



Hest

Hest, haletê ji mirov e.

Hest nîşan didin ku di dema niha da halê me çawa ye.

Hest dikarin xweş an nexweş bin.

Carinan, em hestan di leşê xwe da his dikin.

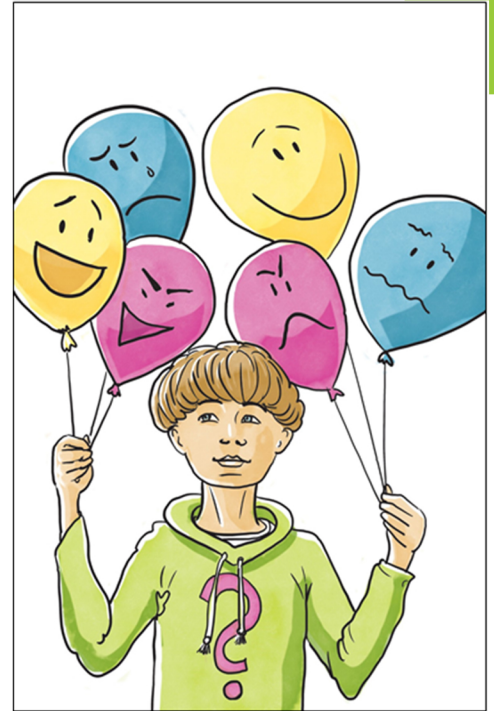
Carinan ên din ji me ra dibêjin ku çi hesteke me heye.

Carinan em dibînin ku kesên din çi hesteke xwe hene.

Em çawa dikarin tê bigihêjin ku kesekî çi hesteke xwe heye?

Hest hertim wek xwe namînin, ew dikarin biguherin.

Ev tam xwezayî ye!





Kêfxweşî

Kêfxweşî hesteke sivik û xweşik e.
Carinan rewşa xitimînê (Kribbeln) di serî an
zikê xwe da hîs dike.
Hesta kêfxweşî û şadiyê wek rihetî û xweşiyê tê hîskirin.
Hin rewş û mewqî hene ku me şa dikin.
Ev mewqî ji bo te kîjan in?
Tu şadî û kêfxweşiya xwe bi çi kesan ra parve dikî?
Mirov çawa dikare hesta kêfxweşiyê tê bigihêje?
Gelo te heta niha kesek kêfxweş kiriye?





Evîn

Evîn hesta dilovanî û têkiliya bihêz di navbera
du an çend kesan da ye.

Em dikarin evînê bi gelek kesan ra hîs bikin:
Malbat, heval, hevjin.

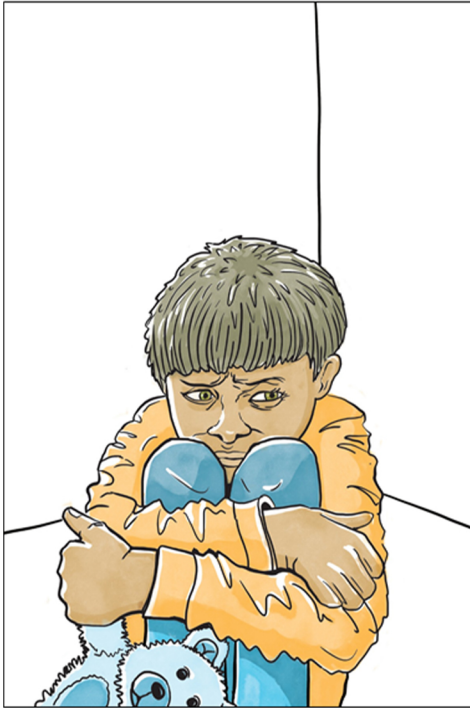
Lê em dikarin evîndarê bûnewerên din weke
heywanan jî bin.

Tu ji çi kesan hez dikî?

Kî ji te hez dikin?

Gelo tu bawerî ku evîn dikare biguhere an heta bi
dawî were?





Tirs

Tirs hesteke nexweş e. Mirov hesta bêwlehî û kêşeyê dîke û ditirse ku tiştek biqewime. Bertekên li hemberî tirsê dikarin gelekî ciyawaz bin.

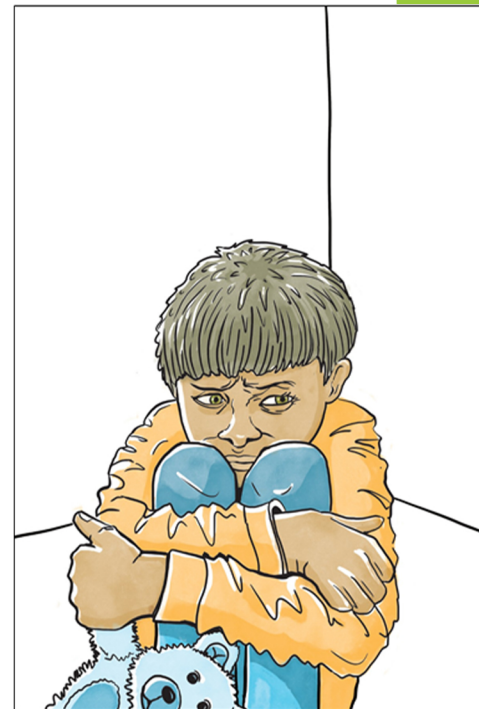
Hinek direvin, hinek dikin hawar, hinek digirîn an jî hinek tam bêliv radiwestin.

Gelo te heta niha kesekî tirsîyayî dîtîye?

Hin rewş hene ku te ditirsînin.

Ev mewqî ji bo te kîjan in?

Dema ku tu ditirsî, xwe li kê disitirînin?





Xemgîni

Xemgînî hesteke giran e.

Dibe ku tu hest bikî ku kevirekî giran di zik
an bersînga te da heye.

Dema ku kesek tiştêkî ji dest dide,
hesta xemgîniyê dike.

Dibe ku jidestdana kesekî be ku jê hez dikî.

Wek mînak, dema ku kesek dimire,
an gelekî dûr dibe ku mirov nikare wî/wê bibîne.

Heta dema ku tiştêk jî ji dest diçe,
dibe ku em hesta xemgîniyê bikin.

Ev yek dikare jidestdana welat be,
wek mînak dibe ku kesek neçar be ku cihekî biterikîne
ku mala wî/wê li wir bûye.

Gelo tu heta li ber dilê kesekî çûyî ku xemgîn bûye?

Dema ku tu xemgîn î, çi tiştêk alîkariya te dike?

Çi rewş û mewqî te xemgîn dikin?





Hêrs

Hêrs hesteke pirr bihêz e.

Em dikarin wê bişibînin pêlekê.

Dibe ku dest bihejin.

Hin kes sor dibin û dixwazin ku bi dengê bilind biqîrin.

Carinan mirov pûte û girîngiyê pê nade –

tenê dixwaze ku xwe jê bifilişîne.

Çi rewş û mewqî te bihêrs dikin?

Dema ku bihêrs dibî, çi hesteke te heye?

Tu çawa dikarî hêrsa xwe bêyî ku zirarekê li xwe an

kesên din bixî, vala bikî?

Gelo tu bi bihêrsbûna kesên din dihesî?

Dema ku kesek bihêrs dibe,

mirov çawa dikare wî/wê aram bike?





**Hesta
gunehê**

Demekê hesta gunehê pêk tê ku em ji pêkanîna karekî pûşman bibin, wek mînak eger di dema lîstika fûtbolê da şûşya pencereyê were şikandin. Bi kesên mezin ra derbarê wê biaxive û bi hev ra derbarê cebirandin û qerebûkirina zîyanê bifikirin. Carinan em ji ber berçavnegirtina qanûnê hesta gunehê dikin. Ev qanûn dikarin li qanûnên dibistanê an jî qanûnên li malê bin. Carinan em tevî ku me karekî şaş nekiriye jî hesta gunehê dikin.

Gelo te heta niha hesta gunehê kiriye? Gelo tu bi kesekî ra derbarê hesta xwe ya gunehê axivî?

Dema ku tu hesta gunehê dikî, dikarî bi kê ra biaxivî?





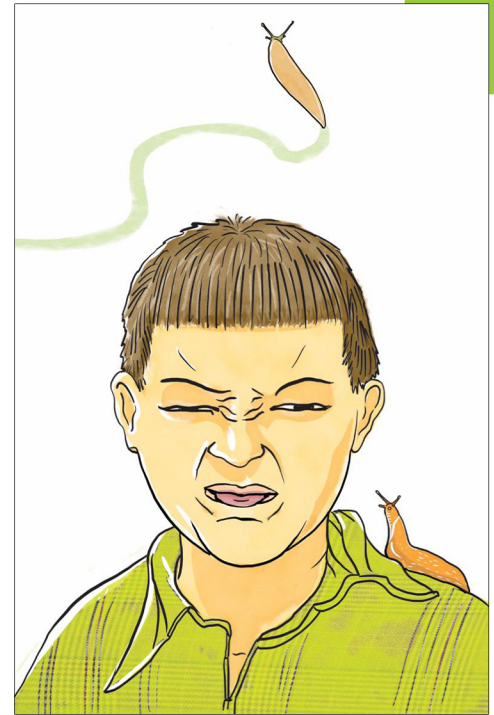
Nefret

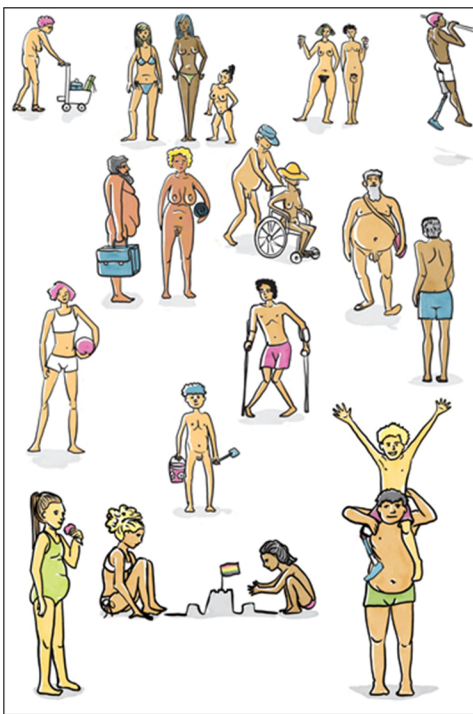
Nefret hesteke gelekî bihêz e.

Dema ku em ji tişteki nefret dikin, em hesta nefret û nerihetiyê dikin. Qirêjî an gû dikare nefretbar be.

Carinan em ji bûnewerên weke tevnepirikê jî hesta nefretê dikin. Her wiha hin xwarin an madeyên xwariniyê jî dikarin bo me nefretbar bin. Hin kes dema ku ji tişteki nefret dikin, halê wan xera dibe.

Tu ji çi tişteki nefret dikî?





Leşê
mirov

Leş ji gelek beşan pêk hatiye: Seriyek, mil, bask, dest, sîng, zik, kember, çîp, organên zayendî, jûnî, pê û gelek beşên din. Leşê me di heyama jiyânê da bi me ra ye. Her leşek ciyawaz e.

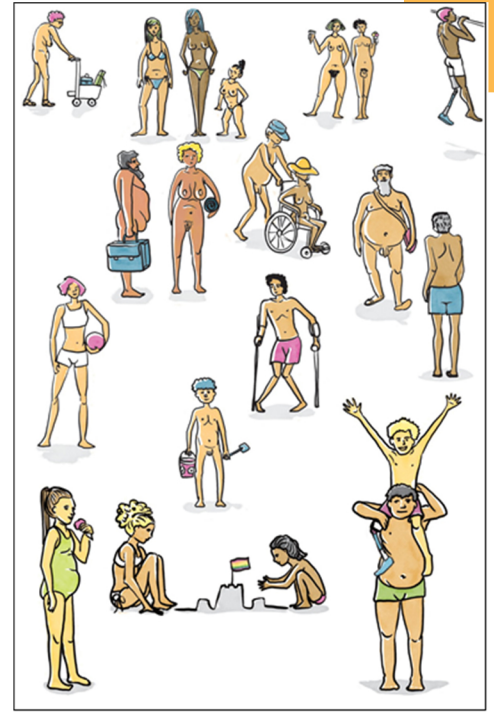
Tu kes weke yê/ya din nîne.

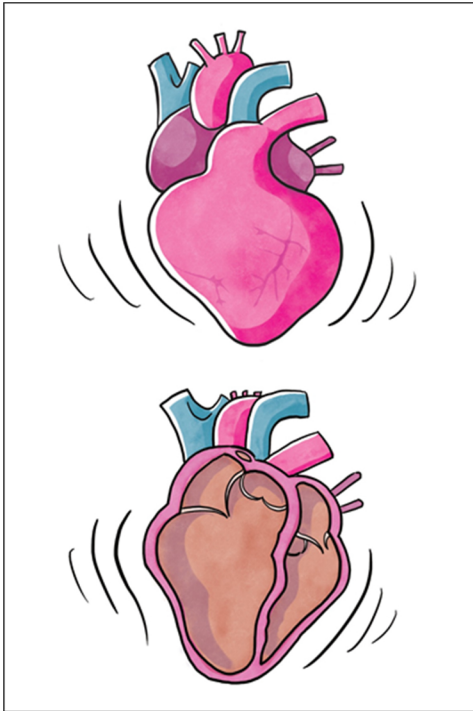
Leş diguhere, zarok pêş dikevin heta ku gir bibin.

Leşê cewan ciyawaz e di gel leşê pîr.

Tu çawa leşê xwe diwesifînî?

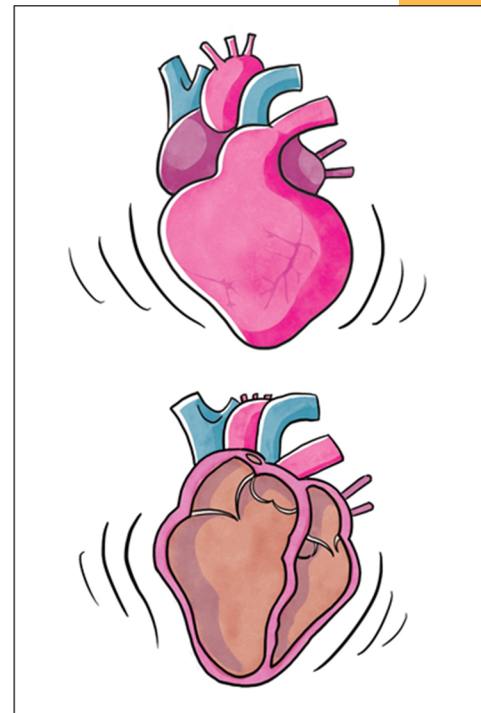
Gelo taybetmendiyek di leşê xwe da dibînî?

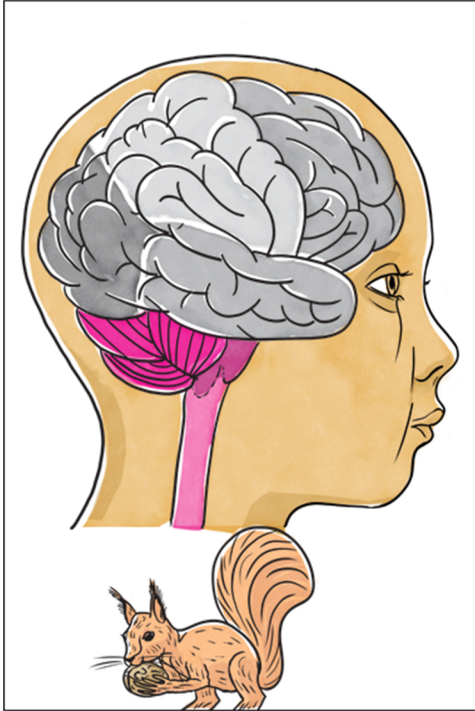




Dil

Dil organekî leşî ye. Ev organ bi qasî mistê te ye.
Dil pirranî ji masûlkeyan pêk hatiye. Nava wî vala ye.
Ev organ xwînê bo seranserî leşî pump dike.
Vêca oksîjen û madeyên xwarinî yên di xwînê da bo
seranserî leşî tên veguhestin. Dil bi rêya şidandin û
rihetkirina masûlkeyên xwe, lêdide.
Mirov dikare lêdana dil li ser zendê xwe hîs bike.
Dema ku kesek dixebite, m dikare lêdana dilê xwe bi
dengê bilind û bihêz hîs bike.



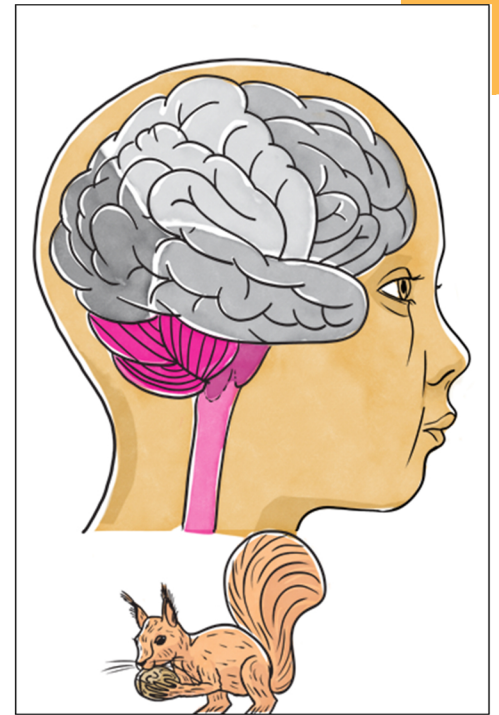


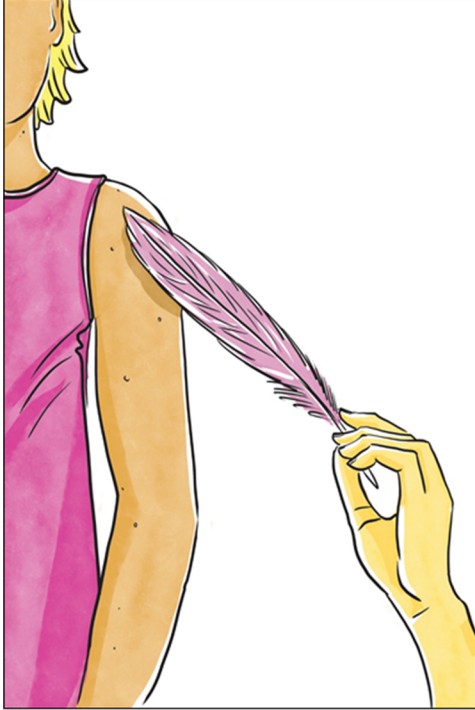
Mejî

Mejî organekî leşî ye. Mejî wekî gûzê xuya dike.
Mejî weke sûper-komputerê ye ku hemû beşên leşî
kontrol dike. Mejî her wiha berprisê raman, hest,
ziman û hînbûna me ye.

Ji ber ku mejî gelekî girîng e, dema ajotina duçerxeyê
an jî skîkirinê divê zêdetir were parastin.

Gelo tu dizanî ku çawa?

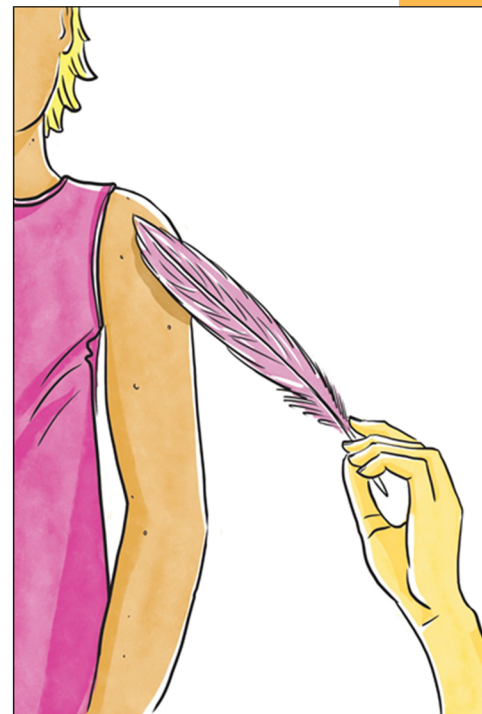




Çerm

Çerm oragnê herî girîng ê hîskirinê yê leş e. Ev organ gelekî hestyar e. Berteka wî li hemberî êş û pelandinê gelekî ciyawaz e. Hinek hez dikin bi aramî bîn pelandin, wek mînak bi perê. Hin kes gelekî qidqidok in. Çerm leşê me li hemberî cîhana derve diparêze. Dema ku çermê me ziha bibe, divê em lê miqate bin.

Her wiha çerm divê li hemberî ronahiya Rojê were parastin. Mirov çawa dikare li çermê xwe miqate be û wî biparêze?





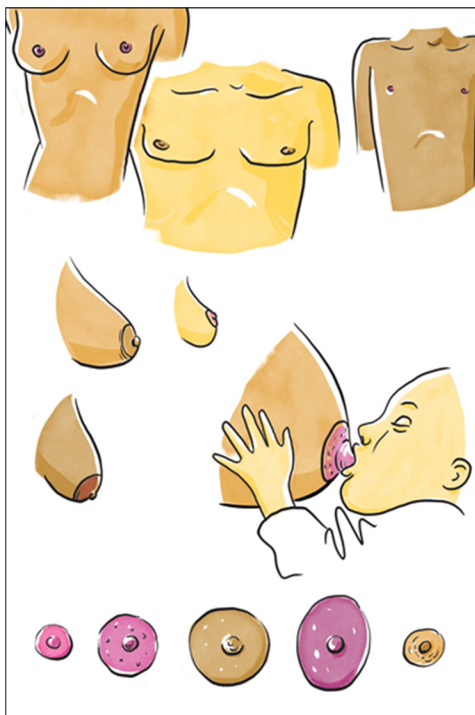
Hîs

Em cîhanê bi organên xwe yê hîskirinê nas dikin. Pênc organên hîskirinê ev in: Poz, guh, çav, çerm û dev. Em bi pozê xwe bêhn dikin. Em bi guhê xwe dibihîzin. Em bi çavên xwe dibînin. Em bi çermê xwe hîs dikin û dipelînin. Em bi devê xwe diçêjin. Carinan, hemû hîs bi heman qasî baş naxebitin. Dema ku hîs naxebitin an baş naxebitin, weke çav û guh, jê ra kêşeya hîsî tê gotin.

Kîjan hîs di te da bihêztir e?

Kîjan hîs di te da lawaztir e?

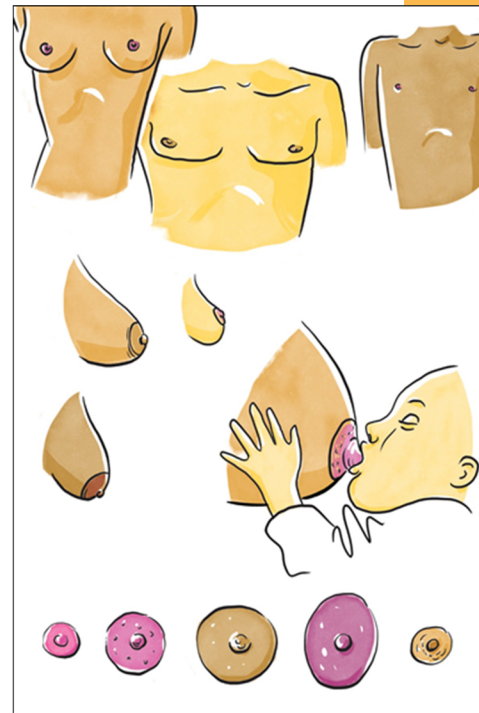


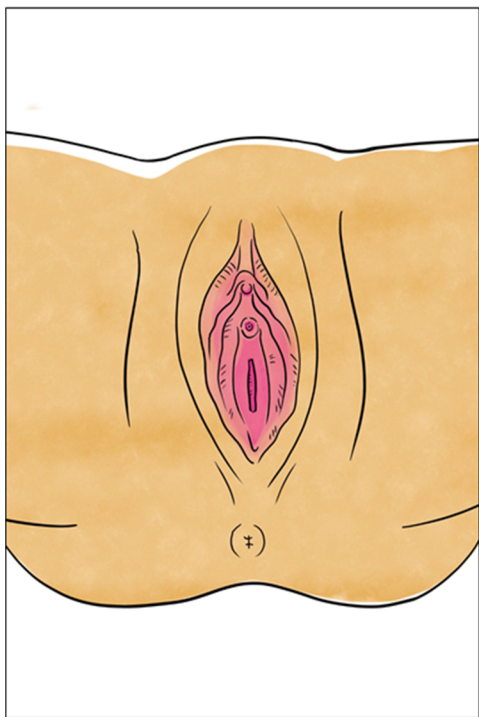


Serê memikê

Serê memikê li navîna memikê ye. Rengê serê memikan tarîtir ji beşên din ên çerm e. Li derdora sermemikan devereke bi navê "areola" heye.

Sermemik di hemû bûnewerên guhandar da heye. Mirov jî guhandar e. Zarokên berşîr ji sermemikên dayîka xwe şîr dimijin. Bi vî awayî ew şîrê dayîkê werdigirin û mezin dibin.

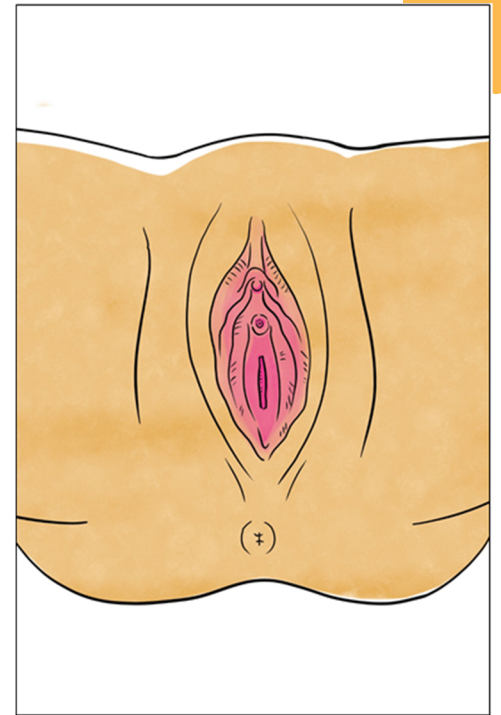


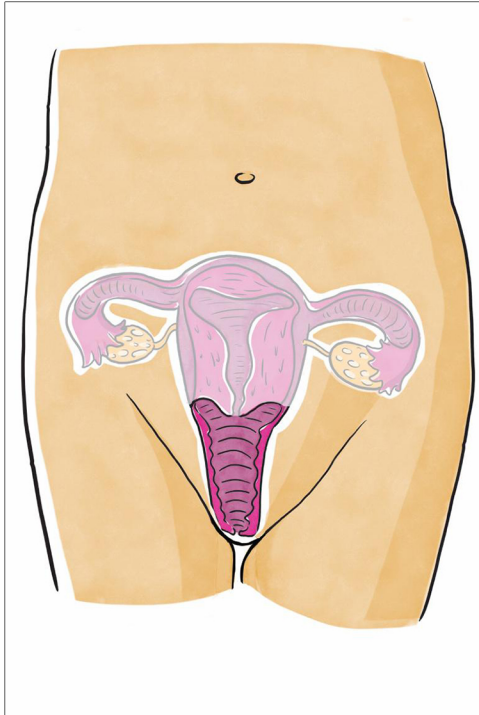


Navling
(Organê zayendî
yê jinan)

Navling (quz) organekî zayendî di leşê jinan da ye. Li ser navlinga jinan lêvikên hundirîn û derveyî yên vî organî dikarin bên dîtîn. Li jora vî organî gilîk/zîlik (klîtorîs), kumika klîtorîsê dikarin bên dîtîn û hîskirin. Kumika klîtorîsê bi çermekî tê parastin. Klîtorîs bo nav leşê tê kişandin. Dema ku gilîka/klîtorîsa xwe dipelînî, dikarî hesteke xitimîn û xweş hîs bikî.

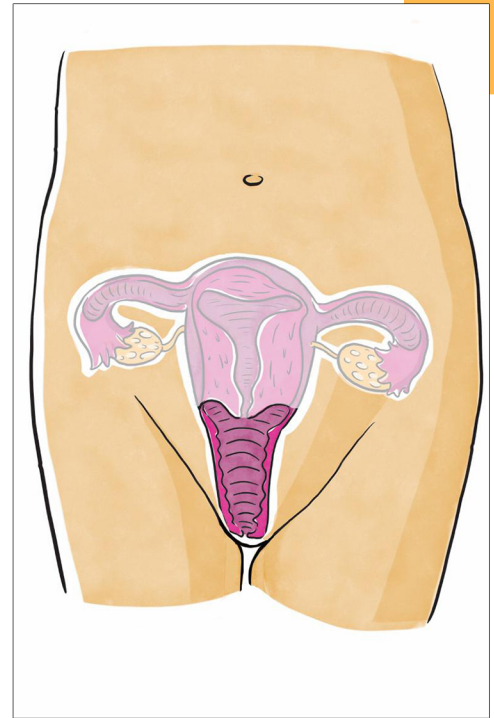
Ev organ gelekî hestiyar e. Devika navlingê û devika mîzrêyê li nav du lêvikên navlinga jinan e. Li paş navlingê, di navbera du çîpan/hêtan da, kunê qûnê heye ku jê ra anus tê gotin.

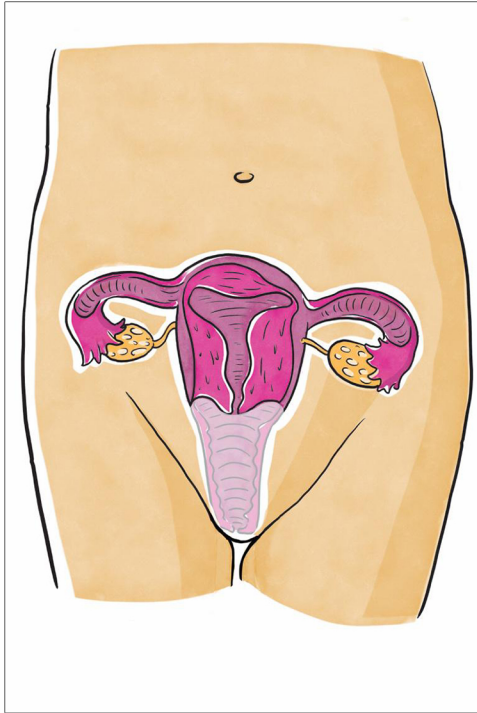




Vajîna

Vajîna (Vagina) peyveke latînî ye. Vajîna, navlinga (quz) jinan li malzarokê girêdide. Ev organ, boriyeke masûlkeyî ye ku di jinên gihîştî da derdora 10 cm dirêjahiya wê ye. Vajîna ji hundirê leşê jinan digihêje derve û haletêke kêşbar (dehnbar) heye. Ev organ ji bo ducanîbûna jinan girîng e. Ji bo ducanîbûnê, sperma mêran bi rêya vajînayê derbasî malzarokê dibe. Di dema zarokanînê da, zarok bi rêya vajînayê ji dayîk dibe. Xwîna peryodê û teşeneyên vajînayê jî ji devika vajînayê derdikevin.

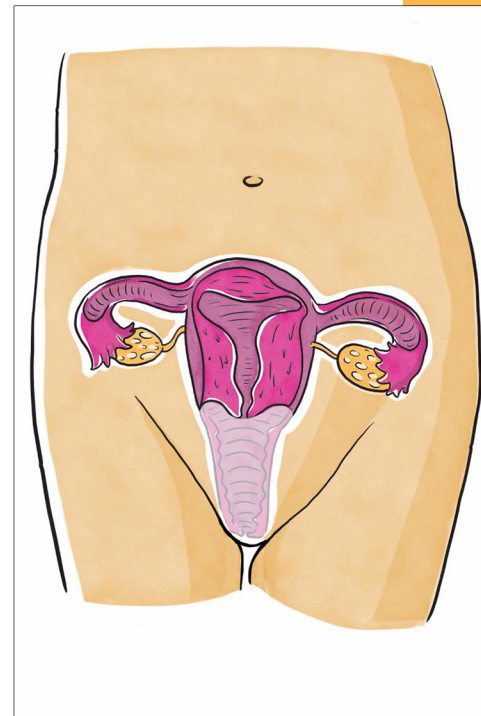


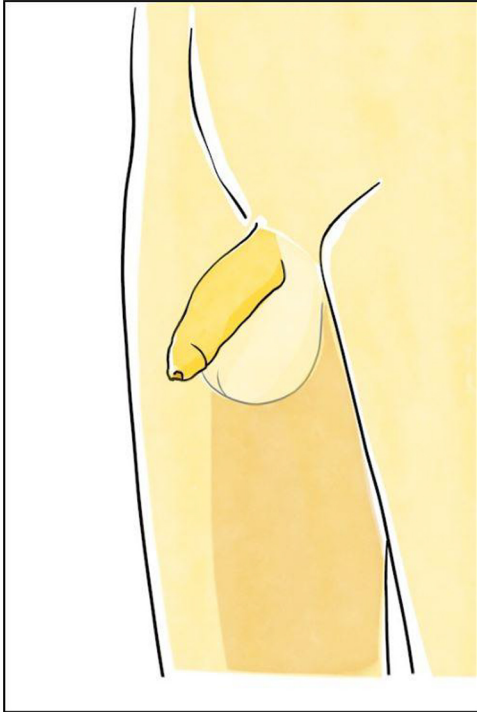


Malzarok

Malzarok organekî masûlkeyî ye. Ev organ hema bêje dişibe hirmiyekî berovajî. Di zikê keç û jinan da heye. Boriyên fallopiyen (Eileiter) di rast û çepê malzarokê da ne. Ew têkiliya navbera malzarok û hêkdankan çêdikin. Hucreyên hêkikan (Eizell) li nav hêkdankan mezin dibin. Hucreyên hêkikê ji bo ducanîbûnê pêwîst in. Di heyama ducanîbûnê da, zarok li nav malzarokê mezin dibe. Di dema zarokanînê da, masûlkeyên malzaroka dayîkê, zarok bi rêya vajînayê dehfî derve didin.

Gelo te heta niha zarokekî berşîr hambêz kiriye?

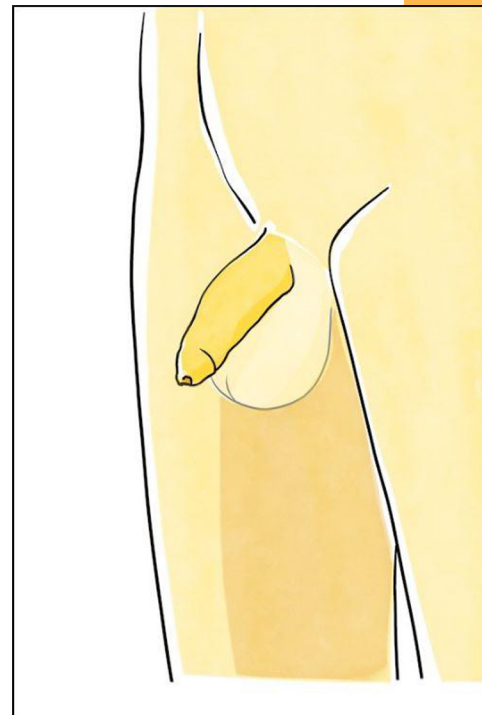


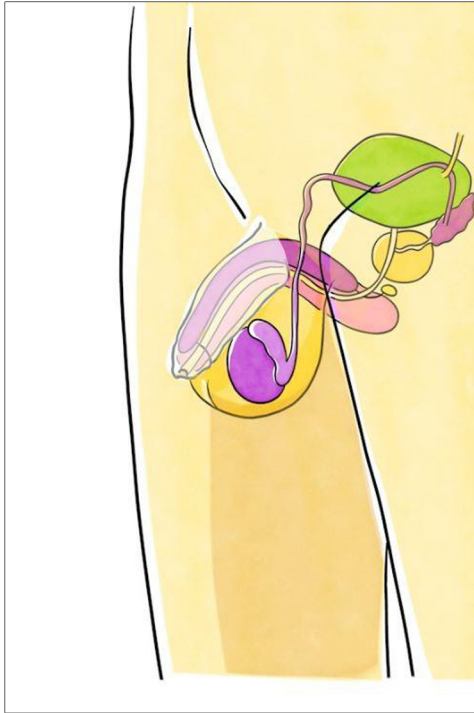


Kîr

(Organê zayendî
yê mêran)

Kîr organekî zayendî li kuran û mêran e.
Serê kîrê mêran wek kumik tê binavkirin.
Kumik gelekî hestiyar e. Dema ku tê pelandin, dikare
hesteke xitimîn û xweş pêk bîne. Ev beş bi çermê
xwe tê parastin. Ev çerm dikare bi paş û pêş were
kişandin. Her wiha ev yek di dema paqijkirina kîr bi
avê girîng e. Carinan çermê derdora kumika kîr
gelek hişk û zivir dibe. Piştra dibe ku pêwîstî bi
neştergeriyêke biçûk hebe. Kunekî biçûk di nîveka
kumikê da heye. Ev kum, mîzrê (rêya mîzê) ye ku mîz
jê derdikeve. Kîseyên gun ku gun tê da ne, di bin kîr
da daleqandî ne. Li paş kîr û gunan, di navbera du
çîpan/hêtan da, kunê qûnê an jî anûs heye.





**Gun ù
organên
zanyendî yên
hundirîn**

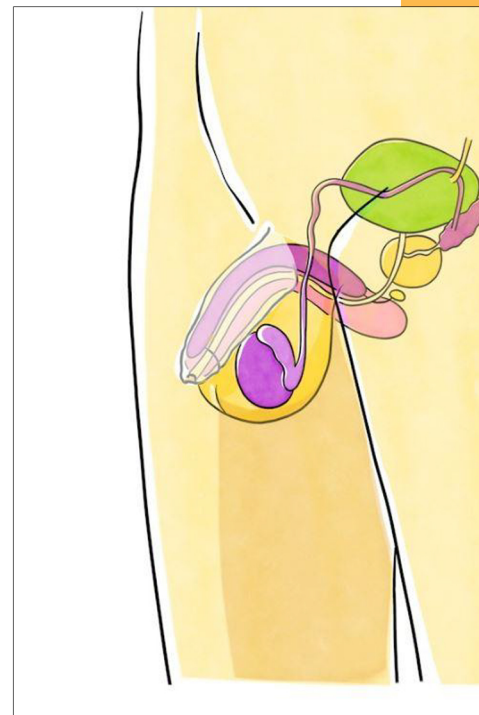
Gun di nava kîseya gun da ne. Ew weke hêkan (oval) in û mezinahiya wan bi qasî xoxekê ye.

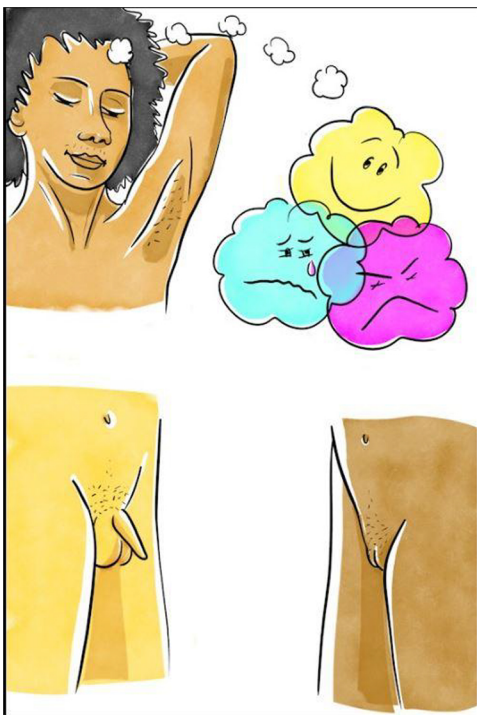
Bi giştî yek ji yê din mezintir e. Spem di gunan da berhem tê. Spem ji bo ducanîkirinê (jînan) pêwîst e. Organên zayendî yên hundirîn ên mêran pêkhatî ji gun, îpîdîdîm (Nebenhoden), rêka Defranê (Samenleiter), Prostat û mîzrê ne.

Mîzdank û mîzrê jî ji bo derketina mîzê hene.

Mîzrê wek rêkên mîz-avikê jî tê binavkirin, ji ber ku avik (sperm) ji wê derdikeve. Sê tevnîkên (Schwell) reqîrîninê di kîr da hene, du tevnik li jora kîr û yek li jêr, li nêzî mîzrê. Di dema coş û hîlbûna cînsî da, tevnîkên reqîrîninê tijî xwîn dibin û kîr req û hişk dibe. Ji vê tevgera leşî ra reqbûn tê gotin.

Reqbûn dikare xwebixwe an jî bi tehrîkirina cînsî pêk were.

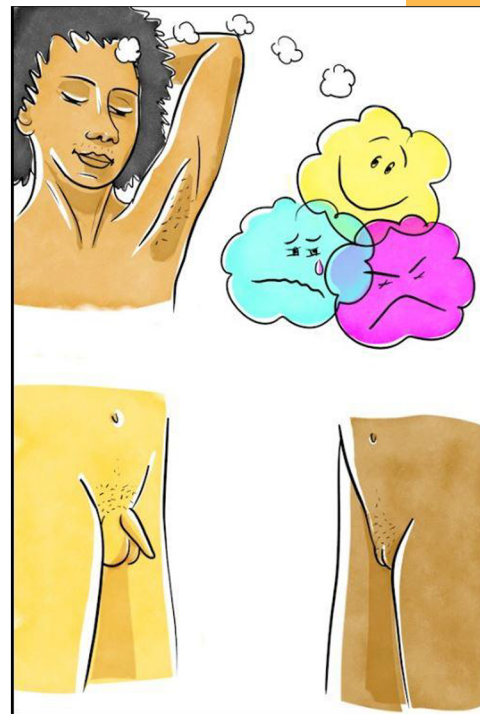


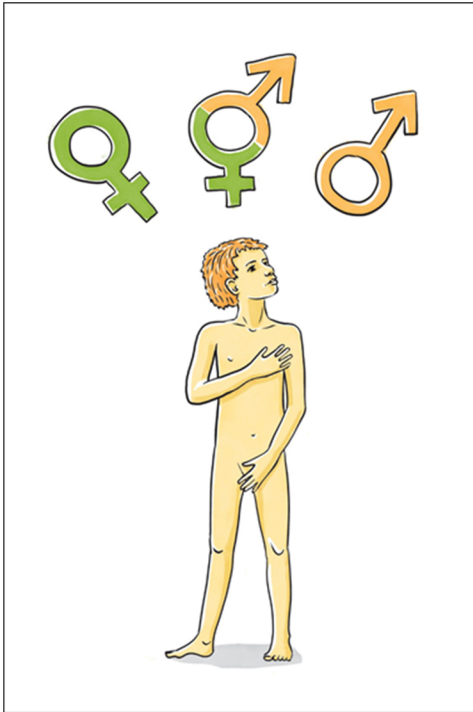


Bilûx

Pubertät (Bilûx) peyveke latînî bi wateya gihîştina cinsî ye. Bilûx qonaxeke girîng a gihîştinê ye ku çend salan dem dibe. Di dema bilûxê da, mezinbûn dest pê dibe. Destpêka bilûxê bi hormonên cinsî dest pê dibe.

Bilûx di gelek nûciwanan da ji 12-13 saletiyê dest pê dibe, di hinekan zûtir û di hinekan da derengtir. Di heyama bilûxê da, leş digihêje û îmkana ducanîbûn û çêbûna zarok dabîn dibe. Lê tenê leş naguhere. Hinek ji nûciwanan tûşî rabûnên hestbarî yên giran û rabûn-daketina îhsasî dibin, hinek di gel dêûbavên xwe dikevin pevçûnê, hinek hesta şaşfehmiyê dikibn, her wiha kesayetiya hinek ji wan diguhere.



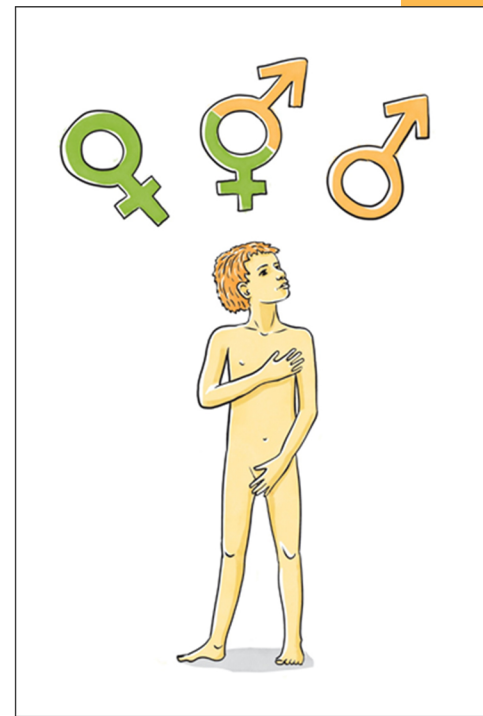


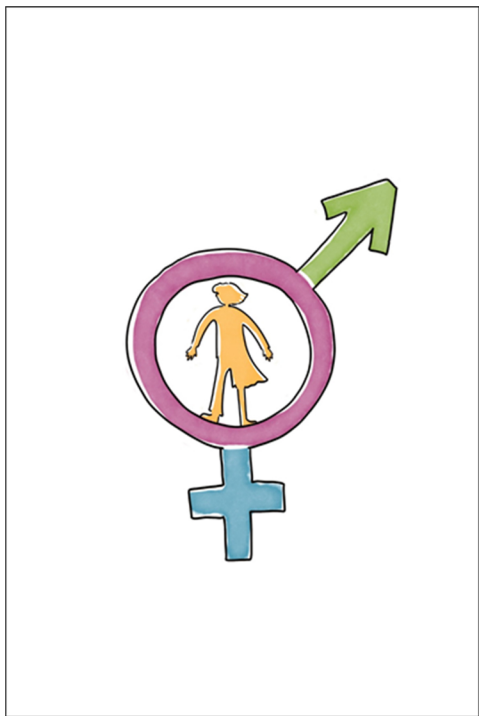
Zayend

Di dema têkiliya zayend  (Befruchtung) da,
sprema m ran di gel hucrey n h kika jinan digih jin
hevdu. Sperm p khat  ji kromozoma X an j  Y ye.
Hucreya hêkikê ji du kromozom n X p k hatiye.

Eger spermeke X di gel hucreyeke h kika jin  bibin
yek, bi gi t  le ek  m rane    dibe,   eger spermeke
Y bi hucreyeke h kika jin  bibin yek, bi gi t  le ek 
m rane    dibe.

Carinan j  kromozomek an s  kromozom hene.
Bandora hormonan j  li ser p  ketina zayend  z de
ye: Le  hertim bi awayek  diyar m rane an jinane n ne!





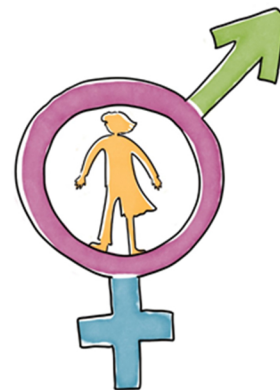
**Miyan-
zayendî**

Peyva „inter“ (Miyan) bi wateya „zwischen“ (navber) e. Dema ku zarokêk bi awayekî tam diyar wek keç an kur ji dayîk nabe, jê ra Miyan-Zayendî (Intergeschlecht) tê gotin.

Carinan van kesan organên zayendî yê keç û kuran hene û carinan jî organên zayendî yê hundirîn ne li gorî organên zayendî yê derveyê ne.

Pirranî wiha nîne ku zarok wek Miyan-Zayendî ji dayîk bibin, ev babet îstîsna ne!

Gelo tu xwe aşkira wek kur an wek keç hîs dikî? Gelo te heta niha li ser vêya fikir kiriye ku zayenda ciyawaz çawa ye? Gelo tu kesekî nas dikî ku Miyan-Zayendî be?





Keç

Organên zayendî yên keçan quz (vulva), gilik/zîlik (klîtorîs), vajîna, malzarok û hêkdank in.

Dema ku keç mezin dibin, ji wan ra dibêjin: Jin.

Carinan nêrînên gelekî aşkira li ser vêya ku keçên asayî divê çawa tev bigerin an divê rû û rûveka wan çawa be, hene. Wek mînak hemû keç kincên pemboyî (rosa) û lîstinan bi bokikan gelekî hez dikin.

Gelo te pêştir ev yek bihîstiye? Gelo tu difikirî kui hemû reng û pêlîstok ji bo hemû zarokan in? Gelo tu keçinan nas idkî ku gelekî dişibin hevûdu û keçên ku gelekî ji hevûdu ciyawaz in?



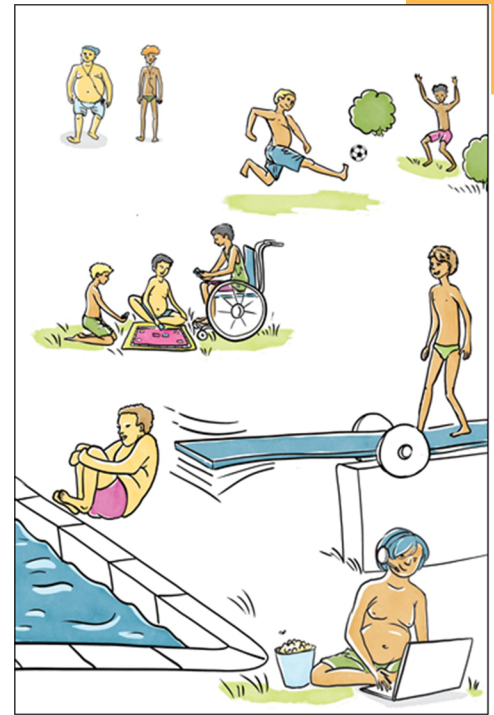


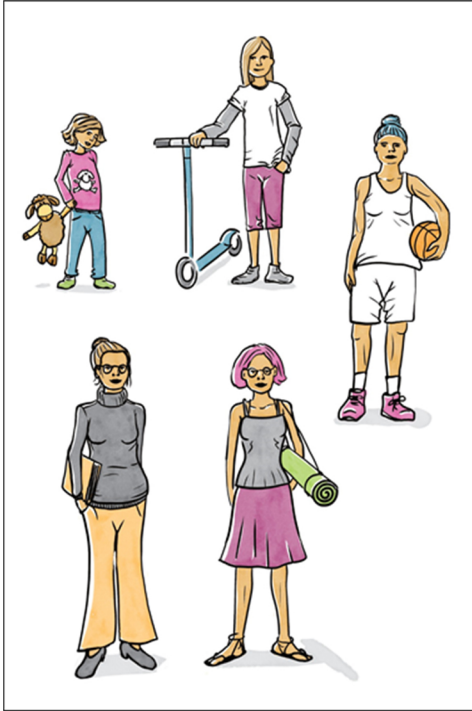
Kur

Organên zayendî yê kuran kîr (penîs), gun, îpîdîm (Nebenhoden), rêka Defranê (Samenleiter) û prostat in.

Dema ku kur mezin dibin, ji wan ra dibêjin: Mêr.
Carinan nêrînên gelekî ron û zelal li ser kurên asayî hene ku divê çawa tev bigerin an jî rû û rûvekan wan divê çawa were xuyakirin. Wek mînak hemû kur kincên şîn hez dikin û dil wan dixwaze bi erebeyê bilîzin.

Gelo te pêştir ev yek bihîstiye? Gelo tu difikirî kui hemû reng û pêlîstok ji bo hemû zarokan in? Gelo tu hin kuran nas dikî ku gelekî dişibin hevûdu û kurên ku gelekî ciyawaz ji hevûdu ne?

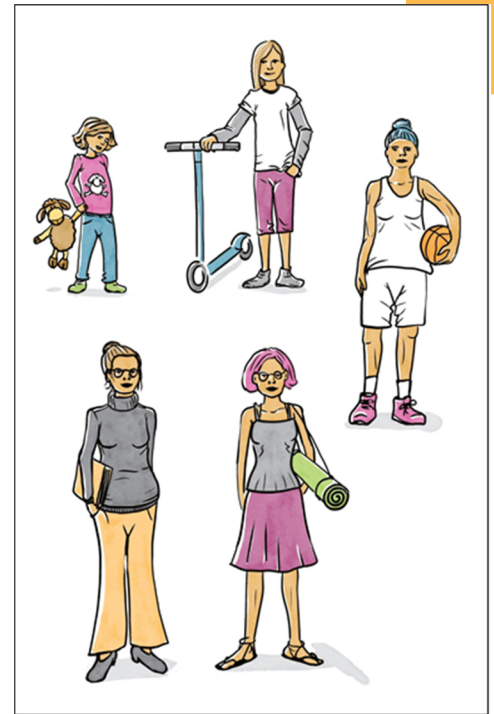


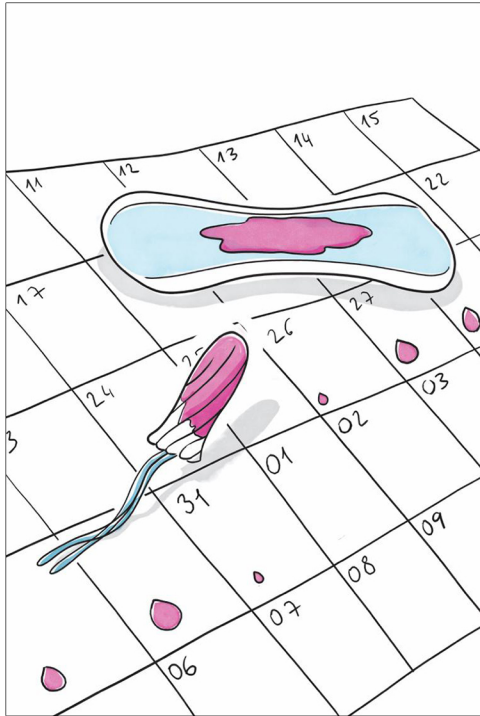


Dema ku
ez gir
bibim

Bi zêdebûna temen û girbûnê ra, gelek tişt diguherin.
Tu ji zarokxaneyê diçî dibistanê. Piştî dibistanê dibe ku
pêşeyekê hîn bibî an perwerdehiya xwe bidomînî.
Erkên nû di her saleke jiyanê da li benda te ne.
Leşê te bi heman qasî diguhere – Ji zarokê berşîr bo
zarokê nûrabûyî, piştra zarokê dibistanê, û nûciwan û
xort têyî veguhertin.

Leşê te heta niha tûşî çî guherînekê bûye? Gelo
vebijark, xwarinên te yê hezkirî, lîstikên te yê favori
û her wekî din guherîne?

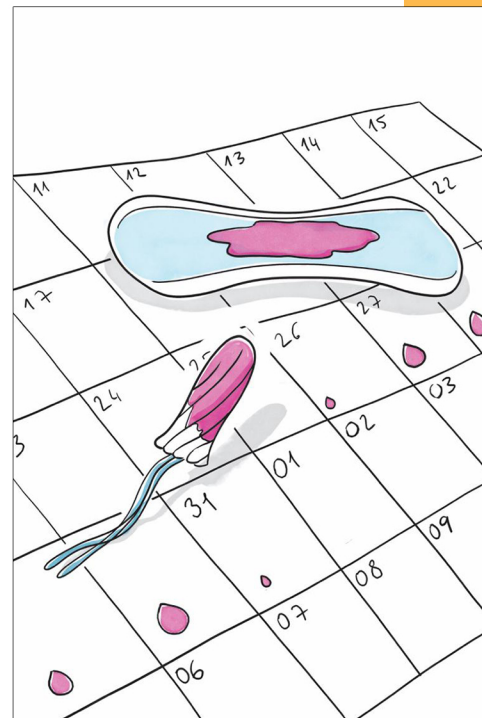


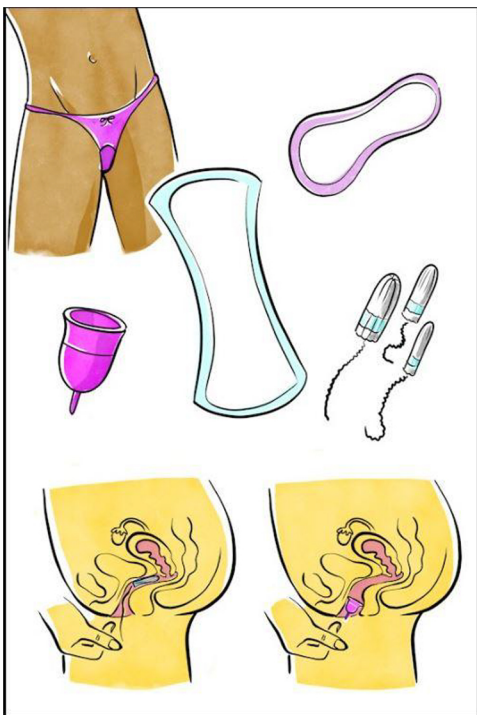


Peryod – Xwînhatina Peryodîk

Peryoda keçan piştfî Bilûxê (Pubertät) dest pê dike. Jê ra adeta mehane an peryod jî tê gotin. Derdora carekê di mehê da, hucreyeke hêkikê digihêhe û malzarok perdeyeke çilmî ya stûr ava dike. Eger ev hucreya hêkikê ji aliyê spermê va were berdarkirin, zarok çê dibe û êdî peryoda mehane tunebe. Eger hucre berdare nebe, dîsan ji nav diçe û peryod dest pê dike. Hin beşên perdeya çilmî û hinekî xwîn bi rêya vajînayê derdikeve derve. Heyama peryodê ji 3 heta 6 rojan dirêj dibe. Ev nexweşî an birînek nîne, tam xwezayî ye!

Gelo tu hin keç an jinan nas dikî ku di heyama peryodê da bin?



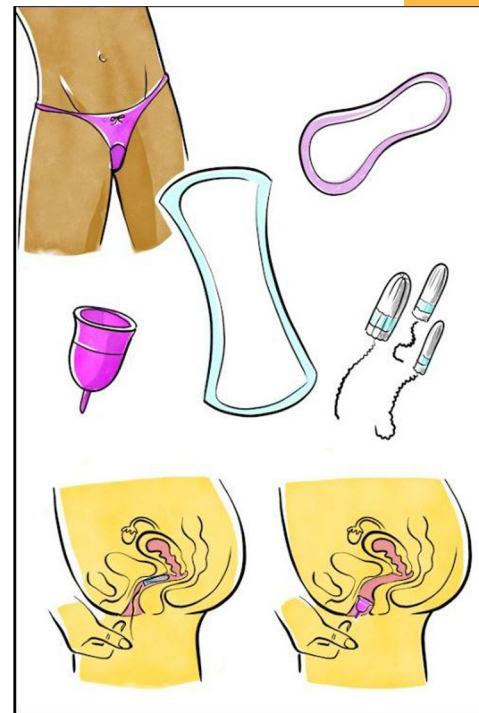


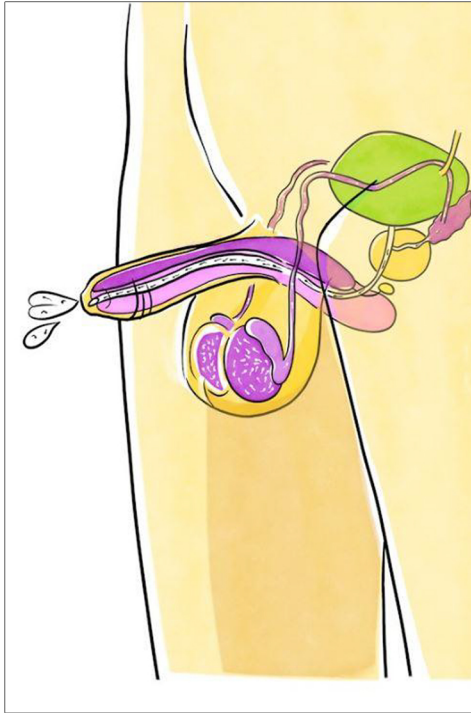
**Alavên
periyodê**

Ji bo komkirina xwîna peryodê berhem û alavên cûr bi cûr dikarin bên bikaranîn. Hin alav hene ku xxwînê li derveyî leşî kom dikin. Wek mînak pêçek an pantikên peryodê. Û hin alav hene ku vî karî di hundirê leşî da pêk fînin. Wek mînak tampon an fincana peryodê. Ev derbasî nav vajînayê dibin. Eva ku jin hez dikin kîjan alavê bi kar bînin, ciyawaz e. Her jinek tiştê ku bi wî hesta rihetiyê dike, bi kar fîne.

Gelo tu van alavan nas dikî?

Gelo te jî pêştir ev dîtine?

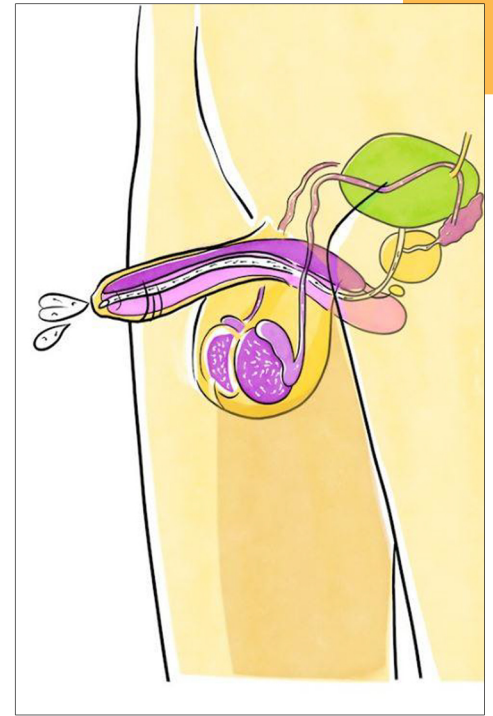


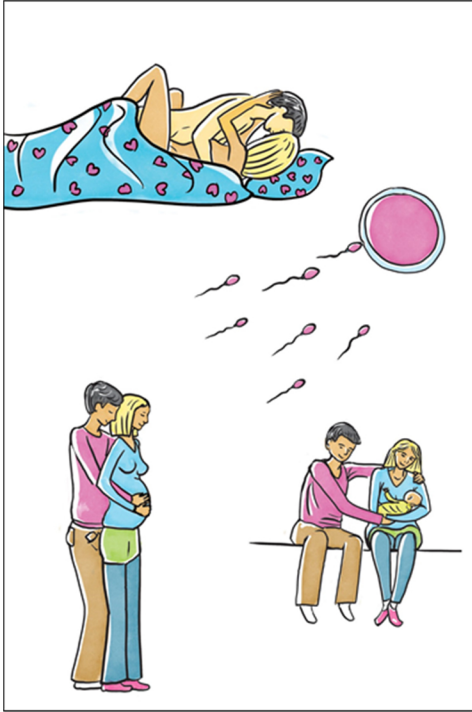


**Derketina
avika mêtan**

Bi destpêbûna Bilûxê ra, leş fonksiyonên nû pêk fîne. Dibe ku kur dema ku sibê ji xewê hişyar dibin, kîrê wan req bibe an lekeyeke şil li ser nivînên xwe bibînin. Ev dibe ku derketina avikê be, ne ku mîz. Ev yek dibe ku bêyî heta ew pê bihese, biqewime!

Leş bi vî rengî, fonksiyona xwe diceribîne.
Ev girîng e ku piştra kîr ji bo têkiliya zayendî req bibe. Û ev heman tişt e ku di serdema bilûxê da tê ceribandin. Ev tam xwezayî ye û cihê şermê nîne.





Çêbûna zarok – Ducanîbûn

Carinan zarok wî çaxî ji dayîk dibin ku nûciwan an mezin ji hev hez dikin û têkiliya zayendî ya bi bilûx hene. Ji têkiliya zayendî ya bi bilûx ra têkiliya cinsî jî tê gotin. Yanî avika mêrî bi rêya kîr derbasî vajînaya jinê dibe. Sperm di nav avikê da heye.

Dem a ku sperma mêrî û hêkika jinê digihêjin hevûdu, sperm û hêkik tevlihev dibin û bi vî awayî zarok çê dibe. Hucreyên hêkikê li nav hêkdankên malzarokê mezin dibin. Piştra zarok (pitik) li nav malzarokê mezin dibe heta wê demê ku têra xwe gir bibe û ji dayîk bibe. Ev yek derdora neh mehan dem dibe. Gelek ji zarokan bi rêya vajîneyê ji dayîka xwe dibin. Hinek ji wan bi rêbaza sezariyênê ji dayîk dibin. Sezariyên emeliyateke neştergeriyê li ser zikê jinan e.

Gelo tu hin malbatan nas dikî ku bi zarok bibin?

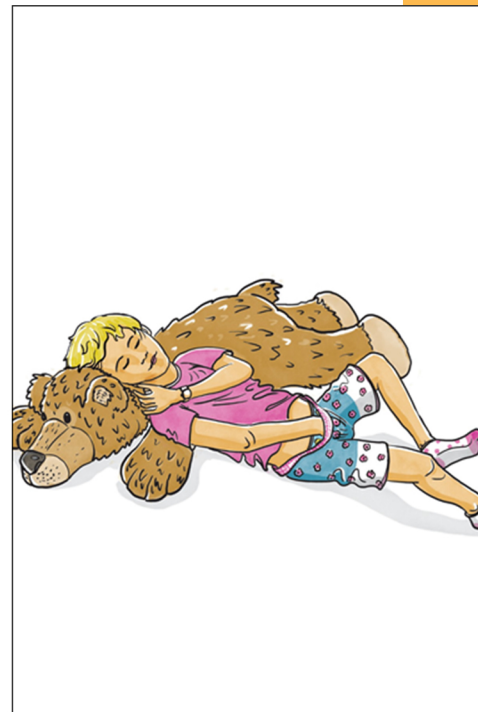




Pelandin û
mistdana
xwe

Dema ku em xwe dipelînin û mist didin, ev kar dikare gelekî xweş be.

Pelandin û mistdana organên cinsî dikare hesteka gelekî xweş çê bike. Zarok gelek caran meraq dikin ku organên cinsî yê zarokên din bi çi awayî ne. Organê cinsî beşeke ji qada kesane û xusûsî ya her kesekî ye. Ev tê vê wateyê ku zarok dikarin bi xwe biryar bidin ku gelo zarokên din dikarin li organê wan ê cinsî mêze bikin an wê bipelînin (dest lê bidin). Qada kesane û xusûsî her wiha tê vê wateyê ku em organê xwe yê cinsî li nav komê, kolanê an polê nîşan nedin. Dibe ku ev yek hinekan aciz bike, loma divê em bala xwe bidin ser vê yekê û biçin nav odeya xwe an quncika xweş a nihênî.





**Pelandin û
destlêdana li
kesên din**

Bi giştî xweş e ku mirov bê pelandin û nazandin. Eger em hez nekin ku bên hembêzkirin, em dikarin vê yekê bi aşkiratî bibêjin!

Girtina dest, hembêzkirin û ramûsandin: Parvekirina karên bi vî rengî di gel kesên din dikare xweş be. Lê ev girîng e ku hertim mirov ji xwe bipirse ka gelo aliyê din jî vê yekê hez dike an na. Dilovanîkirin divê hertim bi daxwaza dil be! Eger kesek nexwaze ku were nazandin an hembêzkirin, divê haya te jê hebe û dest ji vî karî bikişîn!

Her wiha eger tu naxwazî ku kesekî/ê hembêz bikî an bihêy hembêzkirin, dikarî bibêjî "Na!"!





Vedîcina leşî

Vedîtin û kifşkirina leşî gelekî bi heyecan e. Mirov dixwaze tam bizane ku hemû tişt çawa tê xuyakirin û çawa dixebite. Gelek zarok gelekî meraq dikin û leşê xwe ji nêzik va di gel hevalên xwe seh dikin. Ji vê yekê ra dibêjin Lîstikên Leşî an Lîstika Dixtor. Dema pêkanîna lîstikên leşî di gel zarokên din, çend qanûnên girîng hene ku pêwîst e hemû wan berçav bigirin:

Qanûna herî girîng ev e ku tu kes nabe ku ji bo kirina karekî were neçarkirin. Tu kesek eger nexwaze, neçar nîne ku tev li lîstikên leşî an lîstika dixtor bibe.

Her zarokek dikare bi xwe biryar bide.

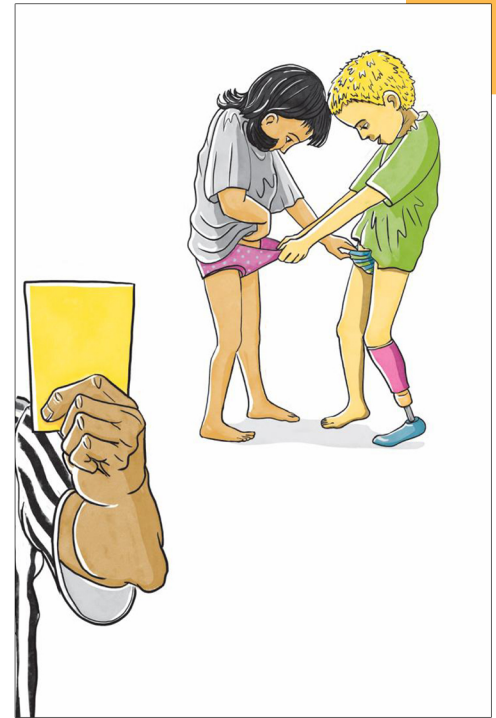
Eger kesek qanûn û rêzikan naşopîne, ji mezinekî alîkarî bixwaze. Tu bawerîya xwe bi çi kesan fînî ku derbarê lîstikên leşî bi wan ra biaxivî?

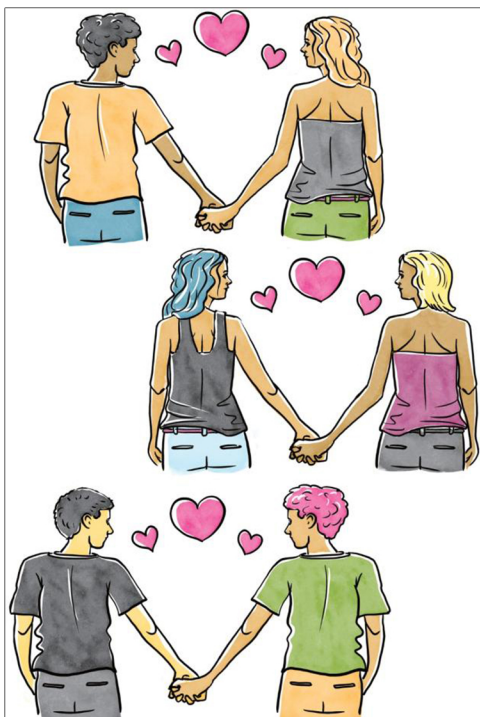




Qanûnên Lîstikên Leşî an Lîstika Dixtor

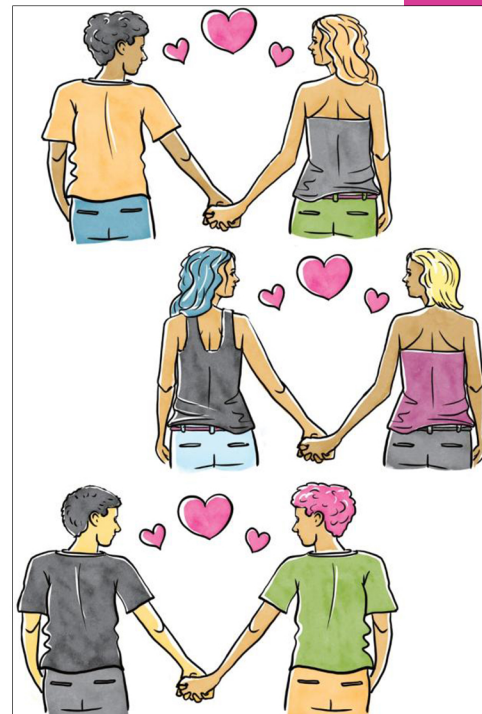
- Tenê bi wan zarokan ra bilfize ku hema hema hevtemenê te ne. Zarokên zarokxaneyê bi zarokên zarokxaneyê ra, zarokên dibistanê bi zarokên dibistanê ra, nûciwan bi nûciwanan ra û kesên balix (gihîştî) bi kesên balix û gihîştî ra lîstikên leşî pêk tînin. Hemû kes divê vê yekê bizanin!
- Hemû zarok divê ji lîstikê hez bikin. Tu kes nabe ku bo karekî were neçarkirin. Carinan lîstikên leşî di destpêkê da xweş in, lê piştra ne wisa ye. Eger zarokek bixwaze ji lîstikê derkeve, tu kêşeyek tune û divê ku tu pabendî vê yekê bî! Eger tu dixwazî ku dev ji lîstikê berdî, zarokên din divê rêzê li te bigirin!
- Tiştan wek pênûsê neke nav kunên leşî. Gelek kun û kunîşk di leşê di leşê te da hene: Bêvil, dev, devika vajînayê, kunê qûnê: Tişt dikarin birîn an jî îltihabê çê bikin! Mêzekirin an destlêdan pîrsgirêk nîne (destên xwe bişû!), zeliqandina tişteki li ser wê pîrsgirêk nîne!
- Daxwaza alîkariyê karekî xerab nîne! Eger kesek qanûnan berçav nagire, girîng e ku ji kesekî pêbawer alîkariyê wergirî.





Evîn

Pirraniya jinan dibin evîdara mêran û mêr jî dibin evîndara jinan. Ji vê yekê ra, alîgiriya zayenda din anku Dijzayendhezî (heterosexuell) tê gotin. Lê jin jî dikarin ji jinan û mêr jî ji mêran hez bikin. Ji vê yekê ra Hevzayendhezî (homosexuell) tê gotin. Eger kesek bikare hem ji jinan û hem ji mêran hez bike, jê ra Duzayendhez (bisexuell) tê gotin.



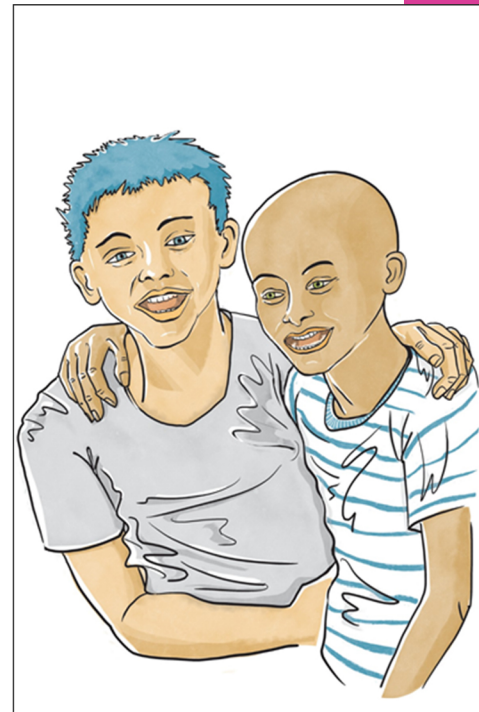
Gelo te heta niha hez kiriye? Bi nêrîna te tiştê herî girîng di evîn û hezkirinê da çi ye? Gelo tu coteke Hevzayendhez nas dikî? Gelo tu difikirî ku evîn û hezkirin jî dikare biguhere an bi dawî were?

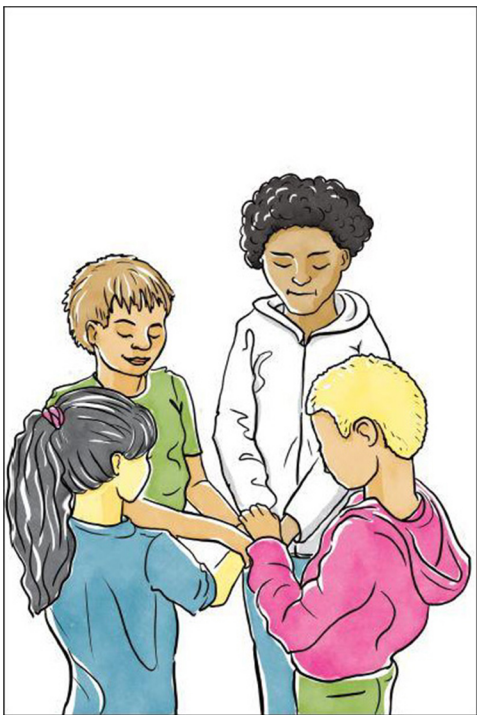


Hevaltî

Heval ew kes in ku em bi rastî ji wan hez dikin.
Hevaltî li gorî hestan e. Tu hest dikî ku girêdayî bi
hevalan î û bi tenê nînî.

Gelo peydakirina hevalên nû ji bo te hêsan e?
Tu çawa ji hevalên xwe ra nîşan didî ku ji wan hez dikî?
Tu çawa dikarî piştta kesekî/ê bigirî ku hîn hevalem
peyda nekiriye? Kurdost an keçdosteke baç çi dike?





Xeleka hevalan

Xeleka hevalan pêkhatî ji tevahiya wan zarokan e ku hez dikî dema xwe bi wan ra derbas bikî. Her çiqasî zarok mezintir bibin, xeleka hevalan zêdetir girîng dibe. Heval pişta hevûdu digirin û hevûdu meraq dikin. Hevdîtina li parkê an cihê lîstîninê, geşt û gerr, çalakî û serpêhatiyên hevpar: tu dixwazî ku bi wan ra bî û bi hev ra beşdar bibin! Carinan xeleka hevalan dikare te weswas bike xwe mijûlî hin tiştan bikî ku ewqasî baş nînin. Wek mînak, heneka xerab bi kesekî/ê ra. An jî bi hev ra kesekî/e din bidin ber qerf û henekên xwe.

Gelo heta niha tişteki wiha bo te qewimiye?

Ev rewş çawa bi dawî hat?





Malbat

Malbat cihek e ku zarokek (an jî zêdetir) bi kesekî (an zêdetir) mezin li malê be. Cûreyên ciyawaz ên malbatan hene ku kesên cûr bi cûr tê da dijîn: Dayîk, bav, dayîk û bav, ap û xal, bavkal û dapîr, perestar (çavdêr). Carinan ew hemûp li cihekî bi hev ra dijîn, carinan ew dabeş bûne, dibe ku heta bi awayê berbelav li seranserî cîhanê bijîn.

Tu çi cûre malbatan nas dikî? Wateya malbatê bo te çi ye? Çi taybetmendiyeke malbata te heye? Kî ayîdî malbata te ne?

Carinan dibe ku hin pirsgirêk li nav malbatan jî hebin. Ew dikarin çi pirsgirêk bin? Eger pirsgirêkek di nav malbata te da hebe, tu yê ji kê ra bibêjî?





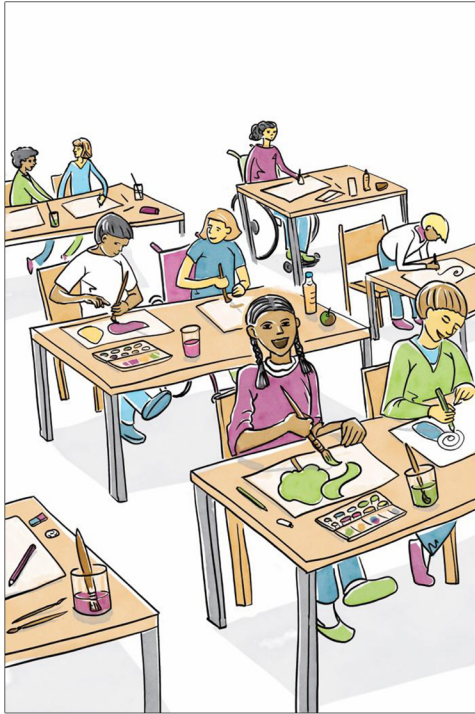
Çavdêr –
alîkar

Mirov nikare hertim hemû karan bi xwe bi cih bîne. Di rewşên ku mirovan hewcetî bi alîkariyê hene, ew dikarin ji çavdêr an alîkaran alîkariyê werbigirin. Wek mînak li dibistanê an jî di çalakiyên taybet da. Carinan ji kesên mezin ra jî hin çavdêr an alîkar hene ku wek mînak hevrêtiya wan di serdana bijîşk da an li cihê kar dikin. Bi alîkariya çavdêran mirov dikare armancên ku ji bo xwe diyar kirine, bi cih bîne. Ev yek girîng e ku çavdêr an alîkar li cihê ku te hewcetî pê heye, piştta te bigire.

Gelo çavdêrekî te heye?

Ew di çi rewşan da piştevaniya te dike?

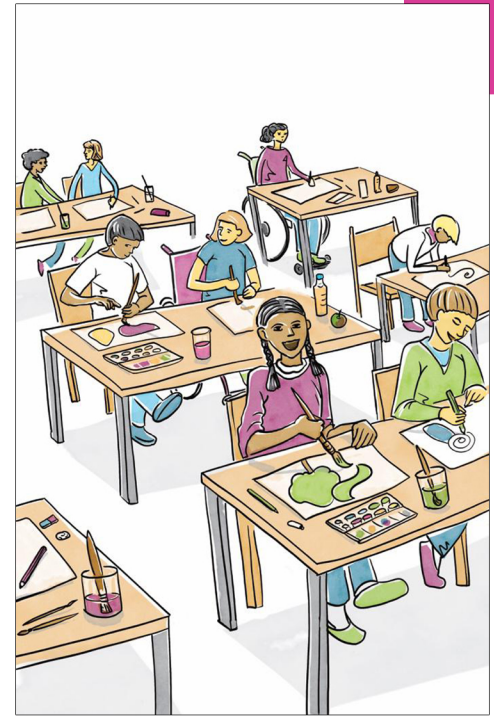




Dibistan

Dibistan cihek e ku em dikarin gelek tiştan li wir hîn bibin. Wek mînak, hesabkirin, xwendin û nivîsîn, her wiha zanist li ser cîhan, xweza û mirovan. Zarok û nûciwan demeke zêde li dibistanê derbas dikin. Ji bo ku kesek baş hîn bibe, girîng e ku hesta rihetî û aramiyê bike.

Ji bo hebûna hesteke baş li dibistanê, çi tiştêk pêwîst e? Zarokên dibistana te çawa bi hev ra tev digerin? Gelo koma pola te baş e? Gelo heta niha li nav polê pevçûnek hebûye? Ev çawa hatin çareserkirin? Gelo qanûn û rêzik ji bo tevgeriyana bi hev ra hene?





Mijûlatî

Mijûlafî an jî sergermî ew çalakî ne ku mirov ji pêkanîna wan hez dike. Ev dikarin nîgarekişandin, xwendin an jî guhdariya li mûzîkê bin. Carinan mirov mijûlatiyên xwe hevrê di gel zarokên din pêk fînin, wek mînak lîstina fûtbolê an reqîsîn.

Çawa em dikarin li kêleka hev wek fîm an komeke baş bilîzin? Eger pîrsgirêkek li nav komê derkeve, em dikarin çî karekî bikin? Gelo pîrsgirêk di fîmên te da tîn vegotin û çareserkerin? Gelo qanûn û rêzik ji bo tevgeriyana bi hev ra hene?





Civîna Biryardanê

Civîna Biryardanê yanî biryardan derbarê vêya ku kes tiştekî dixwazin an na. Hin biryar hene ku dêûbav ji bo me didin, weke çûyîna nav nivînan ji bo razanê di dema xwe da, ku roja din em bikarin ji bo çûyîna bo dibistanê zû ji xewê hişyar bibin. Em divê wek malbatekê bi hev ra beşarî hin biryardanan bibin, wek mînak gelo em herin gerrê an bi hev ra tiştekî bipêjin. Tevî vêya, zarok dikarin hin biryaran bi tenê bidin, wek mînak eva ku kesek bixwaze bi kê ra bilîze an kê hembêz bike. Her çiqasî zarok mezintir bibin, bi xwe dikarin biryarên zêdetir bidin! Her zarokek dikare nêrîna xwe vebêje!





Baldarî

Cihê ku zarok bi hev ra dijîn, dilîzin an hîn dibin, tenê zarokek biryar nade! Baldarî tê vê wateyê ku hemû dikarin nêrîna xwe bibêjin û bi hev ra biryar bidin. Baldarî û berçavgirtin her wiha tê wateya vêya ku li benda hin zarokan mayîn ku leza wan weke zarokên din nîne. An jî qutnekirina axaftina kesekî ku diaxive. Dema ku em derheq hevûdu baldar in, ev yek civatê xurttir dike. Baldarî carinan ewqasî jî hêsan nîne, lê hesteke wê ya baş heye!

Gelo tu heta niha derheqê kesekî baldar bûyî?
Gelo kesên din heta niha derheq te baldar bûne?





**Mafên
zarokan**

Hemû zarok, bêyî berçavgirtina vêya ku keç bin an kur an jî Miyan-Zayendî bin, bêyî berçavgirtina vêya ku astengdar bin an na, eva ku ji ku hatibin, rengê çerm û baweriya zarok, xwedan madên beranber û wekhev in! Mafên zarokan beşeke qanûnê li Otrîşê ye. Ev yanî erka yên mezin e ku mafên zarokan berçav bigirin! Ji ber ku mafên zarokan gelekî girîng e, navendên taybet weke berevanên mafên zarok û nûciwanan hene ku berçavgirtina mafên zarokan misoger dikin.

Gelo haya te ji mafên zarokan heye?





**Mafên zarokan –
Rihetiya zarok**

Her zarokê mafê xwe yê piştgirî û çavdêriyê heye. Rihetiya zarok di asta yekem da ye! Çavdêrî tê vê wateyê ku kesek çavdêriya zarok bike û lê miqate be. Rihetiya zarok tê vê wateyê ku halê zarokan divê baş be û bikarin bi başî mezin bibin. Li Otrîşê, hemû zarok divê halê wan baş be! Carinan dêûbav bi dijwarî dikarin miqatebûna zarok bikin. Loma dewlet divê alîkarî bike, wek mînak ji dêûbavan ra nîşan dide ku çawa dikarin baştir çavdêriya zarokê xwe bikin. Carinan zarok nikarin li cem dêûbavên xwe mezin bibin. Vêca divê ew li cem dêûbavên çavdêr (dayîk û bavê binavkirî û ne rasteqîn ku çavdêriya zarok dikin) an jî li navendên ku zarok tê da dijîn, bin, ji ber ku rihetiya zarok mijara herî girîng e!





**Mafên zarokan –
Beşdarî di
biryardanê da**

Mafê her zarokê heye ku nêrîna xwe bibêje û beşdarî biryardanê bibe. Di hemû mijarên ku bandorê li zarokan dikin da, mezin divê guh bidin axaftina zarokan û nêrînên wan cidî bibînin. Mezin divê tam û deqîq şirove bikin ku çi diqewime da ku zarok bikarin bifikirin û nêrîna xwe binirxînin. Zarokan destûra xwe hene ku bibêjin çi hesteke wan heye û çi dixwazin. Mezin divê rêzê li vê yekê bigirin. Li hin malbatan konseyek heye ku her kesek dikare nêrîna xwe bibêje û beşdarî biryardanê bibe. Li hinek ji navendên ku zarok tê da dijîn da, konseya komî heye ku hemû zarok dikarin nêrîna xwe bibêjin û diyarker bin.

Li hin bajaran parlamana zarokan heye ku tê da destûr ji zarokan ra tê dayîn ku di karûbarên bajêr da nêrîna xwe bibêjin.

Gelo tu konseyeke zarokan an parlamana zarokan nas dikî? Li ku tu dikarî diyarker bî û nêrîna xwe bibêjî?





Mafên zarokan –
Parastin li hemberî
tundûtûjîyê

**Her zarokek divê li hemberî tundûtûjîyê were parastin!
Tu kesek nikare li zarokan de an cûreyên din ên
tundûtûjîyê weke tundî û şideta derûnî bi kar bîne.
Tundûtûjî yanî azirandina bi qest a kesekî.
Dema ku zarok tûşî tundûtûjîyê dibin,
mezin divê zarok biparêzin.
Eger dibînî ku zarokên din tundûtûjîyê dikin, ji mezinên
ku baweriya te biu wan heye, alîkariyê werbigire!
Eger tu tundûtûjî û şidetê bibînî, tu yê herî cem kê?
Eger tu bi xwe rastî tundûtûjîyê bihêyî,
kî dikare alîkariya te bike?**





**Mafên zarokan –
Mafên beranber û
wekhev ji bo zarokên
astengdar**

Astengdarî tê vê wateyê ku wek mînak hemû hîs an jî hemû beşên leşê kesekî bi duristî naxebitin. Zarokên astengdar pîrranî jiyaneke diwartir li beramber zarokên tendurist û saxlem hene. Loma zarokên astengdar divê bi awayekî taybet piştgiriye wergirin! Rûbirûbûn û tevgeriyana bi hemû zarokan ra divê wekhev û beramber be, çî astengdar bin an jî nebin, çî nexweş bin an nebin, çî ji welatekî din hatibin an na.

Nêrîna te çî ye: Çima zarokên astengdar carinan jiyaneke diwartir li beramber zarokên tendurist û bêyî astengdariyê hene?





Tundûtûjiya
leŝî

Tundî û şideta leşî yanî zerargihandina li leşê kesekî/ê. Wek mînak derbelêdan, sîlelêdan, pêhlêdan, lêdana kulmê (gurmistê) an jî kişandina porê kesekî/ê. Tu kesî destûr tune ku zerara leşî li kesekî/e din xîne! Her zarokek ku rasfî tundî û şidetê tê, mafê xwe yên wergirtina alîkarî û piştgiriya heye. Gelo te heta niha dîtiye ku kesek tundî û şidetê pêk bîne? Gelo tu bi xwe rasfî tundî û şideta leşî bûyî? Tu ji kê alîkarî dixwazî? Carinan zarok dema ku nikarin rêya xwe bidomînin, an jî dema ku ew bihêrs in, bi tundî û şidet tev digerin. Gelo tu van kesan nas dikî? Ji bo girtina pêşiya tundî û şidetê mirov dikare çî bike?





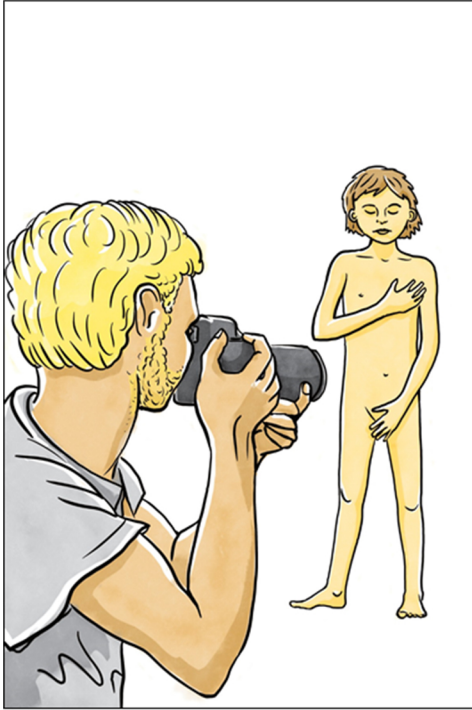
**Tundûtûjiya
derûnî**

Tundûtûjiya derûnî tê vê wateyê ku zerar ne li leş, belkî li rih û derûna mirov bikeve. Wek mînak eger bêrêzî li te were kirin an kesek derbarê te pîs biaxive. Her wiha Tundûtûjiya derûnî demekê ye ku kesekî destûra xwe ya lîstinê tunebe an ji komê were jêbirin û avêtin. Tundûtûjiya derûnî her tim bi leza tundî û şideta leşî xuya nabe û nayê têderxistin.

Dema ku kesek Tundûtûjiya derûnî bi kar tîne, dixwaze ku aliyê hember hesta nebaş bike û xemgîn bibe.

Dema ku zarokên din Tundûtûjiya derûnî li ser wan heye, alîkariyê wergire! Eger tu tûşî Tundûtûjiya derûnî bihêy, tu yê berê xwe bidî kê?





**Tundûtûjiya
cinsî**

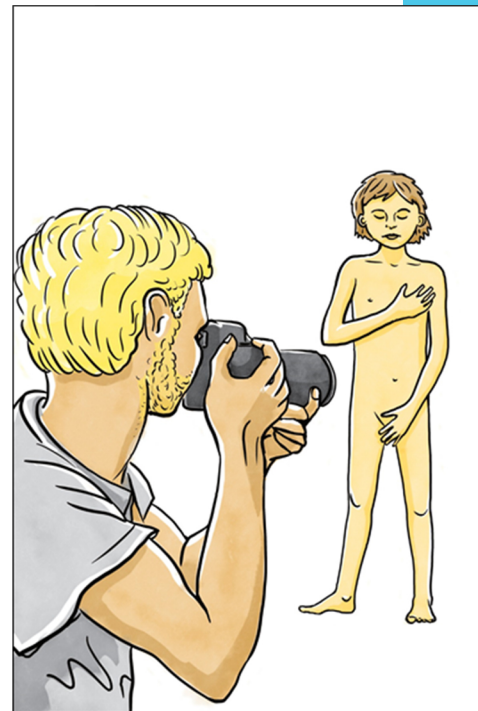
Dema ku zarokên hevtemen leş û organên zayendî yê hevûdu she dikin, eger hemû vê yekê bipejirînin, tu kêşeyek tune. Eger kesek wê yekê naxwaze an ji bo wî karî tê neçarkirin, durist nîne û jê ra Destdirêjîya Cinsî tê gotin. Eger nûciwan kesên mezintir, zarokan han bidin an jî neçar bikin ku lîstikên leşî bilîzin an jî organê wan ê zayendî bipelînin (dest lê bidin) an wêneya wî bikişînin, an di gel wan têkiliya cinsî ya wek mezinan pêk bînin, ev kar qedexe ye û wek Tundûtûjîya cinsî tê naskirin. Hemû zarok divê li hemberî Tundûtûjîya cinsî bîn parastin!

Zarokan mafê xwe yê wergirtina alîkariyê hene:

Bi mezinekî ku bawerîya te pê heye ra biaxeve! Hin

navend jî hene ku erka wan piştevaniya ji zarokan e.

Hejmara herî girng a telefona van navendan dikarî di dawîya vê broşûrê da bibînî.





Tundûtûjiya dîjîtal

Carinan tundûtûjî bi awayê online an telefonî jî diqewime. Wek mînak, mirob hin peyaman werdigirin ku wan ditirsîne. An kesek wêne an filmên organê cinsî an têkiliya cinsî ya tamam dişîne. An jî kesek bêrêzî an sirr û nihênîyên hevpar li nav Înstagram an TikTok'ê diweşîne. Di rewşeke wiha da, ya baş ev e ku di dema herî zû da bi kesekî/ê ku bawerîya te pê heye ra bikevî têkiliyê. Jê ra bibêjî ku çî li nav Înternetê qewimiye! Tundûtûjî û bêrêzî jî li nav Înternetê qedexe ye! Her wiha tu kesekî îzna xwe ya şandina wêneyên rût û tazî ji bo zarokan tune ye an jî kesekî îzna xwe tune ye ku ji zarokan bixwaze li ber kameraya Înternetê kincên xwe ji xwe bikin da ku bikare leşê wan bibîne an jê filmê bikişîne. Ev kar teqez qedexe ne!





**Kesê
pêbawer**

Kesê pêbawer kesek e ku baweriya te bi wî/wê heye. Ev kes dikare dayîk û bav an jî bavkal ûp dapîr, an jî masmote, Çavdêr, xaltîk an jî apê te be. Eger kesekî tirs, nîgeranî an pirsgirêkek hebe, dikare bi kesên ku bawerî bi wan heye ra biaxive. Heta eger kesek tundûtûjî û şidetê dibîne û hewcefî bi alîkariyê heye dikare serdana kesinan bike ku baweriya xwe bi wan heye. Carinan zarok li malbata xwe an ji aliyê xizm û eqrebayên xwe va tûşî tundî û şidetê tên.

Ev mijar gelekî dijwar e!

Ji ber vê yekê girîng e ku kesin hebin ku li derveyî malbatê zarok bikare bi wan ra biaxive.

Li malbata te kesên pêbawer kî ne?

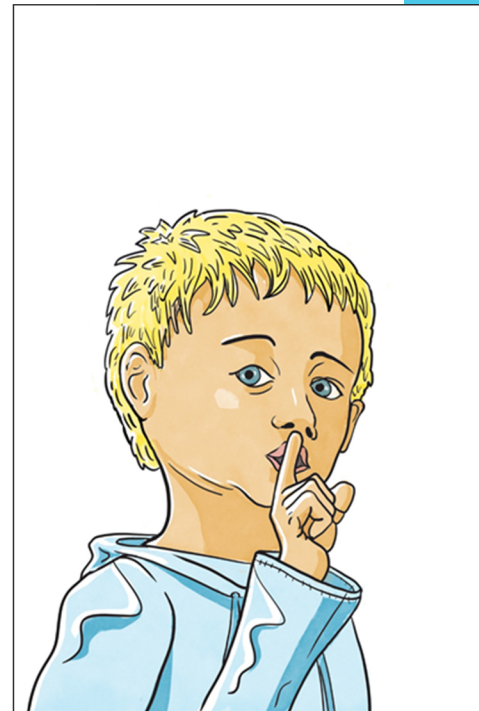
Gelo te jî hin kes hene ku baweriya xwe bi wan bînî, lê endamê malbata te nebin?

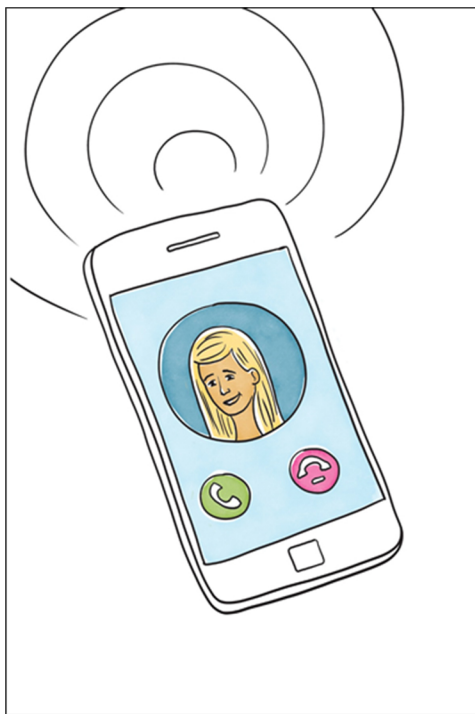




Sirr û nihênî

Sirr û nihênî dikarin bedew û bi heyecan bin.
Parvekirina sirrekê di gel hevaleyê/xweş û bi kêf e.
Lê carinan sirr û nihênî dikarin nerihetker an tirsnak
bin, wek mînak dema ku neçar dibî ku sirreke te hebe.
Loma hesteke nebaş dikî û xemgîn dibî.
Sirr û nihênîyên wisa dikare êşa mehdeyê û kabûsê
pêk bînin! Eger sirr û nihênîyeke te ya wiha heye,
dikarî ji kesên din ra bibêjî! Kesekî peyda bike ku
baweriya te pê heye û derbarê wê pê ra biaxive!
Gelo te heta niha sirreke baş hebûye? Çi hîseke wê
sirrê hebûye? Gelo sirr û nihênîyên te yên dijwar jî
hene ku te bitirsînin?





**Wergirtina
alîkariyê!**

Dema ku tundûtûjî diqewime, wergirtina alîkariyê karê herî baş e. Zarok dema ku tûşî tundî û şidetê dibin, tu wextî qusûr û sûcê wan nîne! Eger tu tûşî tundî û şidetê dibî an jî hewcetiya te bi alîkariyê heye, ev girîng e ku bizanî divê serdana ku bikî. Ji bilî kesên ku bawerîya te bi wan heye, hin bijardeyên din jî hene. Hin navend hene ku tê da, hin kes jî bo parastina zarokan li hemberî tundî û şidetê dixebitin. Eger tu tûşî tundî û şidetê bûyî, bikeve têkiliyê! Her wiha eger tu pê hesiyayî ku hevalekî/e te tûşî tundî û şidetê bûye, dikarî bikevî têkiliyê û daxwaza alîkariyê bikî.

- Şewirîna telefonî **147**
- Hejmara telefona awarteya zarokan **116 111**
- Ö3 Hejmara Piştgiriya **116 123**
- Polîsê **133 û 0800 133133**. Kesên ku bi başî nabihîzin an jî qet nabihîzin dikarin bi rêya kurtepeyamê (SMS) di gel Polîs têkilî dayînin.

