

بـچـی مـرـقـۇـڭـڭـى كـان پـا نا دـبـبـى نـبـبـى مـرگى خـىـان و ئازىزا نىيان . ابراهيم مودى (ئىبى اھام لـقـاى)

لـم و تاردا بـكورتى و پوختى تـنـھا و انـگـىـكـان و رـدـگـرم كـھـكـارن
بـ وودانى ئـمـ كارساتانـ.

زنجيرى ۲۵۱.

لـ و انـگـىـ دـروونىيـو، توندوتىژى بـ چـك و كوشتن (چ كوشتنى
كـسـانى تر يان خـكوشتن) لـ باشورى كوردستان دـكـرت بـ چـند
ھـكارىكـو شىبكرتـو:

لـ وانـ كاريگـرى تراوما و شـ: مـژووى درـخـايـنى شـ و گـمار
لـ ناوچـكـدا بووـتـھـى تـاوـماى بـكـمـمـ كـ دـتـوانـتـھـستى
بـھيوايى و توـيـى بـردـوام دروست بـكات. توـژـينـوـكان پيشانيان
داوـ كـ تاكـكان لـ كـمـمـگـاي دواى شـ زياتر مـيلى توندوتىژيان
ھـيـ.

ھـروـھا گوشارى كـمـمـا يـتى- ئابوورى: ئا ئارامى ئابوورى، بـكارى، و
ھـلى سنووردار دـتـوانـ بـنـھـى ھـستى بـسوودى و ناھومـدى. ئـم
فاكتـرانـ پـيوـنديـكى بـھـزيان لـگـ توندوتىژى و خـكوشتن
ھـيـ.

نـرمـ كولتوورىيـكان (لـ ئاستـكـدا ستىگما كـمـمـا يـتىـكان):
بـرگىـكـردن لـ "شـفـ" و چـمـكـكانى پياوـتى كـ بـ ھـز و
بـرگىـكـردن پـيوـستن، دـتـوانـ بـياردان بـ بـكارھـنـانى چـك
ئاسانتر بـن. ھـروـھا بـردـستـبوونى چـك كاريگـرى بـرچاوى ھـيـ
كـ لـفـراغى نـبوونى ياسادا بـردـستـبوونـكـ بـ گشت تاكـكان
فـراھـم دـبـتـ.

يـكـكـ لـ ھـكار سـرـكـيـكان كـمى خزمـتـگوزارى تـندروستى
دـروونىيـ، ھـروـھا ستىگماى پـيوـست بـ چارـسـرى دـروونى، و
نـبوونى ميكانيزمى گونجاو بـ مامـمـكـردن لـگـ كـشـكان دـتـوانـ
گـرى بـن لـ دـستـگـيشتن بـ يارمـتى و خزمـتـگوزارى دـروونى.

چار سەر بەگشتی بۆم جۆریی کە دتوانرێت باشتکردنی دسنگیشتن
بۆ خزمەتگوزاری تەندروستی دۆروونی، دروستکردنی هەلی ئابووری، و
هاندانی گفتوگۆی کۆمەڵایەتی لۆسەر بابەتەکانی تەندروستی دۆروونی
لەخە بگرت، هەروەها پەویستە کاربکرت لۆسەر کەمکردنەویستیگما
بۆرامبەر بۆدواداچوونی یارمەتی بۆ تەندروستی دۆروونی و فەرھەم
کردنی یاسا بەجۆرێک فۆم کۆمەڵایەتیەکان ێک بخاتەو و
هاوالتیان دوورخاتەو لۆ بەردەستبوونی کۆرسەکانی جەنگ.

ابراھیم موحمەد (ئۆبەاھام لەقای)