HelinMedia
Kurdistan Women Union Media Network
هێلین

ئافرەت ناونیشان و ئایکۆنی پێشکەوتنی کولتوری

د.ڤیان سلێمان

کولتور وەک دەستەواژە لە زمانی کوردیدا بە فەرهەنگیش ناودەبرێت بەو واتایەی فەرهەنگی هەر گەلێک واتە کولتورەکەی؛ کولتور وەک چەمکێکی فراوان بریتییە لە هەموو بەدەستهاتووەکانی بە گواستراوە نامادییەکانیشەوە؛ کە کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی تا ئێستا لە ئاستی هۆشیاری پێیگەیشتووە. هەروەها لە چەندین ڕەگەزی جیاجیا پێکدێت: وەک شارستانیەت، داب و نەریت، بەها و بیروڕا و ئاستی ڕۆشنبیری تاکەکانی ئەو کۆمەڵگایە کە ئەمانەش هەمووی بەدەستهاتوون و وەرگیراون بە درێژایی مێژووی هەر کۆمەڵگایەک؛ هەر کۆمەڵگایەکیش بە هۆی کولتورەکەیەوە دەناسرێتەوە و بە هۆی بەراورد کردنی بە کولتوری کۆمەڵگاکانی تر دەزانرێت کە کولتوری ئەو کۆمەڵگایە لە چ ئاست و بارودۆخێک دایە.

یەکێک لە پێوەرەکانی زانینی پێگەی کۆمەڵگە و ئاست و ڕادەی پێشکەوتن و مەدەنیبوونی و دەرکەوتنی وەک کۆمەڵگەیەکی خاوەن کولتوری شارستانی؛ بەندە بە بارودۆخی ئافرەت و ئاستی بەشداری و ڕوانینی کۆمەڵایەتی ئەو کۆمەڵگەیە بۆ ڕۆڵ و پێگەی ئافرەت. ئافرەت فاکتەری بەردەوامی ژیان و سەنگی مەحەکی پێشکەوتنی کۆمەڵگە و ڕۆحی دیموکراسیبوون و ناونیشانی شارستانییەتە، بەبێ بەشداری ئافرەت لە کایەکانی کۆمەڵگە و بەبێ ئازادی ئافرەت ناکرێت باسی کۆمەڵگەی مەدەنی و مافی مرۆڤ و جیهانی مۆدێرن بکەین!.

هەر هەوڵێک بۆ پێشخستن و پەرەپێدانی سیستەمی بەڕێوەبردن و شارستانیبوونی کۆمەڵگە؛ دەبێت لە هەوڵدان بۆ گۆڕانکاری لە ڕوانینی کۆمەڵایەتی و بونیادی دەزگا کۆمەڵایەتییەکانەوە دەست پێ بکات بە ئاڕاستەی کرانەوە و ئامادەسازی بۆ وەرگرتنی بەها هاوچەرخەکان.

کرۆکی گۆڕانکاری بە ئاڕاستەی بەرەوپێشچوون، گۆڕانکارییە لە کولتوری پیاوسالارییدا، یەکسانکردنی پێگەی ئافرەت و پیاوە لەنێو خێزاندا، گۆڕینی تێڕوانین و دیدی کۆمەڵایەتییە دەربارەی ئافرەت و ڕۆڵی ئافرەت، باوکردنی کولتورری ڕێزگرتنە لە ئافرەت، ئازادی ئافرەتە، یەکسانییە لە جۆری کۆمەڵایەتیدا.

وەک ئافرەتانی نەتەوەی کورد دەبێت؛ شانازی بەوە بکەین کە لەڕووی مێژوویی‌یەوە ئافرەت لە کۆمەڵگەی کوردستانیدا خاوەن پێگەیەکی کۆمەڵایەتی بەرز بووە و دەتوانین بڵێین لەپێشتر بووە لە ئافرەتانی نەتەوەکانی دەرو دراوسێ؛ ئەمەش گەڕیدە و ڕۆژهەڵاتناسان لە سەرچاوە مێژووییەکاندا ئاماژەیان بۆ کردووە و پشتڕاستیان کردووەتەوە، هەروەها مێژووی کورد پرشنگدارە بە ناوی سەدان کەڵەئافرەت کە دەکرێت باسیان بکەین و بڵێین ئەوەی ئافرەتی کورد پێیگەیشتووە لە بواری فەرمانڕەوایی و خەباتی نەتەوەیی و ئەدەب و پەروەردە و خەباتی نەتەوەیی مایەی شانازیکردنە؛ دەکرێت ڕۆڵی حەپسەخانی نەقیب لەوێدا کە قوتابخانەیەکی بۆ کچان کردووەتەوە و خۆی هانی خێزانەکانی داوە بۆ ئەوەی کچەکانیان بخەنە بەر خوێندن دوای ئەوەش لە بواری ڕێکخراوەیی و دامەزراندنی یەکێتی ئافرەتانی کوردستان و ڕۆڵی ناهیدەی شێخ سەلام و بەهیە مەعروف و پێشەنگان لە دامەزرێنەرانی یەکێتی ئافرەتانی کوردستان وەک دەسپێکی خەباتی فیمینیستی و لەیلا قاسم وەک سیمبۆلی شۆڕشگێڕی ئافرەت کە لەسەر بەرگری لە دۆزی نەتەوەکەی لە سێدارە درابێت؛ تەنانەت لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست، زەینەب خان لە بواری ئەدەب و دەیان نمونەی دیکەش هەن کە ئاماژەی پێبکەین.

هەربۆیە دەتوانین بڵێین هەندێک دیاردەی نەشیاو و دژە ئافرەت کە هاتونەتە نێو کولتوری کورد هاوردەن هەروەک زۆر نەریتی دیکە، هەروەکچۆن وشەی زمانانی دیکە هاتونەتە نێو فەرهەنگی زمانەوانیمان، هەروەکچۆن لەنێو ڕۆڵەکانی نەتەوەی کورددا کاریگەرییان داناوە بۆ لاوازکردنی هەستی نەتەوەیی و بەردەوام بەکاردەهێنرێن، هەروەک زۆر بواری دیکەش بەڕێگەی هێزی نەرم و ڕەق و هێزی تیژ، ئەو نەریتە دژە ژنانەش ڕەگیان داکوتاوە و کاتی زۆری دەوێ بۆ بنەبڕبوونیان، لەهەمانکات ناتوانین بڵێین کولتوری کورد بێ خەوش بووە و فەرهەنگی کورد فەرهەنگێکی یەکسانیخوازە، چونکە پرسی ئافرەت پرسێکی جیهانییە و لە هەموو جیهاندا ئافرەت لەگەڵ کێشەی جۆراوجۆر ڕووبەڕووە.

کۆمەڵگەی کوردستانی لەمڕۆدا بە پرۆسەیەکی گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و کولتوریدا گوزەر دەکات، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ هەندێک نۆرم و نەریتی کۆن بار و بنەیان دەپێچنەوە و نۆرم و بەهای نوێ جێیان دەگرنەوە، ئەرکی هەموانە ئەو پرۆسەی گۆڕانکاری و گواستنەوەیە بە ئاڕاستەی پێشڤەچوون ببەین و کاری ڕژد بکەین، بۆئەوەی کۆمەڵگە خۆی ڕزگار کات لەو داب و نەریتانەی ئاستەنگ لە پێش ئازادی ئافرەت دادەنێن، لەو بەربەستانەی لە پێش بەشداری ئافرەت دادەنرێن، لەو ڕەگەزە کولتوریانەی لە شکۆی ئافرەت کەم دەکەنەوە و وەک مرۆڤێکی یەکسان و پێگەیشتوو نایبینن. ئەوەش لە پێناو ئەوەی کۆمەڵگەکەمان وەک کۆمەڵگەیەکی مەدەنی هەژمار بکرێ و کولتورەکەمان وەک کولتورێکی پێشکەوتوو ببینرێ.

ل قەزا سێمێلێ سەر ب پارێزگەها دهوکێ کچەك پەرتوکخانەکێ ڤەدکەت

ئازادیا کارکرن و دیارکرنا شیانان قوناغ ب قوناغ لدەف ئافرەتێ بەرەف پێش دچیت و دبیتە خودانا کار و بریارێ .

ئارەزوو سەلاحەدین ئێک ژ وان کچێن گەنجە کو ڤیایە خودان کارێ خوەبیت و ژدایک بویا سالا ١٩٩٣ دەرچویا زانکویا جیهان بەشێ کارگیری و ئابوری بەنقە.

ئارەزوو دبێژیت :هەر ژ دەستپێکا خواندنێ من حەش خواندنا پەرتوکێن گشتی کریە ب هەمی جورێن وان و هەردەمێ من دخواند بومن هزر چێدبو ئەز بشێم ببمە خودانا پەرتوکخانەکێ لێ من پالدەر نەبون هاریکاریا من بکەن و من دووجار پێشنیارکریە هەتا بو ڤێ جارێ شیایم ب هاریکاریا بابێ خوە پەرتوکخانەکێ ڤەکەم و پەرتوکا کوم کەم ل پارتوکخانێن جودا و پروژێ بەندەر و هندەک ژی ل بغدا من ئینانینە .

سەبارەت کاری ژی دبێیت : گەلەک یا فەرە کچ هزر دپاشەروژا خوەدا بکەت و نەراوستیت چنکو مەهێزا هەی دڤێت وێ هێزێ نەڤەشێرین و دمالدا نەهێلین و بلا کچ دیاربکەت بوهەر کەسێ کودشێت کاربکەت و سنورێن خوەژی بپارێزیت. و سەبارەت داهاتێ کاری ژی ئارەزوویێ گوت: وەک داهات نوکە ژ دیارنینە لێ بومن دەستپێکێ پروژە گرنگە و خەلک ل قەزا سێمێلێ ب چاڤەکێ مەزن سەحدکەنە کارێ من و من زوور ئارمانجێن دی ژی من هەنە و دێ هەمی پێکولا کەم بەرێ کچیبکەڤیتە ڤان جورە کارا .

و یاگرنگ ژی ئەوە من پەیوەندی هەنە دگەل پەرتوکخانا لێ پروژێبەندەر پتر ژ ٣٠ پەرتوکا پێشکێشی من کرینە و پەرتوکخانا نورسین و ..حەزدکەم کارێ من بەرفرەهتر لێبهێت داکو ئەز ژی هند کچێن دی لدەف خوە بدەمە کاری و پتر بەرێ خەلکی بکەڤیتە خواندنا پەرتوکێن جودا جودا . ل دوماهیی ژی گوت هیڤیامن ئەوە پتر گرنگی ب گەنجا بهێتەدان داکو بشێن بگەهنە هەموو هیڤیێن خوە و خزماتا جڤاک و مللەتێ خوە ژی بکەن .

رێژین نهێلی

ژمارە (٣٣٧٢) ٢٠٢٠/١١/١٦ هەولێر

پێگە و ڕۆڵی ئافرەتان

کاڵێ فەقێ وسو

ئەمرۆکە، لە گۆرەپانی ژیان، بابەتگەلێکی زۆر لەبارەی ئافرەتان و ئەو کۆمەڵگایانەی کە تێیدا دەژین، باس و خواسی لەسەرە. ئافرەتان کە نیوەی پێکهێنەری کۆمەڵگەکانن، ڕۆڵێکی گرنگ و بەرچاویان لە تەندروستی دەرونی، سەرکەوتن یان شکست و خەمۆکبوونی خانەوادە و کۆمەڵگە هەیە.

ئەو خانمانەی کە هەوڵ دەدەن ئاستی تێگەیشتن و ڕۆشنبیری و فەرهەنگی خۆیان بەرزتر بکەن بەدڵنیایی، کاریگەری باشیان لەسەر ماڵ و منداڵ و دەوروبەرەکەیا دەبێ. ئاشکرایە، خانمان لە زۆربەی وڵاتان،زنجیرەی دانەبڕاوی پێشکەوتنن. بۆیە ڕێزگرتن لە ژنان و پێگە و گرنگی ئەوان،بۆ کۆی کایەکانی ژیان، فاکتەرێکی سەرەکی بونیادنانی نیشتیمانێکە کە تاکەکان،تێیدا، ئاسودەیی ناخ، هەست پێبکەن.

رۆل و پێگەی ژنان لە کۆمەڵگەدا، زیاتر لەدوێنێ بەرچاو و دیارە. هەرچەندە، بەدرێژایی مێژوو، مافەکانی ئافرەتان، وەکو پێویستی خۆی، جێی خۆی نەکردوتەوە کە ئەمەش بۆ هۆکارگەلێکی جۆراوجۆر دەگەڕێتەوە کە هۆکارن بۆ ئەوەی ڕێگەکانی پێشوەچون و بەرەوئامانج ڕۆیشتنمان، گرفتڕێژ و دشوارتر بن. بەبەراورد بە ڕابردوو، پێگە و کاریگەرییەکانی ژنان، گۆرانکاری و جۆراوجۆری بەسەرداهاتووە. پێدانی مافەکان و پاراستنی مافەکانی ئافرەتان، لەئێستادا تاڕادەیەکی باش، دەقنوسی یاسایی کراون، بەڵام دەقنوسکردن تەنها پاڵپشتێکی یاساییە بۆ دەستەبەربونیان، وە پێویستی بە هەوڵ و تێکۆشانی زیاتری خانمانە، تا ئەم دەقنوسانە، لە گۆرەپانی کردەیی و ڕاستەرێی خۆیدا، بێنە کایەوە.

ئەگەر گوزەرێک بکەین بەسەر پێگەو ڕۆڵی خانمان، لە وڵاتی خۆماندا، شانازین کە ژنان بەدرێژایی ژیانی شاخ و شار، هاوکار و پشتیوانی سەرەکی بوونە بۆ هەبوونی کۆمەڵگایەکی ئازاد و ڕێزلێگیراو، کە پابەندە بە کۆمەڵێک پرەنسیپی جوان و شایستەی ستایش. ئەمەش مانای ئەوە نییە نکۆڵی لە هەندێ داب و نەریتی ناراستیش بکەین.

گرنگترین ئاراستە، بۆ دانانی زۆربەی بەرنامە و سیاسەتی کار و دەرکردنی یاسا و ڕێنمایی لەبواری پێگەیاندنی زیاتری خانمان و بەرزکردنەوەی ئاستی کاریگەری و ڕۆڵیان، بۆ بەرەوپێشچونی وڵاتەکەمان، ئەوەیە، کە ڕێزگرتن و دەرفەتدان بە سەرکەوتویی ژنان، لەبوارە جیاوازەکانی ژیانی مرۆڤایەتی، لە هزر و ناخی تاکەکانی نیشتیمانمان، بە باوەر و قەناعەتەوە بوونی هەبێت.

خوێندنەوە و لێکۆڵینەوەی زیاتر لەبارەی پێگە و توانای خانمان، وادەکات کە کەم و کورییەکانی ئێستا و رابردو، بتوانرێ، بەشێوەیەکی تەندروست و گونجاو لەگەڵ کۆمەڵگای کوردستانی،قەربوو بکرێنەوە، و زانستی نوێی بۆ بێتەکایەوە کە تێروانین و دروستبینی و کردەی زیاتر، لەوبارەیەوە هەبن کە تێیدا، بەرژەوەندی گشتی قازانج دەکات و دادپەرەوری کۆمەڵایەتی و پاراستنی کەرامەت و ڕێزی خانمان، زیاتر تێیدا رەنگدەداتەوە.

لە نیشتیمانەکەماندا، ئێمەی خانمان ڕێگەیەکی زۆرمان بڕیووە بەڵام هێشتا، بۆ گەیشتن بە ویست و شایستەیی و بەهای پێگەی ئافرەت، پێویستە بەردەوام بین لە هەوڵدان و ڕۆیشتن بەرەو لوتکەی لۆژیکی مەبەستەکان.

ململانێ جۆراوجۆرەکان و زاڵبونی پیاوسالاری لەجیاتی مرۆڤسالاری لە هەندێ ناوچە، وایکردووە پێویست بکات لەپێناو دەستەبەرکردنی ژینگەیەکی ئارامتر و تەندروستتر، ئێمەی خانمان، وریاتر و ئازایانەتر و ژیرانەتر، وردبینەوە و بەرێز و حورمەتەوە بتوانین باشییەکان باشتر بکەین و نەخوازراو و ناشیرینییەکان، لەداب و نەریت و سیستەمی گشتی کۆمەڵگەکەمان کە هەن، هێواش هێواش بەباوەرهێنانی تاکەکان پێی، نەیانهێلین و گۆرانکاری و وەرچەرخانێکی ڕاستەقینە روو بدات.

بارزترین نمونە بۆ وەرچەرخان و گرنگی باوەر و هەوڵی ئافرەتان، لە جیهانی ئێستادا، پشتیوانیکردنی ژنانی ئەمریکی بوو بۆ سەرکەوتنی چلوشەشەمین سەرۆکی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە دەستنیشانکردنی پێشوەختەی خاتوو کامڵا هاریس یەکێک لەبەهێزترین ریکلامەکانی جۆبایدن بوو .

بۆیە دەبێ، باوەڕمان بە هێزی خانمان هەبێت کە دەتوانین بۆ کوردستانێکی جوانتر، گۆرانکاری و وەرچەرخانی نوێ، دروست بکەین.

توندوتیژی و جۆرەکـــ

باران عەلی

توندوتیژی دیاردەیەکی شاراوە و نادیار نییە بەڵکو جیهانییە و تایبەت بە شوێنێک یان وڵاتێک نییە، بەڵکو بە پێی بەڵگەکان و هەواڵەکان و راپۆرتی مافەکانی ئافرەتاهن و ئەوەی کە خۆمان دیتومانە لە هەر شوێنێک ئافرەت هەبێت توندوتیژیش هەیە، بە شێوەی نهێنی بێت یان بە شێوەی ئاشکرا. توندوتیژی سنووری نییە، ژنان لە ماڵەوە بن یان لە دەرەوە، خوێندوار بن یاخود نەخوێندەوار،خاوەن داهاتی سەربەخۆبن یان بەپێچەوانەوە، بە شێوەیەک لە شێوەکان لە لایەن پیاوانەوە تووشی توندوتیژی دەروونی، کۆمەڵایەتی، جەستەیی و تەنانەت سێکسیش دەبنەوە.

توندوتیژی دژی ئافرەتان دیاردەیەکی جیهانییە و لە ئێستادا هەموو میدیاکانی بە خۆیەوە سەرقاڵکردوە، کۆمەڵێک تایبەتمەندی کلتوری و کۆمەڵایەتی و و سیاسی و ئابوری لە پشتە، ئەگەرچی بەو پێیە توندوتیژی دژی ئافرەتان کات و شوێنی تایبەتی نییە و هەموو کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی چ بە کۆمەڵگەی پێشکەوتوو و چ بە کۆمەڵگەی دواکەوتوو دەگرێتەوە. ژنان لە کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیدا لە لایەن باوک، برا، هاوسەر، کەسوکاری نزیک وەک خاڵ و مام و تەنانەت ئامۆزا و خاڵۆزاش بەرەو ڕووی توندوتیژی دەبنەوە. بە پێی دەرەنجامی لێکۆڵینەوەکانی چالاکوانانی مافی مرۆڤ و دەزگا تەندروستییەکان توندوتیژی دژی ئافرەتان جگە لەوەی کە کاریگەری نێگەتیڤ و خراپی دەبێت لەسەر ژن وەک تاک، کاریگەرییەکی زۆر خراپ و مەترسیداری دەبێت لە سەر تەندروستی خێزان و کۆمەڵگە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە شیرازەی خێزان و کۆمەڵگەش لێکبترازێنێت.

شێواز و ڕەهەندەکانی توندوتیژی دژ بە ئافرەتان

١- سەرەتا لە سەر توندوتیژی جەستەیی قسە دەکەین، بەهەر جۆرە توندوتیژییەکی فیزیکی بەرامبەر بە ئافرەتان وەک لێدان، سوتان و کوشتن. لەم جۆرە توندوتیژییەدا شوێنەواری توندوتیژی بە تەواوی بە جەستەی کەسی لێدراو دیارە. کە بە پێی نوێترین ئامارەکان ٢٥ ٪ ژنانی کۆی جیهان بەرەو ڕووی ئەم جۆرە توندوتیژییە دەبنەوە و ژنان لە ترس یا لە بەر شەرم و ئابڕووچوون باسی لێوە ناکەن و زیاتر بێدەنگی هەڵدەبژێرن.

٢- توندوتیژی دەروونی، ئەم جۆرە توندوتیژییە بە ڕواڵەت هیچ نیشانەیەکی دەرەکی نییە و ناوەکی و دەروونییە. ڕووبەڕووی سووکایەتی پێکردن، تانە و تەشەر، جنێودان لە لایەن کەسانی جگە لە بنەماڵە و خێزانی خۆیان، تۆقاندن و بەکارهێنانی زمانی زبر

> دڵپیسی یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکان و هەندێجار منداڵنەبوون دەتوانێت هۆکارێک بێت بۆ توندوتیژی دژی ژنان. گیرۆدەبوونی پیاوان بە ماددە سڕکەرەکان و بێکاری پیاوان و توڕەبوون و ناهۆشیاری پیاوانیش خۆی هۆکارێکە بۆ توندوتیژی

سەنتەرێ راوێژکاریا خێزانێ بویـــ

سەنتەرێ راوێژکاریا خێزانی ئێکە ژ پروژێن ئستراتیجی یێن رێڤەبەریا بەرهەنگاربونا توندوتیژیا دژی ئافرەتان و خێزانێ ل دهوکێ و سالا ٢٠١٢ی هاتیە دامەزراندن ژبەرکۆ خێزان بنیاتێ جڤاکی یە ژێکڤەبونا خێزانێ دبیتە ئەگەرێ ژێکڤەبون و لاوازبونا جڤاکی .

(ماریان وردا خوشو) بەرپرسا سەنتەرێ راوێژکاریا خێزانی یە ل پارێزگەها دهوکێ ل رێڤەبەریا بەرهەنگاربونا توندو تیژیا دژی ئافرەتان .لدوور کارێ سەنتەری نافهاتی بو بەلاڤوکا (هێلینێ روژناما هەولێر)دبێژیت : سەنتەری راوێژکاریا خێزانی ل سالا ٢٠١٢ی هاتیە دامەزراندن و کاردکەت ژبو بهێزکرن و ئێکگرتنا خێزانێ و هەتا نوکە شیایە ب رێکا کەسانێن شارەزا دبوارێ (یاسایی و دەروونی وکومەلاتی) هەروەسا ب خزمەتێن خوەیێن تایبەت گەلەک کێشەییان چارەسەربکەت ب تایبەت کێشەیێن دناڤبەرا هەڤژینان دا و رێگری کریە ل جودا بونا هەژینان بەروڤاژی وێ چەندێ یاکۆ گەلەک خەلک خەلەت هزرتیدا دکەت ژبەرکۆ گەلەک ئاریشە مە لڤی سەنتەری چارەکرینە بێی کۆ جودابون بکەڤیتە دناف خێزانێ دا یان خێزان بکەڤیتە بەر گوتنێن کرێت یێن کومەلگەهێ..

هەر ژبو زێدەتر زانین لسەر جیاوازیا رویدانێن بو ڤان سەنتەر و رێڤەبەریا دچن و

لدیف زانیارییێن باوەرپێکرییێن بدەست مە کەفتین وەک بەشێ پەیوەندی و راگەهاندنا ئەنجومەنێ

و هەڕەشە دەبنەوە. ئەم جۆرە توندوتیژییە کاریگەری قوڵتر و مەترسیدارتری هەیە و کەسێک کە تووشی ئەم جۆرە توندوتیژییە بێت زیاتر گۆشەگیر و بێزار و خەمۆک دەبێت، بە پێی وتەی پزیشکان ئەم جۆرە کەسانە زیاتر بیر لە خۆکوشتن و خۆسوتاندن دەکەنەوە.

٣: توندوتیژی سێکسی، ئەم جۆرە توندوتیژییە زیاتر لە لایەن هاوسەر و و کەسوکاری نزیکی ئافرەتانەوە دەکرێت و ژنان تووشی شۆک و زیان دەکات. دەستدرێژی سێکسی و دووگیانبوونی زۆرە ملێ و لەباربردن لە خۆ دەگرێت کە ئەم جۆرە لە توندوتیژی هیچکات لە دڵ و جەستەی ئافرەتان سارێژ نابێت.

٤: توندوتیژی خێزانی، باوترین شێوەی توندوتیژییە بە دژی ئافرەتان کە تێدا کچان و ژنان بە کۆمەڵێک بیانوو بەرەورووی توندوتیژی دەبنەوە. دڵپیسی یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکان و هەندێجار منداڵنەبوون دەتوانێت هۆکارێک بێت بۆ توندوتیژی دژی ژنان. گیرۆدەبوونی پیاوان بە مادده سڕکەرەکان و بێکاری پیاوان و توڕەبوون و ناهۆشیاری پیاوانیش خۆی هۆکارێکە بۆ توندوتیژی.

٥: توندوتیژی کۆمەڵایەتی، زۆرجار بە بیانووی لادان لە نەریتی باو باپیران و لەکەدارکردنی شەرەف و ناموسی خێزان و هەڵسوکەوتی ناشیاو و ئابرووبەرانە ژنان لە لایەن باوک و برا و هاوسەر و کەسوکارەوە تووشی توندوتیژی دەبنەوە. هەندێجار ژنان بە توندی دەکەونە ژێر چاودێری و هەموو ئازادی و سەربەستییەکیان لێ زەوت دەکرێت و لەناو کەشوهەوایەکی پۆلیسیدا دەژین. بەزۆر بەشوودان و بەزۆر جلوبەرگی تایبەت لەبەرکردن و بێبەریکردن لە میرات و بێبەشکردن لە خوێندن و کارکردن لە دەرەوەیماڵەوە دەچێتە ناو چوارچێوەی توندوتیژی کۆمەڵایەتییەوە.

٦: توندوتیژی ئابووری، لەم جۆرە توندوتیژییەدا ئەو ژنانەی کە لە دەرەوە کار دەکەن هەر چەند شان بە شانی پیاوان کاردەکەن بەڵام حەقدەستەکانیان کەمە و زۆرجار لە لایەن بەڕێوەبەر یان هاوکاران چ لە لایەنی جەستەیی یان دەروونی توندوتیژیان بەرانبەر دەکرێت و دەچەوسێندرێنەوە. یان لە ماڵەوە لە لایەن هاوسەرەکانیانەوە یان کەسوکاریان بە توندترین شێوە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت.هەندێکاتیش ژنان لە میرات بێبەری دەکرێن و لەمافی سروشتی خۆیان دووردەخرێنەوە. دەستدرێژکردنی ژنان و سەربەخۆ نەبوونی ژنان لە بواری ئابورییدا خۆی سەرەکیترین و هاندەرترین و کاریگەرترین هەنگاوە بۆ توندوتیژی نواندن دژی ژنان.

هۆکارەکانی توندوتیژی بۆ سەر ژنان زۆرن و تاکو ئێستا بە سەدان جار باسی لە سەر کراوە بەڵام لێرەدا ئاماژە بە قسەی فەیلەسوفێکی گەورە دەکەم سەبارەت بە سەرەکیترین هۆکاری توندوتیژی پیاوان دژ بە ژنان (فەیلەسوفی بەناوبانگی "جان ئیتیوارت مل" لە کتێبەکەی خوێدا " کە لە ژێر ناوی بە کۆیلەکردنی ژنان نوسراوە و چاپ و بڵاو کراوەتەوە، لەسەر ئەو باوەرەدایە کە: سەرچاوەی بارودۆخی نالەباری ئێستای ژنان بۆ سەرەتاکان،

> **ئەو کاتەی کە پەیوەندی ژن و مێرد باشە یاسا وەدەرناکەوێت، بەڵام ئەگەر پەیوەندییان خراپبوو یاسا وەک شمشێر بۆ سەر ژنان دەردەکەوێتو گشت مافەکانو دەسەڵاتو هێز بۆ پیاو لە نێو دەستی یاسادایە**

دروستبوونی کۆمەڵگە دەگەڕێتەوە لە دەستپێکی مێژوو ژنان خۆی وەک کۆیلەی پیاوبینی لەوانەیە هۆکارەکەی بۆ لاوازی هێزی جەستەیی بگەڕێتەوە. هەروەها دکتۆر (نادیە رمسیس) ئاماژە بەوە دەکاتو دەڵێت" ئەو کاتەی کە پەیوەندی ژن و مێرد باشە یاسا وەدەرناکەوێت، بەڵام ئەگەر پەیوەندییان خراپبوو یاسا وەک شمشێر بۆ سەر ژنان دەردەکەوێتو گشت مافەکانو دەسەڵاتو هێز بۆ پیاو لە نێو دەستی یاسادایە بە بێئەوەی بۆ ئافرەت شتی پێ بێت، لەبەرئەوەی لە کۆمەڵگەی ئێمەدا بە تایبەتی یاساکان ڕێخۆشکەرن بۆ زیاترو فراوانتر بەکارهێنانی توندوتیژی دژ بە ژنان.

ـە هوکارە بو کێمکرنا کرنا ئاریشەیێن خێزانی

دەوروبەرێن دهوک یێ ئێکەتیا ئافرەتان ل سایتێ رێڤەبەریا گشتی یا بەرهەنگاربونا توندوتیژی دژی ئافرەتان و خێزان دیاربویە .خوشبەختانە رێژا توندوتیژیێ ب گشتی ل سالا ٢٠٢٠ێ کێمتر بویە ژ سالا ٢٠١٩ێ

ل کوردستانێ بڤی شێوەیی ئامار هاتیە دیارکرن (جیاوازیا شەش هەیڤێن مەها ٢٠١٩ێ دگەل ٢٠٢٠ێ

ل سالا ٢٠١٩ێ / رێژا کوشتنێ (٢٢)، خوەکوشتن (٣٢)،خوەسوتن (٥٨)،سکالا (٤٩٧٢)

جیاوازی دگەل سالا ٢٠٢٠ێ/ رێژا کوشتنێ (٣)، خوەکوشتن (١٣)،خوەسوتن (٢٦) سکالا (١٢٠٢)

هەروەسا رویدانێن سکسی (٤٧) .،

ل پارێزگەها دهوکێ ژی بڤی شێوی بوینە .

لدیف ئارامار(٢) رویدانێن کوشتنێ هەبوینە و (٧)رویدان یێن خوەکوشتنێ و (٧) رویدان یێن خوە کوشتنێ و (١٢) رویدان یێن خوەسوتنێ و زێدەباری (٩٧٠)ێ سکالا هاتینە تومارکرن و رێژا توندوتیژیا سکسی گەهشتیە (١٣) رویدانان .سەرجەمێ گشتی دبیتە (١٠١٦)رویدان .

رێژین نهێلی

پرسی ئافرەتان لە چەمچەماڵ لە چ دۆخێکدایە؟

بێلان مەحمود

دۆخی ئافرەتان لە عێراق و هەرێمی کوردستان لەسنوری شارۆچکەی چەمچەماڵ لەئێستادا لەبەرەوپێشچونێکی وەهادانیە تا لەجێگەی خواستی ئێمەی ئافرەتاندا بێت، بێگومان ئەمەش بە پێی شوێنی جوگرافیای شارو شارۆچکەکان گۆڕانی بەسەردا دێت بەپێی ئاستی هۆشیاری تاکەکان دەگۆڕێت.

بێگومان لەخواروو و ناوەڕاستی عێراق تائێستاش ئافرەتان لەوپەڕی خراپیدا ژیان دەگوزەرێنن و بەجۆرێک مەجالی کەمتردەرێت بەخوێندن، لەداموودەزگا حکومیەاکن کەمتر بوارییان پێدەدرێت. ئێستاش پیاو بڕیار لەچارەنووسی ئافرەتان دەدات و بەبێ ئامادەبوونی ئافرەت چارەنووسی هاوسەرگیری دیاری دەکرێت بە بێگوێدانە حکومەت و یاسا دیارترین نمونەش بڕیارەکانی سەرۆک هۆزەکانی دەشتی حەویجەیە کەلەم دوایانەدا دەریانکردوە.

بەلا م لەهەرێمی کوردستان لەدوای ڕاپەرینی ساڵی ١٩٩١ەوە کەشێکی لەبار بۆئافرەتان رەخساوە و لە دەزگاکانی حکومی وحزبی موومارەسەی تواناکانیان بکەن. لەڕوو فکری توندووتیژی تادێت گۆڕانکاری بەسەر ئەقڵییەتی پیاوی کوردا دێت زیاتر بایەخ بە ئافرەتان دەدرێت و زیاتر ئازاددەکرێن بەڵام هێشتا نەگەیشتووین بەوەی کەدەمانەوێت. لەپاڵ ئەمانەدا کاری ڕێکخراوەکانی ئافرەتان و کۆمەڵگەی مەدەنی و ڕێگە خۆشکردنی حکومەتی هەرێمی کوردستان ڕۆڵی باش و کاریگەرییان هەبوە لەسەرکۆمەڵگەی کوردی و لەسەرتاکەکانی نێو کۆمەڵگە بۆیە بەخەباتی ڕێکخراوەکانی ئافرەتان و زیاتر ڕۆشنبیرکردنی ئافرەتان هەنگاوەکان بەرەوپێشدەچن و خەبات بەردەوامی دەبێت.

دۆخی ئافرەتان لەشاری چەمچەماڵ ڕەنگە جیاوازتر بێت لەشارێکی وەکو هەولێر و سلێمانی بەڵام ئەمەش مانای ئەوە ناگەیەنی لێرە دەنگی ئافرەت کپ کرابێ یان ئازادی نەبێت، بەپێچەوانەوە لەم شارەدا بە سەدان ئافرەتی چالاک و بوێرهەن و خەریکی کارو و چالاکی خۆیانن. بەڵام لەڕووی پێگەی کۆمەڵایەتیەوە دەتوانین بڵێن هێشتا لەهەندێ ماڵدا ئەقڵی پیاوسالاری هەیە و پیاو بڕیار لەچارەنووس ئافرەتان دەدات و تواناو ئازادیان سنوردار دەکرێت، هێشتا پیاو هەیە ڕێگری لەچوونی خوشک و کچەکانی دەکات بۆزانکۆ پەیمانگاکان، بەڵام خەباتی ڕێکخراوی ئافرەتان و ڕێکخراوەکانی دیکەی کۆمەڵگەی مەدەنی کاریگەری زۆرباشیان هەبوە و دەرنجامی ئەوخەباتەش دەرکەوتوە.

له‌ هێلینه‌وه‌

– به‌پێی راپۆرتێک که‌ له‌ سـایتی " رووداو" بڵاوکراوه‌ته‌وه‌، لـه‌ هه‌رێمی کوردستان ساڵ به‌ ساڵ ئاماری ته‌ڵاق و جیابوونه‌وه‌ به‌ره‌وهه‌ڵکشان ده‌چێت و ئاماری ماره‌بڕینیش روو لـه‌ که‌میه‌، کۆمه‌ڵناس و یاساناسان پێیانوایه‌ که‌ هۆکاره‌که‌ی بۆ قه‌یرانی دارایی، خیانه‌تی هاوسـه‌ری و خـراپ به‌کارهێنانی تۆره‌ کۆمه‌ڵایه‌تییه‌کان ده‌گه‌ڕێته‌وه‌. هه‌ر به‌ پێی ئاماره‌کان له‌ سـاڵی ٢٠١٩دا ١٠ هه‌زار ٨٨٣ دۆسیه‌ی ته‌ڵاق و جیابوونه‌وه‌ هه‌بووه‌ و له‌ هه‌ر ١١٩ پرۆسه‌ی هاوسه‌رگیری ١٩ یان به‌ جیابوونه‌وه‌ کۆتایی پێدێت.

– ئافره‌تێکـی کـورد وه‌ک یه‌که‌م کچه‌ فرۆکه‌وان له‌ هێلی فرۆکه‌وانی مه‌ده‌نی عێراق ده‌ستبه‌کار بوو، کاپتن " وه‌رتێ بابکر" له‌ ساڵی ١٩٩١ له‌ شاری سلێمانی له‌ دایکبووه‌.

– "کامالا هاریـس" وه‌ک یه‌که‌م ئافره‌ت له‌ مێژووی سـه‌رۆکایه‌تی ئه‌مه‌ریکا ده‌بێته‌ جێگـری سـه‌رۆکی داهاتـووی ئه‌مه‌ریکا، "کامـالا" نوێنـه‌ی دیموکراته‌کانـه‌ لـه‌ کالیفۆرنیـا، دایکـی هیندییه‌ و باوکیشـی خه‌ڵکی جامائیکایه‌، به‌ هۆی جیابوونه‌وه‌ی دایک و باوکی له‌ یه‌کتر"کامالا"ناچار ده‌بێت زیاتـر له‌ گه‌ڵ دایکی ژیان به‌ سـه‌ر ببات، " کامـالا هاریس" له‌ کتێبی بیوگرافی خۆی ده‌ڵێ:"دایکم به‌ ته‌واوی له‌و تێگه‌یشتبوو که‌ دوو کچی ره‌ش پێسـت گه‌وره‌ ده‌کات، ئه‌و ده‌یزانی که‌ له‌ ئه‌مه‌ریکا خه‌ڵک من و مایای خوشـکم به‌ ره‌ش پێست ده‌بینن، بۆیه‌ ئه‌و هه‌مـوو هێزێکی خۆی به‌کار هێنا بۆ ئه‌وه‌ی دڵنیـا بێت له‌وه‌ی که‌ ئێمه‌ی ئافره‌تی ره‌ش پێسـت به‌هێز و به‌ بڕوابه‌خۆبوون په‌روه‌رده‌ بکرێین.

– "جـان گاتمن" ده‌روونناسـی گه‌وره‌ی ئه‌مه‌ریکی و پسـپۆر له‌ بـواری خێزان که‌ ماوه‌ی ٤٠ سـاڵه‌ لـه‌ بـواری راوێژکردنی خێـزان ئیش ده‌کات، پێـی وایه‌" له‌ ژیانی هاوسـه‌ریه‌تی ئه‌وه‌ی زۆر جێگه‌ی سه‌رنجه‌ ئه‌وه‌یه‌ که‌ هیـچ کات جیـاوازی بیرورا شـته‌ گه‌وره‌کان نابێته‌ هۆی جیابوونه‌وه‌ی هاوسـه‌ران لـه‌ یه‌کتر،به‌ڵکـو ئه‌وشـته‌ی هاوسه‌ران له‌ یه‌کتر جیاده‌کاته‌وه‌، چۆنیه‌تی شـێوازی رووبه‌ڕووبوونـه‌وه‌ی هاوسـه‌رانه‌ له‌گه‌ڵ کێشـه‌کان که‌ به‌ گفتوگۆ ده‌ست پێـده‌کات، هه‌روه‌ها"گاتمن" رای وایه‌ که‌ " رێنمایی پێش هاوسه‌رگیری " هاوسه‌ران له‌ جیابوونه‌وه‌ ده‌پارێزێت.

— به‌ پێی ئه‌و لێکۆڵینه‌وه‌ی که‌ له‌ سـه‌ر ٢١ هـه‌زار و ٦٤٩ هـه‌زار ئافره‌ت و پیاو له‌ ئوسـترالیا، ئه‌مه‌ریکا، فه‌ره‌نسا، ئه‌ڵمانیا، نه‌مسـا، و ئیتالیا، و به‌ریتانیا ئه‌نجامدراوه‌، ده‌رکه‌وتووه‌ که‌ ئافره‌تان به‌راورد به‌ پیاوان زیاتر رێکاره‌ ته‌ندروستییه‌کان بۆ خۆپاراستن لـه‌ ڤایرۆسـی کۆرۆنا جێبه‌جـێ ده‌که‌ن و هاوکارێکی باشـن بۆ پاراستنی کۆمه‌ڵگه‌له‌و ڤایرۆسـه‌،به‌ڵام لـه‌ لایه‌کی تریش ئه‌گه‌ر ئافره‌تان به‌ هه‌ر هۆیه‌ک توشـی ڤایرۆسـی کۆرۆنـا بن، زیاتـر زیانیان پـێ ده‌گات و پێویسـتی زیاتریان به‌ چاودێری و ده‌رمان ده‌بێت.

ئا: نه‌سرین حه‌سه‌ن

کۆشتنا ئافره‌تان چاره‌سه‌ر نیه‌ بۆ دووماهیکا ئاریشان

دلڤین شه‌مال

ئافره‌ت پشکه‌کا سه‌ره‌کیا جڤاکیه‌ و ب بناغه‌یێ ژیانێ دهێته‌ ناسـین شـیایه‌ شوون تبلێن خۆ ل هه‌موو سێکته‌راندا دروست بکه‌ت و پێشمه‌رگه‌ و دایک و مامۆستا و پزیشک و وه‌زیرو په‌رله‌مانتاره‌ د هه‌ماندەمدا شیایه‌ هه‌ڤسه‌نگیا جڤاکی رابگریت و ئاراسته‌یێن ژیانێ جوانتر بکه‌ت مخابن هند جارا دبینین لسـه‌ر ئاریشـه‌کا جڤاکی ئافره‌ت دهێنه‌ کۆشتن ب بهانه‌یا چاره‌کرنا ئاریشان به‌لێ کۆشتنا ئافره‌تان چاره‌ سه‌رنیه‌ بۆ دووماهیکا چۆ ئاریشان به‌ڵکۆ ئاریشـان زێده‌تر دکه‌ت ئاراسته‌یێن ژیانی ئاڵـوز دکه‌ن ئه‌گه‌ر ئافره‌ت و یا دلخوش نه‌بیت و ئارام نه‌بیت ژیان یا ئارام نینه‌ و به‌ره‌ف جیهانه‌کا ئاڵوز دچیت.

ل هه‌مو وه‌لاتێن جیهانێ پێشیلکاری به‌رامبه‌ر مافێـن مرۆڤی دهێنه‌ ئه‌نجام دان و هه‌ روه‌لاته‌ک ل گـوری قانونێـن خـوه‌ سـه‌ره‌ده‌ریێ ل گه‌ل دکه‌ن،ل کوردسـتانێ ژبلی لژنه‌یا مافێ مروڤ ل په‌رله‌مانێ کوردسـتانێ ده‌سته‌یه‌کا تایبه‌ت هه‌یه‌ بناڤێ ده‌سـته‌یا مافێ مـروڤ،ل هه‌موو ده‌ڤه‌را نڤیسـنگه‌ه‌ هه‌نه‌ و به‌رپرسا ئێکێ یه‌ ل دوڤچونا بابه‌تان دروسـتکرنا راپورتان لژنه‌یا مافێ مروڤ ل په‌رله‌مانـی پتـر کارێ وێ دووڤچونا بابه‌تاو راپورتایه‌ یێـن تایبه‌ت ب مافێ مروڤ ڤه‌،مخابن پشتی دروستبۆنا شـه‌رێ داعش و هاتنا رێژه‌کا بلندا ئاوارۆپیشـیلکاری پتر هاتنه‌ کرن به‌رامبه‌ر مافێ مروڤ دیاره‌ جڤاک و داب و نه‌ریت فاکته‌رێن سه‌ره‌کینه‌ بۆ سنوردارکرنا ئازادیا ئافره‌تی، ژبلی لژنا مافێ مروڤ ل په‌رله‌مانی لژنه‌یا به‌ره‌ڤانیکرن ژ مافێـن ئافره‌تـی هه‌یـه‌ ل کوردسـتانێ کو دوڤچونێن هویـر بۆ بنپێکرنا مافێن مروڤ دکه‌ت تایبه‌ت ره‌گه‌زێ مێ، نابیت رۆلێ رێکخراوا ئێکه‌تیا ئافره‌تێـن کوردسـتانێ ژ بیربکه‌یـن کۆ رۆله‌ک مه‌زن هه‌بوویه‌ ل چاره‌کرنا ئاریشـێن ئافره‌تان و به‌ره‌زانیکـرن ل ئافره‌تان ل هه‌موو قوناغه‌کێ دا و به‌رگریکاره‌کا مه‌زن بوویـه‌ ل مافێن ئافره‌تان و بۆیـه‌ ئه‌گه‌رێ چاره‌کرنا ئاریشـێن ئافره‌تان و پاراسـتنا ماف و ده‌ستکه‌فتنێن وان کۆ چه‌ندسن ساله‌ ژبه‌ر ڤێ رێکخراوا ئافره‌تان ئاریشێن جڤاکی زۆر کێمتر بوونه‌ و تایبه‌ت کۆشتنا ئافره‌تان.

دکتۆر موئه‌یه‌د:

ده‌بێت رۆژانه‌ پارێزگاری له‌ پێستتان بکه‌ن بۆ ئه‌وه‌ی پێستێکی ره‌ونه‌ق و جوانتان هه‌بێت

گرنگیدان به‌ پێست هۆکارێکه‌ بۆ هێشتنه‌وه‌ی مرۆڤ به‌ گه‌نجی و جوانی، بۆ ئه‌وه‌ی پێسـتێکی ره‌ونه‌ق و جوانـت هه‌بێت ده‌بێت رۆژانه‌ خزمه‌تی پێسـتت بکه‌یت، بیپارێزیت له‌ تیشـکی خۆر و ماندووبوونی زۆر که‌ راسـته‌وخۆ کاریگه‌ری له‌سـه‌ر روخسـار دروست ده‌که‌ن. بۆ وه‌رگرتنی رێنمایی بۆ چۆنیه‌تی پاراستنی پێسـت و به‌کارهێنانی لێزه‌ر گفتوگۆمان له‌گه‌ڵ پزیشکی پسپۆڕی پێست و جوانکاری دکتۆر (موئه‌یه‌د عه‌بدوڵا وه‌هـاب) کرد و به‌مجۆره‌ بۆمان دوا:

سـه‌ره‌تا باس لـه‌ هۆکاری که‌می ئـاو ده‌که‌م له‌ جه‌سـته‌ی مرۆڤدا که‌ ده‌بێـت هۆی چرچ بوونی پێسـت، کاتێک ئاو به‌ ڕاده‌ی پێویست له‌ له‌شماندا بوونی نه‌بێ، ئه‌مه‌ش واده‌کات به‌رهه‌مهێنانی چه‌وری ئه‌م که‌م ئاوییه‌ قه‌ره‌بوو بکاته‌وه‌ و به‌ر به‌وشکبوونی پێسـت بگرێ که‌ له‌ ئاکامـدا ئه‌بێته‌ هۆی چه‌وری بوونی پێسـتی ده‌م وچاو هه‌روه‌ها ئه‌وانه‌ی کێشی له‌شیان داده‌به‌زین ئه‌مه‌ش هۆکارێکه‌ بۆ هۆی چرچ بوونی لۆچی پێست.

تایبه‌ت به‌ به‌کارهێنانی لێزه‌ر له‌جوانکاریدا دکتۆر موئه‌یـه‌د ده‌ڵێت: لێزه‌ر وزه‌یه‌کـی هه‌یه‌ ده‌چێته‌ سـه‌ر ره‌گی ئه‌و مووه‌که‌ و لاوازی ده‌کات، هه‌روه‌ها کاریگه‌ری لێزه‌ر له‌سـه‌ر مووی زیـاده‌ ده‌بێته‌هۆی که‌مبوونـه‌وه‌ی ژماره‌یـان و که‌مبوونه‌وه‌ی خێرایی گه‌شـه‌یان و ناسـک بوونی مووه‌کان و که‌م ره‌نگ بوونیان.

رێنمایـی به‌کارهێنانـی لێزه‌ر، پێویسـته‌ پێش به‌کارهێنانی لێزه‌ر ئه‌م رێنماییانه‌ جێبه‌جێ بکرێت:

– شـه‌ش هه‌فته‌ پێشـتر، پێویسـته‌ مووه‌کان هه‌ڵنه‌که‌ندرێت ته‌نها بتاشرێت.

– یه‌ک رۆژ پێشـوتر، شوێنه‌که‌ی بتاشرێت ته‌نها یه‌ک مللی مه‌تر مووله‌ ده‌ره‌وه‌ی پێست بێت.

دکتۆر موئه‌یه‌د عه‌بدوڵا

> پلازما یه‌کێکه‌ له‌ته‌کنیکه‌ نوێیه‌کانی بۆ چاره‌سه‌ری پێست و جوانکاری روخسار و یارمه‌تی نوێبوونه‌وه‌ی پێست ده‌دات. که‌مێک خوێن له‌که‌سه‌که‌ وه‌رده‌گیرێت و پاشان خانه‌کانی پلازما له‌خوێن جیاده‌کرێته‌وه‌. کاتێک که‌ ده‌خرێـته‌ سه‌ر روخسار خانه‌کان چالاک ده‌کات و زیاتر مادده‌ی کولاجین به‌رهه‌م ده‌هێنێت و ئه‌مه‌ش به‌گشتی ده‌بێته‌ هۆی پاککردنه‌وه‌ی پێست

– دوو رۆژ پێش به‌کارهێنانی لێزه‌ره‌که‌ تیشـکی خۆر راسـته‌وخۆ به‌ر پێسـته‌که‌ نه‌که‌وێت دژه‌خۆر به‌کاربهێندرێت.

رێنمایی دوای به‌کارهێنانی لێزه‌ر :

- کیسی ساردکه‌ره‌وه‌ بۆ ماوه‌ی چه‌ند کاتژمێرێک
- ده‌رمان و کرێمی دژه‌ هه‌وکردن
- به‌کارهێنانی دژه‌ خۆر
- هه‌روه‌ها دوورکه‌وتنه‌وه‌ له‌تیشکی خۆر ٣-٤ رۆژ

هه‌روه‌ها دکتـۆر موئه‌یه‌د ئامـاژه‌ به‌ چۆنیه‌تی به‌کارهێنانـی پلازمای خوێـن ده‌کات له‌جوانکاری پێسـتدا و ده‌ڵێـت: پلازمـا یه‌کێکـه‌ له‌ته‌کنیکه‌ نوێیه‌کانـی بۆ چاره‌سـه‌ری پێسـت و جوانکاری روخسـار و یارمه‌تی نوێبوونه‌وه‌ی پێسـت ده‌دات. که‌مێک خوێن له‌که‌سـه‌که‌ وه‌رده‌گیرێت و پاشـان خانه‌کانی پلازما له‌خوێن جیاده‌کرێته‌وه‌. کاتێک که‌ ده‌خرێـته‌ سه‌ر روخسـار خانه‌کان چالاک ده‌کات و زیاتر مادده‌ی کولاجین به‌رهه‌م ده‌هێنێت و ئه‌مه‌ش به‌گشتی ده‌بێته‌ هۆی پاککردنه‌وه‌ی پێست.

بـۆ پاراسـتنی پێسـت له‌وشـکبوون دکتـۆر موئه‌یـه‌د ده‌ڵێت: هه‌ندێـکات به‌تایبه‌تی له‌وه‌رزی زسـتاندا پێسـت وشـکده‌بێتـه‌وه‌. بۆ چاره‌سه‌ری وشـکبوونه‌وه‌ی پێسـت و گه‌رانـه‌وه‌ی ره‌ونه‌ق بۆ پێسـته‌که‌، ده‌بێت کرێمی شـێدار به‌کاربهێندرێت. زۆرجارکـه‌م ئاو خواردنه‌وه‌ و هه‌وای سـاردو گه‌رم و به‌کارهێنانی هه‌ندێک ده‌رمان واده‌کات پێسـتمان ووشک بێت. بۆ ئه‌و که‌سانه‌ش که‌پێستیان ووشکه‌ ده‌بێت له‌ژێر سه‌رپه‌رشـتی رێنمایی پزیشـک کرێم به‌کاربهێنـن بۆئه‌وه‌ی زیان به‌ پێسـت نه‌گه‌یه‌نن چونکـه‌ هه‌ندێکجـار به‌هـۆی به‌کارهێنانی کرێمی هه‌ڵه‌وه‌ زیان به‌ پێست ده‌گه‌یه‌ندرێت.

دڵخواز هه‌ولێری - هه‌ولێر