک ئاسایش هەوڵی دەدا کۆنترۆڵی ناوچەیەک بە گرتن و بڵاوەپێکردن بکات، خۆپیشاندەران ڕاستەوخۆ خۆیان دەگەیاندە ناوچەی دواتری نارەزایەتییەکان و بەردەوامییان پێ دەدا.

وەک ئاو بە!

ئێمە بێفۆرمین

ئێمە شێوازنەگرتووین

ئێمە دەتوانین بەخوڕ بین

ئێمە دەتوانین تێک بشکێنین

ئێمە وەک ئاوین؛

ئێمە هۆنگ کۆنگییەکانین!

ناڕەزایەتییەکی کراوە

ناڕەزایەتییەکــەی هۆنــگ کۆنــگ هــیچ ڕابــەرێکی نــەبوو، ئەمـــەیـــش وەک وەڵامدانەوەیـــەک بـــوو بـــۆ ڕابـــەرە گەندەڵـــــەکانی وڵاتەکـــــە. بـــــەپێی ئـــــەزموونی ناڕەزایەتییـــــەکانیش، کاتێـــــک ســـــەرکردەی ناڕەزایەتییـــەکان دەســـتگیر کـــرا، پلانـــی ســـەرەکیی ناڕەزایەتییەکــە تێـک چــوو و خۆپیشــاندەران بـێ ڕابــەر مانـــەوە. بـــەڵام لـــە دۆخـــی ناڕەزایـــەتیی کـــراوەدا، هـــیچ ڕابـەرێک نییـە تـا دەسـتگیر بکرێـت، بۆیـە پلانـەکان لـە جووڵان و بەردەوامیدا دەمێننەوە.

بـۆ ڕێکخسـتنەکانیش، گرووپگـەلی ئۆنلاینیـان لـە تـۆڕە کۆمەڵایەتییـــەکانی وەک تەلـــەگرام و تۆڕەکـــانی دیکـــە پێـــک دەهێنـــا و چەنـــد خۆبەخشـــێک لـــە ڕێگەیـــەوە پلانـــەکانیان بـــڵاو دەکـــردەوە و یـــەکتریان ئاگـــادار دەکـردەوە، بـەڵام ئـەوان ڕابـەر نـەبوون. خۆپیشـاندەران خۆیشـــیان ڕوونیـــان کـــردەوە کـــە نـــەبوونی ســـەرکردەیەک، وا دەکـــات هـــەمـــوان ئیـــرادەی بەشـــداریکردنیان لـــە بزووتنەوەکـــەدا هـــەبێت. بـــەم شـــێوەیەیـــش خۆپیشـــاندەران ئـــەو دیموکراســـیەتە هاوبەشـەیان دەبینـی کـە خواسـتیان بـوو لـە سیسـتمی حوکمڕانیدا بیانبینیایە.

ئێردرۆپ

بــه شــێوەیەکی گشــتی، خۆپیشــاندەرانی هۆنــگ کۆنــگ تەلــەگرامیان بــە کــار دەهێنــا، هــەر بــەو هۆیــەیشــەوە دەســەڵات زۆر جــار هــەوڵی دەدا هێڵــی ئینتــەرنێت لاواز بکــات، تــاکو دەنگــی خۆپیشــاندەران بــە یــەکتری نــەگات. هــــەر وەک چــــۆن لــــە باشــــووری کوردســــتان، هێڵــــی ئینتـــــەرنێتیان بـــــڕی تـــــاکو هـــــەواڵ و زانیـــــاریی نارەزایەتییـــەکانی نـــاوچەیەک بـــە ناوچەکـــانی دیـــکە نەگــات و هــان نەدرێــن بــۆ دەربڕینــی نارەزایــەتی. هەر بۆیــە خۆپیشــاندەرانی هۆنــگ کۆنــگ هانایــان بــردە بــەر ئەپلیکەیشــنێکی وەک ئــەیردرۆپ. ئــەیردرۆپ لــە هــەموو ئــامێرێکی پەیوەنــدیی ئەپڵــدا هەیــە و ئەمــەش ڕێگــەی دەدان وێنــە گرنــگ و بەپەلــەکان لــە نــاو خۆیانــدا لــە مەیدانی نارەزایەتییەکاندا ئاڵوگۆڕ بکەن.

هەروەها بۆ ئاڵوگۆڕکردنی پەیامەکانیان و بڵاوکردنەوەی بە ناو یەکتریدا بە کاریان دەهێنا، کە بریتی بوون لە ناردنی دروشم، یاخود دیاریکردنی وێستگەکانی داهاتووی نارەزایەتییەکان یان کۆتاییپێهێنانی لەناکاوی نارەزایەتیی ئەو شوێنە و ئەو ڕۆژە. بۆ نموونە، لەناکاو پەیامێک دەهاتە سەر ئەیردرۆپەکان: "ڕاستەوخۆ لە سەعات ٧:٠٠دا مەیدانەکە چۆڵ بکەن. هەمووتان." پێش ئەوەیش لە

گرووپەکانی تەلەگرامدا یەکتریان ئاگادار دەکردەوە: "بیرت بێت، ئەیردرۆپی مۆبایلەکەت بە کراوەیی بهێڵیتەوە!"

هێڵی دابینکردنی پێداویستییەکان و زمانی جەستە

ئەزموونی نارەزایەتییەکانی پێشووی هۆنگ کۆنگ خۆپیشاندەرانی فێر کردبوو لە نارەزایەتییەکان و لە بەرەی پێشەوەدا چییان پێویست دەبێت. هەر بۆ ئەوەیشی پێداویستییە سەرەکییەکانی خۆپاراستن بە زوویی بگاتە خۆپیشاندەرانی هێڵی پێشەوەی نارەزایەتییەکان، شێوازێکی تایبەتییان رێک خستبوو کە بریتی بوو لە زمانی جەستە، لە رێگەی هێمای دەستەوە، تاکو پەیامێک بە ناو خۆپیشاندەراندا بنێرن بۆ ئەوەی کە چ جۆرە پێداویستییەکیان پێویستە.

ئەو ئاماژە دەستییە، لە رێی تۆری خۆپیشاندەرانەوە دەگەیەنرایە مەکۆی دابینکردنی پێداویستییەکان، کە لە نزیک خۆپیشاندەرانەوە بونیاد نرابوو، تاکو بە زوویی پێداویستییەکانیان بە دەست بگەیەنرێت. پاشان ئەو پێداویستییەی داوا کرابوو، هەر لە رێی خۆپیشاندەرانەوە دەستاودەست دەگەیەنرا بەو خۆپیشاندەرەی کە بە ئاماژە داوای کردبوو. ئەو زنجیرەی گەیاندنەیش کە هەر لە

خۆپیشاندەران پێک هاتبوو، تا بەرەی پێشەوە درێژییەکەی کیلۆمەترک دەبوو.

دواتر ئاماژە دەستییەکان مۆرکێکی تایبەتییان وەرگرت، بە جۆرێک کە خۆپیشاندەرە بەتەمەنەکانی هۆنگ کۆنگ ڕاهێنانیان لەسەر ئاماژەکان دەکرد، تاکو فێری نەوەی نوێی بکەنەوە و وەک ئاماژەی سۆلیداریتی بە کاری بهێنن.

پووچەڵکردنەوەی گازە فرمێسکڕێژەکان

کاتێک هێزی پۆلیس و ئاسایش لە نارەزایەتییەکانی ساڵی ٢٠١٤ی هۆنگ کۆنگدا گازی فرمێسکڕێژیان بەسەر خۆپیشاندەراندا بڵاو دەکردەوە، بووە هۆی ئەوەی بڵاوەپێکردنێکی بەرچاو لە خۆپیشاندەراندا ڕوو بدات و تا ڕادەیەک کۆتایی بە نارەزایەتییەکان بهێنێت. بۆیە لە نارەزایەتییەکانی ساڵی ٢٠١٩دا، خۆپیشاندەران میکانیزمێکی نوێیان سەرپێ خست بۆ پووچەڵکردنەوەی گازە فرمێسکڕێژەکان. لە سەرەتای نارەزایەتییەکاندا، بەردەوام گازی فرمێسکڕێژ دەرژێنرا و تێبینیی ئەوە دەکرا هیچ کاریگەریی نییە، پاشان زانرا کە خۆپیشاندەران شێوازی تایبەتی خۆیان بە کار دەهێنن بۆ پووچەڵکردنەوەیان.

چۆن؟

لە بەرەی پێشەوەی نارەزایەتییەکاندا تیمی بچووک پێک هێنرابوو کە پێیان دەگوترا ئاگرکوژێنەرەوە و لەگەڵ خۆیاندا کەپی ترافیکیان هەڵگرتبوو. کاتێک گازی فرمێسکرێژ هەڵبدرایەتە ناو خۆپیشاندەرانەوە، بە خێرایی خۆیان دەگەیاندە لای و کەپەکانیان دەکرد بەسەریدا، بەمەش دووکەڵکێشێکی بچووکیان دروست دەکرد بۆ دروستکردنی بەربەست بۆ گازە فرمێسکرێژەکە. پاشان تیمێکی دیکە دەڕۆیشت و ئاوی دەکرد بە ناو کەپەکەدا و پووچەڵ دەکرایەوە.

کاتێکیش کەپەکان بەردەست نەبوونایە، خاولیی تەڕ بە کار دەهێنرا بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریی گازە فرمێسکرێژەکە، یاخود خۆپیشاندەرێک کە دەستکێش و کڵاوی پارێزەری لە سەردا بێت، گازەکەی هەڵدەگرت و هەڵیدەدایە دەرەوەی قەرەباڵغییەکە، یاخود هەڵی دەدایەوە بۆ ناو هێزەکانی ئاسایش تاکو خۆپیشاندەران ئازاریان پێ نەگات.

خۆبەدوورگرتن لە ڕاکردنی بەکۆمەڵ و لەناکاو

یەکێک لە مەترسییە هەرە گەورەکان خۆپیشاندان، ڕاکردنی بەکۆمەڵە، کە لە دەرئەنجامی شڵەژاندا ڕوو

دەدات و دەبێتــە هــۆی ئــەوەی برینــدار و شــەهیدی لــێ بکەوێتــەوە. کاتێــک جــەماوەر بــە یــەک جــار و بــەبێ ڕێکخســـتن، لـــە دەرئـــەنجامی ڕووداوێـــک یـــاخود شــڵەژانێکی جەماوەریــدا ڕادەکــات، بەشــێکی زۆری ئــەو کەســانەی نــاتوانن ڕابکــەن، یــاخود هێواشــتر ڕادەکــەن، دەکەونــە بــەر پێــی هاوەڵــەکانی خۆیــان و ئەمــەش لــە زۆر ئــەزموونی نارەزایەتییەکانــدا بینــراوە، کــە دەبێتــە هــۆی مردنــی چەنــدین کــەس، یــاخود ئازارپێگەیشــتنیان. باشــترین ڕێــگە بــۆ ڕاکردنــی جــەماوەر، بریتییــە لــە شــوێنکەوتنی ڕیتمــی "یــەک دوو، یــەک دوو، یــەک دوو، یـــەک دوو..." و هەنگاوهـــەڵهێنان بـــەپێی ڕیتمەکـــە؛ بێگومان ئەمەیش بە کاری پێکەوەیی.

پارەدارکردنی شۆڕش لە لایەن جەماوەرەوە

خۆپیشاندەرانی هۆنگ کۆنگ هەموو کاروبارەکانی خۆیان لە لایەن خودی خۆیانەوە پارەدار (تەمویل) کرابوو و لە ڕێی کەمپینێکەوە کە چەند سەعاتێکی کەمی خایاندبوو، زیاد لە شەشسەد هەزار یۆرۆیان کۆ کردبووەوە. هەر بۆ ئەوەیشی سەرنجی جیهان بۆ خۆیان ڕابکێشن، لە چەندین ڕۆژنامەی نێودەوڵەتیدا لاپەڕەکانی یەکەمیان دەکرییەوە و

زانیارییان لە بارەی نارەزایەتییەکانیانەوە بڵاو دەکردەوە، کە ئەو هەواڵانەیش لە لایەن خۆپیشاندەرانەوە پێداچوونەوە و ڕێنووسیان بۆ دەکرا و بۆ چەندین زمان وەردەگێڕران.

دروستکردنی جۆرەکانی قەڵغان و
چەند کەرەستەیەکی دیکە بۆ خۆپارێزی

دروستکردنی قەڵغان یەکێکە لەو پێداویستییە گرنگانەی کە لە کاتی هەر نارەزایەتییەکی جەماوەریدا پێویستە هەبێت، تاکو خۆپیشاندەران بتوانن هەم وەک بەرەیەکی پتەو دەربکەون، هەم لە بەرامبەر لێدان و توندوتیژییەکاندا بەرگری لە خۆیان بکەن. هەبوونی قەڵغان لە رووی سایکۆلۆژییەوە دەتوانێت وا بکات خۆپیشاندەر متمانەی زیاتری بە خۆی و هەڵوێستەکانی هەبێت و بە ئیرادەیەکی دیکەوە بەرەو رووبەڕووبوونەوەی بەرەی ئاسایش بچێتەوە.

ئەمانەی خوارەوە، چەند شێوازێکی قەڵغانی پێشنیارکراون کە هاووڵاتیانی باشووری کوردستان دەتوانن بە ئاسانی دروستی بکەن و لە نارەزایەتییەکاندا بەرەیەکی پتەوی لێ پێک بێنن:

یەکەم: قەڵغانی بەرمیلی (قەڵغان بە سەتڵی خۆڵ)

ئاسانترین قەڵغانێک کە دروست بکرێت، ئەو جۆرەیە کە خۆی تا رادەیەک ساز و ئامادەیە. بۆ نموونە، ئەو کەرەستانەی لەسەر شەقامەکان کەوتوون و دەیاندۆزیتەوە، هەندێک جار بەرهەمی زۆری جوانی لێ دروست دەکرێت. سەتڵی پلاستیکی خۆڵ و سەرەکانیان، ئاسانترین شتانێکن بکرێن بە قەڵغان.

شێوازی دروستکردنی قەڵغانی بەرمیلی

بە سەری بەرمیلێک یان سەتڵێکی خۆڵەوە، تۆ ئامادەیت. بەڵام ئەگەر بتەوێت دەسکێکی باشت هەبێت، پێویستە کاری زیاتری تێدا بکەیت. بەس بۆ سەری بەرمیل و سەتڵ،

شوێنی دەستەکە لە دیوی دەرەوەیە، تۆیش دەبێت ئەو بەشەی ڕوو بکەیتە بەرامبەر، نەک خۆت.

بۆ دروستکردنی قەڵغان، سەتڵێکی خۆڵ دەکرێت دوو بۆ سێ قەڵغانی لێ دەربچێت، ئەوەیش دەکەوێتە سەر ئەوەی قەبارەی سەتڵەکە چەندە و دەتەوێت قەڵغانەکە چەندێک پان بێت. ئەو بەرمیل و سەتڵانەی لە کاری پیشەسازیدا بە کار دێن، درێژترن و پانتاییەکی زیاتر دادەپۆشن. بە مشارێک، خوارەوەی سەتڵەکە و هەر دەسکێک کە پێیەوەیە، لێی بکەرەوە. دواتر دەست بکە بە بڕینی سەتڵەکە بەو شێوەیەی دەتەوێت. پێش بڕینی، بە لەشی خۆت بەراوردی بکە و وا بیبڕە کە بۆ قەبارەی لەشت گونجاو بێت. لەبەر ئەوەی بەرمیل و سەتڵەکان قوپاون، دروستکردنی دەسک لە ناویانەوە، کارێکی ئاسان نییە. دەتوانیت بە چەقۆیەکی گەرم، دە بۆ پازدە سانتیمەتر لە خوارەوەی بەشی سەرەوە کون دروست بکەیت، تا دەسکی قەڵغانەکەت بۆ دروست ببێت. پێویستە بەشی ناوەوەی قەڵغانەکە بە ماددەیەکی نەرم داپۆشیت، بۆ نموونە فۆم. ئەگەرنا، لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی و بەرکەوتنی هێزدا، ئازارت پێ دەگەیەنێت.

دووەم: قەڵغانی هەوایی (قەڵغان بە چووپ)

ئەم جۆرەیـــان دروســـتکردنی ئاســـانترە؛ هەم ئاســـان دەگـوازرێتەوە، هەم دەتوانرێـت شـتی زیـاتری بـۆ زیـاد بکرێـــت. ئەم قەڵغـــانە دوو جـــۆری هەیە: بـــازنەیی و درێـــژ. جـــۆرە باشـــەکەیان قەڵغـــانە بـــازنەییەکەیە کە ئەســـــتوورترە، بەڵام جـــۆرە درێـــژەکەی گەرچـــی ئەســـتوورتر نیـیە، بەڵام هەمــوو جەسـتە دادەپۆشـێت. دەتوانیـت بەگـوێرەی بـارودۆخەکە قەبـارەی جیاوازیـان لــێ دروســت بکەیــت. بــۆ نمــوونە، بــۆ ئەم جۆرەیــان دەتوانیـــت چـــووپی مەلەوانـــی بە کـــار بهێنیـــت، کە پێویسـت ناکـات قورسـیش بـن. یـان دەتوانیـت چـووپی ســووک بــدۆزیتەوە، نــاوەکەی پــڕ بکەیــت لە هەوا و دەورەکەی بە تیـــــپ و چەرشـــــەف و ڕۆژنـــــامە داپۆشیت.

شێوازی دروستکردنی قەڵغانی هەوایی

سوودی قەڵغانی هەوایی ئەوەیە زۆر خێرا دروست دەکرێت، ئیتر لە هەر کات و ساتێکدا خۆپیشاندان دەست پێ بکات. دروستکردنەکەیشی زیاد لە نیو سەعات نابات، کە لە خوارەوە بە چەند بڕاردەیەک باسی دەکەین. لە هەمان کاتیشدا، ڕەنگە هێزەکانی ئاسایش لە کاتی دەستبەسەرکردنتدا مامەڵەیەکی نەرمتر لەگەڵدا بکەن، وەک لەوەی پارچەی ئاسن و پلاستیکت پێ بێت.

قەڵغانەکە پێویستی بە بڕێکی زۆر لە تیپ هەیە. خاڵە گرنگەکە لێرەدا ئەوەیە ناوەڕاستی چووپەکە بە تیپ بە تەواوی داپۆشیت و توندی بکەیت، بە شێوەیەک کە پەستانی کەوتە سەر، نەتەقێت. ئەمە گۆڕانکاریی زۆر دروست دەکات، بە بەراورد بە قەڵغانێک کە بە تەواوی توند نەکرابێت. لێرەوە دەتوانیت بڕیار بدەیت کە قەڵغانەکەت یەک دەسکی هەبێت یان دوو دانە. دەتوانیت لە سەرەوە بۆ خوارەوە چەند جارێک پەت یان بەن بسووڕێنیتەوە، دواتریش لە ناوەڕاستەوە پەتەکان بە یەکەوە ببەستیتەوە و وەکو دەسک بە کاری بهێنیت.

یان لەبری بەکارهێنانی تیپێکی زۆر، دەتوانیت سەرچەف، پلاستیک یان هەر فابریکێکی تر بە کار بهێنیت و چووپەکەی پێ داپۆشیت، دواتر بە تیپ توندی بکەیت. ئەمە

چووپەکە سەلامەتتر دەکات و تیپێکی کەمتر بە کار دێت، بەڵام ڕەنگە کێشەکەی قورستر بکات.

سێیەم: قەڵغانی کارتۆنی

دروستکردنی ئەم جۆرە قەڵغانە لەوانی تر ئاسانترە، بەڵام بە هۆی بژاردە جیاوازەکانەوە، دەکرێت ئاڵۆزتر بێت. جۆرە ئاسانەکانیان لەو ماددانەی دروست دەکرێن کە دەکرێت هێزە ئەمنییەکان چاوی لێ بپۆشن. هەڵگرتنی پارچەیەک کارتۆن و کۆمەڵێک پەت لە گیرفانتدا، وەختێک بەرەو شوێنی خۆپیشاندان دەڕۆیت، ناتکاتە جێی گومان. پێویستە ئەوەیش بزانیت کە قەڵغانی کارتۆنی، بەبێ هەبوونی پشتیوانیی زیاتر، لە بەرامبەر داری ئاسایشدا کاریگەرییەکی وای نابێت. ئەگەر پلانت وایە لە ڕیزی پێشەوە بیت، ئەم قەڵغانە باش نییە. بەڵام ئەگەر دوا کەوتوویت و دەتەوێت فریای خۆپیشاندانەکە بکەویت، ئەمە ڕێگەیەکی ئاسان و خێرایە.

شێوازی دروستکردنی قەڵغانی کارتۆنی

دەتوانیت کارتۆنێک پەیدا بکەیت کە دەموچاوت و بەشی سەرەوەی لەشت داپۆشێت. دواتر لە ڕێگەی کردنی دوو کونەوە و ڕاکێشانی پەتەکە لەم کونەوە بۆ ئەو کون، دەتوانیت دەسکی بۆ دروست بکەیت. بیرت نەچێت، لەودیوی کونەکانەوە پەتەکە گرێ بدەیت. ئەگەر کاتت هەبوو، دەتوانیت سیکۆتینی لێ بدەیت بۆ ئەوەی توندتریش ببێت.

یاخود دەتوانیت بە سیکۆتین یان تیپ، چەند پارچەیەک کارتۆن بە یەکەوە ببەستیت. ئەمە توانایەکی زیاتری بەرگری دەداتە قەڵغانەکە. ئەگەر لە نێوان کارتۆنەکاندا پەت بە دەوری هەر یەک لە کارتۆنەکاندا بە کار بهێنیت، کاریگەریی زیاتریشی دەبێت. ئەگەر داری لاستیکی بەر قەڵغانێک بکەوێت کە ناوەوەی هەوای زۆری تێدا بێت، کاریگەریی کەمتری دەبێت.

چوارەم: قەڵغانی ئیسفنجی

دەتوانیت فۆم یان دۆشەک بە کار بهێنیت. هەوڵ بدە بەو قەبارەیەی پێویستتە بۆ داپۆشینی خۆت، لێی ببڕیت. ئەر فۆمەکە یان دۆشەکەکە لە دە بۆ پازدە سانتیمەتر تەنکتر بوو، دوو دیو لەسەر یەک دابنێ. لە بەشی پێشەوەی

کارتۆن دابنێ، بە تیپ و سیکۆتین بیانبەستە بە یەکەوە. دوو کونی تێبکە و بە پەت دەسکی بۆ دروست بکە. ئەم قەڵغانە هەندێک جار دەکرێت بشکێتەوە و بەرگریی زۆر نەکات. ئەگەر دوودڵی لەوەی ئازار بدرێیت، ئەم قەڵغانە زۆر گونجاو نییە.

پێنجەم: کڵاو

کڵاو بەشێکی گرنگی تاکتیکی بەرگرییە، دەکرێت لە زیانی جەستەیی گەورە دوورت بخاتەوە. لە کاتێکدا هێزەکانی ئاسایش باس لەوە دەکەن کە ئەوان لە کاتی خۆپیشاندانداندا، شوێنی ئەو رێنماییانە ناکەون کە ئازار بە سەر نەگەیەنن، کڵاو دەبێتە پارچەیەکی گرنگی بەرگری.

لەبەر ئەوەی کڵاو کەرەستەیەکی گرنگە و دروستکردنی ئاسان نییە، بۆیە پێویستە کڵاوێک دەست بخەیت کە خۆی

دروستکراو و ئامادە بێت. دەتوانیت بە پارەیەکی کەم کڵاو بکڕیت، کە بەپێی جۆرەکانیان و لە ڕووی بەهێزییانەوە، نرخەکانیان دەگۆڕرێت. سەرەتاییترین و هەرزانترین کڵاوەکان، ئەو کڵاوانەن کە کرێکارانی بیناسازی بە کاریان دەهێنن و زۆر جار ڕەنگیان زەردە. دەتوانیت بە بەکارهێنانی ڕۆژنامە لە ناوەوەی کڵاوەکەدا، بەرکەوتنی کڵاوەکە نەرمتر دەکاتەوە و ئازارێکی وا بە سەرت ناگەیەنێت. بەکارهێنانی کڵاو، یەکێکە لە گرنگترین کەرەستەکان کە خۆپیشاندەر پێویستە پێی بێت.

شەشەم: زرێ

مەبەستمان لە زرێ، هەر بەرگێکی نەرم یان نیمچەڕەقە کە بیکەیتە بەرت، تاکو بەرکەوتنی هێزی دار بەرامبەر بە لەشت، کەمتر بکاتەوە. دەکرێت بە شێوەی جیاواز و بە بەکارهێنانی زنجیر، زرێ دروست بکەیت، بەڵام ئەمە کات و تێچوو و تاقەتێکی زیاتری دەوێت. هەر بۆیە ئێمە ڕێگە ئاسانەکان پێشنیار دەکەین.

دەتوانیت چەند پارچەیەک جل بەسەر یەکەوە لە بەر بکەیت. دەتوانیت چەند بیجامەیەک لە ژێر پانتۆڵەکەتەوە، چەند بلووزێک و دواتریش چاکەتێک یان قەمسەڵەیەک لە بەر بکەیت. لایەنی نەرێنیی ئەمە ئەوەیە، زۆر جار ئارەقە دەکەیتەوە و ناتوانیت ئاسان بجووڵێیت.

لە هەمان کاتدا، کەرەستەی تر هەن کە دەتوانیت وەکو زرێ بە کاریان بهێنیت، بۆ نموونە کەرەستەی مەلەوانی کە لە هەموو شوێنێک بە نرخی هەرزان دەست دەکەوێت، ئەوانەیان کە تەپەدۆریان تێدایە، باشتر هێزی دار دەگەڕێنێتەوە. یان دەتوانیت کارتۆن لە بەر بکەیت و کونی تێبکەیت بۆ سەر و قۆڵەکانت. ئەمەیان ڕێگەیەکی خێرایە بۆ خۆئامادەکردن، بەڵام وەکو کەرەستەی مەلەوانییەکە کاریگەریی نابێت.

ڕێبەری ڕێکخراوی جیهانیی ئەمنێستی بۆ خۆپیشاندانە جەماوەرییەکان

(بێگومان هەر یەکێک لەمانەی لە خوارەوە پێشنیار کراون، زۆرن و بە تاکە کەسێک هەڵناگیرێن و نابرێن، بەڵام خۆپیشاندان بێ هاوڕێ و هاوەڵەکان ناکرێت و بێ یەکتر ناتوانین نارەزایەتی دەربڕین، هەر بۆیە پێویستە ئەم پێداویستییانە بەسەر یەکتریدا دابەش بکەین و هەر یەکێکمان بەشی ئەوەی دەیتوانین، هەڵیان بگرین و لەگەڵ خۆماندا بیانبەین.)

چی بکرێت؟

پێشتر پلان دابڕێژە: ئەو پێداویستییەی بۆ خۆپارێزی پێویستتە، بیبە. چاوەڕوانی ڕوودانی هەر شتێک بە. بزانە چۆن دەستت دەگات بە هاوکاری. پلانێکی تۆکمە دابنێ بۆ دووبارە پەیوەندیکردن بە هاوەڵەکانتەوە، ئەگەر لە یەکتر دابڕان.

وردبین و لەسەرخۆ بە: کاتێک گرژی دەکەوێتە ناڕەزایەتییەکانەوە، زوو حەزەر وەربگرە و لە ئامادەباشیدا بە.

چاودێریی باری دەروونی و دۆخی جەستەیی هاوڕێکەت بکە. ئامادە بە بۆ یارمەتیدانی ئەوانەی دەوروبەرت و ئارامکردنەوەیان، ئەگەر لە دۆخی شڵەژاندا بوون.

دۆکیومێنتکردن لە بیر مەکە: سەرنجی وردەکارییەکانی مەیدانەکە بدە و دواتر ئەوەی بینیوتە و تێبینیت کردووە، بیاننوسەرەوە. بۆ نموونە مامەڵەی دڕندانەی ئاسایش یاخود پێکان و بریندارکردنی هاوەڵێکت.

چی نەکرێت؟

ڤازلین، دژەخۆر یاخود هەر شتێکی چەور بۆ ڕوخسارت بە کار مەهێنە، چونکە لەگەڵ ئەو مادده کیمیایی و گازە فرمێسکڕێژانەی بڵاوی دەکەنەوە، کاردانەوی دەبێت.

عەدەسە لە چاو مەکە، چونکە ئەویش بە هەمان شێوە کاردانەوەی لەگەڵ مادده کیمیاییەکاندا دەبێت.

بە تەنیا مەڕۆ، باشترە خۆت داخڵی گرووپێک لە خەڵکی ناڕازی بکەیت، یاخود لەگەڵ کۆمەڵێک هاوڕێی خۆتدا بچیت.

جلوبەرگێک مەپۆشە کە دەکرێت بە ئاسانی لە شت بگیرێن و بۆت ببنە بەربەست.

بیرت نەچێت، پێش ڕۆیشتن نان و ئاوی باشت خواردبێت و خواردبێتەوە.

چی لەگەڵ خۆتدا ببەیت؟

لە ناو بوتڵێکی پلاستیکدا، کە دەمەکەی لە شێوەی قەسەبدایە، ئاو ببە، تاکو هەم بیخۆیتەوە و هەم لە کاتی ڕژانی گازی فرمێسکرێژدا دەموچاوتی پێ بشۆیت.

با ناسنامەیەک یاخود زانیارییە سەرەتاییە کەسییەکانی خۆتت پێ بێت، بۆ کاتی فریاگوزاریی خێرا.

بەشی پێویست پارەی هاتوچۆ و وەحدەی مۆبایل لەگەڵ خۆت هەڵبگرە.

لەگەڵ خۆتدا ئامێری تۆمارکردن یاخود کامێرا ببە، لەپێناو دۆکیومێنتکردنی ئەو شتانەی پێویستن.

چەند جۆرێک لە دەرمانی پزیشکی، وەک ئامێری ڕەبۆ، ئەنسۆلین و ئەسپرین بۆ دۆخی تەندروستیی لەناکاو هەڵبگرە.

لەگەڵ خۆتدا سانتی بەرە. تامپون بە کار مەهێنە، چونکە لە حاڵەتی دەستگیرکردندا دەرفەتی گۆڕینی تامپونت نابێت.

کلێنسی تەڕ پێویستە.

پاکەتی فریاگوزارییە سەرەتاییەکانیش هەڵبگریت شتێکی خراپ نییە.

چی بپۆشیت؟

ماسکی N95 (لە بارودۆخێکی تەندروستیی وەک ئەوەی کۆرۆنای نوێ دروستی کردووە).

پێڵاوێکی موریح کە بتوانیت پێوەی ڕابکەیت.

جلوبەرگێک کە هەموو جەستەت داپۆشێت، تاکو لە خۆر و ڕژێنە توونەکان جەستەت پارێزراو بێت.

پارێزەرێکی بەهێزی چاوی بە کار بهێنە، وەک چاویلکەی ئاسایی یان چاویلکەی مەلەوانی، یاخود ماسکی دژەگاز.

پارچە پەڕۆیەک، لەچکێک یان ملپێچێک لە دەمولووتت ببەستە. دەتوانیت پارچەیە پەڕۆکە بە ئاو یان لیمۆ یاخود خەل تەڕ بکەیت، تاکو لە هەناسەدان و لە کاتی ڕاکردن لە مادده گازی و کیمیاییەکاندا یارمەتیت بدات.

خراپ نییە دەستێک جلی یەدەگ لە جانتاکەتدا بێت تاکو بۆ کاتی پێویست و لە دوای بەرکەوتنت بە گازە کیمیاییەکان، زوو خۆت بگۆڕیت.

کڵاوێک بۆ پاراستنت.

چۆن مامەڵە لەگەڵ گازی فرمێسکرێژدا بکەیت؟

هیچ جۆرە ڕۆنێک یان کرێمێک لەو کاتەدا بە کار مەهێنە، چونکە لەگەڵ گازە کیمیاییەکەدا کارلێک دەکات.

ئەو ماسکانەی دژەگازن، باشترین جۆری خۆپارێزین. ئەگەر دەستیشت نەکەوت، ئەوا چاویلکە و پارچە پەڕۆیەکی لە لیمۆ یان خەل هەڵکێشراو، خراپ نییە دەموچاو و لووتیی پێ داپۆشت.

هێـور بـە، شـڵەژان حەساسـیەتی گازەکـە زیـاد دەکـات. بــە هێواشــی هەناســە بــدە و بیــرت بێـت کــە گازەکـە کاتییە.

هەوڵ بدە هیچ قووت نەدەیت. لووتت پاک بکەرەوە، دەمت بشۆ، بکۆکە و تف بکەرەوە.

بۆ ئەو کەسانەی عەدەسەی چاوکزییان لە چاودایە: دەبێت عەدەسەکە لێ بکەیتەوە. هەوڵ بدە کەسێک کە دەستی خاوێن بێت، لێی بکاتەوە و ڕاستەوخۆ فڕێی بدە.

چاوت و هیچ شوێنێکت مەخورێنە.

شۆرەرەوەی چاو بە کار بهێنە، گیراوەیەکی شل بە کار بهێنە کە نیوەی لە ئاو پێک هاتبێت و نیوەی لە ماددەی ترش.

ئازادیی رادەربڕین و کۆبوونەوە: هەموو کەسێک مافی ئەوەی هەیە بە ئازادی بیروڕاکانی خۆی بباتە سەر شەقام و بەشداریی پێ بکات.

مافی پارێزراویت لە کۆبوونەوەی ئازاددا: دەبێت یاسا ئاسانکاری بۆ نارەزایەتییە جەماوەرییەکان بکات، نەک رێگرییان لێ بکات.

دووربوون لە بەکارهێنانی توندوتیژی لە لایەن هێزی ئاسایشەوە: دەبێت ئاسایش خۆی بەدوور بگرێت لە بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر بەشدارانی نارەزایەتییە جەماوەرییەکان.

مافی دەستڕاگەیشتن بە هاریکاریی پزیشکی: ئەگەر هات و بریندار بوویت، مافی خۆتە بە زووترین کات چارەسەری پزیشکی بکرێیت.

دووربوون لە دەستگیرکردنی بێ هۆکار و دەستبەسەرداگرتن: ئەگەر هاتو دەستگیر کرایت، مافی خۆتە لە لایەن ئاسایشەوە پێت بگوترێت بە دیاریکراوی بۆچی دەستگیر کراویت. هەروەها مافی خۆتە لەگەڵ دەستگیرکردنتدا دەستت بگات بە پارێزەرەکەت یاخود ئەندامانی خێزانەکەت.

مافی تۆمارکردنی سکاڵا: ئەگەر هاتو مافەکانت فەراهەم نەکران، مافی خۆتە داوای سکاڵا بکەیت و ڕێنیشاندەریت بکرێت بەوەی کە چۆن بیکەیت.

تەواو؟

بەم چوار هەزار وشە و نیوە دەگەینە داد و ئازادیی هەقیقی؟ بێگومان نەخێر. ئەوەی پێشتر گوتراوە و ئەمە و ئەوانەیشی لە داهاتوودا بۆ ڕێکخستنی خۆپیشاندان و ناڕەزایەتییە جەماوەرییەکان دەگوترێن، هەموویان پاکێجێکن کە هەرگیز خاڵی کۆتاییان بۆ دانانرێت، چونکە ڕۆژ بە ڕۆژ خەڵک و داخوازییەکانی نوێ دەبنەوە، پانتاییەکان دەگۆڕێن و ئاڕاستەکان سەری تریان لێ دەبێتەوە، هەر بۆیە دەبێت هەمیشە ساز و ئامادە بین، ئەمانە و چەندین خاڵی تر بکەینە پێشگریمانەمان و هەردەم بەئاگا و هۆشیار بین، بەپێی بارودۆخەکان مامەڵەکە بکەین و لەو ساتەدا، بەپێی ئەوەی خوێندوومانەتەوە و بینیومانە و ئەزموونمان کردووە، هەڵسوکەوت بکەین و خۆمان و هاوڕێ و هاوەڵەکانمان دەرباز بکەین.

ئامارەکان ئەوە دەڵێن کە هیچ دەسەڵاتێکی ستەمکار ناتوانێت لە حوکمڕانی بەردەوام بێت، ئەگەر تەنها لە ٪٥٠ی

دانیشتوانەکەی بە گژیدا بچنەوە، هەر لەبەر ئەمەیە هێشتا و دوای ئەو هەموو شەهیدە و پاش ئەو نائومێدییە قووڵەی خۆپیشاندان لە دوای خۆپیشاندان تووشی دەبین، هیوامان توندوتۆڵە و چاومان لە ئاسۆیە، پێمان وایە ستەمکار چەند پەرتمان بکات و بەو مەهزەلەیەی خوڵقاندوویەتی، چەندی تر مەستمان بکات و وا بکات باکمان بە هیچ نەبێت، هێشتایش ئێمە سوورتر دەبین و دەتوانین شتێک بکەین هەرگیزاوهەرگیز خەو لە چاوانی نەکەون و کونجێک نەمێنێت ئیسراحەتی تێدا بکات، کونەمشکی لێ ببێتە قەیسەری و ڕۆژ و شەو تەنها لە خەیاڵی ئەوەدا بێت، کەی دەڕووخێم؟

ساڤان و لاوک

له بەرامبەر چەك و پارەی ئەواندا، خۆڕێکخستن
بەهێزترین ئامرازی ئێمەیە بۆ بەدەستهێنانی
داد و ئازادیی ڕاستەقینە.