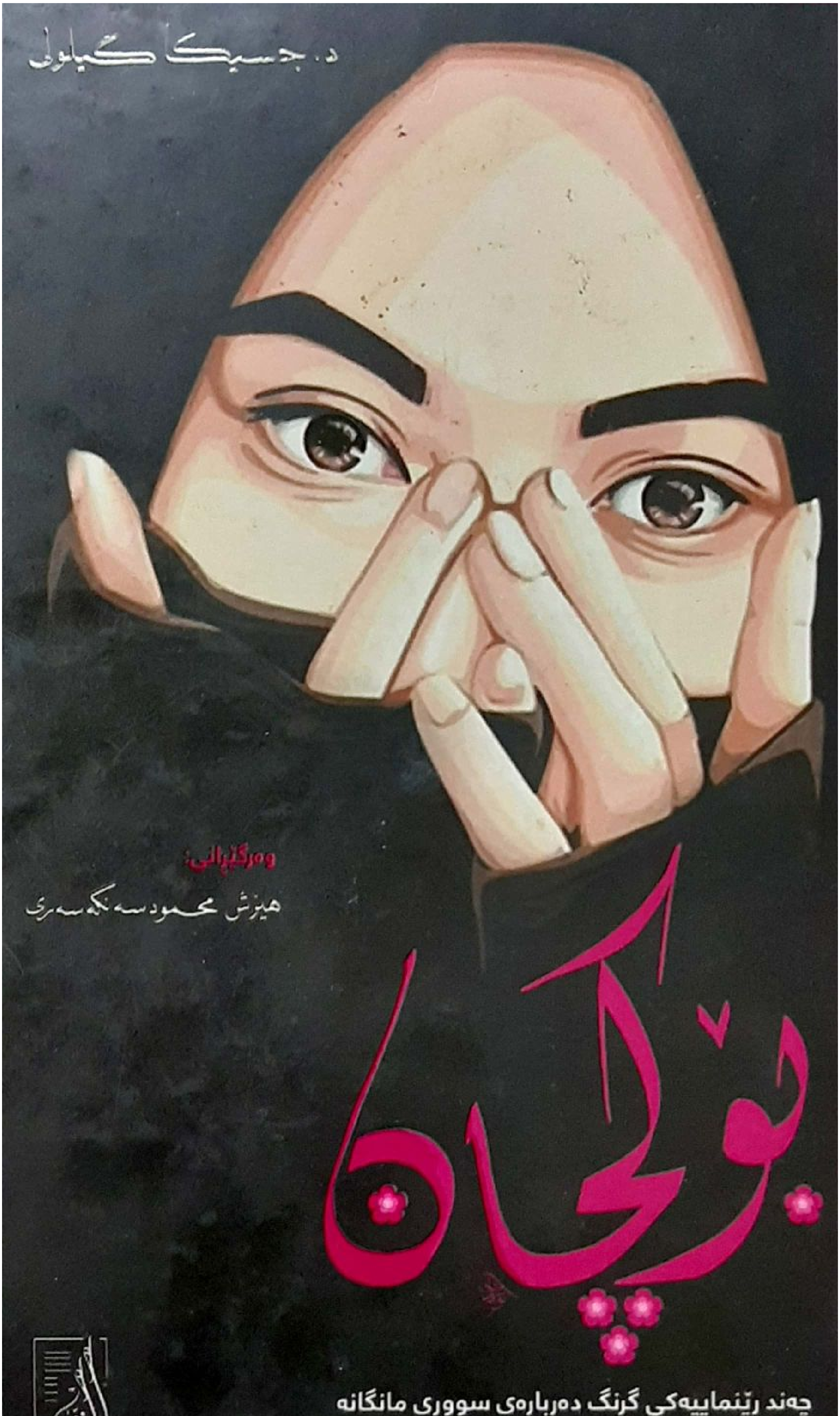
د. جسیک گیلول



وەرگێڕانی:

هێرش محمود سەنگەسەری

بۆ کچان

چەند ڕێنماییەکی گرنگ دەربارەی سووڕی مانگانە
بەر لە عازەب بوون و خۆ ناسین

التفسير

کتێبخانەی (PDF)

بۆ کچان

چەند ڕێنماییە کی گرنگ، دەربارەی سوڕی مانگانە
بەر لە عازەب بوون و خۆناسین

نووسینی
د. جسیکا گیلولی

وەرگێڕانی
هێرش محمود سەنگەسەری

گۆڕینی بۆ فارسی
فریبا جعفری نمینی

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشکەش بێت بە..

- هەمووئەوانەی زانستیانە دەڕواننە کار و بارەکانی ڕۆژگار.

- بەو کەسانەی پێشهاتە سروشتییەکان بە هەند هەڵ دەگرن و بە حەزو خولیاوە پێشوازیان لێ دەکەن.

- بەو کەسەی هاوڕێی کچەکەیەتی، نەک باوک سالاریی.

- بەو کچانەی، کە دەزانن بۆ کچن، نەک بۆچی کچن ؟!

- بە تۆ، کە دەخوێنیتەوە، تا ڕاستیەکان بزانیت.

سوپاس وپێزانین

- سوپاسی گروپی (ڕەحمەت)دەکەم، کە ئەرکی تایپ کردنی ئەم کتێبەیان گرتە ئەستۆی خۆیان.

- سوپاس بۆ کاك (ڕێبین فەقێ برایم)، کە سەرپەرشتی تایپەکەی کرد.

پێشەکی

خوێنەری خۆشەویست...

ئەم کتێبەی بەر دەستت، کاکڵی بابەتەکانی هەموو، دەربارەی کچانن، بۆیە ناونیشانی کچانی هەڵگرتوە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ، کە دەبێ، تەنها کچ بیخوێنێتەوە، بەڵکو دەبێ هەموو خێزانێك لەم کتێبەی لەماڵەوە هەبێ، بۆ ئەوەی بەر لەپێویست بوونی هەموو ئەندامانی خێزان، قسە و باسی لەسەر بکەن.

ئێمە لەناو کۆمەڵگایەك دەژین، سەیرەکەی لەوەدایە، کە شتە تایبەتمەند و هەستیارەکان، کراون بە بەرنامەی خێزانی و شتە زانستی و پێویستییەکانیش وەلانراون.

بۆ نمونە: درامایەکی تەلەفزیۆنی، کە باس لە چیرۆکی خۆشەویستی نێوان دوو هەرزەکار دەکات، بەبێ ڕەچاوکردن و پۆلێنکردنی تەمەن، هەموو خێزانەکە بەیەکەوە دەیبینن، جگە لەمەش، هەر لەدوای تەواو بوونی دراماکە، دایك و باوکەکە ئەزمونی ڕابردووی خۆیان بۆ منداڵەکانیان دەگێڕنەوە و، سیناریۆیەکی بۆ ڕێك دەخەن و بە دراماکە دەیشبهێنن.

ئەوەی شایەنی باس بێ، هەردوو دۆخە ترسناکەکە، هەم دایك و باوك و، هەم دراماکەش لە مەملەکەتێکدا نمایش دەکرێن، کە چوارچێوەکەی خێزانە.

ئینجا لایەنی سێیەم دەبێتە کارەکتەری ئەو نمایشە ترسناکە، کە ئەوانیش کوڕ و کچانی سەرو تەمەنی (١٣-١٥) ساڵین، کە چارەنوسی خۆیان لەو دراما وروژێنەرانەدا گەڵاڵە دەکەن و، دەقاودەقی دراماکە لە ژیانی خۆیان تاقی دەکەنەوەو، دەکەونە ژێر کاریگەری ڕاستەوخۆی چەمکی دراماکە، بێنەوەی خۆیان هەستی پێ بکەن، سەرەنجام ڕەوتی ئەو ئەو خێزانە بەرەو ئاقارێکی نادیار دەڕوات و، شیرازە کلتوریەکەی خۆی ون دەکات.

بەداخەوە درامایەکی وەکو ئەم شێوەیە، بە هەموو ئەندامانی خێزانەوە سەیر دەکرێ، لەکاتێکدا بابەتێکی وەك ئەم کتێبەی بەردەستت، ناکرێ بە بەرنامەی خێزانیی، کە لەسەر هەموو ئەندامانی خێزان پێویستە بیزانێ و فێری ببێ، کەچی بەپاساوی شەرم و شورەیی و حەیاچونەوە، پشت گوێ دەخرێ و هیچ خێزانێك لای لێناکاتەوە.

ئیتر بەهیوای ئەو ڕۆژەی، ئەم کتێبە ببێتە بابەتێکی خێزانی و لە چوار چێوەی هەمووماڵێکدا بخوێنرێتەوە و، بخرێتە ژێر باس و لێکۆڵینەوە و، جێگەی دراما هەستیار و وروژێنەرەکان بگرێتەوە.

هێرش محمود

سەنگەسەر ١٢ /٢٠١٤/٣

بەشی یەکەم

ئەگەر کچەکەت (١٨) ساڵی تەواوکرد بێ

ئەگەر کچەکەت (١٨) ساڵی تەواو کرد بێ، ئەوە کاتی ئەوەی هاتووە ئەمەی لەگەڵدا باس بکەی.

کاتێ کچەکەت پێی نابێتە (١٨) ساڵییەوە، پێویستە لەمەڕسوڕی مانگانە و عازەب بوون و گۆڕانکارییەکانی جەستەی، قسە و باسی لەگەڵدا بێنیتە گورێ.

زۆر لەدایکان لەوەڵامدا دەڵێن: ئاخر بۆ هێندە زوو؟ خۆ کچ لەو تەمەنەدا هێشتا منداڵە! لەوانەیە بەر لەدەر دەرکەوتنی نیشانەکانی بەلاتەوە سەخت بێت لەم بارەیەوە لەگەڵ کچەکەتدا بدوێی و، وشەی سوڕی مانگانە بە قورسی بێتە سەر زمانت و شەرم دات بگرێ، بەڵام باش بزانە ڕۆژێك هەردێ، درەنگ بێت، یان زوو، کە جەستەی منداڵەکەت گەشە بکات و، ئەوکات پێویستی بەمە ببێ، کە لەسەر گۆڕانکارییەکانی جەستەی، زانیاری پێشوەختی هەبێ.

ڕاستە سەختە، بەڵام دەبێ تۆش ئەوە بزانی، مادام کچەکەت تەمەنی (٨ - ٩) ساڵی تێپەڕاندوە، ئەوە لەبەردەم لێواری عازەبوون داو، هەر شەوێك، کە لە ژیانی تێدە پەڕێ، ئەوە (لیمفی هایپۆفیز) هۆڕمۆن دەڕێژێتە سوڕی خوێنەکەیەوە و، بەر لەوەی تۆ هەست بە نیشانەکانی بکەی، ئەو عازەب بوونی دەست پێکردوە.

ئەمریکا لەسەرەتای دەیەمی (١٩٠٠) دا، ڕەوتی گەشەی منداڵان خێراییەکی زیادی بەخۆیەوە بینیوە و، زووتر لەجاران عازەب دەبن، یان خۆ دەناسن.

لەسەد ساڵی ڕابردوودا، تەمەنی ناوەند بۆ یەکەمین خولی سوڕی مانگانە لە کچاندا، لە نێوان (١٢-١٤) ساڵ کەمی کردوە، ئەمە جگە لەوەی هەندێ لە کچان، لە تەمەنی (٩) ساڵیدا دەکەونە سوڕی مانگانەوە.

لەسەر بنەمای ئەو بەڵگەنامانەی لەبەردەست دان، دەرکەوتووە ئەو کوڕانەی وەك کچان تەمەنی دیاریکراویان نییە بۆ خۆناسین، ئەوە منداڵەکانیشیان لەتەمەنی ئاسایی خۆناسین دوادەکەون.

لە مانگی (٤)ی ساڵی (١٩٩٧)، گۆڤارێکی پزیشکی باو بەناوی (pediattitics) ڕاپۆرتێکی لەسەر توێژینەوە لەسەر نیشانەکانی سەرەتایی عازەب بوون بڵاوکردەوە، لە نێوان (١٧٠٧٧) کچی ئەمریکی، کە (١٠) لە سەدیان ڕەش پێست بوون و، (٩٠) لە سەدیشیان سپی پیست بوون، توێژەروان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە:

١- ئاستی مام ناوەند بۆ دەستپێکی یەکەمین خولی سوڕی مانگانە، تەمەنی (١٢) ساڵییە بۆ کچانی ڕەش پێست و، (١٢) ساڵ و (٨) مانگ بۆ کچانی سپی پێست.

٢- ئاستی مامناوەند بۆ گەشەی مەمك، [٨] ساڵ و [٨] مانگە بۆ کچانی ڕەش پێست و، (٩) ساڵ و (١٠) مانگە بۆ کچانی سپی پێست.

دەستپێکی عازەب بونیش لە کچانی ئەمریکیدا، زووترە لەو تەمەنەی لەمەوبەر پێیگەیشت بوون.

لە ڕاستیدا بەپێی ئەم توێژینەوەیە، گەشەی مەمك و مووەکانی دامێن، لە (٣) لە سەدا لە کچانی ڕەش پێست و (١) لەسەدا لە کچانی سپی پێست دەردەکەوێت.

سەرەنجامی ئەو ڕاپۆرتە لە نێوان خەڵکدا بوو، بە مایەی سەرسامیی! هەتا لە ڕادیۆ و تەلەفزیۆنەکانی ئەمریکا دا بڵاوکرایەوە.

هیچ کەس بە دروستی نازانێ، کە بۆچی ئەمڕۆ منداڵان گەشە دەکەن و دەگەن بە قۆناغی عازەب بوون و خۆناسین؟

باشترین بیردۆزی بەردەست بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە ئەوەیە، کە هێشتا بەهۆی پێشکەوتنی بواری تەندروستی کێشی منداڵان و، ئاستی خێرایی گەشەیان لە زیادبوون دایە.

پێدانی ڤیتامین لە پێش منداڵ بوون و دوای بونیەوە و، بەکارهێنانی خۆراکە مادەی وزە بەخش وەك: شیر و نان و هەبوونی چاودێری

تەندروستی، کێشی منداڵانی ئەمڕۆی زۆر پێهەڵابووە، چ جای ئەوەش، کە بۆماوە، ڕۆڵێکی گرنگ لە دەستپێکی خولی هەرزەکارییدا دەبینیٚ.

بەشێوەیەکی گشتیی، دەستپێکی سوڕی مانگانە لە کچانی ناوچە گەرمە سێرەکان، زووترە لە وکچانەی، کە لە ناوچە ساردەکاندا دەژین.

سەلمێنراوە، کە ئاو و هەوای گەرم و تیشکی خۆر، خێرایی گەشە زیاد دەکەن و سوڕی مانگانە پێش دەخەن، هەتا هەندیك لەتوێژەرەوان باوەڕیان وایە، کە تیشکی خۆر و ڕوناکی کارەبا، کاریگەریان هەیە لەسەر سوڕی مانگانەی کچان، زووتر لەو تەمەنەی دایکی نەنکە گەورەی خۆیان تێدا کەوتونەتە سوڕی مانگانەوە.

بەهەر حاڵ لەسەر ئەو بنەمایە دەرکەوتوە، کە دەبیٚ دایکان زووتر لەجاران، خۆیان بۆ قسەوباس لەسەر عازەب بوونی کچەکانیان ئامادەکەن.

لەدرێژەی بەسەرهاتەکەماندا، ئاماژەمان بە (٦) بەسەرهاتی کچان کردووە، کە لە زمانی خۆیانەوە لەنێوان تەمەنی (٨-١٤) ساڵی هەموو ئەو کچانە، دانیان بە یەکەمین سوڕی مانگانەی خۆیان هێناوە.

ئەو بەسەرهاتانە لە نێوان چەندەها بەسەرهاتی تر هەڵبژێردراون، چونکە زۆر بە ڕاشکاوی هەست و نەست و ئاستەنگی ناخی ئەو پرسیارانەی، کە لەوانەیە لە هەموو کچە هەرزەکارەکاندا بوونیان هەبیٚ.

هەموو ئەو کچانە، نەك تەنها ڕێنماییەکانی تەندروستیان ڕەچاو کردووە، بەڵکو زانیاریشیان لەسەر سوڕی مانگانەیان هەبووە.

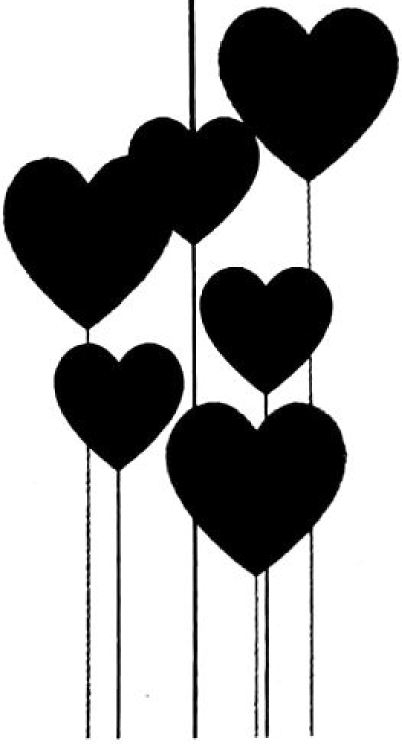
خوێندنەوەی ئەو بەسەرهاتانە زۆر سەرنجڕاکێشن، چونکە هەموو ئەو کچانە گۆڕانکارییەکانی جەستەیان، ڕاستەوخۆ دەبەستنەوە بەساتەوەختی عازەب بوونیان.

ئەوانە بە باشی دەزانن، کە گەورە بوونی مەمك و گۆڕانکارییەکانی جەستە و خولْق و خووی نائاساییان، هەموو بەشێکن لە گەشە و پێگەشتنیان، بەڵام سەرەڕای ئەو شارەزایەشیان ترسیان لە شتێکی شاراوە لا دروست بووە ئەویش ئەوەیە، کە ئایا ئەوان دەتوانن لەگەڵ ئەو دۆخە تازەیەدا مامەڵە بکەن؟

دەردە دڵی هەموو ئەو کچە هەرزەکارانە دەری دەخات، کە باس و خواستی پێشوەختەی ئەو بابەتە، چەند گرنگی خۆی هەیە لە نێو خێزاندا.

هەر کچێك بەر لە سوڕی مانگانەی، شتێك دەربارەی عازەب بوونی خۆی دەزانێ لە دەمی هاوڕێکانیەوە، یان لە ڕێگەی تەلەفزیۆنەکانەوە، بزانێ ئەوە بە دڵنیایی ئەو زانیاریانە زۆربەیان نادروستن، ئەگەر کچەکەت نزیکەی (٨) ساڵە بێ ئەوە، لەوانەیە سەبارەت بەو باسە کەمێك سڵ بکاتەوە، یان پەلە بکات، بەڵام نازانێ چۆن ئەو پرسیارەی خۆی دەربڕێ، یان لە کێی بکات؟ بەڵام ئەگەرخۆی ئەو بەسەرهاتانە بخوێنێتەوە و، گوێ لەو هەموو پەشۆکاوی و ترس و دڵەڕاوکێی و بێ هیوابوونانە بگرێت، کە لەو کچانەوە دەیبیستێ، ئەوە بە دڵنیایی حەز دەکات لەم بارەوە قسە لەگەڵ کچەکەت دا بکەیت و، وەڵامی پرسیارە گوماناویەکانی بدەیتەوە.

دایکی ئـــازیـز...



خوێندنەوەی ئەو بەسەرهاتە دەتوانێ خەم ساردی نێوان تۆ و کچەکەت نەهێڵێ و، ئەو بەستەڵەکە بشکێنێ، کە شەرم لە نێوانتانیدا دروستکردووە، هەروەها دەرگای گفتوگۆش بکاتەوە.

بە ئەزموون بۆم دەرکەوتووە، کە زۆربەی کچانی هەرزەکار، لە سەرەتا دا ئەو بوێرییەیان لەلا دروست نابێ، کە باس لە سوڕی مانگانەو عازەب بوونی خۆیان، لەلای دایك و باوکیان بکەن، بەڵام ئەگەر ئێوە دەرگای باسەکە بەڕوویاندا بکەنەوە وئەو بەسەرهاتانەی ئەم کتێبەیان بۆ بخوێننەوە ئەوە بە دڵنیایی یەوە دەتوانن بەئاسانی بەشداری بکەن لە هەست و نەستیان.

داواکارم ئەو بەسەرهاتانە دووجار بخوێننەوە، چونکە کورتن و خوێندنەوەیان سادەو ساکارە.

یەکەمجار سەرنجی خۆت لەسەر بەسەرهاتی کچەکاندا چڕکەرەوە لەبەر ئەوشتەی، کەپێیان وایە لەتوانایان دایە بیزانن، بەڵام لەبەر پەشۆکاوی و شپرزەییان نایزانن.

جاری دووەمیش سەرنج بدە دایکەکانیان و سەیرکە، کە چۆن کچەکانی ناو ئەم چیرۆکانە، لە خەم ڕێنمایی و ڕاسپاردەکانی دایکیاندا بوون.

شپرزەیی

❝ مادلین، ١١ساڵ ❞

من وای نابینم ئەو ڕێکەوتە، کێشەیەکم بۆ دروست بکات، دڵنیاشم ڕۆژێك هەردێ بایەخیشی پێدەدەم، هەر چەندە هەندێك جار بەبیرکردنەوە لەم باسە سەرسام دەبم!

لەبەر خۆمەوە دەڵێم: سوڕی مانگانەی ڕاستەقینە دەبێ چی بێ؟

چۆن ڕوودەدات؟

بۆچی بایەخی پێ بدرێ؟

چ گۆڕانکارییەکم بەسەردا دێنێ؟

ئەگەر کاتێ سوڕی مانگانە لەماڵەوە بووم، چی بکەم؟

چۆن ئەو هەواڵە بە دایکم ڕابگەیەنم، ئایا دەکرێ باوکیشم پێی بزانێ؟

بەڵام هەر بەهەرحاڵ ئەو پێشهاتە هەرڕوودەدات و من دەبێ، تا ئەو جێگەیەی، کە دەتوانم بیر لە لایەنە باشەکەی بکەمەوە و دڵنیا بم سەردەکەوم.

من گەورەبووم

❝ ئەمیلی، ١٢ ساڵ ❞

من زۆر شت دەربارەی عازەب بوون لە قوتابخانە فێربووم، دەزانم هەر هەرزەکارێك، بەر لەوەی قۆناغی هەرزەکاریی تێبپەڕێنێ، ئاستەنگ و تەنگژەکانی بەردەمی چین.

بەر لە ئێستا مەراقم بوو، کە بۆچی مەمکم گەورە دەبن و موو لە هەندێك بەشی جەستەم دەڕوێ، بۆ ئەو مەبەستەش قسەم لەگەڵ دایکم کرد، ئەویش پێی گوتم: کەتۆ لەمەودوا عازەب دەبی و دەبیت بە خانمێکی تەواو.

من حەزم لە گەورە بوونە، بەڵام زۆر جار لە قوتابخانە توڕە دەبووم، کاتێ هاوڕێکانم پێیان دەگوتم: تۆ گەورە بووی! بۆیە هەمیشە هەوڵم دەدا ئەو گەورە بوونەی خۆم بشارمەوە، ئەویش بە پۆشینی بلوز و کراسی فەڕاح، پاشان بۆم دەرکەوت هەر من نیم، کە جەستەم گۆڕانکاریی بەسەردا هاتووە، بەڵکو هاوشێوەی من زۆرن.

من سەبارەت بە عازەب بوون، زۆر هار و هاجم و زۆر کتێبم لەم بارەوە خوێندۆتەوە.

ئەو کتێبانە لە هاوەڵەکانم بە سود تر بوون بۆم، پاشان گەیشتمە ئەو دەرە نجامەی، کە دایکم و نەنکم باشترین کەسن بۆ من، کە ڕازی خۆمیان لا بدرکێنم و وا بە ئاسانی لە هەستەکانم تێبگەن.

ڕۆژێك دایکم چەند کاسێتێکی تەندروستی بۆ هێنام و، من هەوڵمدا تاقیان بکەمەوە، بەڵام وا پێدەچوو سود لێوەرگرتنیان بۆ من زۆر ئەستەم بێ، هەر چەندە دایکم بە بێ هیچ گرفتێك بەکاری دەهێنان.

شەوێك، کە چوومە حەمام، بینیم کەمێك شلەی زەردباو لەسەر جلەکانی ژێرەوەم پەیدا بووە. دایکم گوتی: خەفەت مەخۆ، ئەوە تەنها شلەیەکی سروشتی لەشە.

نازانم بۆ کاتێ بیر لە دەسپێکی سوڕی مانگانە دەکەمەوە، هەست بە دڵە ڕاوکێ و پەشۆکان دەکەم. نیوەیان پێم دەڵێن: ئەستەمە، نیوەکەی تر دەڵێن: کتوپڕییە.

«نوئیك، ١٢ ساڵ»

تا بگەم بە سوڕی مانگانە، هەرگیز پەلەم نیە. کاتێ، کە بیر لەمە دەکەمەوە نیوەیان پێم دەڵێن ئەستەمە چاوەڕێ کردنی، نیوەکەی تر دەڵێن: هاتنەکەی کتوپڕیە. بەڵام هاتنی سوڕی مانگانە دڵخۆشم دەکات، چونکە دەتوانم منداڵم ببێ.

سوڕی مانگانەم دەستی پێکرد، بەڵام مامەڵە کردن لەگەڵیاو بەکارهێنانی سانتی[1]، هەموو مانگێك وا ئاسان نیە.

هەروەها خەمۆکی سوڕی مانگانە زۆر نیگەرانم دەکات، لە ڕاستیدا چاوەڕێ کردن بۆ ئەو پێشهاتە، هەم سادە و هەمیش دژوارە، پێم وانیە زۆر خراپ بێ.

ڕاستیەکەی نابێ لێی بترسم، هەرچی دەبێ باببێ، هەرچی زووە با ڕووبدات، هەرچەندە هاوپۆلەکانم کەمیان کەوتوونەتە سوڕەوە، بەڵام خۆ درەنگ بێ، یان زوو ئەوانی تریش دەکەونە سوڕەوە، بۆیە نابێ هەست بە دڵەڕاوکێ و پەشۆکان بکەم، ئەگەر ئەو پێشهاتە لە ناو پۆلدا ڕووبدات چی بکەم؟

---

(١) ئەو تیزماڵکە پەڕۆیەی، کە ژنان دەیخەنە سەر (زێ) لە کاتی سوڕی مانگانە بۆ گیرسانەوەی خوێن.

بەڕای من، ئەوە ناخۆشترین پێشهات دەبێ بەلامەوە، سەرەڕای ئەوەش بەکارهێنانی سانتی لە ژێر جلەوە، کارێکی بێزار کەر دەبێ، بەڵام دیسان حەز دەکەم، هەتا زووە ئەو پێشهاتە ڕوبدات، چونکە سوڕی مانگانە، بە واتای گەورەبوون و تێپەڕاندنی قۆناغی منداڵیی دێ.

چەند خۆشە خەڵکی وەك گەورە، هەڵسوکەوتت لەگەڵدا بکەن و بتوانم شۆفێری بکەم و مۆڵەتی لێخوڕینم هەبێ و بچمە میوانی هاوڕێکانم.

دایکم هەموو ئەو شتانەی، کە دەبێ لەو قۆناغەدا بیان زانم فێری کردووم، هەرچەندە هەندێکیان دڵخۆشکەر نین، لەبەر خۆمەوە دەم گوت: بۆچی کوڕان ئەو خەمۆکیە بە سەریاندا نایەت، بۆچی ئەوان لە خۆناسین دا، خەفەت بەر سینگیان ناگرێ؟

بەڵام بەهەر حاڵ من کوڕ نیم، تازە (١١) ساڵم، ئەگەر بووم بە (١٢) ساڵ، زۆر لە هاوڕێکانم دەچنە سوڕی مانگانەوە. تەنها (٢) ڕۆژ لەمەوبەر چوومە حەمامەکەی قوتابخانە، مقەبایەکی پڕ لە سانتی لەسەر زەویەکە فڕێ درابوو.

ئەو ڕۆژە هەر لە بیری ئەوە دابووم، کە دەبێ ئەو سانتیانە هی کێ بن، هی مامۆستاکان، یان کچانی قوتابخانە؟

ساڵی ڕابردوو کچێك لە پۆلەکەماندا، کە (١٢) ساڵ بوو، عازەب بوو بوو ئەو بۆ هەموو شوێنێ سانتی لە ناو جانتاکەی دەخست و،

بۆ هەموو شوێنێ لەگەڵ خۆیدا دەی برد. هەموان دەیانزانی، کە ئەو عازەب بووە، بەڵام ئەو دەیەویست هەمیشە ئەو نهێنیە لە نێوان خۆی و هاوڕێکانیدا بە شاراوەیی بهێڵێتەوە.

من نامەوێ کاتێ، کە پێشهاتەکە ڕوویدا، هەموو قوتابخانە بزانێ و زۆریش لەم بارەوە بیر ناکەمەوە.

(ئالیسا)، ١٢ ساڵ

من دەربارەی سوڕی مانگانە زۆر بیرناکەمەوە، تەنها هەندێ جار بە هزرمدا گوزەر دەکا و پاشان لە بیرم دەچێتەوە و، زۆر هەوڵی کۆنترۆڵ کردنی نادەم.

نازانم، عازەب بوون دەبێ بتوانێ، چ هەستێ دروست بکا؟ کەمێك نیگەرانم، نازانم بە ڕوودانی ئەو دۆخە، چۆن دەبێ بە کارو بارەکانی ڕۆژانەم بگەم؟

دایکم دەڵێ: ئەوە پێشهاتێکی گرنگ نییە، بەڵام زۆر دڵنیا نیم، دایکم هەموو ئەو شتەی، کە دەبێ دەربارەی عازەب بوون بیزانم، بۆمی ڕوون کردوومەتەوە، بەڵام من پێم وایە: ئەو پێشهاتە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە.

هاوڕێیەکم، کە دەکەوتە سوڕی مانگانەوە، دەستی دەکرد بە سکاڵا و گلەیی و هەر لە خۆیەوە هاواری دەکرد، بەڵام سوڕی مانگانە لای دایکم بەم شێوەیە نیە.

ناچمە بنج و بناوانی ئەو کارە، چونکە شتی زۆرم لە هەگبەدا نییە بۆ گوتن، قسە کردن لەم بارەوە، بەڕاستی سەختە، بەڵام تەنها شتێك کەمن دەربارەی سوڕی مانگانە دەیزانم ئەوەیە، کە کچانی تەمەن (٩ تا ١٩) ساڵ ڕۆژێك هەر دێ، کە جلی ژێرەوەیان بە خوێن ئالودەبێ.

ئەو خوێنە لە منداڵدانەوە هەتا هێلکەکان دەتروکێن بەردەوام دەبێ، باوك و هاوڕێکانیشم، هەمیشە هاریکارێکی گەورە بوون بۆم. هەندێك جار لەوە دەترسم، ئەگەر سوڕی مانگانەم لە کاتی پیاسە کردندا بێ لەگەڵ هاوڕێکانم چی بکەم؟

چ جلێك دەبێ لە قوتابخانە بپۆشم؟

هاوڕێ و هاوپۆلەکانم چیان لێم دەوێ؟

بیر لەمە دەکەمەوە، چۆن بتوانم مۆڵەت لە مامۆستای پیاو وەرگرم، تا ئیزنم دات بۆ دەستشۆری بڕۆم؟

زۆر پرسیار هەیە لە ژیاندا هەمیشە بێ وەڵام دەمێننەوە، بۆچی کچان دەبێ بگۆڕێن بۆ خانم؟

بۆچی دەبێ سوڕی مانگانە نیشانەیەك بێ لە عازەب بوون؟

بە هەر حاڵ هیوادارم سوڕی مانگانەم تەواو سروشتی و ڕێك و پێك بێ چونکە ئەگەر وا نەبێ، ئەوە بە زەحمەت دەتوانم هەست بەتروکان و دووگیانی بکەم. خەفەتی هەرە گەورەش بەلامەوە، بەکارهێنانی سانتییە.

عازەب بوونی جەستەیی و دەروونی

سارا، ١٤ ساڵ

من (١٤) ساڵم و هێشتا نەکەوتومەتە سوڕی مانگانەوە، بەڵام ئەوە شتێك نیە، کە من نیگەران بکات، من ئەو پێشهاتە نە بە مایەی شانازی دەزانم، نە بە مایەی خەفەت خواردن، باوەڕناکەم ژیانم لە دوای سوڕی مانگانەش گۆڕانکاریی بە سەر دا بێ.

دایکم ئەو کات، کە زۆر بچوك بووم، (٦-٧) ساڵ، بە بەردەوامی و بە ڕاشکاوی باسی سوڕی مانگانەی بۆ دەکردم. هەر لەبەر ئەوەشە من هیچ کات نیگەرانی سوڕی مانگانە نابم، چونکە (١٤) و ساڵم زۆر کەس پێی وایە دەبێ سوڕی مانگانەم دەستی پێکرد بێ.

من پێم خۆش نیە، کە خەڵکی بزانن، کە من نەکەوتوومەتە سوڕی مانگانەوە، چونکە لای زۆربەی خەڵك، سوڕی مانگانە بە واتای: گەورە بوون و تێپەڕاندنی قۆناغی منداڵیی دێ، لە کاتێکدا، کە ئەو پێشهاتە، تەنها نیشان دەری نا سینی جەستەیە.

من هیچ زانیاریم لەسەر نا سینی جەستە نیە، لە ڕاستیدا هیچ کەس ناتوانێ خۆی لە قەرەی ڕوودان، یان ڕوونەدانی سوڕی مانگانەوە بگلێنێ، زۆرینەی خەڵك وا دەزانن، تەنها ئەو کچانەی، کە کەوتوونەتە سوڕی مانگانەوە، دەتوانن وەك خانمێکی هەرزەکار خۆیان دەرخەن، بەڵام لە ڕاستیدا وانیە.

ناسینی جەستەیی، یان ناسینی هزریی جیاوازی هەیە. دەستپێکی ناسینی جەستەیی لە هەر کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، بەڵام نەکەوتنە سوڕی مانگانەوە، بە واتای نەبوونی ناسینی هزری و نەبوونی گەشەی ژیری نیە. بە لای منەوە سوڕی مانگانە، شتێکی وەك خواردن و هەناسەدان وایە.

ئەو پێشهاتە تەنها بەشێکە لە ژیان، ژیان بۆ کچێکی هەرزەکار، کە بوون یان نەبوونی بە دەست ئەو نیە، لەبەر ئەوە تۆش، کە تا ئێستا نەکەوتویتە سوڕی مانگانە خۆت، بە سووك و بچوکتر لەوانی تر مەزانە، بەشی هەرە زۆری هاوڕێکانم کەوتونەتە سوڕی مانگانەوە. زۆربەیان لەوە، کە گەورە بوون، بە خۆیان دەنازن و چۆنیەتەکەی بۆ من لێك دەدەنەوە، بەڵام من یەك وشەم بۆ گوتن نییە، چونکە نازانم دەبێ هەستی من چی بێ بۆیان لە کاتێکدا، کە هێشتا نەکەوتومەتە سوڕی مانگانەوە.

کەمێك شەرم دەکەم لە خۆم، بەڵام ئەوەش زۆر بەردەوام نابێ، هاوڕێکانیشم هەندێکیان دەڵێن: ئەوە شتێك نییە شانازی پێوە بکرێ یان شەرمەزاربی پێی.

کاتێ، کە سوڕی مانگانەم دەستی پێکرد، لای کەس باسی ناکەم. نەشانازی پێوە دەکەم و نە پێشی شەرمەزار دەبم، چونکە بەشێکە لەژیان.

خاڵە بچوکەکان

ئـانت، ٨ سـاڵ

بۆ یەکەمین جار، کە شتێکم دەربارەی سوڕی مانگانە زانی، لە خوێندنەوەی نامەی هاوڕێیەکمەوە بوو، کە سوڕی مانگانەی خۆی تێدا باس کردبوو، بەڵام هێشتاش شتێکی ئەوتۆ لەم بارەوە فێر نەبوو بووم. بۆیە داوام لە دایکم کرد، کە لەم بارەوە شارەزام بکا، ئەویش هەموو شتێکی بۆ باس کردم.

بەڕاستی شەرم ئامێز بوو، هاوڕێیەکی خۆشەویستم، کە تازە (١١) ساڵ بوو ماوەیەك لەمەوبەر عازەب بوو، لەو ڕۆژە دا زۆر خۆشحاڵ بوو، تەلەفۆنی بۆ دایکم کرد، یەك کاتژمێر دەربارەی ئەو ڕۆژە تایبەتە قسەی کرد.

من تەنها (٨) ساڵم و لەشم هێشتا هیچ گۆڕانکارییەکی بەسەردا نەهاتووە، بەڵام دەتوانم ئەو گۆڕانکارییە لە هەندێك لە هاوپۆلەکانمدا هەست پێ بکەم.

ئەوان کێشیان لە من زیاترە و زۆربەی کات لە بارەی کوڕانەوە قسە دەکەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەموویان پێکەوە هاوڕێن ویاری پێکەوە دەکەن.

لە دوای ئەوە، کە بۆت دەرکەوت، چۆن کچانی هەرزەکار عازەب بوونی خۆیان دەزانن و دەردە دڵی خۆیان دەردەبڕن، تۆش وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەوە، بۆ ئەوەی باشتر گوێ لە گرفتی سوڕی مانگانەی کچێکی هەرزەکاربگریت.

ئەو شتەی، کە دەبێ ئەنجامی بدەی

چۆن بیر لە هەستی کچەکەت دەکەیتەوە لەبەر گۆڕانکاریی جەستەیی و گەشە و گەورەبوونی؟

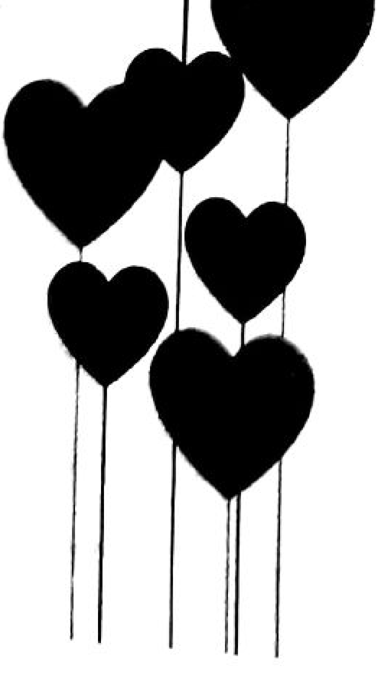
ئایا پێت وایە ئەویش هەستی وەك کچەکانی ترە؟

ئەگەر بەم جۆرەیە بزانە، کە جۆری هەست کردنەکەی زیاتر لە هی کامیان دەچێ؟

بزانە کچەکەت چەندە دەربارەی سوڕی مانگانە و عازەب بوون دەزانێ؟

دایکی ئـازیــزم...

کاتێ هەموو ئەوانەت دەرهەق بەکچەکەت زانی، ئەوە وێنەیەك لات دروست دەبێ، کە بتوانیت هەم ناخ، هەم ئاکاری کچەکەت بەرجەستە بکەی.



ئەو شتەی، کە دەبێ بیری لێ بکەیتەوە

ئەو کچانەی، کە بەسەرهاتەکەیانت خوێندەوە نوسیوویانە، کە دایکیان گرنگترین سەرچاوەی فێرکردنی زانیاریەکانیانن، ئایا تۆش پێت وایە، کە دایك باشترین کەسە بۆ ڕاوێژکردن سەبارەت بە عازەب بوون؟ ئەگەر وانیە بیرکەرەوە زیاتر لە چ کەسێ داوای زانیاری بکەی باشە؟ ئایا لە کاتی عازەب بوونتدا حەزەکەی لای دایکت، یان کەسێکی تری ئەندامانی ماڵەوەتان، کە زۆرت خۆشدەوێ باسی بکەی؟

ئایا، کە لەبەردەم هاوڕێکانت دا کەوتیە سوڕی مانگانە، هەستت چۆن دەبێ؟ ئەی ئەگەر چاوەڕوانیەکی لە ڕادەبەدەرت بە دیار سوڕی مانگانەتەوە کێشا و، نەکەوتیە سوڕوە چی دەکەی؟

تۆش دایکی ئازیز..

ئایا پێت وایە ئەو کچانەی، کە نامەکانت خوێندنەوە هێشتاش بەر لە سوڕی مانگانەیان پێویستیان بە زانیاری زیاتر هەیە؟

ئایا ئێستا خولق و خووی کچەکەت گۆڕاوە؟

ئەگەر گۆڕاوە پێت وایە لە دەرەنجامی عازەب بوونەوەیە؟

بەشی دووەم

ئایا یەکەمین سوڕی مانگانەی خۆتت دێتەوە یاد؟

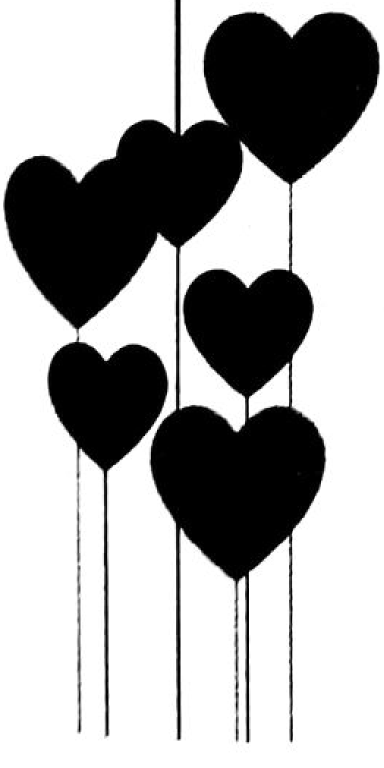
لەوبەشەدا نیازمان وایە هاوکاریت بکەین، تا یەکەمین قۆناغی سوڕی مانگانەی خۆتت بێتەوە یاد و، بیر و هەستی خۆت وەك ئەو سەردەمە بەرجەستە بکەیت. ئەو کارەش دەبێتە مایەی یارمەتی دانت بۆ کچەکەت، تا ئەو شتەی، کە چاوەڕێی دەکات زیاتر خۆی بۆ ماندوو بکات.

هەموو دایکان حەزدەکەن، کچەکانیان لەکاتی سوڕی مانگانە دا چاو نە ترس بن و شەرم دایان نەگرێت، بەڵام زۆربەشیان دێتەوە یادیان کاتێ، کە ئەوانیش هەرزەکار بوون، چەندەها جار ئەو هەستە ناخۆشەیان لا دروست بووە هەندێکیان، کە باس لە عازەب بوونی خۆیان دەکەن، شەرم دایان دەگرێ، چونکە هیچیان لەم بارەیەوە نەزانیوە.

کچانی تریش سوودیان لەو بێ ئەزموونیەی ئەوان وەرگرتووە و، دەستیان خستۆتە ناو کاروبارەکانیانەوە و گاڵتەیان پێکردوون.

هەندێکی تر لە دایکان دێتەوە یادیان، کە لە دەستپێکی سوڕی مانگانەیاندا چۆن تووشی شۆك بوون، چونکە دوورنیە، کە ئەو پێشهاتە لە قوتابخانە، یان لە شوێنە گشتییەکان دا ڕووی دابێ و هەموو ئەوانەی، کە گاڵتەیان پێکردوون هەر ئەوانە بووبن، کە ئەوانیش لەمەوبەر، بەهۆی بێ ئەزموونی خۆیانەوە، کەوتبنە بەر تانەو تەشەرو تیرو توانجی کەسانی تر و، تووشی دڵەڕاوکێ و ترسیان کردبن.

دایکی ئـــازیز......



لەوانەیە تۆ لەو کچانە نەبوبیت، کە لەکاتی میوانداریتدا کەوتبیتە سوڕەوە و ترس و دڵەڕاوکێ حەجمینی لێ هەڵگرتبی، بەڵام ئایا تۆ بەم بیرەوەریە تاڵەوە چۆن دەتوانی یارمەتی کچەکەت بدەی، تا باوەڕی پێ بێنی، کە سوڕی مانگانە پێشهاتێکی ڕاستەقینەیە و سروشتییە و، پیشان دەری پەرچەکرداری لەشێکی تەندروست و ساغە؟

ئایا ئێستا دەتوانیت یارمەتی بدەی، تا لەکاتی سوڕی مانگانەیدا بتوانێ پشت بەخۆی ببەستێ و، بەشادومانیەوە قۆناغی عازەب بوونی خۆی تێ بپەڕێنێ؟

پێویست ناکات کات تەرخان بکەیت بۆ گێڕانەوەی تراژیدیای سوڕی مانگانەی خۆت، بەڵکو لەڕێی سەرچاوەی زانستیی یەوە، هەوڵ بدە هەڵەکانت دوبارە نەکەیتەوە، بۆئەوەی بتوانیت خولیایەکی بەرزتر بە کچەکەت ببەخشی، لەکاتی عازەب بوونیدا.

یەکێك لە گرینگترین ئەو کارانەی، کە دەبوا ئەنجامت دابا، نوسینەوەی بەسەرهاتی سوڕی مانگانەکەت بووە، چونکە ئێستا بەوردی دەتزانی ئەوقۆناغە چۆن بەسەرتدا تێ پەڕیوە، کە لەوانەیە ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لێ نەکردبێتەوە، کە ئەو کارە گرنگی خۆی هەیە.

کاتێ سەرقاڵی توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی پەیوەست بە سوڕی مانگانەی ژنان بووم بۆم دەرکەوت، کە زۆربەیان بیرەوەری دەستپێکی یەکەمین سوڕی مانگانەی خۆیان نەدەزانی، بەڵام تازە بۆیان دەرکەوتووە ئەو کارە گرنگی و بایەخی تایبەتی خۆی هەبووە لە ژیاندا.

هەندێ لەدایکان بەسەرهاتی خزمان بۆ کچەکانیان دەگێڕنەوە و، هەندێکی تریش بەسەرهاتی دایکی خۆیان دەگێڕنەوە، بەمەش هەم لەکاتی قسەکردندا کەمتر دەشڵەژێن و، هەم کچەکەیان ئاشنای بیرەوەریەکانی نەنکی دەبێ و دڵنیاییەکی لەڕادەبەدەری پێ دەبەخشرێ.

لەبەر ئەوە ئەگەر ئاگات لە بیرەوەری نزیکانی خۆت وەك دایکت و نەنکت هەیە، لای خۆت بیان نوسەوە، چونکە هەم بۆ تۆ و هەم بۆ کچەکەتان زۆر سوودبەخش دەبێت.

زۆرینەی ژنان بیرەوەری خۆشیان لەسەر عازەب بوونی خۆیان هەیە، چونکە ئەو قۆناغە بۆ ئەوان، پڕبووە لەچاوەڕوانی و خەندە و نزیك کەوتنەوە لە ئەندامانی خێزان و بەتایبەتی دایك، بەڵام بیرەوەری هەندێکیان وەبیرهێنانەوەی، شەرم و دڵەڕاوکێ و نا ئومێدیە.

هیچ کەسیش پێی خۆش نییە بیرەوەری ناخۆش یادکاتەوە و بینوسێتەوە، بەڵام باش بزانە، باشترین ڕێگە بۆ سڕینەوەی بیرەوەریە تاڵەکان، نوسینەوەیانە، چونکە دەتوانیت جارێکی تر پێیدا بچیتەوە و هەڵەکانت دەستنیشان بکەیت.

ئەوە لەلایەك، لە لایەکی ترەوە بە پێداچوونەوەی بیرەوەریەکان ئەو هەستەی، کە لەمەوبەر هەتبووە دەگۆڕێ و، لەوانەیە هەستیارانە تر بیر لەم مەسەلەیە بکەیتەوە.

ئەگەر دەستپێکی عازەب بوونتان ڕێکەوتبێ لەگەڵ بیرەوەریەکی ناخۆشی وەك: کەڵك وەرگرتنی سێکسی نامەشروع، یان نەخۆشی، یان نەشتەرگەری ئەندامی زاوزێ، ئەوە بەدڵنیاییەوە نوسینەوەکەی سەختر دەبێ بەلاتەوە، لەو کاتەدا حەز دەکەیت یەکێکی تر ڕووداوەکەت بۆ بگێڕێتەوە.

ئامۆژگاریم ئەوەیە بۆ هەموو دایکان و کچانی هەرزەکار، بیرەوەریەکانی سوڕی مانگانەی خۆیان بنوسنەوە، چونکە ئەو کارە بەشێك لە زامە دەرونیەکانتان سارێژ دەکات.

نوسین و قسەکردن کاریگەرترین ڕێگەنە بۆ بنەبڕکردنی گرفت و ئازارە دەرونییە بەردەوامەکان، ئەو دوو بەسەرهاتەی خوێندنتەوە، ڕابردووت بیردەخەنەوە ئەو ساتەی، کە سەرەتای بیرەوەریەکانت بووە.

سەرنج ڕاکێش ترینی ئەو بەسەرهاتانە لەوەدایە، کە ئەوان حەزەکانی خۆیان ئاوێتەی بیرەوەریەکانیان کردووە.

ئەزمـوونی دایک

“ تینا، ٣١ ساڵ ”

ماوەی هەفتەیەك بوو، پشووی هاوینەمان لە ڕۆخ دەریادا بەسەردەبرد. مانگی (٨) بوو، هەوا گەرم بوو، من تەنها (١٠) ساڵ بووم، بۆ ئەوەی گەرمام نەبێ، زیاتر لەناو ئاودا بووم.

لە یادمە، کە لەو پشووەدا زۆر لە دایکم توڕە بووم، چونکە وەك کاری هەمیشەیی خۆی، منی بۆ یاری و سەیران نەدەبردە کەناری دەریا و، کاتەکانی خۆی لە ئوتێل دا بەسەر دەبرد.

ئەو تووڕەییەم کاتێ زیادی کرد، کە باوکم بڕیاری دابوو سبەی بگەڕێتەوە بۆ ماڵ، ئەو قسەیەی باوکم بەهەشتی هاوینەی خاپوور کردم.

من دەمەوێت هۆیەکەی بزانم، باوکم نازانم، نە لەبەر شەرم، نە لەبەر نەریت گوتی: لەدایکت بپرسە!

دایکم، کە ناوچاوانی گرژیی و مۆنی پێوە دیار بوو بۆی ڕوون کردمەوە، کە کەوتۆتە سوڕی مانگانەوە، چرقەی گەرماش ئازارەکانی زیادکردووە. دەمزانی سوڕی مانگانەی ژنان واتای چیە. شتێکم

دەربارەی (کرامپ) واتە (گرژ بوونی ماسولکەکان بەهۆی ئازارەکانی سوڕی مانگانە) بیستبوو، بەڵام نایەتەوە بیرم سوڕی مانگانەم بەم شێوەیە ناسیبێ.

لەڕاستیدا نەمدەزانی ئەو ئازارە بەم شێوەیە، ژیانی کەسێك پەك بخات، کە ببێتە مایەی هەڵوەشاندنەوەی پشووەکەمان، دڵنیابووم، کە دایکم گاڵتە دەکات. بەتەواوەتی لەیادم نییە، کە کەی دایکم سەبارەت بە سوڕی مانگانە لەگەڵمدا دوا، بەڵام هەندێ شتی، کە دەگوت بەباشی لەبیرم ماوە.

ئەو ڕوونی دەکردەوە، کە هەموو مانگێك جارێك جەستەم بۆ هێلانەی هێلکۆکەیەك، کە لە هێلکەدانەوە بەرەو منداڵدان گەشت دەکات، ئامادە دەبێ.

منداڵدان هێلانەی هێلکۆکەکانە، هێلکۆکە بە سپێرم دەتروکێ و، پاشان دەتوانێ گەشە بکات و ببێتە منداڵ.

(تا ئەو کاتە هیچم دەربارەی جووتبوون نەدەزانی، دایکیشم هیچی لەم بارەیەوە پێ نەگوتبووم، لەبەرئەوە ئەو زانیارییە تازەیە، ناخی هەژاندم و سەرسامی کردم!).

دایکم دەیگوت: ئەگەر هێلکۆکە نەتروکێ، ئەوا هێلکۆکە و هێلکەدان دەپووکێنەوە، ئەو پوکانەوەیە یەك هەفتە دەخایەنێ و لەو ماوەیەدا، پاشماوەی ئەو مادەیە لەگەڵ خوێن دا لە لەش دێتە دەرێ.

بۆ ڕێگەگرتن لە ڕژانی ئەو خوێنە بۆ دەرەوە، پێویستە سانتی

بەکاربهێنم، هەموو ئەو زانیاریانە بە لامەوە سەیر و نامۆ بوون! دیارە زۆریش بەسود بوون بۆم، بەتایبەتی ئەو زاراوانەی، کە دایکم بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو باسە بەکاری دەهێنان، حەجمینیان لێ هەڵگرتبووم.

هێلکەدانی منی بە هێلکەدانی مریشك دەخەملاند، کە بەیانیان دەی خۆین، زاراوەی تروکانم تەنها لە پەلەوەرانەوە بیستبوو، پوکانەوەی دیواری منداڵدان بەلامەوە ڕوداوێکی ترسناك بوو.

یەکەمین شت، کە بە بیرم دەهات ئەوەبوو، کە لەوانەیە ئەو پێشهاتانە، تەنها لەسەر هەندێ لە کچان ڕووی دابێت و لەسەر من ڕوونەدات.

کاتێ چوومە پۆلی شەش، هەموو کچە هاوتەمەنەکانی خۆم و دایکەکانیشیان بانگهێشتی هۆڵی قوتابخانە کرابوون بۆ دانیشتنی تایبەت.

وشەی تایبەت منی زۆر سەرسام کرد! بۆیە تاگەیشتن بەکاتی دانیشتنەکە، ساتەکانم دەژمارد، وامدەزانی ئەم دانیشتنە تایبەتە میوانداریەکە بەمیوەجاتی جۆراوجۆر و خواردنەوەو، بەرنامەی شادی بەخش پێشوازی دەکرێت. بەڵام بەپێچەوانەی چاوەڕوانیەکەی من، لەو دانیشتنەدا، تەنها یەك پەرستار بوونی هەبوو، کە ئەویش بۆ شیکردنەوەی گۆڕانکارییەکانی لەش هاتبوو. بەڵام دایکم بەشی هەرە زۆری ئەو وردەکاریانەی فێرکردبووم.

بەبڕوای من، بۆچونی پەرەستارەکە تەواو لەگەڵ هی دایکم جیاواز بوو، بۆچوونی پەرەستارەکە سەبارەت بەو مەسەلەیە، زۆر باشتر بوو لە

دایکم، ئەو بۆی ڕوون کردینەوە، کە کەوتنە سوڕی مانگانە، هەرگیز بەواتای تێکچوونی هاوسەنگی سروشتی ژیان نیە.

دەیگوت ژنان لەو ساتەوەختەشدا دەتوانن وەرزش بکەن و، هەموو کاروبارەکانی ژیانیان ڕاپەڕێنن.

کاتێك، کە دایکم بەیەکەمین جار سوڕی مانگانەی بۆ ڕوونکردمەوە، بۆخۆی لەژێر گوشاری ئازارەکانی ماسولکە دەینالاند و، سەرئێشەیەکی توندی لێ بوو.

ئەو بەناچاریی هەموو سەرە مانگێك، کیسەیەك ئاوی گەرمی دەخستە سەر لەشی و لەسەر جێگا ڕادەکشا، بەڵام بەهەر حاڵ ئەو بەسەرهاتەی، کە دایکم بۆی دەگێڕامەوە، کاریگەری زۆری لەسەر هەستم جێ دەهێشت.

ئێمە هەمیشە بۆ بە سەربردنی پشووی هاوینە دەچووینە ڕۆخ دەریا، لەیەکێك لەو پشوانەدا، لەکاتژمێر (١) ی دوای نیوەڕۆ کاتێ، کە دەمەویست جلی مەلەکردن بپۆشم، ئەو پێشهاتە ڕوویدا. کاتێ سەیری جلی ژێرەوەم کرد..... ئای خوایە خوێن!!

سەرەنجام ڕوویدا! هەستەکانم پڕبوو بوون لە ترس و دڵەڕاوکێ و سەرکێشی، بیرم چوو بۆوە، کە من گەورە بووم، بەڵام هێشتا قسەکەی دایکم لەگوێچکەمدا دەزرنگایەوە، کە پێی گوتبووم: سوڕی مانگانەی کچان، واتە توانای منداڵ بوون.

من هەر بیرم لەوە دەکردەوە، کە ئیتر لە مەولا دەبم بەخانمێك، من

(١١) ساڵ بووم، زووتر لەهەموو هاوڕێکانم سوڕی مانگانەم دەستی پێکرد.

لەبەر ئەوە زیاد لە ڕادە سەرکەشیم دەنواند، دایکم بە باوکمی گوتبوو، خەریکە لە شەرمان بمرم.

پیاوێك، کە هاوینی ڕابردوو ڕازی نەبوو بە کچەکەی بڵێ، دایکت کەوتۆتە سوڕی مانگانەوە، ئەی ئێستا، کە دەبینی ئەمە لە کچەکەی ڕوودەدات، دەبێت هەڵوێستی چۆن بێ؟!

لەپڕهەموو شتێ گۆڕا، هەر ئەو کچەی، کە وەك منداڵ مامەڵەی لەگەڵدا دەکرا، ئەمڕۆ وەك خانمێك هەژمار دەکرێت.

پۆلی حەوتەم بۆمن، ئەزموونی زۆری بەدواوە بوو، من سەرەڕای هەموو وانەکان، وانەی لەش جوانیشم دەخوێند، بەڵام لەوەی، کە دەبوایە لەبەرچاوی هەموان خۆبگۆڕم، یان لەوەش خراپتر وەرزشەوانێك لە ئامێز بگرم زۆر بێزار بووم.

سوپاس بۆ خوا، کە لەمەوبەر لە ئازارەکانی دایکمەوە فێری خۆڕاگری بوو بووم. هەرکاتێ لە پۆلی لەش جوانی نزیك دەکەوتمەوە، هەستم بە ئازار دەکرد، بەڵام وەك دایکی خۆم بەرگەی ئازارەکانم دەگرت.

هیچ کات لە خۆم دڕدۆنگ نەبووم، بەڕاشکاوی بیرەوەریەکانم بۆ مامۆستاکەم دەخوێندەوە. نزام دەکرد، کە عازەب بوونەکەم ڕێك لەکاتی تاقیکردنەوە قورسەکاندا بێ.

لەیادمە جارێك هاوڕێکەم (نسدی)، لە گۆڕەپانی قوتابخانەکە وەستابوو، لاقەکانی کردبوونەوە، لە بەدبەختیەکەی خۆی سانتیەکەی کەوتە خوارەوە، ئەو داماوە، تەنها کەسێك، کە ئاگای لێبوو کوڕێك بوو، من بڕیارم دابوو نەهێڵم قەت شتی وا ڕوو بدات.

بەڵام ئەو ڕێکەوتە ڕوویدا، ڕۆژێکی یەك شەممە هاتە سەرم، بۆ (کلێسا) دامێنێکی ڕەشی کورت بپۆشم تەنها لەبەرئەوە، کە ببمە جێگای سەرنجی هاوڕێکانم، بەڵام نازانم ڕێکەوت بوو، یان خەشمی خوا، کە هەمان ڕۆژ سوڕی مانگانەکەم دەستی پێکرد.

لەدوای ئەوە، کە ئامۆژگاریەکانی کەشیشە (قەشە)کە کۆتایی هات. هەڵسام ویستم کورسیە جێگیرەکەی (کلێسا) ببینم، چونکە زۆر سەرسام بووم پێوەی، کاتێ سەیری ژێر خۆمم کرد، دڵۆپەیەك خوێن ڕژابوو.

سەیری دەوروبەری خۆم کرد، تا بزانم کەس ئاگای لێیە، یان نا، کەس ئاگای لێ نەبوو. هێندە ترسا بووم، لەخەیاڵی پاك کردنەوەی کورسیەکە نەمام. ڕام کردە دەرەوە، تا تەلەفۆن بۆ دایکم بکەم.

کاتێ دامێنی کورتی منی بینی، سەرێکی بۆ لەقاندوو دەست بەجێ بردمیە ژوورەوە، ئەو ڕۆژە زانیم، کە دەبێ لەسەرو بەندی سوڕی مانگانە دا جلی درێژ و پتەو بکەمە بەرم و، لانی کەم دامێنی کورت لە (کلێسا) نەپۆشم.

شەوێک

❝ تەرزا، ٢٠ساڵ ❞

نەهامەتیەکە کاتێ ڕوویدا، کە من لە پۆلی پێنجەم بووم، سەر لەبەیانیەکەی خۆم گۆڕی و جلی جوانم کردە بەر، بەپێچەوانەی سروشتی هەمیشەیم، لەجیاتی ئەوەی قژم بەستم، بەسەر شانە کانمدا پەرش و بڵاوم کردەوە.

ماوەیەك بوو نازانم، بۆچی هێندە گرینگیم بەجل و بەرگ و مۆدێل دەدا؟! لەپۆل دا لە پەنای خۆشەویسترین هاوڕێم (مۆنیکا) دادەنیشتم، کاتێك زانیم (مۆنیکا) و کچەکەی تەنیشتم بەچپەچپەوە بەمن پێدەکەنن، بەچاوەکانیان ئاماژەیان بۆ سنگم دەکرد.

لە مەبەستی پێکەنینەکەیان تێگەیشتم چونکە مەمکم بەجوانی لەژێر جلەکانمەوە هەستیان پێدەکرا، بەلای (مۆنیکا) وە ئەو دیمەنە جێگای پێکەنین بوو، بەنواندنی ئەو ڕەفتارەی ئەو، زۆر شەرمم کرد، بەڵام زۆری نەخایاند، کە مەمکی (مۆنیکا)ش دەستیان بەگەورە بوون کرد.

قۆناغی عازەب بوونم زۆر بەسەختی تێپەڕی، لەلایەك بەمێینەی خۆم زۆر سەرسام بووم، لەلایەکی تریشەوە ئەو سیلە چاوە چپە چپە نامێزانە، شەرمەزاریان دەکردم.

لە پۆلی شەشەم ئیتر زۆربەی کچەکان مەمکیان گەورەبوون، چیدی وا بە سەیری تەماشای مەمکی ئەوانی تریان نەدەکرد.

منیش ئێستا شانازی بە مێینەی خۆمەوە دەکەم، بەپێچەوانەوە ئەو کچانەی، کە مەمکیان گەورەنین، دەبنە جێگای گاڵتەو تێڕامان.

لەبەختی من یەکەمین سوڕی مانگانەم لەشەوێکدا ڕوویدا، کە پشوو بوو، من لە (٣) ی مانگی (مارس) دا کەوتمە سوڕەوە و سوپاسی خوا دەکەم، کە ئەو پێشهاتە لە قوتابخانە ڕووی نەدا.

سوڕەکەم وەك من لێکم دەدایەوە وانەبوو، چەند پەڵە خوێنێکی بچووك لەسەر جلی ژێرەوەم دەرکەوت و، هەر هیچ هەستم بە ئازار نەکرد.

یەکسەر ڕامکرد بۆ لای چەکمەجەکە، کە چەند پەڕۆیەکی تەندروستیم بۆ ڕۆژێکی وا لەوێدا شارد بوونەوە.

دانەیەکیانم دەرهێنا، هەستم بەلەخۆبایی بوون دەکرد، بەقادرمەکاندا هەڵگەڕام و چوومە ژووری دایکم.

لێم پرسی:

- هەست دەکەی چی ڕووی دابێ؟

هەر چەند جارێ ئەو شتێکی دەگوت، بە پێکەنینەوە دەم گوت:

- نەخێر ! نەخێر!

لەپڕ دایکم بەدەنگێکی بەرز گوتی:

وابزانم کەوتوویە سوڕی مانگانە، ها؟!

بەپێچەوانەی منەوە ئەو هیچ خۆشحاڵی پێوە دیار نەبوو، دەمتوانی ئەوەشیان زۆر بەباشی لەشپرزەیی دەنگەکەیدا بەدی بکەم، پاشان هەوڵی دەدا بەبەزەیی ترو نەرم ونیان تر بێ لەگەڵم.

خۆمم یەکلایی کردەوە، تا لە دایکم بپرسم، کە ئەو چۆن یەکەمجار کەوتۆتە سوڕی مانگانە.

ئەو بەمنی گوتبوو، کە لە کاتی کەوتنە سوڕیەوە، تەمەنی (١٦) ساڵ بووە، لەکاتێکدا، کە من تەنها (١٢) ساڵم هەرگیز لە دایکم نەپرسی، کە بۆچی پەشۆکای کاتێ، کە گوتم کەوتوومە سوڕی مانگانەوە، بەڵام وای بۆ دەچم، کە ئەو قەت وای دانەنابێ، کە سوڕی مانگانەی من، هێندە زوو دەست پێدەکات.

ڕۆژێك لەدوای سوڕی مانگانەکەم، دەستم بەنوسینەوەی بیرەوەریەکانم کرد، ئەو شتەی لە خوارەوە دەی خوێنییەوە، بیرەوەریەکانی ئەو ڕۆژەمن:

دەفتەری یاداشتەکانم

سڵاو...

ئەمڕۆش وەکو هەموو ڕۆژەکانی شەممە بێتاقەتم، دەزانی شەوی ڕابردوو ئەو پێشهاتە ڕوویدا، کە کچان چاوەڕوانی دەکەن !! لەڕاستیدا وەك ئێمە بیستبومان وا خراپ نەبوو، پاشان دەستم بەنوسینەوەی شتی گرنگ کرد.

بۆنمونە: ئەو گۆڕانکاریی و پێشهاتە، چەقی قورسایی پڕ لە سۆزی ژیانی من بوو، ئێستا من گۆڕاوم بۆ خانمێکی هەرزەکار.

هەرچەندە سەیری بیرەوەریەکانم دەکەم زۆر خۆشحاڵم. کاتێ دوبارە بیرەوەریەکانم دەخوێنمەوە چێژیان لێ وەردەگرمەوە. ئێستا بۆ نوسینەوەی بیرەوەریەکانم دەفتەرێکم تەرخان کردووە. لە کلتوری ئیسپانیا، کە من لەوێ گەورە بووم، کاتێ، کە کچێك دەچێتە سوڕی مانگانە، ئەو جار وەك خانمێك هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکرێ و بەژن ناودەبرێ.

ژن بوون بۆ من لەتەمەنی (١٢) ساڵیدا بەرپرسیاریەتێکی گەورە بوو، خۆم دەم زانی، کە جەستەم گۆڕانکاریی بەسەر داهاتووە هەرچەندە، کە وردیلەش بووم. هەر ئەوەش بوو، کە لە توانام دا نەبێ، بەر لە تێڕوانینی خەڵك بەتایبەتی کوڕان بگرم. بەڵام دواتر ئەو توانایەم بۆ دروست بوو، کە زۆر بەئاسانی بتوانم بەر لە تێڕوانینی کوڕانی قوتابخانە بگرم. بەپێچەوانەی جاران، کە زۆر ئەستەم بوو بە لامەوە.

ئەو کات زۆر بەجددی هەوڵم دەدا لە نێوان جەستە گۆڕاوەکەم و، جەستە ڕاستەقینەکەمدا هاوسەنگیەك دروست بکەم، تا بتوانم کەسی یەکەم بم.

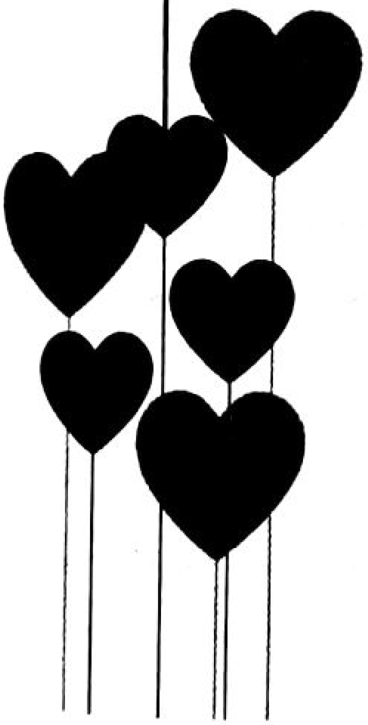
هیوادارم لەخوێندنەوەی ئەم بەسەرهاتانە دا چێژت وەرگرتبێ و، توانیبێتیان ببنە یارمەتی دەرێك بۆ بیرهێنانەوەی یەکەم ڕۆژی سوڕی مانگانەو عازەب بوونت.

بە بیرهێنانەوەی ژیانی منداڵیی و هەرزەکارییت، دەتوانیت هاوکاری کچەکەت بکەی و، خوخدە دزێو و ناحەزەکانی لێ دورخەیتەوە و هەستی بڕوا بوون بە خۆی تێدا بڕوێنیت، ئامادەی بکەیت بۆ دەستپێکی سوڕی مانگانە.

یەکێك لە سەرنج ڕاکێشترین بەسەرهاتەکانی (تەرزا) ئەوەبوو، کە مەمکی زووتر لە هەموو کچەکانی تر گەورەبوون و، لەبەرئەوە لەلای کچان زیاتر جێگەی گاڵتە پێکردن بوو.

ئایا تۆش زووتر لە هاوپۆلەکانی خۆت گۆڕانکاریی بەسەر جەستەت داهات ؟

دایکی ئــــازیـز....



ئەگەر پێت وایە کچەکەت زیاتر لە هاوپۆلەکانی خۆی گەورە بووە، ئەوە لەوانەیە لەناو قوتابخانە و هاوڕێکانیدا ئاسودە نەبێ و وەکو زۆربەی ئەو کچانەی، کە گەشەی خێرایان هەیە، دوچاری شەرم و دڵەڕاوکێ بوو بێتەوە، چونکە هەڵکردن لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییە پێش وەختە دا سەختە.

کاتێك، کە بیرەوەریەکانی خۆت دەنوسیەوە، هەوڵ بدە زۆر بگەڕێیەوە بۆ ڕابردوو و، بەو هەستەوە بڕوانە گەشە و گەورەبوون، کە ئەوکات هەتبووە.

بەسەرهاتەکەی (تەرزا)، خەسڵەتێکی تریش ئاشکرا دەکات، ئەویش ئەوەیە، کە زۆربەی کچان لە ناساندنی جەستەی خۆیاندا شەرم دەکەن و دەیشارنەوە. بەڵام لە سوڕی مانگانەدا هات و هاوار بەرپا دەکەن، ئەو هەستە لەزۆربەی کچاندا وەك یەکە، بەڵام (تەرزا) حەزدەکات

یەکەمین کەس، کە ئەو هەواڵە دەبیستیّ دایکی بیّ، ئایا تۆش لەکاتی سوڕی مانگانەتدا دەتەویست لەگەڵ دایکتدا باسی بکەی؟

ئایا حەزت دەکرد متمانەی دایکت بەدەست هێنابا و، گوتبات: هەموو شتێك ئاسایی دەچێت بەڕێوە؟

(تینا) و (تەرزا) لەنزیکەوە لەگەڵ دایکیاندا دەدوان، لەوانەیە هیچ کام لەو دایکانە ئەو قەناعەتەیان لا دروست نەبوویّ، کە کچەکەیان ئەو هەستەی هەبوویّ.

ئایا تۆش دێتەوە بیرت، کە بۆ یەکەمین جار کەی کەوتیتە سوڕەوە؟

کاردانەوەی دایکت لەگەڵتدا چۆن بوو؟

پێت وا بوو لەناخەوە خۆشحاڵە؟

تۆ حەزت دەکرد هەستی ئەو چۆن بایە؟

ئەی ئێستا چۆنە؟

حەزت دەکرد کاتیّ، کە پێت گوت :

((دایکە هەست دەکەی چی ڕوویدابێت))؟ ئەو هەستی چۆن با؟ چۆن ڕەفتاری کردبا؟

(تینا)، کە ناچار بوو لەگەڵ ئازارەکانی سوڕی مانگانەی دایکیدا هەڵبکات نوسیویەتی: زۆربەی کچان بەر لە کەوتنە سوڕی مانگانەیانەوە شتێك دەربارەی ئازار و ئاستەنگەکانی سوڕی مانگانە لە دەوروبەرەوە دەبیستن.

تۆ بەر لە سوڕی مانگانەت چیت دەزانی لەم بارەیەوە؟

ئایا تۆش هەمان ئازارت هەبوو؟

هیوادارم ئەزموونەکانی ژیانت یاداشت کرابێ و هەرچی لەیادت مابێ نوسیبتەوە.

تۆش دەتوانیت سود لەم ڕێنماییيانەی خوارەوە ببینی و، لە دەفتەری یاداشتەکانت تۆماری بکەیت.

* نیگەرانی داڕشتن و ڕەوانبێژی نوسینەکانت مەبە، تۆ ئەو بەسەرهاتانە بۆ بەچاپ گەیاندن، یان بڵاوکردنەوە لە گۆڤارو ڕۆژنامەکاندا نانوسی، ئەگەر خۆت حەز ناکەی، با کەس نەیان بینێ.

* باش بیر لە پرسیارەکانی خوارەوە بکەرەوە، وەڵام دانەوەی ئەو پرسیارانە دەبێتە مایەی ئەوە، کە هەموو کون و قوژبنی گۆشەکانی هزرت، لە سەنگ و سوژن دەیت و بیرەوەریەکانت بێنیەوە یادی خۆت، بەمەش دەتوانیت بە ئاسانی نوسینەوەی بەسەرهاتەکانت دەست پێ بکەی.

کاتێ بۆیەکەمجارکەوتیتە سوڕی مانگانەوە، لە کوێ بوویت ؟

* ئایا هەستت بە ئازار دەکرد؟

* هەستت چۆن بوو؟

* ئایا دەتزانی سوڕی مانگانە چییە؟

* ئایا نیشانەکانت دەناسی؟

* ئایا لەکاتی سوڕی مانگانەتدا شتێك هەبووە، کە بووبێتە مایەی سەرسوڕمانت؟

* دوای ئەوەی، کە زانیت کەوتوویە سوڕی مانگانەوە، ئەو هەواڵەت بەکێ ڕاگەیاند ؟

* لەدوای عازەب بوونت کاردانەوەی ئەندامانی خێزانەکەت چۆن بوو؟

* ئایا لەدوای سوڕی مانگانەت، پەیوەندیت لەگەڵ دایکت و باوکت و خوشك و براکان و هەموو خێزانەکەت گۆڕا؟

چۆن ؟

* لەکاتی عازەب بوونتدا زیاتر کێ ڕێنمایی دەکردی؟

* کێ بەکارهێنانی سانتی فێرکردی؟

* کاتێ بۆیەکەمجار شتێك دەربارەی سوڕی مانگانە فێربووی، چ هەستێکت لا دروست بوو؟

* کێ توانی لە عازەب بوون و سوڕی مانگانەتدا، هەڵوێستی جوانی هەبێ؟

* ئایا لەکاتی عازەب بوونتدا شتێك هەبووە، کە حەزت لێ بووە بیزانی، بەڵام کەس نە بووە فێرت بکات؟

* ئایا لەکاتی ڕاپەڕاندنی ئیش و کارەکانتدا، چۆن مامەڵەت لەگەڵ سوڕی مانگانەتدا دەکرد ؟

* ئایا سوڕی مانگانەت، کاریگەری لەسەر توانای سێکسیت داناوەهەبوو؟

چۆن؟

* ئایا ڕژێمە خۆراك و دڵەڕاوكێ و نەشتەرگەریی، کاریگەریان لەسەر سوڕی مانگانەت هەبووە؟

چۆن؟

من هەمیشە لە سەلیقەی ئەو ژنانە، کە بەسەرهاتی کچەکانیان تێکەڵی تەنز دەکەن، چێژ وەردەگرم، چونکە زیاتر دەمێننەوە و پشت بەپشت دەگوازرێنەوە.

بەشی سێیەم

هۆشیاری ڕۆشنبیریی

کاتێ، کە بیر لە بیرەوەریەکانت دەکەیتەوە، لەوانەیە ناڕاستەوخۆ خۆت سەرکۆنەی خۆت بکەی لەو کارانەی، کە نەتکردوون، یان لەو شتەی، کە نە تزانیوە. ئەو جۆرە بیرکردنەوانە، هەرگیز ڕاست نین، ەوە تاوانی تۆ نەبووە، کە قسە ت بۆکەس نە کردووە بەر لە دەسپێکی عازەب بوونت.

لەڕاستیدا دایکیشتان کەمتەرخەم نەبووە، چونکە لە کۆندا ئاستی ۆشنبیری ئێمە بە شێوەیەکی تر بووە، بەڵام ئێستا ڕۆشنبیریی ۆمەڵگاکەمان گەیشتۆتە ئاستێك، کە هۆشیار کردنەوەی کچان لە ش عازەب بونیاندا، گرنگییەکی تایبەتی پێدەدرێ.

لەوانەیە لە ڕابردوودا ئەرکی هۆشیارکردنەوەی کچان، تەنها لە ستۆی دایکاندا بووبێ، بەڵام ئێستا لە قوتابخانە سەرەتاییەکانیشدا،

مەشقی تایبەت بە کچان هەیە، بۆ بەدەست هێنانی زانیاری لەسەر سووڕی مانگانە یان.

جاران ئەو کارە لە قۆناغە کانی دواناوە ندیدا ئەنجام دەدرا، بەڵام دایکان قۆناغی ناوەندی بەباشترین کات دەزانن بۆ ئەو مەبەستە. هەرچەندە وەك لە بەشی یەکەمی ئەو کتێبەدا خوێندتەوە، ئامارەکان دەریان خستووە، کە ئەمڕۆ کچانی ئێمە، لە خوار ئەو تەمەنەشدا عازەب دەبن.

ئایا تا ئێستە پرسیوتە، کە بۆچی ژنان لە باسکردنی یەکەم ڕۆژی عازەب بوونی خۆیان خۆ دەبوێرن ؟

لە کاتێکدا، کە هەر ژنێك بە سەرهاتێکی تایبەت بە خۆی هەیە لەم بارەوە، خۆ شاردنەوەی لەم بابەتە، بە هۆی نەریتی کۆمەڵگاوەیە کەبە پاساوی شوورەیی و نەنگ بەسەر ژناندا سەپاندوویەتی.

هەر چەندە هەریەکە لە ئێمە، بیرو باوەڕی خۆی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك نەریتی دواکەوتوو زاڵن بەسەر بیرو باوەڕە کەماندا.

بەداخەوە عازەب بوونی کچانیش، بەشێکە لەو نەریتە دواکەوتووەی، کە کۆمەڵگا لێی بێدەنگە.

ئەو یاسایانەی، که ناکرێ لە عازەب بوون دا بنوسرێنەوە

• هەموو نیشانەکانی عازەب بوونت لە خەڵکی بشارەوە.

• هیچ کات با پیاوان نەزانن، کە کەوتویتە تە سوورِی مانگانەوە.

• ئەگەر هۆکاری تووڕەبوونی ژنێکت نەزانی، ئەوە بیدەرە پاڵ سوورِی مانگانەوە.

• دەرچوونی خوێنی مانگانە بۆنێکی زۆر ناخۆشی هەیە، کە هەتا بەشوشتن و پاککردنەوەش لاناچێ.

• سوورِی مانگانەو عازەب بوون، پێشهاتێکی خۆش نین، کە دڵت پێیان خۆش بێ.

• هیچ پێویست ناکات، کە کورِەکان شتێك لەبارەی سوورِی مانگانەوە بزانن، چونکە ئەو باسە هیچ پەیوەندیەکی بەوانەوە نیە.

ئەگەر تۆش باوەرِت بەو بۆچوونە هەڵانە هەبێ، ناهەقت نییە چونکە زۆرجاران بیستوتە، بەڵام ئەگەر بێت و تۆ رِق لە سوورِی مانگانەت داگری، ئەوە کچەکەشت رِقی لێ دەبێتەوە.

دیسان دەتانگێرِمەوە بۆ چیرۆکی سوورِی مانگانەکان، بیهێنەوە یادت، کە کۆمەڵگا، چ رِۆڵێکی لەم چیرۆکەی تۆدادەگێرِا؟

ئەمڕۆ زۆربەی ژنان پێیان وایە: لە دەهەمی(١٩٧٠)ەوە، هەتا ئێستا، دیدو بۆچوونی کۆمەڵگا سەبارەت بە ژنان گۆڕانکاری بەسەردا نەهاتووە، بەڵام ئێستا کچانی هەرزەکار، بوێرانەتر لە جاران، دەتوانن باسی گۆڕانکارییەکانی جەستە و، سووڕی مانگانەیان بکەن و بەشداری بکەن لە خوولی قوتابخانەکان لەم بارەوە.

ئەمڕۆ کچان دەتوانن گرفتە دەروونییەکانی خۆیان لای باوکیشیان بڵێن، ئەی لەسەردەمی عازەب بوونی تۆدا چۆن بوو؟

ئایا ڕۆشنبیری کۆمەڵگاکەتان لەو ئاستەدا بوو، کە بتوانێ یارمەتیت بدات بۆ دەربڕینی هەستەکانت؟ ئایا ئەمڕۆ دەتوانیت بە ئاسوودەیی لەگەڵ دایکت، یان نەنکت دا لەم بارەیەوە بدوێی؟

ئەمڕۆ لە هەر کەناڵێکی تەلەفزیۆنیەوە، دەتوانیت ڕیکلامەکانی فرۆشتنی سانتی ببینی لە کاتێکدا، کە لە ڕابردوو، هەتا فرۆشتنیشی نامۆ بوو.

ئایا هەست دەکەی حاڵ و هەوایەکی ئازادتر لە جاران، بۆ مەسەلەی سووڕی مانگانە هاتۆتە ئاراوە؟

تۆ حەزدەکەی کچەکەت لە کاتی سووڕی مانگانەیدا، چۆن هەڵسوکەوت بکات؟

ڕاست و ڕەوان بێ، یان شەرمن؟

ئێستاش حەز دەکەم لەگەڵ کوڕان یاری بکەم !!

فەرەح، ٢٠ ساڵ

ڕۆژێکی ساردی زستان بوو، بەفر حەوشەی ماڵەکانی داپۆشیبوو، بە ڕاستی دڵخۆش بووم، چونکە ڕۆژێکی زۆر خۆشم لە قوتابخانەدا بەسەربردو چاوەڕێ بووم، کە نیوەڕۆ خواردنێکی بە خواستی خۆم بخۆم.

ڕۆیشتمە ماڵەوە و کۆڵە پشتەکەم لەسەر مێزەکە داناو، بە خێرایی بۆ لای دەستشۆریەکە ڕام کرد، هەموان ئامادەی خواردنی نانی نیوەڕۆ بوون، کە لە ناکاو لە حەمامدا چریکاندم.

دایکم بە پەلە بەرەو دەستشۆریەکە هات، هەرکە ڕێچکەی خوێنی بینی، کەبەسەر لاقەکانمدا هەڵدەچۆڕا، گوتی: ((خەفەت مەخۆ هەموو شتێ ئاساییە، لەمڕۆ بەدواوە ئیتر بووی بە کچێکی گەورە و ئەو خوێنەی، کە دەیبینی، نیشانەی کەوتنە سووڕی مانگانەتە و هیچی تر. هەموو مانگێك ئەو حاڵە دووبارە دەبێتەوەو، مەترسە فێرت دەکەم، کە چۆن سانتی بەکاربێنی)).

پاشان چەکمەچەی دۆلابەکەی کردەوە، پەڕۆیەکی تەندرووستی دەرهێناو فێری کردم، کە دەبێ چۆن بەکاری بێنم و، ئینجا بە تەنیا جێی هێشتم.

وام دەزانی سانتی زۆر ئەستوورە و ناتوانم دانیشم، دەبێ بە پێوە بوەستم، حەزی خواردنم بە تەواوی ون بوو، بەس حەزم لە تەنیایی بوو.

هەرچەندە هەندێك لە هاوڕێکانم لە پێش مندا کەوتبوونە سووڕی مانگانەوە و دایکیشم بۆی باس کردبووم، جگە لەمەش دانیشتنی تایبەتمان لەم بارەوە لە قوتابخانە ئەنجام دا بوو، بەڵام دیسان توشی شۆك بووبووم. ئەو کات تەنها (١٣) ساڵ بووم، بەڵام بیرەوەریەکانی ئەوکاتم باش دێتەوە یاد.

لە هەموو شتێ بێزار بووم، ڕقم لە خۆشم دە بۆوە، من سووڕی مانگانەم بە زەوت کردنی ئازادی و مافەکانم دەزانی، بەردەوام خۆمم پێ پیس بوو. هەر(٢) سەعات جارێ، پەڕۆکەم دەگۆڕی، کەڕەتی دووەم زۆر لە هی یەکەم خراپتر بووم، بەڵام وردە وردە هەستم بە ئاسوودەیی زیاتر دەکرد، خەریك دەبووم خوو بەم حاڵەوە بگرم.

لە دوای تێپەڕبوونی ساڵێکیش، هێشتا هەموو جارێ لەگەڵ هاتنی سووڕی مانگانەم، هەستم بە ژانی ماسوولکەکان و ئازار دەکرد، کە بەرگەگرتنی زۆر دژواروو ئەستەم بوو.

هەندێ جار ئازارەکەم بە ڕادەیەك بوو، کە بەچاوی گریانەوە لە قوتابخانە دەڕۆیشتمەوە ماڵ، ئەو ڕۆژەی، کە کەوتبوومە سووڕی مانگانەوە، هەتا دراوسێکانیشم گوێیان لە چریکەم ببوو، بەڵام هیچ کات نەمویستووە حەبی ئازار شکێن بخۆم، چونکە پێم وابوو دەبێ لەگەڵ ئازارەکە هەڵکەم و بجەنگەم.

هەرچەندە سووڕی مانگانەکەم تەنها چەند ڕۆژێکی خایاند، بەڵام ئەو چەند ڕۆژە بۆ من، زۆر دژوار بوو. قەت نەمدەویست کەسێ بزانێ، کە کەوتوومەتە سووڕی مانگانەوە، چونکە زۆر شەرمم دەکرد.

هاوڕێ هاوپۆلەکانم یەکەمین کەس بوون لە کچان، کە بزانن کەوتوومەتە سووڕی مانگانەوە و، هەڵوێستیان باش بوو لەم بارەوە.

ئەوەش وای کردبوو، کە وردە وردە باشتر ببم. هەروەها مامۆستای ئینگیلیزم سەرمەشق بوو بۆم، زۆر هاوکاری دەکردم. ئەو دەیگوت: من ئێستا لە حاڵی گۆڕان دام بۆ خانمێکی تەواو و لە جیات ئەوە، کە شەرم بکەم دەبێ شانازی پێوە بکەم.

دەمەوێ ئەو ڕۆژە لە بیرکەم، بەڵام لە بیر کردنی ئەو هەستە نامۆیە، وا ئاسان نیە، بەبۆچوونی خۆم، (٢) هۆکاری بنەڕەتی ئەو هەستە نامۆیەیان لە مندا دروست کردبوو: یەکەمیان: نزمی پلەو پایەی ئەوسای ژنان لە کۆمەڵگای ئێران، واتە: ئەو جێگایەی لێی لە دایك بووم، دووەمیان: ئازارە سەختەکان بوو، کە دەبوا هەموو مانگێك بەرگەیان بگرم.

بیرو باوەڕی کۆمەڵگای ئێران وای کردبوو، هەر کچێك، کە عازەب دەبوو، دەبوا هەست بە شەرمەزاریی بکات.

من لە تاران لە دایك بووم، پایتەختی ئێران، (٧) ساڵ بووم، کە شۆڕش هەڵگیرسا و کۆماری ئیسلامی ئێران دامەزرا.

دایکم کۆچبەرێکی ڕووسی بوو، کە ماوەیەك بوو کۆچی کردبوو بۆ ئێران، باوکم موسوڵمانێکی ڕۆشنبیر بوو، کە من زۆربەی کاتەکانم لای ئەو بەسەر دەبرد. دایك و باوکم ئیزنیان دابووم، کە لە کۆڵان یاری بکەم و، منیش چونکە زۆر یاری کوڕانەم حەز لێ بوو، تەنها لەگەڵ کوڕان یاریم دەکرد.

دایکم بۆ ئەوەی دەست لە یاری کوڕانە هەڵگرم، منی بردە پۆلی کچان، لەوێ توانیم لەگەڵ ژمارەیەك لە کچان هاوڕێیەتی پەیدا بکەم، بەم حاڵەش هێشتا هەر گرنگیم بە یاری کوڕانە دەدا، کە گەورەتر بووم، چیتر نەمتوانی لەگەڵ کوڕان یاری بکەم.

لە دوای شۆڕش، هەموو جۆرە پەیوەندییەك لە نێوان کچان و کوڕان، لە پێش هاوسەرگیردا قەدەغە کرا، بۆیە نەم دەتوانی هاوڕێ باشەکانم ببینم.

سەرەتای گۆڕانکاری جەستەم، بەهۆی عازەب بوونەوە گرنگتر بوو لە دەستپێکی سوڕی مانگانەکەم، کە هەموویان پیشان دەری گۆڕان بوون بۆ کچێکی هەرزەکار، هەر ئەمەش بوو بە مایەی ئەوە، کە سەربەخۆیی و ئازادی خۆم لەدەست بدەم.

لە کاتی عازەب بوونمدا، کەس لە ماڵەوە نەبوو، تا ڕاستەوخۆ باسی بکەم، لەبەر ئەوە تەنها کەسێك، کە هاوکاری کردبم، کچانی پۆلەکەم بوون، کە هەرگیز ئەوان وەك من هەستیان بە ئاستەنگ و شەرم نەدەکرد.

هەموو ئەو کچانە لە خێزانێکی خوێندەوار بوون، لەبەر ئەوە چاوەڕوانی زیاتریان لێدەکرا، ئەوان زۆر ئاسوودەو بێ پەردە دەچوونە ناو باسەکەوە، بۆیە سەرەنجام بەو هاوکارییەیان، توانیان بۆچوونی من سەبارەت بە عازەب بوون بگۆڕن.

ئەو هۆکارەش، کە وای کردبوو دیدگای خراپم بۆ درووست ببێ، ئەو ئازارە زۆرە بوو، کە هەموو جارێ دەبوایە بەرگەی بگرم.

هەرجارێ ئازارەکەم پەرەی دەسەند، دایکم پێشنیاری دەکرد، کە حەبی ئازارشکێن بخۆم، بەڵام من ڕازی نەدەبووم، چونکە هیممەتم بەرز بوو، دەمگوت: دەبێ بە هێزو خۆڕاگری خۆمەوە لەگەڵ ئازاردا بجەنگم.

هیچ کەس منی بۆلای پزیشک پێ نەدەبردرا، چونکە دەیانزانی خۆم لەوە بە گەورەتر دەزانم، کە دەبێ سەردانی پزیشکی تایبەتی ژنان بکەم.

سەرەنجام گەورەتربووم، لە ئەمەریکا سەردانی پزیشکی تایبەتی ژنانم کرد، پزیشک بۆی دەرکەوت، کە کیسێکی خوێن لە هێلکەدانی ڕاستم داهەیە.

ئەو کیسە بوبووە مایەی ئەوە، کە دەزوولەکانی هێلکەدانم بە تەواوی لە ناو ببات، بۆیە ناچاربووم ڕەزامەندی بدەم، کە بە نەشتەرگەری یەکێك لە هێلکە دانەکانم دەر بێنن، لە کاتێکا، کە زووتر سەردانی پزیشکم کردبا، تووشی ئەو بارو دۆخە نەدەبووم. بەهەرحاڵ دیسان خۆشحاڵم، کە بە هاوکاری خێزانەکەم و هاوڕێکانم تێ بگەم، کە سوڕی مانگانە و عازەب بوون بەو مانایە نیە، کە من سەرەتا تێی گەیشتبووم.

ئەو شتەی، کە دەبێ ئەنجامی بدەی

• لەکاتی نووسینەوەی بیرەوەریەکانتدا، لەسەر چۆنیەتی کاریگەری کۆمەڵگا بەسەرتەوە، کاتە تەرخان کراوەکەت زیاتر لە عازەببووندا چڕکەرەوە.

• لەمەوبەر ناونیشانێکت خوێندەوە بە ناوی: (ئەو یاسایانەی، کە ناکرێ بنوسرێنەوە)، ئەگەر شتێکی لەم بارەوە دەزانی لێی زیادبکە.

• بچۆ بۆ لای ڕۆژنامە فرۆشەکان و، بە وردی سەیری گۆڤار و ڕۆژنامەکان بکە، لاپەڕەی ڕیکلامەکانی فرۆشتنی سانتی و کاروباری ژنان بخوێنەوە، پاشان وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەرەوە:

• ئایا خوێندنەوەی ئەو ڕیکلامانە یارمەتی کچەکەت دەدات، تا سەبارەت بە سوڕی مانگانە زیاتر بزانێ؟

• ئایا کچەکەت بەو ڕیکلامانە فێر دەبێ، کە چۆن سانتی بەکار بێنێ؟

• وردتر سەیری ڕیکلامە بازرگانیەکانی تەلەفزیۆن بکە، ئایا ئامانج لە فرۆشتنی ئەو بەرهەمانە دەزانی، کە ڕیکلامیان بۆ دەکا؟

• لەگەڵ ژنانی تردا بیرو ڕات ئاڵوگۆڕ کردوە سەبارەت بەو مارکەی، کە بۆ گیرسانەوەی خوێن بەربوونت بە کاری دێنی؟

• ژنان لە ڕابردوودا سانتیان نەبووە، پێت وایە چییان کردووە ؟

ئەو شتەی، کە دەبێ بیری لێ بکەیتەوە

- ئایا لە ئاینی تۆدا، لە کاتی سووڕی مانگانەدا سنوور دیاری کردن هەیە؟
- ئایا لەو ئاینەدا سوڕی مانگانە جێی دڵخۆشیە؟
- تۆ لەم بارەوە چۆن بیر دەکەیەوە ؟
- ئایا ژنانی تر دەناسی، کە ئاستی بۆچوونیان باشتر بێ لە مەڕ سوڕی مانگانەو عازەب بوون؟
- ئایا لێت پرسیون؟
- پێت وایە بۆچوونی وان لەگەڵ بۆچوونی تۆدا نزیکە؟
- ئەی تا چەند جیاوازە ؟
- کەی هەستت بە گەورەبوونی خۆت کرد؟
- ئایا ئەو هەستە هاوکات بوو لەگەڵ کاتی سوڕی مانگانەت؟
- ئەگەر نا بۆچی ؟

بەشی چوارەم

کچان لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا چ هەستێکیان لا دروست دەبێ؟

بەنوسینەوەی بیرەوەریەکانی عازەب بونت ،ڕۆڵی خێزان و هاوڕێکان و کۆمەڵگات بۆ دەردەکەوێ، کە چ کاریگەریەکیان لەسەرت داناوە. ئێستا دەمەوێ سەرنجتان بۆ ئەزمونەکانی کچانی تازە هەرزەکار ڕاکێشم، ئەو کچانەی، کە چەند ساتێکە سوڕی مانگانەیان دەستی پێکردوە.

ئەو بەسەرهاتانە، نەك تەنها لەبەر ترس و شەرمنی ودڵەڕاوکێ ڕوودەدەن، بەڵکو سەرکێشیەکە، کە کچان بەپەڕینەوەی دەزانن لە سنوری منداڵیی بۆ دنیای هەرزەکاریی.

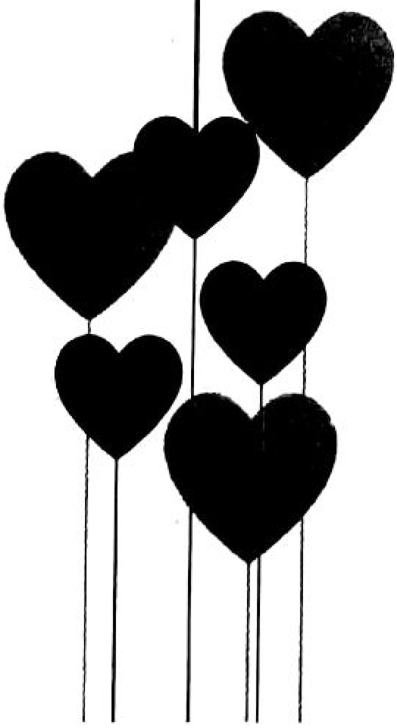
لە خوێندنەوەی ئەم بەشەدا، دەگەیە ئەو دەرەنجامە، کە کچانی ناو ئەو چیرۆکانە، زیاتر دەربارەی جەستەی خۆیان دەزانن لەتۆ، کاتێ لەهەمان ئەو تەمەنەدا بوویت.

ئەو کچانە بەشێك لە هۆشیاری خۆیان، لە مەڕ قوتابخانەو هاوڕێکانیان بە تایبەت دایکیان دەزانن.

ئەوان هەوڵ دەدەن هاوکاری ئەو کچانەش بکەن، کە تائێستا نەکەوتونەتە سوڕی مانگانەوە.

ئەو شتەی، کە دەبێ کچان بیزانن، دایکیان فێریان کردوون و گرینگی تەواویان بە خواستەکانیان داوە.

دایکــی ئــازیز...



لەوانەیە تۆش دیسان وەك زۆربەی دایکانی تر، بیرت لەوە نەکردبێتەوە، کە ببی بە مامۆستای کچەکەت و خولی تایبەتی بۆ بکەیتەوە و، ئامادەی بکەیت بۆ قۆناغی عازەب بوون، چونکە باش بزانە مامۆستا وەك تۆ ناتوانێ کچەکەت بارببێنێ بۆ ئەو مەبەستە.

مامۆستا لەقوتابخـــانە دەتوانێ تەنهـا ڕێنماییەکانی پەیوەســت بـە قوتابخـــانە بۆ قوتابیەکان شی بکاتەوە و، هیچ کات لێدوان لە سەر جۆری کەسایەتی کەسەکەو زەمینەی خێزانەکەی نادات.

هەروەها پزیشك و پەرستارانیش دیسان ئەو دەرفەتەیان نییە، وەڵامی هەموو پرسیارەکانی کچەکەت بدەنەوە.

ڕاسته ئەوان دەتوانن وردەکاریەکانی جەسته شی بکەنەوە، بەڵام لەوانەیه نەتوانن پەی بە هەستەکانی کەسەکە ببەن.

ئەوە تۆی کەسایەتی کچەکەت دەناسی و دەتوانیت وەك حەزەکانی ئەو لەگەڵیدا بجولێیتەوە. تۆ تەنها کەسێکیت، کە دەتوانیت ئەو ڕۆڵه گرینگە لە ئەستۆ بگری و، بە دڵ و بە گیان پارێزگاری لێبکەیت.

لەوانەیه کچەکەی تۆش، دیسان وەك (سۆنیا) بیر بکاتەوە. بەسەرهاتی ئەو کچە هەرزەکارە لەم بەشەدا دەخوێنیتەوە، ئەو نوسیویەتی ((بەڕای من سوڕی مانگانە کلیلێکە بۆ کردنەوەی دەرگای هەرزەکاریی)).

دیدی ئەو کچە بۆ عازەب بوون پیشاندەری ئەو ڕاستیەیە، کە چەند گرینگە کاتێ جەستەی منداڵێك دەگۆڕێت بۆ خانمێکی تەواو.

کاتێك ئەو بەسەرهاتانەی خوارەوەت دەخوێنیەوە، سەرنج بدە ئاخۆ سوڕی مانگانەی کچەکەت، لە کام لەم بەسەرهاتانە دەچێت؟

لەوانەیه ئەو بەسەرهاتانە بەلاتەوە زۆر لەیەك بچن، هۆکارەکەی ئەوەیە، من ئەو بەسەرهاتانەم هەڵبژاردوون، لەنمونەی بەربڵاوترین هەست و نەستی خەمۆکی کچانی هەرزەکار لەو تەمەنەدا.

هەموو ئەو کچانە (٢) ساڵ بەسەر عازەب بونیاندا تێدەپەڕێ، بەمەش دێتەوە یادت، کە تۆش لە سوڕی مانگانەتدا، چ هەستێکت هەبووە، کە ئەوان سەبارەت بە ناخیان زۆر بە ڕاشکاوی قسە دەکەن و، گەیشتونەتە ئەو ڕاستییە، کە بەر لە سوڕی مانگانەش، پێویستیان بە چاودێری دایکیان هەیە.

خۆزگە مانسی گر بام

❝ ئالن، ١٤ ساڵ ❞

من لە (١٢) ساڵییەوە عازەب بووم، لەمەوبەر کاتێ، کە تەنها (١٠ -١١) ساڵ بووم، دایکم چەندەها جار هەوڵی دەدا، تا دەربارەی عازەب بوون و نیشانەکانی لەگەڵمدا بدوێ، بەڵام هیچ خۆشیەکم لەو قسەوباسانە نەدەهات وەك ئەوەی کارم پێی نەبێ.

بۆیە هەمیشە وەڵامێکی وەك: ((ئۆی دایە! ئەو باسە چەند بێزارکەرە، من نامەوێ هەرگیز لەم بارەوە بدوێم)) م دەدایەوە.

لە شوێنی خۆم هەڵ دەستام ودەڕۆیشتم، دایکم ئیتر نکوڵی نەدەکرد، بەڵام چەند مانگێکی تر دووبارە دەیەویست، کە گوێ لە قسەکانی بگرم، بەڵام من دیسان هەر هەمان وەڵامم لە هەگبەدا بوو.

هەرچەندە دەشمزانی، کە لەبارەی عازەب بوونەوە زۆر نازانم، بەڵام هەرگیز نەم دەویست لەگەڵ دایکم سەبارەت بە سوڕی مانگانە بدوێم.

دایکم ماوەیەك کۆڵی لێدام، بەڵام لەدوای چەند مانگێك، کتێبێکی دەربارەی گۆڕانکارییەکانی جەستەی کوڕان و کچان، لە کاتی خۆناسین و عازەب بووندا پێشکەش کردم.

سەرەتا کەمێ شڵەژام، بەس زۆر نا، بەڵام ئەمجارەیان پلانێکی تر لەژێر سەردا بوو، لەپشووی هاویندا کتێبێکی تری سەبارەت بە سوڕی مانگانەو عازەب بوون بۆ کڕیم.

تەنانەت ئامادە نەبووم سەیریشی بکەم، ئێوارەیەك، کە باوکم وبراکەم بۆ ماسی گرتن ڕۆشتبوون، دایکم هاتە ژوورەکەم و گوتی: بڕیارم داوە ئەمڕۆ لەگەڵ تۆدا بەسەر بەرم، پاشان لە ژوورەکەم دانیشت، بەدەنگی بەرز دەستی بە خوێندنەوەی کتێبەکەی من کرد.

ئۆی، بەڕاستی ترسناك و سەیر بوو! ئەی خوایە، ئەو ئێوارە دوور و درێژە، کەی تەواو دەبێ؟

ئامادە بووم لە هەموو شوێنێك دانیشم، جگە لە ژوورەکەم. هەرچەند، کە ڕقم لە ماسی دەبۆوە، بەڵام دەمگوت خۆزگە باوکم بمیبردایە بۆ ماسی گرتن.

ئەو ڕۆژە شتێکی زۆر سەبارەت بە سوڕی مانگانەوعازەب بوون فێربووم، دایکم هەرچەندە، کە بە سەرنجەوە دەیخوێندەوە، بەڵام هیچ گرینگی بە گوێگرتنم نەدەدا، لێکدا لێکدا کتێبەکەی دەخوێندەوە.

بەڵام کاتێ سوڕی مانگانەم دەستی پێکرد، زۆر لە دایکم مەمنون بووم لەسەر ئەو هەموو نکوڵیکردنە، لەکاتی یەکەم سوڕی مانگانەمدا لە ماڵەوە بووم، ئەو پێشهاتە زۆر بە سادەیی ڕوویدا، کاتێ، کە چوومە حەمام هەستم کرد، کە سوڕی مانگانەم دەستی پێکردووە، دەمزانی چی ڕوویداوە و هیچ نەدەترسام، چونکە دایکم بە هەوڵ و کۆڵ نەدانی خۆی، سەرەنجام لەم بارەوە زۆر شتی فێر کردبووم.

دایکم بانگ کرد و گوتم: ((وابزانم کەوتومەتە سوڕی مانگانەوە))، خۆشبەختانە دایکم ژنێکی ڕاستگۆو هۆشیار بوو، بردمیە حەمام و شوێنی بەکارهێنانی سانتیەکەی پیشان دام، پاشان فێری کردم، کە چۆن دەبێ سانتی بەکاربێنم، پاشان بە تەنیا جێی هێشتم.

لە کاتی سوڕی مانگانەمدا، هەرگیز هەستم بە ئازار نەدەکرد، تەنها ئەوە نەبێ هەر، کە سوڕی مانگانەم دەهاتەوە، بەیانیان دڵم تێکەڵ دەهات، هەمان ئەو ئێوارەیە کەوتمە سوڕی مانگانەوە. ئێستا ئیتر تێدەگەم، کە ئەو دڵ تێکەڵهاتنە مانای چیە، ئەو حاڵەتە ژانی ئازاری ماسولکەکان نەبوو، بەڵکو نیشانەی سوڕی مانگانەی من بوو.

هەموو مانگێك (٥) ڕۆژی دەخایاند، یەکەمین و دووەمین ڕۆژ، زۆرترین خوێنم دەبینی، ڕۆژی سێیەم خوێن بەربوونەکەم سوکتر دەبوو. ڕۆژی چوارەم خوێن بەربوونم نەدەماو ڕۆژی پێنجەمیش کەمێك هەستم بە شوێنەواری خوێنەکە دەکرد.

کۆتا ساڵی خوێندنم لە دوای یەکەمین سوڕی مانگانەم بوو، ئێستا زۆربەی هاوڕێکانم لە (١٤) ساڵیدا، کەوتونەتە سوڕی مانگانەوە و، هەموومان لەم بارەوە پێکەوەە گفتوگۆ دەکەین، هەتا هەندێ جار بۆ بەکارهێنانی لۆکەش بۆ گیرساندنەوەی خوێن، پرس وڕا بەیەکتر دەکەین، هەندێکیان پێیان وابوو بەکارهێنانی لۆکە، یان کەتان زۆر ئەستەم وزەحمەتە، هەندێکیان دەیانگوت: قەناعەت کردن بەمە، کەشتێك لەجەستەی خۆت بئاخنی، زۆر سەخت و ترسناکە،

بەڵام هاوڕێکانی ترم و خۆشم پێمان وابوو بەبێ کەتان سوڕی مانگانە کەمو کورتی بۆ دروست دەبێت.

لەیادمە لەکاتی سوڕی مانگانەماندا بۆ ئەوەی، کە خەڵکی ترو بەتایبەتی کوڕان نەزانن باسی چی دەکەین، ناوێکی نهێنیمان بۆ دانابوو (کش ومات).

پێگەشتنی ڕۆحی و جەستەیی، ڕۆڵێکی گرینگی لە ژیانی هەموو کەسێکدا هەیە، من جاران کەسوڕی مانگانەم دەستی پێدەکرد، غەمم بوو، کاتێ تەواویش دەبووم، هەستم بەشادی دەکرد، بەڵام ئێستا وانیم. سەرە مانگەکانیش بیری لێناکەمەوە، خۆشبەختانە کاتێك، کە دەکەوتمە سوڕی مانگانەوە، دایکم قەد پێی نەدەگوتم، ئەوجارە گەورەبووی و دەبێ وەك گەوران ڕەفتار بکەیت.

لەبەرئەوە هەرگیز باوەڕ ناکەم گەورە بوویم.

تەنانەت ئێستاش، کە (١٤) ساڵم، پێم وانیە لە خانم بچم، لە ڕاستیشدا ژیانی من لە دوای سوڕی مانگانەش، گۆڕانکاری بەسەردا نەهات.

من سوڕی مانگانە بە تەنێ بەبەشێك لەگەشە نازانم، ئەوە تەنها شتێکە، کە دەبێ هەموو ژنێك تاقی بکاتەوە، بەڵام زۆر نەفامیە، گەر بزانی لەو تەمەنەدا، بەتەنیا دەتوانی ژیانێکی تازە لە خۆتدا دروست بکەیت، چونکە بەردەوام پێویستت بە هاوکاری کەسانی تر هەیە، بە تایبەتی دایك.

من برایەکی (١٢) ساڵانم هەیە، کە هیچ زانیاریەکی دەربارەی سوڕی مانگانە نیە، منیش تائێستا سەرەداوێکم لا باس نەکردوە، قەت حەزناکەم لەگەڵ باوکم، یان براکانم لەوبارەوە قسە بکەم، هەرکاتێ لەم بارەوە گرفتێکم بۆ دروست بوو، لەگەڵ دایکمدا باسی دەکەم.

هەڵبەتە دڵنیام لەوە، کە دایکم لەگەڵ باوکمدا باسی گەشەو عازەب بوونی منیان کردووە، بەڵام خەفەتی ناوێ.

با کەس جەژنم بۆ نەگێڕێ

سانیا، ١٣ ساڵ

بەرلەوە، کە بکەومە سوڕی مانگانەوە، لە سێ شت زۆر دەترسام :

١- دەترسام لەوەی، کە خەڵکی بزانن، کە کەوتومەتە سوڕی مانگانەوە.

٢- دەترسام لەئازارەکانی سوڕی مانگانەو، یەکسەر خوشکم (نائنی) دەکەوتەوە یادم، کە کاتێ دەکەوتە سوڕی مانگانەوە، لەسەرجێ دەکەوت و تاقەتی نەدەما هەڵسێ.

٣- لەوە دەترسام نەبادا کاتێ کەوتمە سوڕەوە، دایکم جەژنم بۆ بگێڕێ. کاتێ، کە دایکم بۆ یەکەمین جار باسی سوڕی مانگانەی لەگەڵدا کردم، لەوکاتەوە لەوە دەترسام، کە ڕۆژێ جلەکانی ژێرەوەم بەخوێن ئالودە بن.

بۆیە بەردەوام لە خودا دەپاڕامەوە، کە هەتا زووە ئەو پێشهاتە ڕوو بدات، تەمەنم (١١) ساڵ بوو بەیانییەك، کە لە بازاڕ گەڕامەوە، چوومە حەمام پەڵە خوێنێکی سوورم لەسەر جلی ژێرەوەم بینی.

هەندێ کاغەزی تەوالێتم لوول داو خستمە سەر دامێنم، نەمدەزانی چی بکەم، ئەو شەوە کاتێ دایکم هاتە ژوورەکەم و پێی گوتم: شەو

شاد، یەکسەر گوتم: ((دایە! من کەوتومەتە سوڕی مانگانەوە)). گوتی: ((زۆر سەیرە!)) پاشان حاڵی کردم، کە دەبێ چۆن سانتی بەکار بێنم، دایکم بێ پسانەوە باسی عازەب بوونی کچانی دەکرد.

ئێستا چیتر لە سوڕی مانگانە ناترسم، تەنها کاتی ڕوودانەکەی نیگەرانم دەکات، چونکە ماوەی نێوان خولەکانی نازانم، لەلایەکی تریشەوە ئازاری زۆرم هەیە، کە ناچارم دەکات بێحاڵ و توڕەو تۆسن دەرکەوم لەناو خەڵك، حەز ناکەم لە ماڵ بچمە دەرەوە، بەڵام سوپاس بۆ خوا، کە دایکم جەژنم بۆ ناگێڕێ.

سەرەنجام درکاندم

ڤالدی، ١٣ ساڵ

سوڕی مانگانە بۆ من، سەربردەیەکی سەیر و پڕ لە نهێنی بوو. یەکەمین کەس، کە سوڕی مانگانەی فێرکردم خانمێك بوو، کە بۆ سیمینار هاتبوە قوتابخانەکەمان، ئەو، زۆر زانستییانە لەم بارەوە دەئاخاوت.

هەرچەندە من زۆر لێی حاڵی نەدەبووم، بەڵام لە چەمکی دەستەواژەکانییەوە گەیشتە ئەو ڕاستییە، کە :

سوڕی مانگانە پێشهاتێکی یەکجار خراپە، ئەو نامیلکەیەکی دا بەهەر یەکێك لە ئێمە، تا لەماڵەوە بیخوێنینەوە، من لەوە دەترسام، گەر لای دایکم ئاشکرای بکەم، ڕەفتاری لەگەڵمدا بگۆڕێ، لەبەرئەوە نامیلکەکەم بەتەنیا لە حەمامدا خوێندەوە، لە دوای خوێندنەوەی بابەتەکانی، مەترسی ئەوەم هەبوو، کەس توانای گێرسانەوەی خوێنی نەبێ.

بەڵام سەرەنجام ڕۆژێکیان ئەو هەستە پەنگ خواردوە، گوشاری بۆ هێنام، درکاندم و بەهە لە داوان و بەچاوی بەگریانەوە، پەنام بۆ

باوەشی دایکم برد، دایکم دڵی دامەوە پێی گوتم: کە هەموو شت ئاساییە و نابێ هەرگیز بشڵەژێم.

دوای چەند ڕۆژێك، دایکم بەدرێژیی باسی سوڕی مانگانەی بۆ کردم و، وەڵامی هەموو پرسیارەکانی دامەوە.

دەسپێکی یەکەمین سوڕی مانگانەم هیچ سەخت نەبوو، هەستم بە ئاسودەیی دەکرد و، هیچ گرفتێکی ناسروشتیم تێدا بەدی نەکرد.

مـەشـڵـەژێ

«داون، ١٢ ساڵ»

ئەو پێشهاتە لە نۆیەمی (مارس) دا ڕویدا، من لە پۆلی (٦) دەمخوێند، بەیانیەك لەخەو هەستام، بینیم جلی ژێرەوەم تەواو خوێناوی بووە. تەنها (١١) ساڵ بووم، ئەو پێشهاتە ئەوەندە بەلامەوە ترسناك بوو، کە دەستم کرد بەگریان. نەمدەزانی عازەب بوون کۆتاییەکەی بە چی دێت، بەڵام دڵنیا بووم سوڕی مانگانەی من لەگەڵ خەڵکی تر، تەواو جیاواز بوو، هەستم بە شەرمەزاری دەکرد، وام دەزانی، کە هەموان دەزانن، کە عازەب بووم، ئەو هەستە زۆر ئازاری دەدام.

سەرەتای سوڕی مانگانەم ئەوەندە ناڕێك بوو کەناتوانم بڵێم کەی سوڕی مانگانەم دەستی پێکردوە. بەڵام ئێستا، کە گەورە بووم بۆم دەرکەوتووە، کە سوڕی مانگانە ئەو شتە نیە، کە لێی بترسی.

ژیانی من لە دوای سوڕی مانگانەم، زۆر گۆڕانکاریی بەسەردا هات، ئێستا زۆربەی کات بەد خوو و توڕەم و، ناتوانم وەك ڕابردوو کچێکی بێ خەیاڵ و دەم بەخەندە بم.

ئێستا ناتوانم بە سیحری جوانیەکەم بنازم و، کوڕان بخەمە شادی و پێکەنین، زۆر لە هاوڕێکانم هێشتا عازەب نەبوون، بۆیە وا هەست دەکەم لە پۆلدا تەنهام، بەر لە عازەب بوونم، ژیانم زۆر منداڵانە تر بوو، بەڵام ئێستا لە هاوپۆلەکانم گەورە ترم.

لە ڕاستیدا لە یادم نییە دایکم، چ ڕوونکردنەوەیەکی سەبارەت بە سوڕی مانگانە بە گوێمدا داوە، بەڵام یەکێك لە قسەکانی، کە باش لە یادم مابێ ئەوە بوو، دەیگوت: ((مەشڵەژێ)) یان ((پشتت بەرنادەم))، لەڕاستیدا دایکم تەنها کەسێك بوو، کە لەو قۆناغەدا بیری لە من دەکردەوە و پارێزگاری لێدەکردم.

ئەو، کتێبێکی زۆریشی بۆ کڕیم، تا بتوانم باشتر پەی بە چۆنییەتی گەشەی کچ و کوڕ ببەم.

لەدوای ئەمە، عازەب بوونی چەند هاوڕێیەکی تریشم دەستی پێکرد، بەڵام هیچمان لای کەس باسمان نەدەکرد، چونکە باس کردن لەگەڵ ئەو کەسانەی، کە ئەزمونیان نییە، زیانی زیاترە لە سودەکەی.

تەنها ئامۆژگاری من بۆ ئەو کچانەی، کە هێشتا نەکەوتونەتە سوڕی مانگانەوە ئەوەیە، کە نەشڵەژێن.

خوشکەکەم وای لێکردم متمانەم بە خۆم زیاتر بێت

❛❛ بونی، ١٣ ساڵ ❜❜

کاتێ، کە بۆ یەکەمجار کەوتمە سوڕی مانگانەوە، (١١) ساڵ بووم، هاوین بوو من و هاوڕێکانم لە ئۆردوگا دەژیایین، لە دەرەوەی شار پێشانگایەکمان ساز کرد، بەڵام کەس نەهات بۆ بینینی.

لەبەر ئەوە بڕیارماندا لەناو خۆماندا، شانۆیەك ڕێك بخەین و باس لەوگرفتانە بکەین، کە مەترسیان هەیە بۆ سەر کۆمەڵگا، بەر لەوەی لەگەڵ هاوڕێکانم دانیشین و ئەو مەسەلەیە تاووتوێ بکەین، ویستم بچم بۆ دەست شۆرین، بەڵام چی ببینم، وا جلەکانی ژێرەوەم بەتەواوی خوێناوی بوون و بە دیتنی خوێنەکە حەپەسام.

یەکسەر بۆم دەرکەوت، کە عازەب بووم و ئەم خوێنە، خوێنی سوڕی مانگانەیە. سانتیم پێ نەبوو، لەبەر ئەوە ناچار بووم هەندێ کاغەزی تەوالێت لوول بدەم و، لە ژێر جلەکانمەوە بیخەمە سەر داوێنم،، کە گەڕامەوە بۆ ماڵ، لە قوژبنێك دانیشتم و لەتاوان ئارام وحەجمینم لێ هەڵگیرابوو.

لەماڵەوە شەرمم دەکرد لەگەڵ کەسدا باسی بکەم، لەلایەکی تریشەوە نەمدەزانی، کە چۆن بەر بەو هەموو خوێنە بگرم. ڕام کرد بۆلای زاویەکەو چەند جلێکی ژێرەوەم ڕاکێشا دەرەوە و، بڕێك لە سانتیشم دۆزیەوە.

کاتێ لەم بارەوە پرسیارم لە خوشکم کرد، گوتی: ((خوشکە بچکۆلەی من ئێستا گەورە بووە و، دەبێ یارمەتی بدەم)).

بەبیستنی ئەو قسانە، هەستمی وردە وردە باشتر دەکرد و هێور دەبوومەوەو، متمانەم بەخۆم زیاتر دەبوو، ئێستا هەرگیز سوڕی مانگانە نیگەرانم ناکات و، زۆر لەم بارەوە بیر ناکەمەوە.

هەرزەکارییی

سۆنیا، ١٣ ساڵ

من لە مانگی (١٠) دا عازەب بووم، لەگەڵ هاوڕێکانم بۆ سەیری سینەما چوبوومە شار.

کاتێ گەیشتمە سینەما، دەمویست بچمە دەست شۆر کاتێ سەیری ژێر خۆمم کرد، خەریك بوو تووشی شۆك بم!

نەم دەتوانی باوەڕ بکەم، کە عازەب بووم ! بەداخەوە تەنها (٢٥) سەنتم لە گیرفان دا بوو، نەم دەتوانی بەوەندە سانتی بکڕم.

ناچار هاتمە دەرەوە بەهاوڕێکانم گوت: دەمەوێ لە دیتنی فیلمەکە بگەڕێم، کارێکی پێویستم بۆ هاتۆتە پێش.

لە دوای سوڕی مانگانەم هەستم دەکرد، کە کەمێك لە جاران گەورە تر بووم، سەبارەت بە کار و قسەکانم هەستیار تر بووم و، چیدی چێژم لە یاری منالانە وەرنەدەگرت. هاوڕێکانم هیچیان دەربارەی سوڕی مانگانە نەدەزانی، لەبەر ئەوە هەستم دەکرد لەوان جیاوازم.

تازە (٢) ڕۆژ بوو لە قوتابخانە بووم، یەکێك لە هاوڕێکانم پێی گوتم: ((ئەمڕۆ، کە لە خەو هەستام، سەیرم کرد کەتومەتە سوڕی

مانگانەوە))، من و ئەو هاوڕێیەم بۆ یەکەمین جار پێکەوە باسمان لە سوڕی مانگانە کرد.

بەر لەمە، نایەتەوە بیرم کەس لەم بارەوە قسەی بۆ کردبم، من شتێکی ئەوتۆم لەبارەی سوڕی مانگانەوە نەدەزانی، بەڵام لە پۆلی شەشەم لە هاوڕێکانمەوە فێر ببووم، کە سوڕی مانگانە چۆن دروست دەبێت، ئەوان یەك دەنگ بوون لەسەر ئەوە، کە نابێ پیاوێك بەعازەب بوونت بزانێت.

ئێستا دەزانم، کە سوڕی مانگانە، کلیلی کردنەوەی دەرگایە بەڕوی دنیای هەرزەکارییدا. دنیایەك، کە پڕیەتی لە بەرپرسیاریەتی و کارەسات.

ئێستا جیاواز لە ڕابردوو، کەمتر کچێك هەیە لە پۆلەکەی خۆمان، کە هێشتا نەکەوتبێتە سوڕی مانگانەوە، من و هاوڕێکانم ئێستا بەڕاشکاوی لەم بارەیەوە قسەو باس دەکەین.

گاڵتەی کچانە

❛❛ کریستی، ١٤ ساڵ ❜❜

من، کە عازەب بووم، تەنها (١١) ساڵ بووم، بەڵام دەزانم، کە سوڕی مانگانە چییە، چونکە زۆر شت لە هاوڕێکانمەوە فێر بووم.

دایکم پێش وەخت سانتی بۆهێنا بووم و، لە چەکمەچەی دۆلابەکەی هاویشتبوو، من زۆر بەڕاشکاوی بە دایکم دەگوت و، ئەویش بە بێ پەردە وەلامی دەدامەوەو ڕێنمایی دەکردم.

ئەو ئەمەی لە من دەویست، کە پرسیارەکانم بەبێ شەرمی و ڕوو بە ڕوو دەربڕم.

دایکم ئەو هەواڵەی بە باوکیشم دابوو، ئەوەش زۆر نیگەرانی کردم، دایکم دیگوت: باوکیشت ئەو شتانە دەزانێ، بەڵام بەڕای من باوکیش بەو مەسەلەیە نەزانێ باشە، چونکە ئەویش پیاوە!

کاتێ، کە (١٠)ساڵان بووم، دایکم بردمی بۆ ڕێستۆرانت بۆ نانی نیوەڕۆ، ئێمە پێکەوە گاڵتەی کچانەمان هەبوو (دایکم ئەو ناوەی لێ نابوو).

دایکم گوتی: دایکی من، واتە: نەنکت بەر لە عازەب بوون، هیچی لەم بارەوە بۆ باس نەکردبووم، بۆیە کاتی عازەب بوونم حەپەسام!

تا (٣) ڕۆژان لە دایکم ئاشکرام نەکرد، بەڵام سەرەنجام ناچاربووم لە گەڵیدا باس بکەم، دایکم نەیدەویست منیش وەکو ئەو، لەبەر پێشهاتێکی سروشتی بحەپەسێم.

سوڕی مانگانەی من، زۆر بە ئاسانی دەستی پێکرد و زۆر بەسروشتی و ڕێك وپێك و بەردەوام بوو.

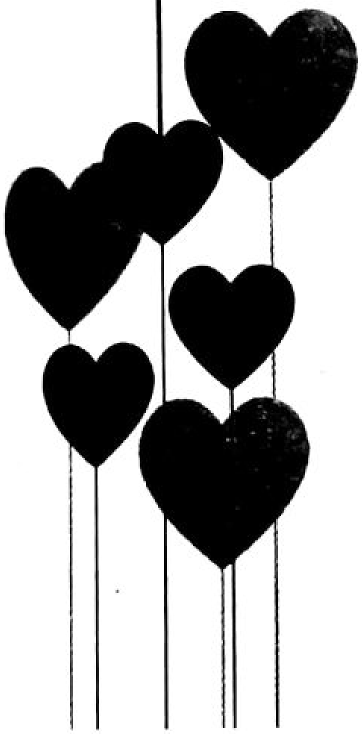
هیچ شتێکی نامۆ ئازاری نەدەدام، تەنها جارێك کێشەیەکم بۆ دروست بوو، ئەویش لە هۆڵی سیمینار بوو، کاتێك زانیم پێیەکانم تەواو لە خوێنەوە گلابوون.

خێرا بە بێدەنگی، هۆڵەکەم جێ هێشت و بە بێئەوەی کەس بزانێ، ڕام کرد.

ئەوەی، کە هەموو کچان لەسەری یەك دەنگن و پێویستیان پێیەتی ئەوەیە، کە دەبێ لەگەڵ دایکیاندا ڕاوێژ بکەن، چونکە ئەوە کارێکی دڵخۆشکەرە، بەڵام ئەو کچانەی، کە دایکیان فێری سوڕی مانگانەیان نەکردوون، هەمیشە دووچاری خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەبنەوە.

زۆر لە کچان پێیان وایە، کە دەبێ ئەو مەسەلەیە بەنهێنی بمێنێتەوە.

دایکی ئـــازیز...



تۆ چۆن بیر دەکەیتەوە؟

ئایا ئامادەی کچەکەت بەتەواوی شەرم و حەیا بنێ بە لاوە؟

ئایا پێت وایە دەبێ پیاوانیش شان بەشانی ژنـــان لە کاروبارەکانی ســـوڕی مانگانەدا بەشداری بکەن؟

بەهەر حاڵ، ئەگەر کچەکەت لەم بارەوە پێداگریی دەکات، واباشترە ڕێز لە بۆچوونی بگریت.

تۆش لەکاتی قسەوباس لەم بارەوە، وشەی ڕەمز بەکار بێنە، تا کەس نەزانێ باسی چی دەکەی.

ئێستا ئەو سەردەمە بەسەر چوو، کە کچ عازەب بوونی خۆی بشارێتەوە، بەڵکو دەبێ لەگەڵ دایك و باوکیدا، لەم بارەوە بە ڕاشکاوی قسە بکات، تا زانیاری پێش وەختی لەبەر دەست دابێ.

ئەو شتەی، کە دەبێ ئەنجامی بدەی:

* دووبارە بەسەرهاتەکە بخوێنەوە، سەرنج بدە ئەو کچانە، کە چۆن قسە لەگەڵ دایکیاندا دەکەن، دایکان چۆن کچەکانیان فێر کردووە و پارێزگاری لێدەکەن؟

* ئەو خاڵانەی، کە دایکان و کچان لەسەری کۆك بوون و، پێکەوە گفتوگۆیان لەسەر کردووە یاداشت بکە.

* ئایا تۆش پێت وایە، کە نابێ لە سوڕی مانگانە، کەس هیچ لە بارەی تۆو کچەکەتەوە بزانێ؟

* ئایا پێت وایە ئەو شاردنەوەیە، دەبێتە مایەی ئەوە، کە کچەکەت هەست بە ئارامی زیاتر بکات؟

* ئایا کچەکەشت هەمان بۆچوونی هەیە ؟

* لەگەڵ دایکانی تریش قسە بکەو، بۆچوونی ئەوانیش لەم بارەوە وەرگرە.

ئەو شتەی، کە دەبێ بیزانین، کە نایزانین :

* کاتێ بیر لە بیرەوەریەکانی قۆناغی عازەب بوونی خۆت دەکەیتەوە، ئایا شتێکی هاوشێوەی چیرۆکەکانی ئێمەت بە خەیاڵدا دێت ؟

* دایکت چ ڕۆڵێکی لە هۆشیارکردنەوەی تۆدا هەبووە؟

* ئەی تۆ چ ڕۆڵێك بۆ کچەکەت دەبینی؟

* تۆ پێت وایە کچەکان و چیرۆکەکانی ئێمە، هێشتا پێویستیا بەفێرکردنی زیاتر هەیە بۆ ناسینی سوڕی مانگانەیان ؟

* تۆ پێت وایە، ئەگەر کچەکەت لە قوتابخانە بکەوێتە سوڕی مانگانەوە، توشی گرفت دەبێ؟

* چۆن؟

* تۆ پێت وایە، دەبێ چ گۆڕانکارییەك لە قوتابخانەدا بکرێت، بۆ ئەوەی کچان، لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا زیاتر هەست بە ئارامیی بکەن ؟

فێـربـوون

چەندەها جار کچانی هەرزەکار، کاتێ زانکۆ تەواو دەکەن دەڵێن: ئێمە هیچ دەربارەی سوڕی مانگانە نازانین، دڵنیا نین لەوەی، کە دەربارەی جەستەی خۆیان دەیزانن ڕاست بێ و، واتای دەستەواژەی عازەب بوون نازانن.

زۆربەی ئەوانە لە پرسیارکردن لەمەڕ جەستەی خۆیان، خۆ دەبوێرن، چونکە نایانەوێ فێری ببن.

هەندێك لەوانەش، کە چەندان ساڵ لەم بارەوە، بە دوای زانیاری پێویستدا دەگەڕێن، چونکە لەکاتی خۆیدا نەیانتوانیوە بەدەستی بێنن یان فێری ببن.

هەموو کچانی هەرزەکار دەیانەوێ، دەربارەی جەستەی خۆیان زیاتر بزانن، بەڵام لە پرسیار کردن دەترسن.

بۆیە واباشە بەر لە دەستپێکی خوێندن، زەمینەیەکی وا فەراهەم بهێندرێ، کە ئەوان زیاتر لەگەڵماندا هەست بە ئارامی بکەن و، ناخی خۆیان دەرببڕن.

لەبەر ئەوە بۆ گەیشتن بەو ئامانجە پێویستە زیاتر لەگەڵیاندا دەربارەی زانستیی جەستە و، کاری هۆڕمۆنەکان لەسەر عازەب بوون و هێلکەدانەکان وپیتێن و، هەروەها جۆرەکانی سانتی و کەتان بدوێین و، سەرەڕای قوتابخانەکانیش، سیمینار و توێژینەوەیان لەم بارەوە بۆ ئەنجام بدەین، تا بتوانین ئاستی تێگەشتنیان لەم بارەوە بەرز بکەینەوە.

بەشی پێنجەم

لێرە بە دواوە باس لە گۆڕانكارییەكانی جەستە بكە

عازەب بوون، سنوری نێوان قۆناغی منداڵیی و گەورەبوونە، وای بۆ دەچم قۆناغی هەرزەكاریی، لە زۆربەی هەرزەكاراندا لە تەمەنی (١١-١٨) ساڵی دابێ و، عازەب بوونیش لە ماوەی چەند ساڵی یەكەمی هەرزەكارییدا ڕوودات كاتێك، كە دەڵێین: كچێك عازەب بووە، واتە: جەستەی لە لایەنی سێكسیەوە تەواو بووبێ و، توانای منداڵبوونی هەبێ، خۆناسینیش لە كوڕاندا، بە بوونی حەزی سێكسییە.

پێكهاتەی تەواوكاری جەستەیی لە كچاندا بە نزیكیی، لە تەمەنی (٨) ساڵییەوە دەست پێدەكات واتە لەو كاتەوە لووی (هیپۆ فیز) دەست دەكات بە ناردنی پەیامەكان، بۆ زیادكردنی ئاستی گەشەی هۆڕمۆنەكان، كە دەبنە مایەی زیادكردنی گەشە.

ئەو هۆڕمۆنانە بە درێژایی شەو کاتێ، کە کچەکەت لە خەودایە کاری خۆیان دەکەن و، هەم نەش و نما بە جەستە دەدەن، هەمیش دەبنە مایەی وروژاندنی هۆڕمۆنەکانی سێکسی لە خوێندا، بەڵام کاتێك کە دەبینی هێشتا جل و پێڵاوەکانی کچەکەت بۆی تەنگ نەبوونەتەوە، وا نەزانی گەشەی وەستاوە، بەڵکو لە خەودا هەرزەکارییەکەی لە پەرەسەندن دایە.

دیاریکردنی ساتەوەختی دەسپێکی سێکسی، کەمێك دژوارە، چونکە کاریگەری هۆڕمۆنەکان، ڕاستەوخۆ لە دوای عازەب بوون دەرناکەوێ بەڵکو بەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانیەوە دەناسرێتەوە، وەك بەرز بوونی قەد و باڵاو گەشەی مەمك و ڕوانی مووەکان.

تەمەنی مام ناوەند بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی سێکسیی لە کچان (١١-١٣)ساڵیە، بەڵام سەرهەڵدانی ئەو نیشانانە (٢) ساڵ بەر لەم تەمەنەش، یان لە دوای، زۆر سرووشتیە.

لەوانەیە کچێك نیشانەکانی گەشەی، زووتر لە تەمەنی (٩) ساڵی، یان لە دوای تەمەنی (١٥) ساڵییەوە دەربکەوێ، بە هەمان شێوە، کە گوتمان دیاری کردنی ئەوە، کە عازەب بوون لە کچاندا، لە چ کاتێك دەست پێدەکات زۆر دژوارە، بەڵام لەگەڵ هاتنی یەکەمین قۆناغی سووڕی مانگانە هەژمار دەکرێت.

عازەب بوون لە کچدا زووترەو، هەر بە عازەب بوونیشی توانای منداڵ بوونی تێدا بەدی دەکرێ، ئەگەر منداڵییشی نەبێ، نەوا منداڵدانی توخم هەردەگرێتە خۆی، بە مەبەستی گەرانێژی.

ئەگەر زانیت کچەکەت زووتر لە تەمەنی (٧ یان ٨)ساڵیدا عازەب بوو، یان عازەب بوونەکەی درەنگتر لە هاوڕێکانی ڕوویدا، ئامۆژگاریت دەکەم ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکیی ژنان و منداڵ بووندا، بکە هەرچەندە نەخۆشی و گرفتەکان، کەمتر دەبنە مایەی هۆکار بۆ ئەم مەبەستە، بەڵام بەسەردانی پزیشك، هەموو جۆرە دڵەڕاوکێیەك لەسەر کچەکەت لادەچێت.

پێشبینییەکانی
یەکەمین سوڕی مانگانە

زۆرینەی دایکان وکچان حەزدەکەن، کە بزانن چۆن پێشبینی یەکەمین سووڕی مانگانەی خۆیان بکەن، تا زووتر خۆیان ئامادە بکەن، بۆ ڕوو بە ڕووبوونەوەی ئەو پێشهاتە، لە ڕاستیدا هیچ کاتێك ناتوانرێت کاتی یەکەمین سوڕی مانگانە بە وردی پێشبینی بکرێت، بەڵام هەندێك نیشانە هەن، کە پسپۆڕان بەهۆی ئەمەوە سنوری دەستپێکی سوڕی مانگانە دەست نیشان دەکەن، ئەگەر هەرکام لەو گۆڕانکارییە جەستەییانە لە کچەکەتدا ڕوویاندا، ئەوە دەبێ سەبارەت بەسوڕی مانگانە لەگەڵیدا بدوێی.

نیشانەکانی
قۆناغی عازەب بوون

مەمك وردە وردە دەست بە گەشە دەکەن، بەو قۆناغە دەڵێن: قۆناغی هەرزەکاریی.

لە سەرەتادا گۆی مەمك تۆخ دەبێ و دەوروبەرەکەی دەکشێ، هەندێك لە کچان گەشەی مەمکیان بە ئازارە و، لە کاتی گەورە بوونیاندا هاواردەکەن.

ئەو حاڵەتە بەتەواوی سروشتییە، بەڵام وا باشترە لەگەڵ کچەکەت بچی بۆلای پزیشکیی پسپۆڕ، لە ئەگەری هەر گرێیەك، کە پاشان بگۆڕێ بۆ شانەی شێرپەنجەیی، یان هەر ئەگەرێکی تر.

* مووەکان سەر دەردێنن و سەرەتا لە شێوەی تووکێکی بێ هێز دەردەکەون، پاشان چڕوپڕ دەبنەوەو بەهێز دەبن و ڕەنگیان تۆختر دەبێ.

* کاتێ مووەکان چڕوپڕتر بوونەوە و پاڵیان پێکەوە داو، دەورووبەری داوێنیان بەتەواوی داپۆشی، ئەوە نیشانەی ئەوەیە، کە بەم زوانە سوڕی مانگانە دەست پێدەکات.

* مووەکانی بن هەنگڵ، دوا بە دوای گەورە بوونی مەمك دێ و دوای ئەوە، کە مووەکانی دەوروبەری زێ (مهبل) ڕەقتر و قایمتر دەبن.

* لەگەڵ عازەب بووندا، منداڵدان و زێ دەست دەکەن بە گەشە و، لەگەڵ نزیك بوونەوەی سوڕی مانگانە، ئەندامی زاوزێ گەورەتر دەبێ.

ئینجا پەردەی زێ تۆختر و پتەوتر دەبێ و، دەست دەکات بە دەردانی لینجاوێکی زەردی مەیلەو کاڵ، کە لەوانەیە کچەکەت سەبارەت بەو لینجاوە، پرسیارت لێبکات و بڵێت: ئەمە نیشانەی سوڕی مانگانەیە؟

تۆچۆن دەتوانیت وەڵامی بدەیەوە، کە هێشتا عازەب بوونی ئەو دەستی پێ نەکردووە، بەڵام دەرچوونی ئەو لینجاوە لە جەستەی ئەو، زۆر سروشتییە و بەواتای ئامادە بوونی منداڵدانیەتی بۆ سوڕی مانگانە.

* نیشانەیەکی تر لە پێشبینییەکانی عازەب بوون ئەوەیە، کە دووەمین ددانی خڕێی هەمیشەیی سەر دەردێنێ.

هەندێك جار بەو ددانانە دەڵێن: خڕێی (١٢)ساڵی، ئەو ددانانە لەپشتەوەی ددانی یەکەم و، بەدوای ددانەکانی تردا دەڕوێت.

زۆربەی کات دووەمین ددانی خڕێ لە پێش گەشەی ددانەکانی ژیریی و، دوایین ددان لە دەم دا دەڕوێ.

* زووتر کەوتنە سوڕی مانگانەوە بەر لە وادەی خۆی، بەندە لەسەر خێرایی گەشەی ئەندامەکان وەك: مەمك و ئەندامی زاوزێ، بەڵام گەشەی جەستە بۆ هەموو کچێك، لە پێش سوڕی مانگانەوەیە، کچان بە گشتی لە ساڵێکدا زیاتر لە (٢-٤) ئینج گەشە دەکەن.

سروشتی کچان وایە، لە قۆناغی عازەب بووندا بە خێرایی گەشە دەکەن، هەر لەماوەی (٦) مانگدا کێشیان لە زیادبوون دایە.

لە یەکەمین قۆناغی سوڕی مانگانەدا، هەموو کچێك نزیکەی ٤\١ ی کێشەکەی چەوری پێکدێنێ.

زۆر لە پزیشکان باوەڕیان وایە، کچان لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا، دەبێ لانی کەم (٤،٥) کغم چەوری لە لەشیاندا هەبێ، هەر لەم بارەوە لەوانەیە ئەو کچانەی، کە بالآیان بەرزترە و قەڵەوترن زووتر لە هاوتەمەنەکانی خۆیان بگەنە سوڕی مانگانەو. پاشان وردە وردە کێشەکەیان کەمتر دەبێتەوە.

ئەو کچانەی، کە زۆر لاوازن، یان یەکجار قەڵەون، یان نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، درەنگتر لە هەموو کچانی هاوتەمەنی خۆیان دەکەونە سوڕی مانگانەوە. بە تێپەڕبوونی چەند ساڵێك بە سەر سوڕی مانگانەدا، خێرایی گەشە لەکچاندا تەواو دەبێت و، دەگاتە کێش و قەد و بالآی ئاسایی خۆی.

لێکۆڵەرەوان پێیان وایە، زیادبوونی گەشە لەو کچانەی، کە زووتر عازەب دەبن خێراترە لەو کچانەی، کە درەنگتر عازەب دەبن و گەشەی قەد و بالآیان درەنگتر ڕادەوەستێ.

بە شێوەیەکی مام ناوەندی، هەر هەرزەکارێك لەماوەی (٣-٤) ساڵدا خێرایی گەشەو حەزی سێکسی کامڵ دەبێ، زۆرینەی کچان لە تەمەنی (١٤-١٦) ساڵی کێش و قەد و بالآیان کامڵ دەبێ.

تویژەرەوانی پزیشکیی، قۆناغی گەشەی نێوان منداڵیی و هەرزەکاریی، بەسەر (٥) قۆناغدا دابەش دەکەن و، قۆناغی هەرزەکارییش بە ئاستی کامڵ بوون دەخەملێنن.

ئەگەر پرسیارێکی ترت سەبارەت بەسوڕی مانگانەو ئاستەنگەکانیەوە هەبێ ئەوا باشە سەردانی پزیشکیی پسپۆڕ بکەی لەم بارەوە.

لەهەندێ حاڵەتی زۆر ناوازەدا، لەوانەیە کچێك بەهۆی نەبوونی هاوسەنگی هۆڕمۆنەوە، زۆر زووتر، یان درەنگتر لە هەموو کچانی تر بکەوێتە سوڕەوە.

چۆن دەتوانیت چۆنییەتی گۆڕانکارییەکانی جەســـتە بۆ کچـــان ڕوون بکەیتەوە؟

ڕوون کردنەوە لە بارەی چۆنییەتی گۆڕانکاریی جەستەیی، لە کچێکی (٧ یان ٨) ساڵە زۆر دژوارە.

کچان لەو تەمەنەدا، ناتوانن وردەکاریەکانی عازەب بوون لەیەك دانیشتندا فێربن، خێرایی گۆڕانکاریی جەستەیان، لە پێش خێرایی هەست و فێربوونیانەوەیە.

بۆیە بەم دەمودەستە ناتوانن لە گۆڕانکارییەکانی جەستەیان سەبارەت بە سوڕی مانگانە تێبگەن، جگە لەمەش، ئەوان پێویستیان بە کاتێکە، تا بیر لەم مەسەلەیە بکەنەوە و پرسیارەکانیان بە شێنەیی بخەنە ڕوو.

لەوانەیە، گفتوگۆو قسەو باس سەبارەت بە سوڕی مانگانە بۆ یەکەمجار، زۆر ئەستەم و گران بێ، بۆیە زۆربەی دایکان لە کاتی دەست پێکردندا، کەمێك دەشڵەژێن و کچەکەشیان بە کارێکی ترەوە خۆی دەخافڵێنێ، وەك ئەوەی، کە سوڕی مانگانەی لە ئایندەیەکی زۆر دووردا ڕوو بدات.

زۆربەی دایکان پێیان وایە بۆ ئەوەی، کە بتوانن بوێرانەتر لەم بارەوە قسە بکەن، پێویستە شوێنێکی چۆڵ و ئارامیان هەبێ.

هەندێك دایکی تریش هەن، کە لە شوێنی خۆماڵی تر دەیدرکێنن وەك: چێشتخانە و حەمام و ژووری دانیشتن و ناو ئۆتۆمبێل.

لە ڕاستیدا هەر شوێنێك، کە کەمێك ئارام بێ و، دایك و کچەکە بتوانن بە تەنیا بن، بۆ ئەم کارە گونجاوترە.

بەشێوەیەکی گشتیی، لەکاتی قسەکردن دەربارەی گۆڕانکارییەکانی جەستە و سوڕی مانگانە، کچانی هەرزەکار هەست بە شەرم دەکەن. ئەگەر لێیان بپرسی: بۆ شڵەژاوی؟!

وەڵامت ناداتەوە، بەڵام بە دڵنیاییەوە هەستی شەرم بەسەریاندا زاڵە.

من وای بۆ دەچم ئەو شڵەژانەی، کە کچانی هەرزەکار هەیانە، لەکاتی باسکردنی هەر شتێك، کە پەیوەندی بە دەزگای زاوزێوە هەبێ، شەرم کردنە بەهۆی ناوهێنانی خودی ئەندامەکان و ترسە لە ناساندنیان.

ئەو شەرمەش دەبێتە هۆی ئەوە، کە هەمیشە کچەکەت شەرمن و گۆشەگیر دەربچێ و، هەندێك جار ڕەفتاری جیاواز بنوێنێ.

هەر، کە بینیت کچەکەت شەرمن و گۆشەگیرە، بەردەوام ئامۆژگاری بکە و بیخەرە ژێر پرسیارەوە، هەرچەند گوێشت بۆ نەگرێ.

سەرەنجام ئەو دەقەی، کە دەتەوێ بیکەیتە دەستپێکی گفتوگۆ، لە نێوان خۆت و کچەکتدا، با دەستەواژەکانی ڕوون و ئاشکراو ڕستەکانی سادەبن.

لە کۆتایی کتێبەکەشدا نمونەداری هەیە، کە دەتوانیت بەکاریان بێنی بۆ ئەوەی لەم بارەوە هاوکاریت بکەن.

دایکـی ئـازیز...

ئامۆژگاری کچـەکەت بە لاواندنەوەیەکی لەم شێوەیە بکە:

کچـەکەم! جەستەی کچـان لە تەمەنی (٩-١٠) سـاڵی دەسـت دەکات بە گەشە و تەواوکاریی.

هەمـوو کچـێکیش بۆ ئەوەی بگۆڕێ بەخانمێك، پێویستە ئەو قۆناغانە ببڕێ. هەر بە عازەب بوونت جەستەی تۆ دەست دەکات بە گۆڕانکاریی.

یەکەمین گۆڕانکاریی، کە هەستی پێ بکەی بالآتە، کە بەرزتر دەبێ و کێشت زیاد دەکات، بەم حاڵەتە دەڵێن: تەوژمی گەشە، ئەو گەشەیەش زیاتر لە ڕانەکان و قەد و بالآدا دەردەکەوێ و ئەندامی ژنانەت پێ دەبەخشێ، ئەمەش ئاستی تەمەن دیاری دەکات، لەسەر ناوچەی ژێر ناوك، مووی نەرم بەشێوەی تووك دەڕوێ، ئەگەر زاراوەی زانستیی وەك: (دەزگای زاوزێ) بەکاربێنی باشترە، چونکە کەمتر هەست بە شەرم دەکات.

کاتێ جەستەی کچێکی هەرزەکار دەست دەکات بە تەواو کاریی، ئەوە لووە ئارەق ڕژێنەکان، ئارەقی زیاتر دەردەدەن، لە ماوەی قۆناغی هەرزەکارییدا، بۆنی ئارەقی لەش بەشێوەی جۆراوجۆر دەگۆڕێ.

یەکێکی تر لەنیشانەکانی گەشەوتەواوکاریی کچان، سوڕی مانگانەیە، ئەمەش لە زۆرینەی کچاندا لە تەمەنی (١١-١٣)ساڵی ڕوودەدات، هەرچەندە لە هەندێك کچدا لەوانەیە درەنگتر، یان زووتر ڕوویدات.

ئەگەر نیشانەکانی سوڕی مانگانەت لە کچەکەتدا بەدی کرد، لێگەڕێ، با خۆی زیاتر لەم بارەوە ئەزموون وەربگرێ و، تەنها ئەو دەستەواژەیەی لەگەڵدا بەکاربێنە: ((کاتێ کەمن لە تەمەنی تۆدا بووم.....))، چونکە بیستنی بیرەوەرییەکانی تۆ، دۆخەکەی لا ئاسایی تر دەکاتەوە و چێژی لێ وەردەگرێ.

ئەگەر باسی گۆڕانکارییەکانی جەستەی خۆشتی بۆ بکەی، وەك: ڕوانی مووەکان و گەرەبوونی مەمك، ئەوە کەسایەتییەکی سەرکەوتوو تری پێ دەبەخشیت.

هەر، کە نیشانەکانی عازەب بوونت لە کچەکەتدا بەدی کرد، یەکسەر باسی چۆنێتی سوڕی مانگانەی لابکە، لە ڕاستیدا زۆر لە کچان بەر لە عازەب بوونیشیان، سەبارەت بە سوڕی مانگانەیان پرسیارت لێدەکەن بەڵام هەندێکیان هەوڵ دەدەن، دان بەخۆدا بگرن و بیشارنەوە.

تۆش دەبێ بە زمانێکی سادە و بێ گرێ و گۆڵ تێیان بگەیەنی، کە سوڕی مانگانە یەکێکە لە کارە سروشتییەکانی جەستەی کچان، بۆ پێگەیشتن و گەشە سەندنیان، هەروەها پێیان بڵێ: کوڕان ناکەونە سوڕی مانگانەوە، ئەو حاڵەتە تایبەتە بە کچان.

جەستەی کچان کاتێك بۆ سوڕی مانگانە ئامادە دەبێ، کە هۆڕمۆنی (هیپۆ فین)، کە ئەویش لووی زۆر وردن لە مێشکدا چالاك بووبێ، چالاك بوونی ئەو هۆڕمۆنە لەو کاتەدا دەست پێدەکات، کە کچان دەگەنە تەمەنی (٨) ساڵی.

هۆڕمۆنەکان نیشانەیەکن بۆ جەستەی کچانی هەرزەکار و، فەرمان بە ئەندامەکان دەکەن، کە گەشە بکەن، سەرەتا لە ناوەوە و پاشان لە ڕواڵەت.

بەشە تایبەتییەکانی ڕەگەزی مێ وەك: منداڵدان و (زێ) و هێلکەدان، دوا بەدوای گەشەی ئەندامەکانی تر دەست بەگەشە و پێگەیاندن دەکەن و کچان بۆ سوڕی مانگانە ساز و ئامادە دەکەن.

سوڕی مانگانە دەردراوێکە، کە لە ناوەوەی جەستەی ژندا ڕوودەدات، تا ئەوکاتەی ژن لە پیتاندن دەکەوێت، هەموو قۆناغێکی سوڕی مانگانە، سەرەتا لە هێلکۆکە پێکدێ.

ئەو هێلکۆکانە زۆر زۆر بچووکن و، تەنها لەڕێگەی مایکرۆسکۆبەوە نەبێ نابینرێن، هەزاران دانە لەو هێلکۆکانە لە ناو کیسەیەکی بچووک بە ناوی (فۆلیکۆڵ) دا کۆبوونەوەتەوە.

فۆلیکۆڵەکان لە (٢) هێلکەداندا کۆکراونەتەوە. هێلکەدانێك لەلای ڕاست و، ئەوی تریان لەلای چەپی مسوڵدان دایە.

دوا بە دوای دەستپێکی سوڕی مانگانە، هێلکۆکەیەك دەست دەکات بە گەشەو، هەتا پێدەگات (١٤-١٧) ڕۆژ دەخایەنێ، هێلکۆکەی پێگەیشتوو ئەوەندە بچووکە، کە تەنها بەهۆی میکرۆسکۆبەوە دەتوانرێ ببینرێ.

کاتێ، کە هێلکۆکە بە تەواوی پێگەیشت، لە فۆلیکۆڵی ناو هێکۆکەوە دەڕوات بۆ ناو بۆڕیەکانی هێلکەدان، کەپێیان دەڵێن: بۆڕیەکانی فالوپ و، لەوێدا گەرانێژی ڕوو دەدات، پاشان هێلکۆکە لەناو بۆڕی فالوپ دا دەست دەکات بە گەڕان، تا دەگاتە ملی منداڵدان.

لەو کاتەنەدا هەندێك لە کچان ئازارێك بە بەر زگیاندا دێ و دەچریکێنن، یان زگی خۆیان ڕادەگوشن، بەڵام هەشیانە هەست بە هیچ ئازارێك ناکات و، هەردوو دۆخەکەش سروشتییە.

هەر لەو کاتەوە، کە هێلکۆکەی ناو هێلکەدان لە حاڵی پێگەیشتن دایە، دیواری ناوەوەی منداڵدان دروست دەبێ، ئەو دیوارە خوێنیە، شانەکان دروست دەکات، کە وەك هێلانەیەك وایە بۆ گەشەکردن، ئەگەر

هێلکۆکە بەهۆی سپێرمەوە پیتێنرا، ئەوە ماوەیەك خۆراکی پێویست وەردەگرێ.

بەڵام ئەگەر هێلکۆکە نەپیتێنرا (کە زۆر جاران ڕوودەدات)، ئەوە لێواری ناوەوەی منداڵدان، کە لە خوێن و شانە پێکهێنەرەکان دروست بووە، پاڵ بە لێواری ناوەوەی منداڵدانەوە دەنێ، تا بۆ دیوی دەرەوە بکرێتەوە.

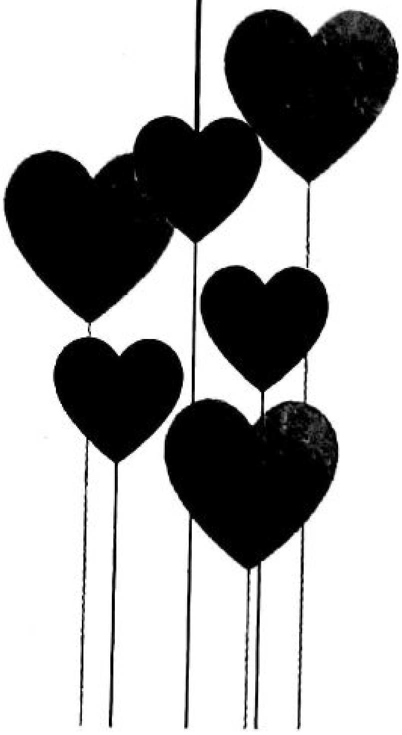
ئەو پاڵنانە لە منداڵدانەوە، پێی دەڵێن: سوڕی مانگانە، سوڕی مانگانە، مانگی (١) جار ڕوودەدات و لەو ماوەیەدا، خوێن بەربوون لە ڕێگەی منداڵدانەوە تەواو سروشتییە.

بە سوڕی مانگانە دەڵێن: عازەب بوون، دەکرێ لە هەندێك کچدا لە قۆناغە سەرەتایی یەکانی سوڕی مانگانەیاندا، خوێن بەربوونەکەیان ئەوەندە کەم بێ، هەتا خۆشیان هەست بە سوڕی مانگانەیان نەکەن، ئەو کەمیەش دەگەڕێتەوە بۆ تەسکی لێواری ناوەوەی منداڵدان.

ئەو خوێنەی، کە لەماوەی سوڕی مانگانەدا دەردەچێ، بەگشتی قاوەییەکی تۆخە، هەندێك کچ لە یەکەمین ئەزمونی سوڕی مانگانەی خۆیدا، کاتێ ئەو پەڵە قاوەییە بەسەر جلەکانیەوە دەبینێ، باوەڕ ناکان خوێنی سوڕی مانگانە بێ، چونکە تا ئێستا نەی بینیوە و، هەستی بە سوڕی مانگانەی خۆی نەکردووە!

هەندێکی تر وا بیر لە سوڕی مانگانەی خۆیان دەکەنەوە، کە زیانی پێگەیاندبن، ئەوەش هیچ بنەمایەکی زانستیی نیە، ئەگەر گومانیشت لە جۆری سوڕی مانگانەی خۆت هەبوو، لەگەڵ دایکتدا ڕاوێژ بکە،

دایکی ئــازیز...



نموونەکانی ناو کتێبەکە زانیاری زیاتر بە کچەکەت دەبەخشێ، چونکە هەر کاتێ، کە بیەوێ، دەتوانێ دوبارە سەیریان بکاتەوە و، ئەوشتەی لە بیری چۆتەوە، دووبارە بیری بکەوێتەوە.

تۆش ئەگەر گومانێکت بۆ دروست بوو، بگەڕێوە بۆ نموونەکان، وەڵامە ڕاستەکەت دەست دەکەوێت.

هەندێك لە شارەزایان دەڵێن: هێشتا زۆرینەی قوتابیانی زانکۆکانیش بەدروستی، ناوی ئەندامەکانی زاوزێ نازانن. هەندێك لە کچان ئێستاش نازانن، کە زێ (زێ) پەیوەستە بە دەزگای زاوزێی کچ، یان کوڕ! ئەم کتێبەی بەردەستت، زانیاری زۆرت دەربارەی سوڕی مانگانە و پیتاندن و هێلکۆکە پێدەبەخشێ، بەشە هەرە زۆرەکەی، کچانیش حەز دەکەن لەم بارەوە شت بزانن، بەڵام هەندێکیان تەنها پشت بە دایکیان دەبەستن.

بەر لە دەستپێکی یەکەمین قۆناغی سوڕی مانگانە، هەندێ لە کچان هەست بە ئازاری مەمکیان دەکەن و، ناچار بە خوراندنیان دەکات.

خرووی مەمکیش، دیسان یەکێکە لەو نیشانانەی، کە دەریدەخات، کە سوڕی مانگانە بەڕێوەیە.

ئازاری مەمك بەهۆی گۆڕانکاریی لە هۆڕمۆنی سوڕی مانگانەوەیە، کە تەنها چەند ڕۆژێك دەخایەنێ.

ئەو خرووە لە دوای یەکەم سوڕی مانگانەوە سەر هەڵدەداو، بەشێوەیەکی گشتیی، لە هەموو عازەب بوونێك، هەستی پێدەکرێ.

یەکەمین قۆناغی سوڕی مانگانە، (٣ بۆ ٥) ڕۆژ دەخایەنێ، لەو ماوەیەدا بڕی(٣ - ٦)کەوچکی چێشت، خوێن لە گولنك (زێ) وە دەردەچێ.

عازەب بوون لە کەسێکەوە بۆکەسێکی تر جیاوازە، ئاوو هەواو شوێنی نیشتەجێ بوونیش کاریگەری خۆیان هەیە، هەموو مانگێك خولی سوڕی مانگانە لە ژناندا دووبارە دەبێتەوە، هەر بۆیە سوڕی مانگانە، بە خولانەوەی سوڕی مانگ لێك دەدرێتەوە.

لە ماوەی دوو سێ ساڵی سەرەتادا، لەوانەیە سوڕی مانگانە خولانەوەیەکی ناڕێکی هەبێ، ئەو دۆخەش تەواو سروشتییە، هەرچەندە لەوانەیە، کچان سوڕی مانگانەی خۆیان لێ تێك بچێ بەڵام وردە وردە ئاسایی تر دەبێتەوە.

هەندێك لە کچان لە کاتی عازەب بوونیاندا، تووشی کەمی ئاسن دەبن، کە ئەوەش دەبێتە مایەی کەم خوێنی، بە شێوەیەکی مام ناوەند (٩) لە سەدی کچان، لە نێوان تەمەنی (١٢-١٥) ساڵ و نزیکەی

(١١) له سەدیان، له نێوان تەمەنی (١٦-١٩)ساڵیی، دووچاری کەمی ئاسن دەبنەوە.

جەستەی ئەو کچانە، پێویستی به ئاسنی زیاتر هەیە، تا بتوانن خڕۆکە سوورەکانی خوێن زیاتر دروست بکەن چونکە بەهۆی سوڕی مانگانەوە، هەندێك له خڕۆکە سوورەکانی خوێن له ناودەچن، بۆیە له سەر دایکان و باوکان پێویستە، کە بزانن ئاخۆ کچەکەیان له سەر و بەندی سوڕی مانگانەکەیدا، کەم خوێنە یا نا؟

ئەگەر زانیت سوڕی مانگانەکەت زیاتر له (٣ - ٥) ڕۆژی دەخایاندو، ئەوەندە خوێنت دەبینی، کە ناچار بووی دەبوا هەر (٣-٤) سەعات جارێك سانتیەکەت بگۆڕیبا، یان پێت وابوو له هەموو هاوڕێکانت زیاتر سانتی بەکار دێنی، ئەو کات دەبێت سوڕی مانگانەکەت ڕێکبخەی، دەنا لەوانەیە بەهۆی له دەست دانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، دووچاری کەم خوێنی ببی، لەو حاڵەتەدا سەردانی پزیشك پێویستە چونکە پێویستت به وەرگرتنی ئاسن دەبێ.

له کۆتایی بیرەوەرییەکاندا، بەسەرهاتی دوو ژن، کە ناویان: (کریستینا) و (کولین)ە دەخوێنیتەوە.

(کریستینا) کەسێکە، کە پێویستی به کەسێکی تر نییە، بۆ ئەوەی ڕێنمایی بکات، چونکە بۆ ئەم مەبەستە پشتی به دایکی بەستووە، هەردووکیان کاتێك سەبارەت به عازەب بوون و سوڕی مانگانە ڕاستییەکەیان بۆ دەرکەوتووە، هەستیان به ئارامی کردوە.

دایکی ئـــازیز....

هەرچەند کچـەکەت بشڵەژێ و هـەست بە دڵەڕاوکێ بکات، کاتێ باسی سـوڕی مانگانەی لەگـەڵدا دەکـەی، کۆڵ مەدە، چونکە چۆنێتی زانینی ئەو باسە بۆ ئەو، زۆر لە نەزانینەکەی باشترە.

ئایا ڕاهیبەکان (تەرکە دونیا) دەکەونە سوڕی مانگانەوە؟

کاتێ تازە (١٠) ساڵ بووم، ناچار بووم ماڵ جێ بهێڵم، چونکە دایك و باوکم، توانای بەخێوکردنی من و براکەمیان نەبوو.

بەر لەوەی لە ماڵ دەربچم، هیچ کات دایکم باسی عازەب بوونی بۆم نەکردبوو.

دایەنەکەم لە دایەنگە، ئەوەندە لە گەڵم باش نەبوو، تا بتوانم باسی سوڕی مانگانەو گۆڕانکارییەکانی جەستەمی لا بکەم.

یەکەمین ئەزمونی گەشەم لە (١١) ساڵی ڕوویدا، کوڕانی قوتابخانە، بەهۆی قاچە مووداره‌کانمەوە، گاڵتەیان پێدەکردم، بەمەش زۆر شەرمم دەکرد.

بۆ دایەنگا گەڕامەوە و خۆم لە ناو حەمام حەبس کرد، یەکەمین جارم بوو، کە لە شوێنێکی هێندە ئارام دا، هەست بە ئاسوودەیی بکەم، بەلوعەی ئاوەکەم کردەوە و دەستم کرد بە تراشینی مووەکانی قاچم. من هیچم لای دایەنەکەم باس نە کرد بوو، لەبەر ئەوە دەترسام، کە مۆڵەتم نەدا، دیارە ئەویش سەرەنجام زانی، کە من چیم کردوە، بەڵام هیچی لەگەڵمدا نەدرکاند.

وابزانم بەلای ئەوەوە یەکسان بوو، چی بکەم، یا نەکەم، کاتێ، کە براکەمیان لە دایەنگاکە لابرد، داوام کرد من بۆ دایەنگایەکی تر بگوازنەوە.

ئەوان منیان نارده قوتابخانەیەکی کاتۆلیکی، کە لە لایەن ڕاهیبەکانەوە بەڕێوە دەچوو، ئەو قوتابخانەیە تایبەت بوو بە کچان و نزیکەی (١٢٠) کچ لە لەوێدا ژیانیان بەسەر دەبرد، ڕاهیبەکانیش قەت باسی گۆڕانکارییەکانی جەستەیان لای ئێمە نە دەکرد.

ڕۆژێکیان کاتێ پۆلی حەوت بووم، شتێکی وام نەما بوو (١٢) ساڵ تەواو بکەم، لەگەڵ زەنگی ژوورەوە بوون چوومە دەستشۆری، پەڵە خوێنێکم بە جلەکانی ژێرەوەم بینی، پێم وانیە لە تەمەنمدا هێندە ترسابم.

نەمدەزانی چیم بەسەر هاتووە، هەر لەو هاوینە دا بوو، کە بە خێرایی نەش و نمام کرد و، جەستەم گۆڕانکاریی بەسەردا هات.

مەمکم گەورە بوون، هەتا ڕۆژێك یەکێك لە کچەکانی قوتابخانە پێی گوتم: (پێت وانییە وەختی مەمکدانت هاتبێ)؟

لە سینگی خۆمم ڕوانی، دیتم مەمکم گەورە بوون، ئەوەش بە تەواوی سەرسامی کردم خۆشم نەمدەزانی جەستەم بۆچی وا گۆڕانکاریی بەسەردا هاتووە؟

لە دوای شەش مانگ، دوبارە پەڵە خوێنێکی ترم لەسەر جلی ژێرەوەم بینی، لەو کاتەدا هەندێك لە هاوڕێکانیشم کەوتبوونە سووڕی

مانگانەوە، ئەوانیش دەیان زانی، کە عازەب بوون، بەڵام کەس نەبوو، کە مانای ئەو وشەیان، زانستییانە بۆ لێك بداتەوە.

تاکە ڕێگەش بۆ پرسیارکردن لەم بارەوە، تەنها ئەو کچانە بوون، کە بەر لە ئێمە عازەب ببوون.

ڕۆژێك دادە (ئەلیزابیت)، هەندێك سانتی دا پێم، گوتم: دەبێ چۆن بەکاریان بێنم؟

هیچی لەم بارەیەوە نەدرکاند، قەت نەم دەوێرا لە ڕاهیبەکان بپرسم، کە بۆچی جەستەم گۆڕاوە، سەرەنجام بۆم دەرکەوت، کە دادە (ئەلیزابیت) یش دەترسێ و، ناوێرێ ڕوون کردنەوە لەم بارەیەوە بدات.

لەبەر خۆمەوە دەمگوت: (باشە تۆ بڵێی ڕاهیبەکانیش عازەب بن؟)، کاتێ، کە خوشکەکەم پێی نایە (٩)ساڵی تەواو، باسی سوڕی مانگانەم لا کرد و هیچ وەك دادە (ئەلیزابیت) یش نەشڵەژام.

لە بیرمە، کە پێیم گوت: (ئەو مەسەلەیە مایەی شانازی و ڕووسوری هەموو ژنێکە)، کاتێ، کە بۆیەکەمجارعازەب دەبی، لەوانەیە کەمێك هەست بە ئازار بکەی لە سکتدا، بەو ئازارە دەڵێن: (کرامپ)، لەوانەیە خەواڵوویی و خەمۆکیت بەسەردا بێت، بەڵام ئەو دۆخە بەتەواوی سروشتییە.

سەرەتا، تا چەند ساتێك سوڕی مانگانەت نارێك دەبێ بەڵام وردە وردە دۆخی ئاسایی خۆی وەردەگرێ.

ژن پێویستە وابیر بکاتەوە، کە ئەو بوونەوەرێکی گەورەیە، کە دەتوانێ منداڵی ببێت، هەروەها منداڵدانی ئەو، جێگەیەکەی ئارام و گونجاوە، کە منداڵ دەتوانێ لەوێدا، بۆ ماوەی (٩) مانگ و زیاتریش، بەردەوامی بەژیان بدات. سوڕی مانگانەش ڕێگەیەکە بۆ مشتوماڵ کردن و سازدانی منداڵدانی ژن، بۆ خوڵقاندنی ئەو موعجیزە گەورەیە، کە منداڵە.

هەموو مانگێك دیوارێك لە خوێن و شانە لە منداڵداندا پێك دێت، تا هێلکەکە بتوانێ لەوێدا سەربەست بێ و، ئەگەر بە سپێرمی پیاویش پیتێنرا، نەش و نما بکات، چونکە ئەگەر سپێرم لەگەڵ هێلکۆکە بەیەك گەشتن، ئەوە نەخشەی مرۆڤێکی تازە دادەڕێژن، بەڵام ئەگەر هێلکۆکە نەپیتا، ئەوە منداڵدان ئەو خوێنە، هەر مانگەو جارێك لە ڕێگەی (زێ) وە فڕێ دەداتە دەرەوە، کە پێی دەڵێن: (سوڕی مانگانە)، ئەویش تەنها بە بەکارهێنانی کەتان و سانتی، دەتوانرێ بەر لەو خوێنە بگرێت بۆ دەرەوەی لەش.

ماوەی سوڕی مانگانە لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی تر جیاوازە، بەڵام لە زۆرینەی ژناندا (٢٨) ڕۆژ دەخایەنێ. دایکان باشترین یارمەتی دەرن.

دایکان باشترین یارمەتیدەرن

«کوڵین، ١٨ ساڵ»

یەکەمجار، کە عازەب بووم (١٣) ساڵان بووم، ئەو ڕۆژە گەدەم دێشا، وام دەزانی هەموو جەستەم پیسەو بۆگەنی کردووە، نەمدەزانی، کە سوڕی ماگانەم دەستی پێکردوە، بەڵام کاتێك چوومە دەستشۆریی، پەڵە خوێنێکم بە جلەکانی ژێرەوەم بینی، زۆر سەرم سوڕما! تەنها لە ماوەی چەند خولەکێك، لە کچێکی هەرزەکارەوە گۆڕام بۆ خانمێك.

ئەو گۆڕانکارییە بەلامەوە، زۆر سەرسوڕهێنەر بوو!! ڕۆیشتم، تا لەگەڵ دایکم باسی بکەم، سەرەتا بە بینینم، شڵەژاو سەری سوڕما وای دەزانی نەخۆش کەوتووم! بەڵام کاتێ تێم گەیاند، کەچی ڕوویداوە، هێور بۆوە.

ئینجا داوای یارمەتیم لێکرد، دایکم زۆر بە بەزەیی و دڵ نەرم بوو لەگەڵم، ژیانی هەرزەکاری خۆی بۆ باس کردم، ئینجا بەکارهێنانی کەتان و سانتی جوان تێیگەیاندم.

ئەو هەمیشە هەوڵی دەدا، سەرنجم بەلای خۆیدا ڕابکێشێت دایکم چەندەها جۆر سانتیی بۆ باس کردم و گوتی: خۆشبەختانە ئەمڕۆ

هەموو ژنێك دەتوانێت سوود لە سانتی وەربگرێ و، بە ئاسانی بەکاری بهێنێت.

قسەو باس و وتووێژ لەگەڵ دایکمدا، سەبارەت بە عازەب بوون، زۆر یارمەتی دام، تا بتوانم بە ئاسانی ئەو قۆناغە سەختەببڕم.

کاتێك، کە ئەوەشم زانی، دایکیشم هەمان ئەو قۆناغەی بڕیوە، کە بەسەر مندا هاتووە، هەستم بە ئاسودەیی و ئارامی زیاتر دەکرد، کە لەبەر خۆمەوە دەمگوت: ئەگەر هەر هەمان ئەو پێشهاتە بێت، کە بەسەر دایکمدا هاتووە، کەواتە شتێکی زۆر سروشتییەو نابێ لێی بترسم، یان خەفەتی بۆ بخۆم. دەزانم لە تەمەنی (١٣) ساڵیدا، هەموو شتێك مرۆڤ ڕادەچڵەکێنێت.

لەو ڕۆژگارەدا هەموو شتێك جیاوازی هەیە دوای ئەوەی، کە لەگەڵ دایکمدا دەربارەی پەڵە خوێنەکانی سەر جلەکانی ژێرەوەم قسەمان کرد، پەڕۆیەکی تەندروستی دا پێم.

زۆر ڕقم لێی دەبۆوە، وام دەزانی، کە جارێکی تر منداڵ بوومەتەوە و، ناچارم هەموو شتێك بەرگە بگرم، ئەوە ناخۆشترین ڕووداو بوو، کە هەتا ئێستا بەسەرم هاتبێت.

دوای ماوەیەك دایکم دوکانێکی گەورەی پیشان دام، بۆ کڕینی سانتی، شتێکی سەیر بوو قەت نەم دەزانی ئەو هەموو جۆرە سانتیە هەیە!

لە دوای کڕینی سانتی گەڕامەوە بۆ ماڵ و دایکم بردمیە ژوورەوە، گفتوگۆیەکی زۆر مەحرەمانەمان ڕێك خست.

دڵنیام زۆربەی دایکانیش باسی پەیوەندی سێکسی لای کچەکانیان دەکەن، لە دوای عازەب بوونیان، دایکم پێی گوتم: تۆ گەورە بوویت و دەتوانیت منداڵت ببێت، بەڵام، تا ئەو ڕۆژەی هاوسەرگیری دەکەیت دەبێت دان بە خۆتدا بگریت.

من هەتا ئەو کاتە لەگەڵ هیچ کوڕێك پەیوەندیم نەبوو، بۆیە بەم باسە ڕادەچەڵەکام! دایکم پێی ڕاگەیاندم، کە دەتوانم یاریش بکەم چونکە سوڕی مانگانە ڕێگە لە هیچ شتێك ناگرێ، دەتوانم وەرزشیش بکەم، چونکە وەرزش نەك زیانی نییە، بەڵکو سوود بەخشیشە.

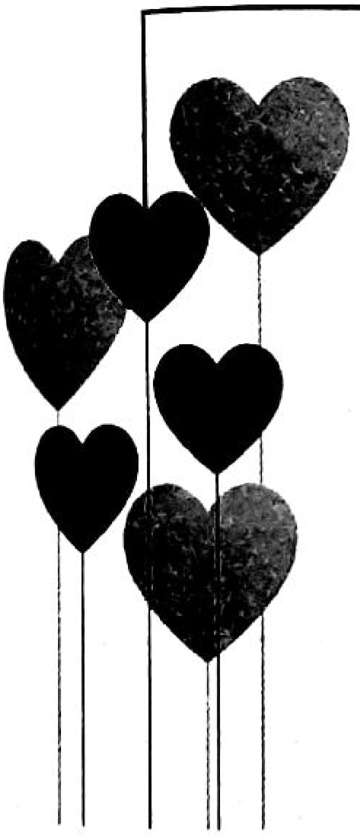
ئەوەی، کە لە ناوەڕۆکی قسەکانی دایکم تێگەیشتم ئەوە بوو، کە لەوانەیە ئەو حاڵەتە جۆرێك لە خەمۆکی بە دوای خۆیدا بێنێت، چونکە هۆرمۆنەکان، کاتێ ماددە زیان بەخشەکانی لەش دەردەهاوێژن، ئەوەندە بە خێرایی دەگۆڕێن، کە جەستە کەمێك لە دۆخی هاوسەنگی خۆی دەردەچێت، ئەوەش دەبێتە مایەی ئەوە، کە ئەو کەسە هەست بە دڵە خورپەو خەفەت بکات.

خۆشبەختانە من لەو جۆرە کچانە بووم، کە کەمتر توشی ئازاری ماسولکەکان دەبووم، یان وێڵم دەکرد و گرنگیم پێ نەدەدا.

کاتێك دەم زانی لە ماوەی (٣٠) خولەکدا ئازارەکە ون دەبێ، هەرچەندە لەیەکەم قۆناغی سوڕی مانگانەدا وا هەست دەکەیت، کە گەورە بوویت، بەڵام لە ڕاستیدا، چەندەها ساڵ و ئەزمونی زۆری دەوێت، تا بە ڕاستەقینە گەورە دەبیت.

خۆشحاڵ بووم، کە دایکێکم هەبوو، لە یەکەمین ڕۆژی عازەب بووندا هاوکاری کردووم، ئەو سەرمەشقم بوو، بۆ ئەزموونەکانی ژیان.

دایکی ئــازیز...



ئێستا تۆ زۆر زانیاری دەربارەی سوڕی مانگانەو عازەب بوون فێر بوویت، هەوڵ بدە ئەو زانیاریانە بۆ کچە هەرزەکارەکەت بگوازیتەوە و، بە زمانێکی وەها سادە تێی بگەیەنی، کە لە مەبەستەکەت تێ بگات.

نمونـــەکانی ئـەم کتێبـــەی بەردەستیشت، هەندێك لەو زانیاریانەت دەخاتە بەردەست، کە پێویستت دەبن.

ئەمەی ڕابردوو، بەسەرهاتی (کریستینا) و (کوڵین) بوو، کە (کریستینا) پشتی بە خۆی دەبەست و، (کوڵین) یش بە دایکی.

حەز دەکەیت کچەکەت وەك کامیان بێت؟

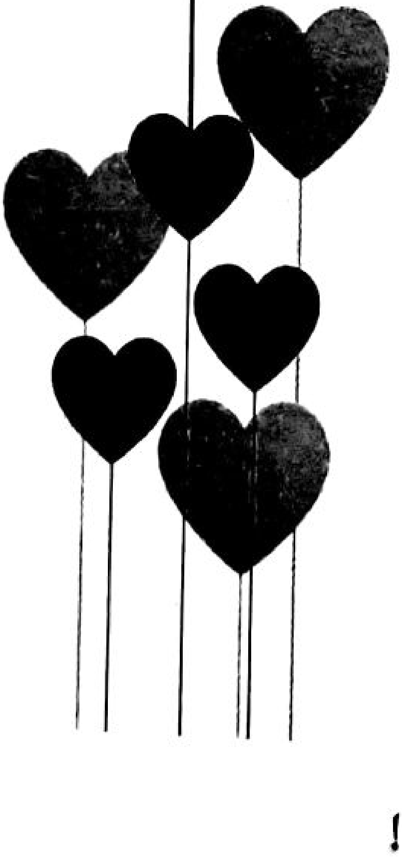
کاتێك لەگەڵ کچەکەت دەدوێیت، ژوورێکی زۆر ئارام بدۆزەرەوە، کە خۆت و کچەکەت، بتوانن لەوێدا بە تەنها وتووێژ بکەن.

- گفتوگۆکەتان بە وشەی سادە و ساکار بڕازێننەوە، سەبارەت بەعازەب بوون.

- لە دوای چەند ڕۆژێك، دوبارە سوڕی مانگانەی بیر بخەرەوە و، نموونەکانیشی بۆ باس بکەرەوە.

- ئەگەر هەر دەرفەتێکی گونجاوت بۆ ڕەخسا، قسە لەم بارەوە بکە، بە تایبەتی ئەو کاتانەی، کە گوێت بۆ دەگرێت، یان کاتەکە لە بارە وەك: کاتێك ڕێکلام دەکرێت بۆ فرۆشتنی سانتی لە تەلەفزیۆن، یان کاتێ یەکێکی تر لە خێزانەکەت عازەب بوو بێت.

دایکی ئـــەزیز...



- تۆش بزانە! یەکەم سوڕی مانگانەی کچەکەت وەك (کریستینا) بووە، یان (کوڵین)؟

- بزانە ئەو کچانەی، کە بەسەرهاتی خۆیان لەم کتێبەدا گێڕایەوە، بۆ یەکەمین جار هەستیان چۆن بووە بەرامبەر سوڕی مانگانە.

تۆ هەستی کامیانت بەدڵ بووە؟

- پێت وایە کچەکەی تۆ، دەبێ کەی سوڕی مانگانەی خۆی لە لات بدرکێنێت ؟!

بەشی شەشەم

ئەوەی دەبێت کچان بیزانن.....

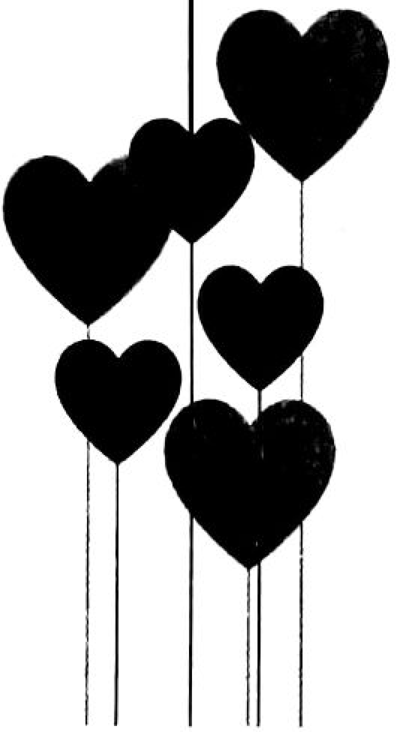
کچان هەمیشە دەیانەوێت بزانن، کە کەوتنە ناو سوڕی مانگانە، دەبێت چی بکەن، بەڵام لەم پرسیارە دەترسن.

کچان هەموویان نیگەرانن، نەبادا بکەونە سوڕی مانگانەوە و هیچی لێ نەزانن، بەمەش دەشڵەژێن چونکە دەزانن، کە سوڕی مانگانە جلەکانیان خوێناوی دەکات و هەموو کەس دەزانن، کە عازەب بووە.

لەلایەکی تریشەوە، ئەگەر نەزانن سانتی بەکاربێنن، ئەوا هەست بە شەرمەزاری دەکەن.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە دایکەکانیان، بەکار هێنانی سانتی فێری کچەکانیان بکەن.

دایکی ئــازیز...



ئەگەر تا ئێستا کچەکەت، سانتی وەك چیرۆکێکی ترسناك، هەر لە هاورێکانیەوە بیستبێ، ئەوە ڕۆژێك هەر دێ بیبیستێ و ترس دایبگرێ.

ئەدی تۆش نایەتەوە یادت، ئەو ڕۆژە چەندە ترساویت. کچان دەڵێن: هیچ کات نابێت پیاوێك بەمە بزانێت، کەوا عازەب بوین، یان ئاستەنگەکانی بەردەم عازەب بوونمان بزانن.

هیچ کچێك لە دانیشتنێکدا، ناتوانێت پێداویستییەکانی سوڕی مانگانەی فێربێ، لەبەر ئەوە پێویستە هاوکاری کچەکەت بکەیت لەو جێگایەی، کە پێویستی پێت هەیە.

ئەو دایکانەی کەم تەرخەمن، لە فێرکردنی شێوازی بەکارهێنانی سانتی، ئەوا کچەکانیان توشی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی دەبن.

بەکارهێنانی سانتی لە چەند ڕۆژی یەکەم دا سەختە بەڵام وردە وردە لەگەڵیدا ڕادێیت. خەندە و خۆشی دەربڕین لەبەردەم کچەکەت، باشترین یارمەتی دەرن، کەوای لێ دەکات پشت بەخۆی ببەستێت.

بەکارهێنانی سانتی و ڕوون کردنەوەیەک

کاتێك، کە دەتەوێت سانتی بۆ کچەکەت ڕوون بکەیتەوە، سود لە بیرەوەریەکانی خۆت، یان هاوڕێکانت وەربگرە، چونکە لەکاتی بەکارهێنانی سانتی، کچانی هەرزەکار زیاتر ئەم ڕێگەیان بە دڵە.

باسکردنی ئەزمونەکانی خۆت بۆ کچەکەت دەبێتە مایەی ئەوە، کە پەیوەندی نێوانتان بەهێزتر بێ، هیچ کچێك لە سەرەتاوە چۆنییەتی بەکارهێنانی سانتی نازانێ، بەڵام بە گێڕانەوەی بەسەرهاتی تری لەم شێوەیە، بڕوا بوون بە خۆت زیاد دەکات، ڕووی خۆش و نوکتەش لەم بارەیەوە پاڵنەرێکی مەعنەوین.

بەر لە کەوتنە سوڕی مانگانەی، سانتی بۆ کچەکەت بکڕە، خۆش بەختانە ئەمڕۆ، زۆر لە جاران زیاتر سانتی لە بازاڕدا دەست دەکەوێت.

باشترین ڕێگا ئەوەیە، کە بەر لە سوڕی ما گانە، چەند جۆرە پەڕۆیەك بۆ کچەکەت بکڕی و بیخەیتە بەر دەستی، تاکو بە تەنها تاقیان بکاتەوە ئەو جۆرەی، کە بە دڵیەتی هەڵی بژێرێت.

هیچ کات بەر لە سوڕی مانگانە، نەهێڵی کەتان بەکار بێنێت چونکە بەکارهێنانی کەتان لە کاتێکدا، کە زێ وشك بێ، بێ سودە،

ڕۆژێك بە ڕەزامەندی هەردووکتان بچن بۆ سوپە مارکێتێك، چەندەها جۆر سانتی بۆ کچەکەت هەڵبژێرە. کڕینی سانتی، لای کچی هەرزەکار شتێکی ئەستەمە، ئەگەر لەگەلی نەچیت، ئەوا کەمتەرخەمی تێدا دا دەکات، بەڵام بە دڵنیاییەوە دوای چەند مانگێك خۆی بە تەنها بە دوای کڕینیدا دەگەڕێت.

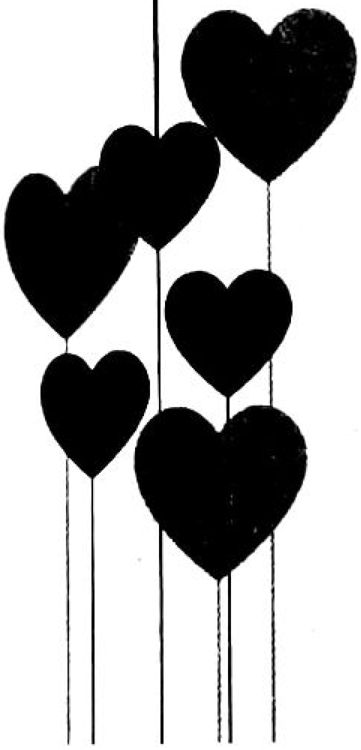
ئەگەر باسی ڕابردووی خۆشتی بۆبکەی، لە کاتی شکست خواردن لە کڕینی سانتی، ئەوە متمانەی زیاتری لەلای دروست دەکەی، چونکە لەوانەیە بڵێ: (من وەك تۆ نیم!) لە تۆ باشترم.

کاتێك سانتیت بۆ کچەکەت کڕی، چۆنییەتی بەکارهێنانەکەشی فێربکە، تێیبگەیەنە، کە چۆن بەشە لەزگە دارەکەی بە جلەکانی ژێرەوە بنوسێنێ و پێی بڵێ: سانتیەکان لە مادەی ئیسفەنجی دروست کراون تاکو خوێنی سوڕی مانگانە ڕابکێشێتە دەرەوە.

سانتی گەورە بۆ کاتێکە، کە خوێن بەربوونەکە زۆربێ، هی گچکەش بۆ کاتێکە، کە خوێن بەربونەکە کەم بێت. هەمیشە هەوڵبدە کەس بەم باسە نەزانێت، هەتا لە ناو خۆشتاندا، با بەنهێنی بێت.

وا باشە سانتی، لە حەمام، یان لە ژووری کچەکەدا هەڵ بگیرێن، تا بتوانێت بە تەنها تاقیان بکاتەوە.

دایکـی ئـــازیز...



دوای ئەوەی سانتیت بۆ کچەکەت کڕی، لێی بپرسە: ئاخۆ کام لەم سانتیانەی بەدڵە، یان بەکارهێنانەکەی ئاسانترە؟

بەردەوام بە لەسەر شیکردنەوەی ئاستەنگەکانی بەردەم سانتی بۆ کچەکەت، چونکە هەمیشە پێویستی بەڕێنمایی و ئامۆژگاری تۆ هەیە.

کاتەکانی گۆڕینی سانتی زۆر گرنگە، پزیشکان ڕایدەگەیەنن، کە واباشە سانتی (٣ تا ٤) کاتژمێر جارێك بگۆڕدرێت.

ئەگەر قەبارەی خوێن بەربوونەکەش زۆر بوو، تێیبگەینە، کەوا (٢) کاتژمێر جارێك، سانتی بگۆڕێ، بەڵام بۆ خوێن بەربوونی کەم، گۆڕینی سانتی (٤) کاتژمێر جارێك بەسە.

لە کاتی بەکارهێنانیدا، کچان دەزانن چ جۆرە سانتییەك بۆ لەشیان باشە.

گرفتی کەتـــان

❝ سامانتا، ٢٤ ساڵ ❞

تەمەنم (١١) ساڵ بوو، لەبەر نەخۆشی لە ماڵەوە کەوتبووم، ئۆقرەم لێ هەڵگیرابوو، چوومە حەمام سندوقە تایبەتیەکەی دایکم کردەوە (صندوقی سوری مانگانە)، ئەوە ناوی ئەو سندوقە بوو، کە دایکم هەموو کەل و پەلی پێویستی سوڕی مانگانەی تێدا حەشاردا بوو.

سندوقەکە پڕبوو لە کەتان و سانتی و پێداویستی و جلی ژێرەوە، سانتییە گەورەکان، وەك سەرینی بووکەڵە وان.

سانتیە بچوکەکانیش، لە پشتەوە لەزگەیەکیان پێوەیە، تا ڕێك بە جلی ژێرەوە بنوسێن، بەڵام خۆشترین شت بەلامەوە کەتان بوو.

تەشتێکم پڕکرد لە ئاو، (١٠) دانە کەتانم لە سندوقەکە دەرهێنا، یەك بە یەك کەتانەکانم دەخستە ناو ئاو، کاتێك پڕ دەبوون لە هەوا، زۆر جوان فوو دەدران، لەمەش چێژم وەردەگرت.

ئەو دۆخە وەك پشـــکوتنی گولێکی ســـپی جـــوان وابوو، بەڵام کاتێك دەرت دەهێنانە دەرەوە و بەتاڵت دەکرنەوە، ئیتر جارێکی تر فوونەدەدرانەوە.

نزیکەی نیو کاتژمێر یاریم بە کەتانەکان کرد، پاشان بڕیارم دا بۆ مەبەستەکەی خۆی بەکاریان بێنم، پارچەکان، کە شێوازی بەکارهێنانی کەتانەکەیان لەسەر نوسرابوو، (٥٠) جار خوێندمەوە.

زەرفی کەتانەکەم کردەوە و بەپێی ڕێنماییەکە وردە وردە کەتانەکەم پاڵ دا بۆ ناو زێ. پاشان دەزگاکەم ڕاکێشا دەرەوە، هەتا ئێرە، بەبێ هیچ گرفتێك سەرکەوتم و، هیچ ئازاریشم پێ نەگەیشت.

کاتێك ویستم، بەڵام..... ئۆی خوایە کەتانەکە لەوێ دا گیری خوارد بوو. دڵم خێرا خێرا لێی دەدا: ((دەبێت ئێستا بچمە لای پزیشك))، دەبێت خێرا بە دکتۆر (گیلدەر سلیڤ) ڕابگەیێنم، کە چ شێتیەکم کردوە.

خۆ هەر بڵێم کەتانم ئاخنیوەتە زێمەوە و ناشتوانم دەریبێنمەوە، بە دڵنیاییەوە دەڵێ: ((دەزانم تۆ کچێکی گێلی، دەبێت نەشتەرگەریت بۆ بکەم)).

نا، نابێت پەیوەندی بە دکتۆرەوە بکەم، دەستم کرد بە ڕاکێشانی داوەکانی، دە وەرە دەرێ، قاییم تر پەتەکەم ڕاکێشا و ڕاکێشا و ڕاکێشا، وام دەزانی هەموو جەستەم ڕادەکێشرێ.

سەرەنجام کەتانەکە جوولا، هەوڵم لەگەڵ دایەوە، و کەتانەکە بە هێواشی هاتە دەرێ، لەو ڕۆژەوە سوێندم خوارد، کە قەت کەتان بەکار نەهێنم.

(١٣) ساڵ و نیو بووم، هەستم دەکرد مرۆڤێکی ئاسایی نیم ئەگەر خەڵك منیان بە کوڕ لێ تێك دەچوو، هیچ سەیر نەبوو، چونکە

هێشتا عازەب نەبوو بوون، تەنانەت دەستەواژەی وایان بەکار نەدەهێنا، کە بە لای منەوە نامۆ بێ.

دەمویست لێیان جیا ببمەوە، ئەوان هەمیشە بەوە دەنازین، کە گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە و بوون بە خانم، بۆیە بە تانە لێدانەوە پێیان دەگوتم: سامانتا! ((تۆ هێشتا منداڵی)).

نەم دەتوانی باوەڕ بکەم، کە ئەوان هاورێکانی لەمەوبەر بن، ئێستا (١٤) ساڵم، ڕۆژێك لەگەڵ هاوڕێیەکم و خێزانەکەم، بۆ یاری بۆ دەرەوەی شار ڕۆیشتبوین، بەڵام چی ببێت باشە !!؟

کاتێکم زانی عازەب بووم، من (سامانتا) پاشای ئەو ڕۆژە بووم، ئەو ڕۆژە خۆشترین ڕۆژی ژیانی من بوو، هەتا بە بایەخ تربوو بۆ من لە سەما کردن لەگەڵ (دیۆدا).

هەستی خۆشترین و یەکەمین ماچی هەبوو، من ئێستا خانمێکم. های خەڵکینە! گوێتان لێبێ، من ئێستا گەورە بووم !!

یەك گرفتم هەبوو، ئەویش ئەوە بوو، کە هیچ کام لە ئێمە، سانتیمان پێ نەبوو، جگە لە کەتان، لەبەر ئەوە خۆم و دایکم و هاوڕێکەشم، هەموو دارستانەکەمان کوتا، تا شوێنێکمان لە پشت درەختەکانەوە دۆزیەوە.

دایکی (سۆنیا)، ژنێك بوو هەوڵی دەدا فێرم بکات، کە چۆن کەتان بەکاربهێنم، یان چۆن کەتان دەئاخنرێتە لە شەوە؟

لە ترسان ڕەق هەڵاتبووم، دەستەکانم دەلەرزین، چەندەها جار هەوڵم دا، بەڵام پارچە کەتانەکان بۆ هەموو شوێنێك دەڕۆیشتن، جگە لەناو لەشم، سەرەنجام بە ناچاریی لە پشت درەختەکان هاتمە دەر و لەکاتێکدا، کە جلی ژێرەوەم لەسەر ئەژنۆکانم بوو، وتم: ((ئێوەش ناتوانن ئەو شوێنە بدۆزنەوە!)).

هەمووممان ماندوو بووبووین، چەند دانە لە جلی ژێرەوەم دڕیو، خستمە سەر داوێنم، خوێن بەربوونەکەم گیرسایەوە، کە گەڕامەوە بۆ شار دەترسام نەبادا کەسێك بەو کارەی زانیبێت، بەڵام خوێن بەربوونەکەم ئەوەندە کەم بوو، لەوە دەترسام، هێشتا نەکەوتبمە سوڕی مانگانەوە.

حەزم دەکرد منداڵدانم بە قسەی منی بکردایەو، خوێن بەربوونەکەم چەند ڕۆژێکی تری بخایاندبا.

کاتێك گەیشتمە ماڵەوە، یەکسەر ڕووداوەکەم بە دایکم و، پاشان بە خوشکە گەورەکەم (ماری) گوت، دەستبە جێ (ماری) منی بردە حەمامەکە، فێری بەکار هێنانی کەتانی کردم، من هیچم لێنەدەزانی، من لە حەمامەکە دانیشتبوم و قاچەکانم کردبوونەوە، خوشکەکەشم هەوڵی دەدا کەتانەکە بئاخنێتە لەشمەوە.

ئیستا (١٧) ساڵم و، لەگەڵ مامم و هاوسەرم و (٤) منداڵ دا دەژیم، یەکێك لە کچە مامەکانم، کە تازە (٨) ساڵە، دەیەوێت هەموو شتێك سەبارەت بە جەستە و، ئەوانەی لە عازەب بوون دا ڕوودەدات بزانێت.

منیش پێم گوتوە: وەرە حەمامەکەی ئێمەو تەماشای من بکە، کە چۆن کەتان بەکاردێنم. (ئێستا فێری بەکارهێنانی کەتان بووە).

من هەتا سانتیەکانیشم پیشان داوە، هەر چەندە زۆر شەرم دەکات، بەڵام من بەردەوامم لەسەر ئەو کارە، چونکە نامەوێت ئەویش وەك من لەبەر شەرم، گێلیەتیەکەی من دووبارە بکاتەوە و، بە زۆر کەتان بئاخنێتە (زێ)ی خۆی!

ئەو کارانەی، کە پێویستە ئەنجامیان بدەی:

١- لەگەڵ کچەکەت بچۆ سوپەر مارکێتەکان، بۆ کڕینی سانتی و، هەڵبژاردنی جۆرەکەی بە خواستی هەردووکتان، تا ئەویش بتوانێت جۆرەکانی سانتی بناسێتەوە و، بەبێ ترس و دڵە ڕاوکێ، خۆی بەتەنیا بچێت بیان کڕێت.

٢- لەدەستشوریی، یان حەمام دا سەبەتەیەك، یان چەکمەچەیەکی تایبەت دانێ بۆ هەڵگرتنی سانتی و کەتان و، پێداویستیەکانی تر.

دانانی ئەو سەبەتەیە و نەشاردنەوەی لە ئەندامانی خێزان، هەتا کوڕەکانیش، دەبێتە مایەی ئەوە، کە ئەم دیوارە شەرمە بشکێت، کە زۆربەی پرسیارەکان، سەبارەت بە عازەب بوون و سوڕی مانگانە بەبێ وەڵام دەمێننەوە.

٣- چەند دڵۆپەیەکی سوور، یان دۆشاوی تەماتە بڕێژە کەمێك ئاوەوە و لێکی بدە، تا نمونەیەك لە خوێنی مانگانە دروست بکەی و لەبەر چاوی کچەکەت لە حەمام دا بیخەرە سەر سانتی، یان کەتان، تا بزانێت، کە چۆن سانتیەکە، یان کەتانەکە خوێن دەمژێت.

ئەو شتانەی، کە پێویستە فێری بیت :

* ئایا ڕوداوێکی خۆشت لە سوڕی مانگانەت لەبیرە، کە بوو بێتە مایەی ئەوە، یەکێك لە هاوڕێکانت، یان خزمەکانت هەستی هاوڕێیەتی یان خزمایەتی زیاتر بووبێ؟

* ئایا ئەو بیرەوەریەت بۆ کەس باس کردووە؟

* ئایا بەر لە سوڕی مانگانەت، دایکت یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت، فێری بەکارهێنانی کەتانی کردووی ؟

* چ جۆرە سانتییەکت بۆ بەکارهێنان هەڵبژاردووە ؟

* بەر لە سوڕی مانگانەت، هاوڕێکانت لە قوتابخانە باسی سانتییان بۆ دەکردی ؟

* لەگەڵ کام لەئەندامانی خێزانەکەت، کاتێ باسی سوڕی مانگانە دەکەی، هەست بە ئارامی زیاتر دەکەی ؟

دایکی ئـــازیز...

ئایا ئێستا ئامادەی شێوازی بەکارهێنانی کەتان، فێری کچەکەت بکەی ؟

بەشی حەوتەم

بەراورد لەنێوان خوڵق و خوو، کرامپ، pms

ئەگەر لەهەر دایـــك و بـــاوكێك بپرسی، كە هەرزە كارێك لە ماڵەوەیاندا هەبێ، دەڵێ: گۆڕانی ڕەوتی خوڵق و خوو لە هەرزەكاراندا سروشتییە.

زۆر جـاران بینیوتە كـــچ، یان كـــوڕە هەرزەكارەكەت، زۆر خۆشویستووەو زۆر خۆی ڕەزا سوك كردوە لەلای تۆ، بەڵام لەیەك ساتدا بێنەوەی، كە بزانیت بۆ، بەسەریدا دەقیژێنی و ڕەزای گران دەبێ بەلاتەوە.

سەرەڕای گۆڕانكاری ڕەوتی خوڵق و خوو لە هەموو هەرزەكارێكدا، زۆربەی كچە هەرزەكارەكان، پێشهاتێكی تریشیان لەبەردەمدایە، كە پێی دەڵێن: دیاردەی بەر لە سوڕی مانگانە (pms)، یان نازاری ماسولكەكان، كە دەبێ بە ناچاریی بەرگەی بگرن و لەگەڵیدا هەڵبكەن،

ئەوەش بۆ هەموو کچێکی هەرزەکار مایەی دڵەڕاوکێیە، جگە لەمەش بەداخەوە، لەناو کلتوری ئێمەدا، زۆر خەسڵەت و دیاردەی نابەجێی تر هەن، کە دەبنە مایەی ئاستەنگ لەبەردەم عازەب بوونی کچان.

جێگای داخە توێژینەوە زانستییە پزیشکییەکان، کەمتر لەسەر گۆڕانی ڕەوتی خوڵق و خوو، تاقیکردنەوەکانی خۆیان ئەنجام داوە، چونکە هەندێکیان باوەڕیان وایە، کە هۆڕمۆنەکانن دەبنە مایەی گۆڕانکاری پێشهاتەکان لەکچاندا، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە، کە هەم گوشارە کۆمەڵایەتیەکان و هەمیش هۆڕمۆنەکان هۆکاری کاریگەرن لەسەر چینی هەرزەکار.

وتوێژ لەگەڵ کچاندا، سەبارەت بە گۆڕانی ڕەوتی خوڵق و خوو، زۆرگرنگە، چونکە ئەگەر ئەو بۆی دەرکەوت، کە حاڵەتەکە سروشتییە، هێوردەبێتەوەو زیاتر متمانەی بەخۆی دەبێ.

کار و فرمانی هۆڕمۆنەکان

زۆر لە لێکۆڵەرەوە پزیشکییەکان پێیان وایە، کە عازەب بوون بەهۆی فرمانی هۆڕمۆنە جۆراوجۆرەکانی ژنانەوەیە، کە پاشان هەستەوەرەکانی کچانی هەرزەکار دەگۆڕێ، بەڵام تا ئێستا، هیچ تاقیگەیەك نەبووە، کە ئەمە پشت ڕاست بکاتەوە.

زۆر لە کوڕانیش لە قۆناغی خۆناسینیاندا، گۆڕانکاری بەسەر خولق و خوویاندا دێ، بەڵام بەد خولقی و گرژی و مۆنی هەرزەکاران، بەهۆی بەرزبوونەوەی هۆڕمۆنی سێکسییەوە نیە، توێژینەوەیەکی زۆری دەوێ، تا بتوانرێ هاوسەنگی گەلاڵەی هۆڕمۆنەکان، لە ڕەفتاری هەرزەکاراندا پەی پێ ببردرێ.

کۆمەڵێك لە توێژەرەوان، لەسەر گروپێك لە ژنان و پیاوان، لەماوەی خولێکی(٣٠)ی ڕۆژیدا، لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجامدا، سەرەنجام بۆیان دەرکەوت ئەو پیاوانەی، کە ڕەوتی گۆڕانی هۆڕمۆنیان کەمە، بە کەسایەتییەکی تووڕەو تۆسن دەرکەوتوون، لەبەرئەوە گەیشتنە ئەو ئەنجامە، کە نابێ تووڕەو تۆسنی لە هۆڕمۆنەکانەوە بێ.

ئەو ڕوونکردنەوەیەی خوارەوە نمونەیەکە، کە کاروفرمانی هۆڕمۆنەکانی مێینە دەردەخات، لە ماوەی (٢٨) ڕۆژدا، ئەو وەرچەرخانە

بەڵگەیەکی پەسندکراوە، کە پیشانی بدات گۆڕانکاری کیمیایی، وردە وردە لە جەستەی کچانی هەرزەکاردا سەرهەڵدەدا، بەڵام ئەوەی، کە ئایا ئەو گۆڕانکارییە هۆکاری گۆڕینی خوڵق و خووی کچانە، یان نا؟ لەژێر لێکۆڵینەوە دایە، بەڵام ئاشکرایە بە بوونی یەکەمین هۆڕمۆن لە تەمەنی (٨- ٩) ساڵی، بەشێکی زۆر لە کچان گۆڕانکاری بەسەر خوڵق و خوویاندا دێ، بەڵام بە بێ بوونی هۆڕمۆنی سێکسیی.

ئەم قۆناغە، گریان و گرژومۆنی و سەرکێشی بەدواوەیە، بەبێئەوەی، کە خۆشیان هۆکارەکەی بزانن، لەوانەیە زۆر جاران هەوڵ بدەن بەرگری لە فرمێسکەکانیان بکەن، بەڵام بەبێ ویستی خۆیان، دەست دەکەنەوە بەگریان.

ئەوانە هەرگیز نایانەوێ لەگەڵ ئەو کەسانەی، کە خۆشیشیان ناوێن، بێ ڕێزییان بەرامبەر بکرێ، بەڵام زۆرجاران شتێك دەدرکێنن، کە لەناخەوە بەخواستی خۆیان نییە، تەنها بەسەر زمانیاندا گوزەر دەکات.

دایکـی ئازیز...

کاتێ لە کچاندا هەستت بە یەکەمین گرژومۆنی کرد ((کە لەوانەیە لە تەمەنی (٨-١١) ساڵی دا ڕوودات))، ئەوە لە ڕۆژمێرەکەتدا یاداشتی بکە، ئەگەر پێتوایە توڕەو تۆسنی کچەکەت، وەك سوڕی مانگانە دیاری کراوو خولی یە، ئەوە پێویستە لانی کەم

بەرنامەیەکی گەڵاڵە کراو، بۆ ماوەی (٣-٦) مانگ دارێژە، چونکە هەندێك لە دایکان دەڵێن: هەموو مانگێك لە کاتی دیاری کراودا کچەکەمان تورەو تۆسن ترو هاروهاج ترە.

بۆ نمونە: لەوانەیە کچەکەت لە سەرەتای مانگدا، گرژومۆنیەکی زیاتری پێوە دیاربێ و، توانای دەربڕینی هەست و سۆزی نەبێ لە ئاقار پێشهاتەکاندا، بەڵام ئەگەر هەمان ئەو پێشهاتە لە نێوەڕاست، یان کۆتایی مانگدا ڕوبدات وانەبێ،زۆر باشترە بەرەنگاری ببیتەوە، ئەگەر تێ گەیشتی، کە کچەکەت لە هەندێك کاتی مانگدا، گرژو مۆن ترو تورەتر دەردەکەوێ، ئامۆژگاری بکەو لەگەڵیدا خەریك بە، تا بەورەیەکی باشتر ڕووبەڕووی ئەو دۆخە بێتەوە، یان لانی کەم مەهێڵە، کە بەهۆی گرژو مۆنیە بێ بنەماکەیەوە، خۆی سەرگەردان بکات و ژیان لە خۆی بشێوێنێ.

گوشارە کۆمەڵایەتییەکان

هەندێك لە توێژەرەوان پێیان وایە: گرژومۆنی لە کچانی هەرزەکاردا، هەم بەر لە سوڕی مانگانە وهەم دوای ئەمەش، بەهۆی زیادە ڕەوی گوشاری دایك وباوك و کۆمەڵگاو، کاری هۆڕمۆنەکانەوەیە.

سێ هۆکاریش لەپشت سەرهەڵدانی ئەو گوشارەوەن، کە بریتین لە:

١- خۆبەزل زانی، یان خۆدەرخستن بەڕادەیەك، کەوایان لێدەکات، کە گوایە هەموو شتێك دەزانن.

٢-ئەو قەناعەتەیان لا دروست دەبێ، کە گوایە هەموو کەس خۆشی دەون.

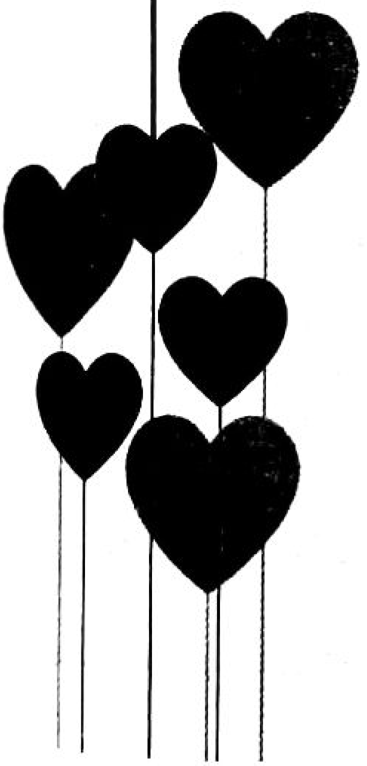
٣- هەمیشە خولیای ئەوەیانە، کە لە هەموو شتێك لە پێشەوە بن.

بەداخەوە هەر لە منداڵییەوە کچانی ئێمە وابار دەهێنرێن، کە خۆیان وا دەر نەخەن، کە لە خەڵکی تر زیاتر دەزانن.

ئەو بۆچوونەش لەگەڵ خواستی دەروونییان تەواو پێچەوانەیە، ئەوان بە توانان، بەڵام زۆربەی تواناکانیان، کۆمەڵگا دەیپوکێنێتەوە. هەر لەبەرئەوەیە، کە ئەوانیش ئەو سەر شۆڕیەی خۆیان بە شێوازی فرمێسك، یان زیرە، یان توڕەیی و هەرا دەردەبڕن.

کچانی هەرزەکاری ئێمە لە دنیایەکدا دەژین، کە پڕە لە پەیامی پەرچە کردا، نمایشەکانی تەلەفزیۆنیی و فیلمەکان و مۆسیقاو گۆرانیش کچان هان دەدەن، کە خۆیان بە شۆخ و شەنگ و شەوق و زەوق پیشان بدەن.

دایکـــی ئازیز..



کچەکەت لە حاڵی گەشە و عازەب بوون دایەو، زیـــادبوونی کێشیش لەم تەمـــەنەدا، سروشتی و پێویستە.

بۆیە دەبێ لەو قۆناغەدا خواردنی تەندروست بخوات و، سیستەمی خۆراکی هاوسەنگ بەکاربێنێ، تۆش دەتوانیت بە هاوکاری هەردوك لاتان سیستەمە خۆراکی بەسود ساز بکەن.

ئەگەر زانیت لە ئامادەکردنی سیستەمە خۆراکی تەندروستدا، ڕووبەڕووی گرفت دەبیتەوە، ئەوە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکە، یان داوای هاوکاری لە دەرمانخانە خۆراکییەکان بکە.

گفتوگۆیەکی کراوە لەگەڵ کچەکەتدا ڕێك بخەو، وای لێ بکە دان پێدا بێنێ، کە گۆڕانکارییەکانی جەستەی، نیشانەی عازەب بوون و گەشەی ئەندامەکانییەتین.

کچانی هەرزەکار هەمیشە وا بیر دەکەنەوە، کە ناحەزو بەدن و، لە لوت و پێ و مووی جەستەیان نارازین.

لەوانەیە بەلای تۆوە بێ بنەمابێ، بەڵام بەڕاستی ئەو هەستە دەتوانێ کچەکەت خەمۆك و ئومێد بڕاو بکات، بەداخەوە لە کلتوری ئێمەدا وا حاڵی کراوین، کە پێمان وایە ڕواڵەتمان جوان نییە و، دەبێ بە دوای چارەسەرێکدا بگەڕێین، کە دەم و چاومان لەوەی، کە هەیە جوانتر دەربخات.

هەروەها لە فرۆشگاکاندا بەدوای کاڵایەکدا عەودالین، کە سەرنجڕاکێشترین بێ، نەك باشترین، کچان لە کوڕان زیاتر سەبارەت بە جەستەیان هەستیارترن، لەبەرئەوە زیاتر پێویستیان بە چاودێری گەرمی دایکیان هەیە.

لەم قۆناغەدا گاڵتە پێکردن و تیرو توانج، لەوانەیە بۆ کچێکی هەرزەکار ببێتە مایەی قەیرانێکی ڕوحیی، لەبەرئەوە دڵنیایی پێ ببەخشەو ڕێنمایی بکە، ئەگەر چی هیچ کەس ناتوانێ کاریگەری بۆماوەیی لە زهنی منداڵدا کەم بکاتەوە، بەڵام دەتوانیت تێی بگەیەنیت، کە تەنانەت ئەو مۆدێلانەی، کە ڕواڵەتی ئەویش جوان دەکەن، بێ خەوش نین.

دایکان و باوکان یەکەمین پاڵنەری پوچەڵ کردنەوەی پەیامە نەرێنیەکانن، کە کۆمەڵگا دەیسەپێنێ بەسەر کچەکەیان و، متمانە بوون بە خۆیانی تێدا لەکەدار دەکات. پێویستە هەر لە سەرەتاوە کچەکەت ڕابێنیت، کە ئەوەی ئێمە جوان و بەر جەستە دەکات دەروونمانە، نەك جەستەمان.

دان پێدانان بە جەستەی خۆیان بەم شێوەیەی، کە هەیە کەمتر لە کچاندا بەرجەستە دەکرێ، لەبەرئەوە پێویستە ڕێز لەهەستەکانی کچەکەت بگری، تا دڵە ڕاوکێ و شەرمەکەی کەم بکەیتەوە.

هیچکات توانج لە کچەکەت مەگرە، چونکە هەستی ناسکەو لەوانەیە خولیای ئەوشتە تێیدا زیاد بێ، کە تۆ ڕقت لێیەتی.

سەربەخۆیی بۆ کچەکەت فەراهەم بێنە، چونکە لەکەش و هەوایەکی سەربەستدا، ترس و دڵەڕاوکێی کەمتر دەبێتەوەو، زیاتر ناخی خۆی بۆت دەردەبڕێ.

لەکاتی تورە بووندا چی دەکەی ؟

لەدرێژەی ئەو ڕێنماییانەی، کە باسمان کرد، ئەگەر بێت و خاڵ بەخاڵ بیان کەیت بەسەرمەشقی ڕێگا، ئەوە دەتوانیت بەرگری لەتوڕەیی کچەکەت بکەی.

- هیچ بابەتێك، تا لەسەری ڕێك نەکەون، دەری مەبڕە.

- لەکاتی تورە بوونی کچەکەتدا، پلانی هیچ بەرنامەیەك دامەڕێژە.

- ساتەکانی توڕەیی کچەکەت بناسەوەو ئەو کاتەی، کە دەزانیت هێورترو خولّق خۆشترە، خواستەکانی خۆتی لەلا باس بکە.

- هاوکاری بکە بۆ چارەسەری گرفتەکانی و، خۆت بە دوور بگرە لەو شتانەی، کە مەترسیان بۆ سەر ژیانی کچەکەت هەیە.

کـاتێ کچـەکەت گـرژومـۆن بێ، یان بـۆڵـە بـۆڵ بکـات چی دەکـەی؟

• هیچ کات لەبەر بۆڵە بۆڵ کردن، بەسەریدا مەقیژێنەو سەرکۆنەی مەکە، چونکە تەنها دژایەتی نێوانتان زیاد دەکات و، کچەکەت دوور دەکەوێتەوە لێت.

• پێی بڵێ: ((کچەکەم ڕاستە دەمەوێ گوێم بۆ بگری، بەڵام دەزانم توورەیت، بۆیە دەرفەتم پێ بدە لە کاتێکی تردا قسە بکەین)).

• ئەگەر دووبارە دەستی بە بۆڵەبۆڵ کردەوە، پێی بڵێ: بچۆرە ژوورەکەی خۆت.

• ئەگەر گریا لە ئامێزی بگرە، تا بە تەواویی هێور دەبێتەوە.

• تێی بگەیەنە، کە گرفتەکەی ئەو، بۆ بە لاتەوە گرنگە؟ دەتوانیت ڕستەیەکی لەم جۆرەی بۆ بهۆنیتەوە: ((ئێمە هەردووکمان پێویستیمان بە کاتێکە، تا تێیدا بیر بکەینەوە، پاشان بڕیار لەم بارەوە بدەین.

• دوای ئەوە، کە کچەکەت تەواو هێوربۆوە، خۆت وا پیشان بدە، کە تۆ تووڕەنیت لەو، تەنها هەڵسوکەوتەکەی ئازاری داویت. داوای لێ بکە بکات لە ئیش و کارەکاندا بەشداریت لەگەڵدا.

ئەگەر زانیت کچەکەت بێزارە لە خەڵك و لە ناخی خۆشی، یان دوورە پەرێزە و نمرەی وانەکانی نزمن، یان دڕدۆنگە و ڕقی لە قوتابخانە دەبێتەوە، ئەوە بێگومان پێویستی بە هاوکاری تۆ هەیە، چونکە ئەمانە لەوانەیە نیشانەی گرفتێکی ترسناك بن.

هەرچەندە دەشگونجێ، جگە لە هەڵچوونێکی هەرزەکاری شتێکی تر نەبێ، بەڵام واباشترە سەردانی پزیشکێکی دەروونی پێ بکەی.

دایکـی ئـازیز..

ئـەوەی گرنگ بێئەوەیە، تۆ بەم دۆخـە نیگەران مەبەو خەفەت مەخۆ، هەرچەندە ژیانی کچەکەت ئاوێتەی فرمێسك و گریان

بووبێ، بەڵام دڵنیابە ئەو کێشمە کێشمە تێ دەپەڕێ و، کچەکەت دەگۆڕێ بە خانمێکی میهرەبان و مەشرەب خۆش، کە هەموو ئەندامانی خێزانەکەت شانازی پێوە بکەن، بەڵام ئەمڕۆ، لە هەموو کاتێك زیاتر کچەکەت پێویستی بە دڵدانەوەی تۆ هەیە، چونکە گریان کۆشکی هیوا دەڕمێنێ و هەرەس بە خولیاکان دێنێ، تۆش هەر ئێستا بڕیاری خۆت بدە، بازرگانێك نیوە زەرەر بکات باشترە لەوەی، کە هەموو زەرەر بکات.

ئـازاری ماسولکەکان (کرامپ)

(کرامپ) لە ئەنجامی گرژبوون و هاتنەوەیەکی ماسولکەکانی منداڵداندا ڕوودەدات، بە مەبەستی خێرا دەر پەڕاندنی پارچە هەڵوەشاوو لە کار کەوتووەکانی ناو منداڵدان، هۆرمۆنێکیش بە ناوی (پرۆستا گلاندین) یاریدەی ئەو گرژبوونە دەدات.

پێویستە لەبارەی (کرامپ)ەوە قسە لەگەڵ کچەکەتدا بکەی، چونکە کچانی هەرزەکار، هیچیان لەبارەی (کرامپ)ەوە نەبیستووە. بۆیە، کە گەورە بوون، پرسیار لە گەورە کان دەکەن.

ئەگەر لە مەو بەر تۆ هیچت دەربارەی (کرامپ) لەگەڵ کچەکەتدا باس نەکردبێ، بێگومان کەلەگەڵتدا باسکرد سەرسام دەبێ!

هەندێك لە کچان تووشی ئازاری (کرامپ) دەبن و، هەندێکی تریان نا، بۆیە ئەوانەی، کە تووش بوون دەزانن، کە دەبێ لەکاتی سوڕی مانگانە دا، بە ناچاری بەرگەی چ ئازارێك بگرن لەخوار میزڵداندا.

ئامارەکان دەریان خستووە، کە (٥٠ - ٧٥) لەسەدی ژنان و هەرزەکارارن لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا، تووشی (کرامپ) دەبن، بەڵام ڕێژەکەی لە هەر ژنێکەوە بۆ ژنێکی تر جیاوازە.

ئەگەر دایکێك تووشی (کرامپ) نەبووبێ، مانای وانیە، کە کچەکەشی تووش نابێ و بە پێچەوانەوە، ئەگەر دایکێك تووشی (کرامپ)ێکی بەهێز بووبێ لە سوڕی مانگانەیدا مەرج نییە کچەکەشی تووش ببێ.

سەرەڕای ئەمەش ئەوکچانەی، کە لەسەرەتای سوڕی مانگانەیاندا، (کرامپ)یان تووش نەبووبێ، لەوانەیە لەپڕدا تووشیان ببێت، یان ئەو کچانەی کەلەسەرەتاوە تووشی (کرامپ) دەبن، ڕۆژێك دێ کۆتایی پێ بێ.

ئەمڕۆ سەلمێنراوە ئەو ژنانەی، کە ڕێژەیەکی زیاتریان لە (پڕۆستا گلاندین) لەخوێن دا هەیە، زیاتر تووشی (کرامپ) دەبن لە سوڕی مانگانەیاندا.

ئازاری ماسولکەکان، ئەگەر بەهێز بێ، لەوانەیە ببێتە مایەی هێلنج و گێژبوون، ئەگەر نازانیت، کە کچەکەت تووشی ئەو حاڵەتە بووە، یان نا، واباشترە پێی بڵێی، کە لە ماوەی سوڕی مانگانەدا هەندێك لە کچان هەست بە ئازارێك دەکەن، کە زۆر سەخت نیەو داوای لێ بکە، ئەگەر لەخوار میزڵداندا، هەستی بە ئازارێك کرد، بەتۆی ڕابگەیەنێ، تا هەردوولاتان بتوانن بڕیاری پێویستی لەبارەوە بدەن.

بەشێوەیەکی گشتی، ئازار شکێنە ئاساییەکان، پێویستیان بەوەرگرتنی ڕەزامەندی پزیشك نیە، بەڵام ئەگەر کچەکەت ئازاری نەشکا، ئەوا ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکدا بکە.

چەند ڕێنماییەکی گرنگی پزیشکییش هەیە، کەدەتوانێ بەر لەو ئازارە بگرێ، پزیشکان هۆشیاری دەدەن لەو حاڵەتەدا، بە دوورکەوتنەوە لەخواردنی سوێرو خواردنەوەی کافایین و ۆوکلێت و شیرینی تر.

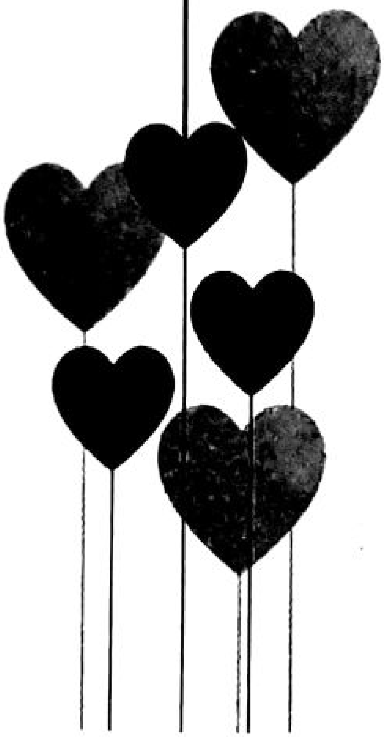
بەکەم کردنەوە، یان لابردنی ئەو جۆرە خواردنانە لە بەرنامەی خۆراکدا، ئاوێکی کەمتر لەلەشدا گل دەدرێتەوەو، (کرامپ) یش چارەسەر دەبێ.

بەرنامەی خۆراکتان دەوڵەمەند بکەن بەخواردنە کاربۆهێدرات دارەکانی وەك: میوەکان و سەوزەوات و دانەوێڵە، هەروا دوورکەوتنەوە لەزیادەڕەوی چەوری زۆر وەك: کەرە، سوسی زەڵاتە، ڕۆنی چێشت و سوسی مایۆنیز لە خۆراکدا.

ڕۆیشتن بەپێ و مەلەو پاسکیل سواریش، ئازاری ماسولکەکان کەم دەکەنەوە، هەندێك لە کچان پەنا دەبەن بۆ دێمکە ئاوی گەرم، یان خاولی گەرم کراو بۆشکانی ئازارەکەیان.

داماڵینی سەرسمتەکانیش ئازاری ماسولکەکان دەشکێنێ، هەندێك لە ژنانیش بۆ شکانی ئازار گیاو گوڵ دێم دەکەن، دێم کردنی گەڵای دڕووش (توترك) لە باشترین خواردنەوەکانە. هەندێك لە ژنانیش بۆیان دەرکەوتووە، کە ڤیتامین (B)، یان دەرمانی ڤیتامین (B -Complex)، دەتوانێ ماوەی سوڕی مانگانە ڕێك بخاو ماوەکەی کەمتر بکاتەوە.

دایکی ئـــازیز...



لەیادت نەچێ، پێش ئەوەی دەرمان بدەی بەکچەکەت، ڕاوێژ بە پزیشك بکە.

ئازارەکانی سوڕی مانگانە، یەکێکە لە هۆکارە بەرچاوەکانی دیارنەمانی کچەکەت لە قوتابخانە.

پێویستە لەکاتی سوڕی مانگانەی کچەکەتدا، پەیوەندی بکەی بە قوتابخانەکەیەوە و بپرسیت: ئایا لە قوتابخانەدا پەرستار، یان چاودێری پزیشکی هەیە، تا لەکاتی پێویستدا دەرمانی ئازار شکێن بدات بەو کچانەی دەکەونە سوڕی مانگانەوە؟

ئایا ئەگەر کچەکەت ئازاری زۆر بوو، مۆڵەتی دەدەن بچێتەوە بۆ ماڵ؟

ئایا لەکاتی پێویستدا دەتوانێ، لە پۆل بچێتە دەرەوەو ئازار شکێن بەکاربێنێ؟

ئایا لە کچەکەت دەگەڕێن دەرمان لەگەڵ خۆیدا ببات بۆ قوتابخانە؟

دیاردەی (PMS) بەر لە سوڕی مانگانە

ئازاری ماسولکەکان (کرامپ)، لەگەڵ دیاردەی (PMS) ی بەر لە سوڕی مانگانە جیاوازی هەیە. ئازارەکانی (کرامپ) بە درێژایی سوڕی مانگانە ڕوودەدەن، بەڵام (PMS)، (١- ٢) هەفتە بەر لە سوڕی مانگانە دەستپێدەکات.

تا ئێستا هۆکاری سەرهەڵدانی (PMS) بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام دەرکەوتووە، کە ئەو حاڵەتە لەدوای گەرانێژی ڕوودەدات، واتە ئەوکاتەی، کە ڕێژەی پرۆستا گلاندین زیاد دەکات.

زیادبوونی ڕێژەی پرۆستا گلاندین تەواو سروشتی یە، بەڵام هێشتا بۆکەس ڕوون نەبۆتەوە، کە بۆچی هەندێك لە ژنان بەهۆی هەمان ئەو دیاردە سروشتی یە، تووشی (PMS) دەبن ؟

دیاردەی (PMS) سەر ئێشەو زیادبوونی کێش و خورانی مەمك، بەهۆی قەتیس مانی ئاو تێیاندا و زیپکەو زیادبوونی حەز بۆ خۆراکە شیرینەکان، یان سوێرەکان و هەست کردن بەبێ ئارامی، یان خەمۆکی بەدواوەیە.

هەرژنێك لەوانەیە لەکاتی سوڕی مانگانەیدا یەك یان چەند جۆرێك لەو نیشانانەی لێ ڕووبدات، بەڵام نیشانەکانی (PMS) لە دوای

گەرانێژی دەست پێدەکات و کاتێ، کە خوێن بەربوونی سوڕی مانگانە کۆتایی هات، لە ناو دەچێ.

ئەگەر (PMS) لە دوای سوڕی مانگانە دەربکەوێ ئەوە لە ڕێگەی ئەو هۆڕمۆنانەوە نیە، کە تایبەتن بە (PMS)ەوە.

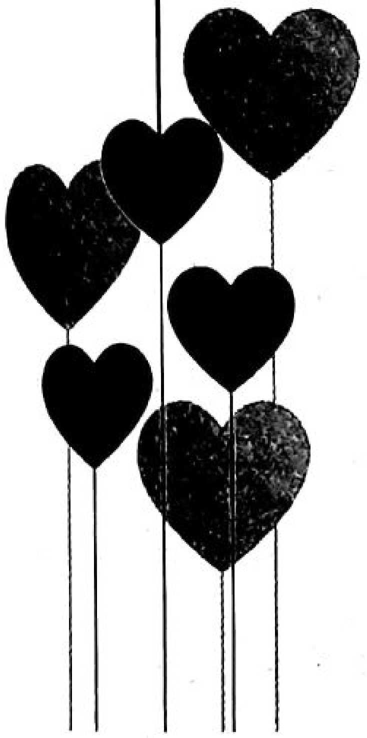
ناسینەوەی (PMS) کەمێك ئاڵۆزە، هەم بۆ دیاریکردنی نیشانەکان و هەم لەڕووی دەرمانەوە، چونکە ئەو دیاردەیە لە هەموو ژنێکدا هەیە، بەڵام تەنها هەندێك لەوانە دیاردەی (PMS)ن، ئەو دیاردەیە لە (٥٠) لەسەدی ژنانی دووگیاندا دەرکەوتووە.

ئەو شتەی، کە لێکۆڵینەوە لەم بارەوە ئاڵۆزتر دەکات ئەوەیە، کە ژنانی تووش بوو بە (PMS) دەڵێن: هەندێك سەرە مانگ باشتر، یان خراپترین لە مانگەکانی تر.

زۆر لە کچان توانیویانە دیاردەی (PMS) بەهەمان ئەو ڕێگایەی، کە بۆ (کرامپ) بەکاردێ، چارەسەر بکەن.

لە تووشبوان بە (PMS) دا، کەم کردنەوەی بەکارهێنانی کافایین زۆر گرنگە، هانی کچەکەت بدە وەرزش بکات، ئەگەر لەدوای ئەمانەش دیسان کچەکەت دیاردەی (PMS) ی تێدا مابوو، با سەردانی پزیشك بکات.

دایکـی ئـــازیز..



ئەگەر کچەکەت تووشی (PMS) بووبێ، گوێ گرتنی تۆ بۆ دڵەڕاوکێ و ئاستەنگەکانی ئەو، زۆر بایەخ دارەو سەرەنجام لەگرفتەکانی کەم دەکاتەوە.

بەم بەسەرهاتانەی کەلەم کتێبەدا دەیان خوێنیەوە، ئەوە باوەڕ بەخۆ بوون لەکچەکەتدا زیاد دەکەی، ئەگەر کچەکەشت دڵنیا بکەیتەوە، کە گۆڕانکارییەکانی جەستەی تەواو سروشتین، ئەوا هاوکاریەکی باشت کردووە، چونکە باوەڕ بە قسەکانی تۆ دەکات.

بەسەرهاتی فڕانک

جاکو، ٢٦ ساڵ

لەپۆلی (٥) بووم، کە بۆ یەکەمین جار عەزەب بووم، تازە (١١) ساڵان بووم، تا ئەو کات، هیچ کام لە هاوڕێکانم عازەب نەبوو بوون.

جەستەم لە هەموویان زیاتر گەشەی کردبوو، لە ناو هاوڕێکانمدا هەستم بە نامۆیی و تەنیایی دەکرد، ئەو گۆڕانکارییانەی کەلە جەستەی مندا ڕوویان دابوو، لە هیچ کام لەوانی تردا نەدەبینرا.

وابزانم ئەگەر سەبارەت بەمن پرسیاریان لێکرابا، بە مەخلوقێکی سەیرو نامۆ ناویان دەبردم، سوپاسی خوا دەکەم، کە هیچ نەبێ مەمکێکی بچکۆلەی پێ بەخشیوم.

قۆناغێکی سەخت بوو، ئەو گۆڕانکارییەی، کە بەردەوام بەسەر جەستەم دا دەهات، کە لەمەوبەر نەمبینی بوو، بەڕای من، کچە مەمك زلەکان، بە سەخت تر ژیان بەسەر دەبەن، چونکە زیاتر سەرنجی بینەران بەلای خۆیاندا ڕادەکێشن و، زیاتر دەبنە مایەی تیرو توانج.

لەیادمە مامۆستاکان بە توندی سەرکۆنەی یەکێك لە هاو پۆلەکەی منیان کرد، چونکە مەمکدانی نەبەستبوو، زۆر دڵم پێی سووتا.

ئەو کچێکی شۆخ و شەنگ بوو، بەڵام ئەو پێشهاتە وای لێکردبوو، کە بە کچێکی ناشیرین و ناحەز دەربکەوێ.

لەژیانی هەرزەکارییمدا، ڕەفتاری هیچ کەس لە ئەندامانی خێزانەکەم دەرهەق بەمن نەگۆڕا، جگە لە باوکم نەبێ.

بە منداڵیی، زۆر شێوەم لە کوڕ دەکرد، بۆیە کاتێ، کە عازەبیش بووم، کەمتر لێمەوە دیار بوو، من باوکمم دەپەرست.

لەگەڵ ئەودا سەیری تۆپێنم دەکردو لە پارك کردنی ئۆتۆمبیلدا، یارمەتیم دەدا، بەڵام کاتێ، کە عازەب بووم، بێ سێ و دوو خۆی لە من دوورخستەوە.

سەرەتا لەو ڕەفتارەی ئەو هەستم بەنیگەرانی کرد، بەڵام پاشان تێگەیشتم، کە ئەو هەرگیز لەگەڵ ڕەگەزی مێ دا، دانووی ناکوڵێ، بەتایبەتی من، ئەوەش وایکرد، کە بۆ هەمیشە لەسۆزی باوکایەتی بێبەش بم.

کاتێ، کە بە خێرایی گەشەم کردو مەمکم گەورەبوون، ئاواتم بوو کەسێك هەبێ، کە لەم بارەوە دەردە دڵی خۆمی بۆ هەڵبڕێژم، کەسێك، کە بتوانێ دڵنیام بکاتەوە، کە ئەو پێشهاتە سروشتیە، دایکیشم وەك باوکم دیسان مامەڵەی لەگەڵم خۆش نەبوو.

بۆیە هیچ کات نەم دەتوانی لەبارەی عازەب بوونمەوە، لەگەڵ دایك و باوکمدا قسە و باس بکەم، بۆیە بڕیارم دا، کە نەهێڵم کەس لە ناخم تێبگات و، هەموو ڕازەکانم لە ناو دڵمدا شاردەوە، بەڵام ڕۆژ لە دوای ڕۆژ، نیگەران تر دەبووم.

ئایا بەڕاستی دەبێ من مرۆڤێکی سروشتی بم؟
ئاکا تووشی نەخۆشیەکی ترسناك بووبم؟!
سوڕی مانگانە، منی زۆر هەستیار کرد بوو.
جارێك لە دایکم پرسی: بۆچی مەمکم ئازاریان هەیە؟
ئەویش گوتی: (خەفەت مەخۆ، خۆی چاك دەبێ).
حەزم دەکرد زیاتر بۆی ڕوون کردبامەوەو یارمەتی بدابام.

کاتێ گەیشتمە پۆلی شەشەم لەوانەی وێژەییدا، بەسەرهاتێك هەبوو بەناوی: (بیرەوەریەکانی فرانك)، باسی لە ئازارەکانی سوڕی مانگانە دەکرد. بە خوێندنەوەی ئەو بەسەرهاتە، گەیشتمە ئەو ڕاستیە، کە دەکرێ منیش هەرزەکارێکی ڕاستەقینە بم، چونکە ئەو (فرانك)ەش هەستی وەك هەستی من نەبوو.

ئەمڕۆ کاتێ، بیر لە بیرەوەریەکانی (١١) ساڵیم دەکەمەوە، سەرم سوڕدەمێنێ، کە بۆچی هێندە نیگەرانی جەستەم بووم؟!

تەمەنی (١١ - ١٨) ساڵیم لە دڵەڕوکێدا بەسەر برد، تا سەرەنجام لە (١٨) ساڵیدا، بڕیارمدا داوای ڕێنمایی لە پسپۆڕێکی ژنان بکەم، ئەویش بەم شێوەیە وەڵامی دامەوە: (لەڕاستیدا تۆ تەواو تەندروستیت و لەش ساغیت و، هەموو ئەو گۆڕانکارییانەش سروشتین).

ئای چەندە ئاسوودە بووم! وەڵامەکەی ئەو، لەدوای چەندان ساڵ ئارامی پێبەخشیم و، ئێستا خۆم و جەستەم بە سروشتی دەزانم.

پورم و دایکم و هاوڕێکانم هەموویان هاوکاریان کردووم

❝ جیمی، ٣٥ ساڵ ❞

سوڕی مانگانەی من لە هاویندا، لەدوای تەواو کردنی پۆلی شەشەم دەستی پێکرد، مانگی (٦) ی ساڵی (١٩٦٤) بوو، من تەنها (١١) ساڵ بووم، تەنها (٣) مانگم مابوو (١٢) ساڵ تەواو بکەم.

ڕێك لە دوای پشووی قوتابخانەو هاویندا بوو، من وەکو هەموو هاوینەکانی تر، چووم بۆ گەشتی حەسانەوەو خۆشی، دوای نیوەڕۆ بوو چووم بۆ دەستشۆری، بەڵام لەدوای بەکارهێنانی کاغەزی تەوالێت، بینیم کاغەزەکە خوێناوی ببوو.

بۆ یەکەمین جار بوو، کە خوێن ببینم، شتێکی وام دەربارەی سوڕی مانگانە نەدەزانی، بەڵام سوڕی مانگانەی من دیار بوو زوو دەستی پێکرد بوو.

سوپاسی خوام کرد، کە ڕۆژی شەممە بوو، پوورە (جین)م نەچوو بوو بۆ کار، ئەگەر من و (نانا) بە تەنیا لە ماڵەوە بووباین، یەکەمین

سوڕی مانگانەی من وەها سادە نەبوو چونکە (نانا) هیچ ئینگلیزی نەدەزانی.

پوورە (جین) و من، پێکەوە چووینە دوکان، ئەو یەك بەستە سانتی بۆ کڕیم، بەم شێوەیە سوڕی مانگانەی خۆمم تێپەڕاند، ئێستاش، کە بیر خۆمی دێنمەوە ڕوخساری پوورە جینم دێتەوە بەر چاو، کە چەند گەشایەوە کاتێ، کە دیتی عازەب بووم.

ئەو، ڕێك وەك یەکێ لە هاوڕێ هاو تەمەنەکانم وابوو، نەك وەك ژنێك، کە چەند منداڵی هەبێ!

من هەندێك جار پێم دەگوت: دایکی دووەم.

ئێستاش هەروایە، سوڕی مانگانەکەشم، کە لە خزمەت ئەودا ڕوویدا، ئێمەی زیاتر لە یەکتر نزیك کردەوە، کاتێ بابەتەکەم بۆ دایکم باس کرد، ئەویش سەری سوڕما لەوە هێندە زوو عازەب بووم!

بەڵام دڵنیای کردمەوە، کە سوڕی مانگانە سروشتی ترین شتە، کە لەوانەیە لە ژیاندا ڕوویدات. ئەو دۆخەش منی گۆڕی بە خانمێکی گەنج.

بەدرێژایی یەکەمین ساڵی سوڕی مانگانەم، هەرگیز ڕووبەڕووی ئازاری ماسولکەکان (کرامپ)، یان خوێن بەربوونی سەخت نەبوومەتەوە، تەنها چەند مانگێك سوڕی مانگانەم ناڕێك بوو، بەڵام کاتێ گەورەتر بووم، ئازاری ماسولکەکان و خوێن بەربوونی توند دەستی پێکرد.

هەندێك مانگ خوێن بەربوونەكەم ئەوەندە توند بوو، كە دەمگوت دەمرم. دایكم بە میهرەبانی خۆی، هێوری دەكردمەوە و دەیگوت: دڵنیابە، تا ئێستا هیچ كەس بەهۆی سوڕی مانگانەوە نەمردووە و، حەتمەن بەم زوانە باشتردەبی.

من بە دایكم دەگوت: دایە تۆ فریوم دەدەی؟

من وا خەریكە دەمرم ! بەڵام دایكم ڕاستی دەكرد.

كاتیَ لە زانكۆ دەمخوێند، ئەو ڕۆژانەی، كە دەكەوتمە سوڕی مانگانەوە، لە ماڵەوە دەمامەوە و بە ناچاری بە دێمكە (مەشكۆڵە) ئاوێكی گەرمەوە لەسەر پێخەف لێی دەخەوتم.

ئێستاش ئازاری ماسولكەكان (كرامپ) ئازارم دەداو، خوێن بەربوونەكەم بەڕادەیەك سەختە، كە هیچ كات ناتوانم سانتی بچووك بەكاربێنم.

كاتیَ پێم نایە پۆلی نۆیەم، لەگەڵ كچێك ئاشنا بووم بە ناوی: (پەت pat). دایكی (پەت)، كە ناوی بەتسی (Betsy) بوو پەرستار بوو.

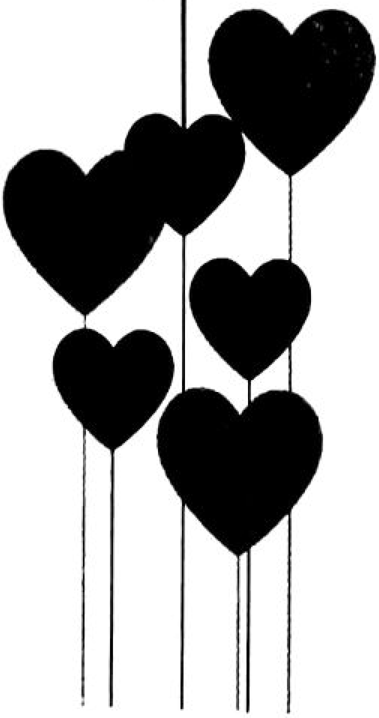
من و (پەت) زۆر یەكتریمان خۆش دەویست، كاتیَ، كە دایكی (پەت) هەستی بەو هەموو ئازارەی من كرد، پێی گوتم: دەرمانی ئازارشكێن بەكاربێنە، بێئەوەی پێویستت بە پزیشك بیَ.

ئەو، حەبە ئازار شكێنەكانی پیَ دەناساندم، ئەو حەبانەی، كە بەكارهێنانەكەیان كاری نەدەكردە سەركاری ڕۆژانە و قوتابخانەم و،

خەواڵوویان نەدەکردم، ئەو کات ئەو حەبانە بۆ من، دیاری خوا بوون، چونکە هەرخۆم دەزانم، کە ئەو حەبانە لەکاتی سوڕی مانگانەمدا چەندە منیان هێور دەکردەوە.

ئێستا من چارەی دەردی خۆمم کردووە، ئیتر لەمە زیاتر، چیم لە خوا بوێ، ژیان دووبارە خۆی شیرین کردەوە.

دایکی ئـــازیز..



دابونـەریت و کاری هـــــۆڕمــــۆنەکان، گۆڕانکاری بەسەر خوڵق و خوو و جەستەی کچەکەتدا دێنن، تەنها ئەو شتەی، کە یارمەتی دەدات، دڵدانەوەی تۆیە! چونکە تۆ نزیکترین و میهرەبانترین کەسی بۆ ئەو.

ئەو کارانەی، کە دەبێ ئەنجامیان بدەی

• دانانی دوو ڕۆژ ژمێری جیاواز، هەم بەر لە سوڕی مانگانەو، هەم لەدوای سوڕی مانگانەش، بۆ جێگیرکردنی چۆنیەتی دۆخەکان و خولْق و خووی کچەکەت لەسەر بڕیاری هەردووکتان.

ئەو کارە دەتوانێ یارمەتیت بدات، تا گۆڕانکاری لە خولْق و خووی کچەکەتدا بزانیت، لە هەموو قۆناغەکانی سوڕی مانگانەیدا.

• لەسەر داوای هەردووکتان، چەند کایەیەکی دڵخۆشکەر هەڵبژێرن، هەرکاتێ یەکێك لە ئێوە، یان هەردووکتان غەمبار بوون، خۆتان بەو کایە دڵخۆشکەن وەك: (١) کاتژمێر ڕۆیشتن بە پێ، یان (٣٠) خولەك تەماشا کردنی تەلەفیزیۆن، یان یاری تۆپی پێ، یان گەشتێکی کورت بە پاسکیل، یان هەر کارێکی تر، کە هەردووکتان بتوانن چێژی لێ وەربگرن.

ئەگەر ئەنجامدانی ئەو کایانە بەلاتانەوە سەخت بوو، ئەوە بیر لە شتێکی تر بکەنەوە، کە ببێتە مایەی کەم کردنەوەی خەم و خەفەت و دڵەڕاوکێ.

ئەو کارانەی، کە دەبێ بیریان لێ بکەیتەوە:

* ئایا کەسایەتیەکانی ناو ئەو بەسەرهاتانەی کەلەمەوبەر خوێندتەوە پێت وایە نیگەران بن لەوەی، کە کەسایەتییەکی سروشتی نەبوون ؟

* ئایا پێت وایە ئەزمونەکانیان، لەمەڕ سوڕی مانگانەیان ڕاستەقینە بووە ؟

* بیرەوەری تۆ لە مەڕ ئەم بەسەرهاتانە چییە ؟

* ئایا تۆ وەك کچێکی هەرزەکار، پێت وایە سوڕی مانگانەکەت سروشتی بووە ؟

* ئایا دێتەوە یادت، کەی بۆ یەکەمین جار کەوتیە سوڕی مانگانەوە؟

* ئایا گۆڕانکاری خولْق و خوو تۆشی گرتەوە ؟

* ئایا بۆ بە بیرهێنانەوەی یەکەمین سوڕی مانگانەت، داوات لە دایکت، یان باوکت، یان ئەندامانی خێزانەکەت کرد، یارمەتیت بدەن ؟

* ئایا لەگەڵ سوڕی مانگانەتدا، چ نیشانەو گرفتێکی هەستیار ڕووبەڕووت بۆتەوە ؟

* ئایا تۆش تووشی (pms) بوویت ؟

* ئایا لەکاتی ڕودانی گرفتەکانی سوڕی مانگانەتدا، کێ دڵنیایی تەواوی پێبەخشی ؟

* ئایا لە ڕووی فیزیکیەوە، زووتر، یان درەنگتر لە هاوتەمەن و هاوڕێکانت گەشەت کرد ؟

* ئایا لەڕووی هەست و دەروونەوە، لە هاو تەمەن و هاوڕێکانت بەهێزتر بووی ؟

ڕوو بــە ڕوو

ئەوەی شایانی باس بێ، پێویستە دەستپێشخەری بکەیت بۆ کچەکەت، ئەویش بە تاووتوێکردنی بەرنامەیەکی پێشوەخت، لەبارەی ئەگەرەکانی عازەب بوون و پێداویستییەکانی سوڕی مانگانە.

ئەم بەرنامەیە، دەرگای گفتوگۆ لەنێوان تۆو کچەکەتدا دەکاتەوە و، وای لێدەکات لەکاتی پێویستدا، پرسیارەکانی خۆی ئاڕاستە بکات، تا لەکاتی سوڕی مانگانەیدا دوچاری دڵە ڕاوکێ و ترس نەبێتەوە.

هەرکاتێ، کە زانیت کچەکەت بەهۆی سوڕی مانگانەیەوە، دوورە پەرێزە، ئەوە ڕووبەڕوو، ئەم باس و خواسە لەناو خێزاندا بێنە ئاراوە تا ئەویش وەڵامی پرسیارە شاراوەکانی خۆی دەست بکەوێت.

بەشی هەشتەم

ئەو وشانەی، کە دەربڕینیان دژوارە، بەڵام پێویستە دەربېڕدرێن، هەروەك چۆن لە ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی قوتابخانەدا هاوکاری کچەکەت دەکەی، بەهەمان شێوەش پێویستە لەکاروبارەکانی سوڕی مانگانەیدا یارمەتی بدەی.

زۆربەی دایك و باوکان پێیان وایە، کە دەبێ قسە گرنگەکانی خۆیان لەگەڵ منداڵەکانیان، لەشوێنی چۆڵ و خەڵوەتدا دەربېڕن، یان لەکاتێکی وەهادا، کە بۆ ئەم کارە تایبەت کرابێ، بەڵام لەڕاستیدا منداڵەکانمان گرنگترین هەواڵی خۆیان، لە قسە ناوخۆییەکانی ئێمەوە دەست دەکەوێ.

ڕێك وەك ئەوە وایە، کە ئێمە بە پەلە لەماڵ دەربچین بۆ ئەوەی فریای کاروبارەکانمان بکەوین، بەڵام لەترافیك گیربخۆین و لەو کاتەدا بیر لەکارەکانی کۆتایی هەفتەمان بکەینەوە، یان دۆش دابمێنین.

زۆر جاران کتوپڕ کچەکەت پرسیاری سێکس، یان سوڕی مانگانەت لێدەکات، ئێمە لەم بەشەماندا هەوڵ دەدەین بەپشت بەستن بەو زانیاریانەی کە لە ڕابردوو فێریان بووین، وەڵامی ئەو پرسیارە کت و پڕانە بدەینەوە.

شێوازی فێرکردن

هەروەك چۆن بەکچەکەت دەڵێی: ددان بشۆ، یان باسی تەندروستی دەم و ددانی بۆ دەکەی، یان شێوازە تەندرووستییەکەی بەکارهێنانی سیواکی فێردەکەی، ئاواش گرنگی زانینی سوڕی مانگانە، کەمتر نییە لە تەندرووستی دەم و ددان.

هەروەك چۆن هەموو ڕۆژێك وانەیەکی تازە فێری منداڵەکەت دەکەی، وەهاش ڕۆژ لەدوای ڕۆژ، چۆنیەتی سوڕی مانگانە و عازەب بوون بۆ کچەکەت شی بکەوە، نەك تەنها بەیەك گفتوگۆ کۆتایی بەم بابەتە بێنیت.

ئەو دەستەواژە و وشانەی، کە بەکاریان دێنی بۆ ڕوونکردنەوەی سوڕی مانگانە، باسادە و بێگرێ و گۆڵ بن و، زوو ئامانجەکە بپێکن، چونکە کچەکەت لە تەمەنی (٨ بۆ ٩) ساڵیدا، ناتوانێ لە زاراوە پزیشکییەکان تێبگات، یان لەدانیشتنێکدا هەموو شتێ دەربارەی ئەو بابەتە ئاڵۆزە فێرببێ.

باشترین ڕێگە ئەوەیە، کە لە دوای یەك، یان دوو دانیشتنی کورتدا، کاتی پێ بدەی، تا بیری لێبکاتەوە، دەرکەوتنی تۆ لەکاتی قسەکردن لەگەڵ کچەکەتدا، گرنگی تایبەتی خۆی هەیە.

شێوازی دەربڕین و ڕوخساری تۆش، دەرگا بەڕووی پرسیارە شاراوەکانی ئەودا دەکاتەوە، خاڵێکی گرنگ، کە دەبێ لە یاد نەکرێ ئەوەیە، کە لە گفتوگۆکەتدا، با ئەو شتەی، کە دەیڵێی کەمتر پەیوەندی بەخودی شتەکەوە هەبێ.

توێژەرەوان باوەڕیان وایە، بەشە گەورەکەی ئەو شتەی، کە لە قوتابخانە فێری دەبین، ئەو شتە نییە، کە بە شێوەیەکی فەرمی فێردەکرێین.

کچان زیاتر حەزدەکەن ئەو شتەی، کە مامۆستا بەزمانی جەستە، یان جوڵە و هەستەکانیەوە پیشانی دەدات، سەرنج بدەن، نەك ئەوەی، کە لە کتێبەکەتدا نوسراوە.

لەوانەیە کچەکەت، کە هاتەوە بۆ ماڵ بڵێ: ((دایە، خانم..جیمز.. کەباسی سوڕی مانگانە دەکات شەرم دەکات))، تۆش سەرسام بیت وبڵێی: ((جا تۆ چۆن دەزانی؟!)).

ئەو لەوەڵامدا دەڵێ: ((چونکە هەرکاتێ باسی سوڕی مانگانەمان بۆ دەکات، تەنها چاو دەبڕێتە زەوی لە کاتێکدا، کە لە کاتی وتنەوەی وانەی مێژوودا سەیری دەم وچاومان دەکات)).

کچەکەت زیاتر ئەو شتەی کەزمان دەری دەبڕێ فێری دەبێ، نەك ئەوەی دەجوڵێ، یان دەیبینێ، ئەو بە وردی لەو شتە دەڕوانێ، کە تۆ لە کاتی قسەکردندا ئەنجامی دەدەی، نەك گوێ لە ئاوازی دەنگەکەت بگرێ، کە قسەی بۆ دەکەی.

ئەو، بەسەرنجەوە سەبارەت بەسوڕی مانگانە دەڕوانێتە هەڵسوکەوتی هەموو ئەندامانی خێزانەکەی، لەبەر ئەوە کاردانەوە و ڕەفتاری گەورەکانی ناو خێزان، بەڕادەی هەموو زانیاریەکانی تر لە فێربووندا کاریگەرترە.

بەهەمان شێوە، دەبێ خۆت بۆ حاڵەتەکان و پرسیارە کت و پڕەکانی کچەکەت ئامادەبکەی، زۆربەی کات، کچان لەکاتی نەشیاودا پرسیار دەکەن، لەبەرئەوە پێویستە دایکان لەهەموو کات و ساتێکدا لەسەر هەست بن و، ئامادە بن بۆ پرسیاری کچەکانیان.

کاتێك، کە کچەکەت لێت دەپرسێ: ((ئەگەر لەکاتی سوڕی مانگانەدا جلەکانم پەڵاوی بوون، چی بکەم؟

یان چۆن بزانم سوڕی مانگانەم دەستی پێکردووە؟ یان ئایا دەتوانم لەکاتی سوڕی مانگانەدا وەرزش بکەم ؟)).

دایکی ئـــازیز...

هەرگیز کچەکەت لەوەڵامی ئەو پرسیارانەدا، چاوەڕێی وەڵامێکی تەواو زانستی و تێرو تەسەل لە تۆ نییە، بەڵکو حەز دەکات گفتوگۆیەکی خۆماڵی و خۆمانەی لەگەڵدا بێنیە گۆڕێ، بەڵام ئەگەر پێت وایە وەڵام دانەوەی پرسیارەکانی کچەکەت بەدوادا چوون و وردەکاری دەوێ، دەتوانیت پێی بڵێی: ئەمڕۆ، یان سبەی لەکاتێکی گونجاودا وەڵامی

پرسیارەکانت دەدەمەوە. تۆش لەو ماوەیەدا بیر لەپرسیارەکانی بکەرەوە، بۆ وەڵامێکی گونجاو و دڵنیاکەر.

بەگشتیی، کچان لەدوو شوێن تۆ غافڵگیر دەکەن و، داوای وەڵامت لێدەکەن: ئۆتۆمبێل و چێشتخانە، کاتێ تۆ سەرقاڵی لێخوڕین، یان کوڵاندن و چێشت لێنانی و، هەموو هەستەوەرەکانی خۆت لەو کارەدا چەقبەست کردووە، کچەکەت هەست بەئارامی و دەرفەتی زیاتر دەکات و هەوڵ دەدات لە دەرفەتێکی ئاوادا، تۆ بخاتە ژێر پرسیارەوە.

ڕاستە تۆ لەو بارودۆخەدا، کاتێ دەتوانیت وەڵامی پرسیارەکانی ئەو بدەیەوە، کە لەمەوبەر زانیاری و ئەزموونت لەم بارەوە گەڵاڵە کردبێ.

ئەگەر لەم کاتانەدا، ئەم کتێبەشت لەبەردەست دا نەبوو، بەڵام لەمەوبەر بیرەوەریەکانی خۆتت نووسیبونەوە، ئەوە قسەی زیاترت پێدەبێ بۆ وەڵامی کچەکەت.

لەیادت نەچێ، فێرکردنی کچەکەت لەچۆنیەتی عازەب بوون و سوڕی مانگانە، هیچ جیاوازیەکی نییە لەگەڵ تەواوی ئەو شتانەی فێرت کردوون، بۆ بەرچاو ڕوونی لەژیاندا.

لەبەر ئەوە تووڕەو نیگەران مەبە و، بە ئاسودەیی، تەنها سود لەهەمان ئەو ڕێگایانە وەربگرە، کە لە ڕابردوو بەکارت هێناون.

گوێ گرتن کلیلی سەرکەوتنە

لەهەر شێوازێکی پەیوەندی گرتندا، گوێ گرتن گرنگترین شتە.

گوێ گرتن لەبنەڕەتدا بۆ ڕاکێشانی سەرنجی کەسی بەرامبەرتە لەپێناو ئەو مەبەستەی، کە دەتەوێ لە پەنایدا بیپێکیت.

سەرکەوتوترین گوێگرتنیش ئەوەیە کە:

١- سەرنجی خۆت بەتەواوی ئاڕاستەی کەسی بەرامبەرت بکەی، کە لەگەڵت دەدوێ و هیچ کات قسەی پێ نەبڕێت.

٢- لەکاتی گوێ گرتندا، بەر لەوەڵام دانەوەی پرسیارەکە، قسەکەت هەڵ سەنگێنە، پاشان دەری ببڕە.

دایکی ئـــازیز...

ئەگەر ئەو دوو خاڵە جێبەجێ بکەی، کچەکەت خواستی زیاتری دەبێ بۆ قسەکردن لەگەڵتدا و، گرێی دڵی دەکاتەوە بۆ دەربڕینی گرفتەکانی، چونکە واهەست دەکات، کە بەڕاستی تۆ هەڵوەدای قسەکانی ئەویت.

هەڵبژاردنی سوڕی مانگانەش بۆ قسە لەسەرکردن، دیسان گرنگییەکی تایبەتی خۆی هەیە، چونکە ئەو بوێرییە بە کچەکەت دەبەخشێ، کە دەربارەی شتێك بێتە دوان، کە ترس و دڵەڕاوکێی لا دروستکردووە.

ئەگەر لە یەکەمین گفتوگۆی خۆتدا، نەت توانی زانیاری زۆری پێ ببەخشی، دڵگیر مەبە، چونکە نابێتەوە دوا گفتوگۆی تۆ بێت، لەبەرئەوە تا دایکان هەڵوەدای کچەکانیان بن، ئەوانیش زیاتر گوێیان بۆ دەگرن.

لەوانەیە تۆ ڕۆڵی خۆت بۆ کچەکەت بەکەم سەیر بکەی، بەڵام لێرەدا نموونەیەکت بۆ دێنمەوە، کە چۆن کچان، لە ژیانی هەرزەکارییاندا زانیارییەکانی دایکیان بەسەنگی مەحەك دەزانن.

لەکاتێکدا (جین) نانی ئێوارەی ئامادە دەکرد، کچە (١١) ساڵەکەی (لۆرن)، سەرقاڵی گێڕانەوەی بەسەرهاتەکەی بوو.

لەگەڵ (ئالیسا) دەڕۆیشتین بۆ هۆڵی وەرزش، تا مامۆستای تازەمان جەنابی (سیمونس) ببینین.

(برایان) و (چلسی)، دوو بە دوو پێشبڕکێیان بوو.

ئەوان لەکوڕانی قوتابخانەش بۆ ڕاکردن ئازاتر بوون.

(فرناند) و (چلسی) هەفتەی ڕابردوو، پێشبڕکێیان لەگەڵدا ئەنجام دابوو، بەڵام (برایان) و (چلسی) لێیان بردبوونەوە.

لەگەڕانەوەدا بووین، لەپڕ (ئالیسا) گوتی: دەمەوێ بڕۆمە دەستشۆری، منیش پێم گوت: درەنگمانە و دەبێ زووتر بڕۆینەوە

سەرپۆل دەنا مامۆستا (گلن) لێمان تورە دەبێ، بەڵام ئەو هەر نکوڵی لەمە کرد وەك ئەوەی کارێکی کەسیی تایبەتی زۆر زۆر پێویستی هەبێ و، هەر دەبێ بچێتە دەستشۆری، منیش هەڵوەدا بووبووم و سەرئەنجام بڕیارمدا لەگەڵیدا بچمە دەستشۆری.

کە خۆم خزاندە دەستشۆری، لەکۆڵە پشتەکەی خۆی سانتیەکی ڕاکێشا و پێی وتم: دەمەوێ ئەمە بگۆڕم.

من تووشی شۆك بووبووم، نەم دەزانی (ئالیسا) کەوتۆتە سوڕی مانگانەوە!

لەبەر خۆمەوە دەمگوت: دایە، ئەگەر من کەوتمە سوڕی مانگانەوە، دەبێ چی بکەم؟ مامۆستا (گلن)، چونکە دواکەوتبوین ناچاری کردین دوو خول لەمنداڵەکانی تر زیاتر ڕابکەین. ئەوە دادگەری نیە!!

مامۆستاکانمان مۆڵەتمان نادەن بڕۆین بۆ دەستشۆری؟

ئەگەر کەوتینە سوڕی مانگانەوە چی بکەین؟

زۆر بەداخەوە بۆ (ئالیسا)! وابزانم دوو خول ڕاکردن بۆ ئەو، زۆر سەخت بوو، بەڵام لەبەرئەوەی مامۆستا (گلن) بڕیاری دابوو، هیچی نەگوت.

منیش نەمتوانی هیچ بڵێم، بەڵام بەهەر حاڵ خۆشحاڵ بووم، کە لەگەڵ (ئالیسا) ڕام کرد، ئەو ناچار نەکرا بەتەنیا ڕابکات.

کاتێ قسەکانی (لۆرن) کۆتایی هات، (جین) لەبیری ئەوە دابوو، کە (لۆرن) لەسەر سوڕی مانگانەی چی بەسەرهاتووە، بۆیە بە وردی لەگەڵ ئامادە کردنی خواردن دا، گوێی بۆ قسەکانی شل کردبوو و سەرنجی خۆی دەدایێ.

سەرەڕای ئەوەش لەناخییەوە سەرقاڵی گەڵاڵە کردنی پرسیارێك بوو تا زیاتر پەی بەهزرەکانی (لۆرن ببا، هەموو هەست و نەستی (جین) لەسەر قسەکانی کچەکەی بوو، کە بەترس و دڵەڕاوکێوە باسی گۆڕینی سانتی دەکرد.

(جین) لە کۆتایی قسەکانی (لۆرن) دا، تەنها گوتی:

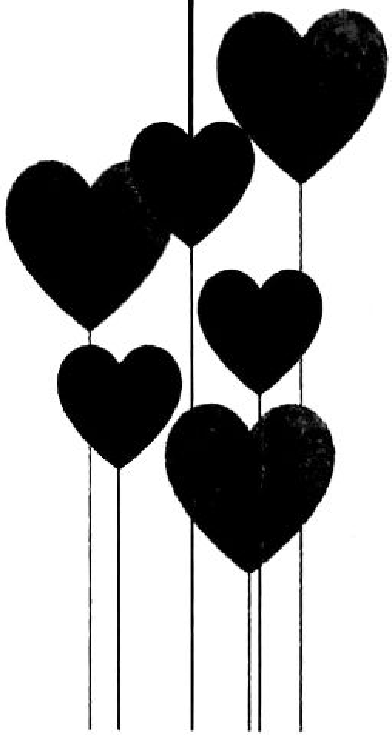
- خۆت چۆنی تێدەگەی؟

پێت وایە سانتی لە قوتابخانەکان چۆن بگۆڕدرێ ؟

بەڕاشکاوی ئەندێشەیەك لە مێشکی (جین) دا چرۆی کرد، دەبێ پەیوەندی بەقوتابخانەوە بکا و دڵنیا بێتەوە لەمە، کە ئایا کچەکەی لەدوای سوڕی مانگانە، دەتوانێ بەئاسودەیی پێداویستییەکانی خۆی لە قوتابخانە جێبەجێ بکات، یان نا؟

دڵنیا بوو لەمە، ئەگەر بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانە ڕەفتاری دۆستانەیان لەگەڵ (لۆرن) دا هەبا، ئەو توشی هیچ گرفتێك نەدەبوو، هەروەك چۆن (ئالیسا) بەهەمان مەبەست بەڕاکردنی دووخول سزا درا.

دایکی ئـــازیز...



زۆر بەوردی گوێ بۆ قسەکانی کچەکەت بگرە و، سەیری جوڵەی لێوەکانی بکە، نەك ئەو وا بزانێ گوێی بۆ ناگریت و، هۆشت لە شوێنێکی ترە.

چەند ڕێگایەکی سادەش هەیە، کە دەرگای گفتوگۆ و هاندان، لە نێوان تۆو کچەکەتدا دەکاتەوە و، خولیای گوێ گرتنی تێدا زیاتر دەکات.

ئەو ڕێگایانە، چ بۆ ئەو دایکانەی، کچەکانیان گوێیان بۆ دەگرن، چ ئەو دایکانەی کچەکانیان کەڕەمسۆ و لاگوێن بەسوودە.

ئەو ڕێگایانە، تەنها هاندانی کچەکانە بۆ دم بەدمە، دەنا زانیاریەکی ئەو تۆیان پێ نابەخشێ.

ڕێگاکانی هاندانی کچان و فێرکردنیان:

* هەندێك لە بەسەرهاتەکانی ئەم کتێبەی بەردەستت هەڵبژێرە و، لەگەڵ کچەکەتدا بیان خوێنەرەوە، لەوانەیە بتەوێ.

ئەو بەسەرهاتانە بۆ کچەکەت بخوێنیەوە باشە، کە بۆ ئەو ڕۆژە بەسوود بن، بەڵام لەیادت نەچێت، ئێستا کچەکەت گەورەتربووە.

* هانی بدە، کە گرنگی بەخوێندنەوەی بابەتە پەروەردەییەکان بدات.

* سەردانی قوتابخانەی کچەکەت بکە، بزانە لە قوتابخانەکەی ئەودا دانیشتنی تایبەت بەسوڕی مانگانە پێشکەش دەکرێت، یان نا؟

* پەیوەندی بەمامۆستای کچەکەتەوە بکە و داوای لێ بکە، هاوکاریت بکات لەو پلانەی، کە بۆ فێرکردنی کچەکەت دات ڕشتووە.

زۆربەی مامۆستایان دەستخۆشی لەو دایکانە دەکەن، کە پلانیان هەیە بۆ کچەکانیان.

* دەستەواژەکانی تایبەت بەسوڕی مانگانە هەڵبژێرە و، واتاکەیان لەسەر کاغەزێك بنوسە و بیانخە بەردەستی کچەکەت، کچەکەت بەتەنها دەتوانێ ئەو دەستەواژانە بخوێنێتەوە و فێریان ببێ.

* بیرەوەریەکانی سوڕی مانگانەی خۆت بۆ کچەکەت بگێڕەوە، یان لێیگەڕێ، با ئەو بیرەوەریەکانت بخوێنێتەوە.

* بایەخ بەخەفەت خواردنی کچەکەت بدە، کە لە دەرەوەی ماڵ عازەب بووبێ.

سەرەتا باسی عازەب بوونی لە قوتابخانەدا بۆ بکە و وای دابنێ، کە کەلەوێدا عازەب بووە، پاشان مۆڵەتی پێ بدە لە هەر شوێنێك، کە پێی وایە لەوێ عازەب بووە، ناوی ببات، ئینجا بە یەك دەنگی هەردووکتان ڕێگە چارەیەك بۆ چارەسەری کچەکەت لەو شوێنەدا بدۆزنەوە.

ئەو کارە هەروەك چۆن کۆتایی بەخەفەتی کچەکەت دێنێ ،بە هەمان شێوە دەشبیێتە مایەی ئەوە، کە گفتوگۆ لە نێوانتاندا دروست ببێ.

* بیرەوەریەکانی ژیانی ناو خێزانەکەت بۆ کچەکەت بگێڕەوە، وەك: نەنك و پوور.

کاتێ تۆ ئامادەیت و کچەکەت مل نادات

لەوانەیە تۆ بە هەموو تواناکەتەوە خۆت ئاما دەکردبێ، تا کچەکەت فێری ئەو شتانە بکەی، کە نایانزانێ، بەڵام ئەو بەهیچ کلۆجێ مل نەدات و گوێت بۆ نەگرێ.

بەواتایەکی تر، کچەکەت بەهیج جۆرێك خولیای بۆ ئەمە نەبێ، ئەو شتەی کە تۆ دەتەوێ فێری بکەی، ئەو بیەوێ فێری ببێ، بێگومان ئەویش لەوانەیە بۆ بەر پەرچ دانەوەی دانوستان و گفتوگۆ کردن، سەبارەت بەسوڕی مانگانە بەڵگە و هۆکاری خۆی هەبێ.

هەندێك لە کچان دڕدۆنگن، کاتێ باسی سوڕی مانگانەیان لەگەڵدا دەکرێ، چونکە بە بۆچوونی ئەوان، سوڕی مانگانە بەرکەوتێکی سەیر و سەمەرە و نامۆیە ئەوان ناتوانن، یان لەتوانایاندا نییە ئەو بەرپرسیارێتییە هەڵ بگرن.

هەندێك لە کچان، هەر باسێك سەرەداوێکی بچێتەوە سەر سوڕی مانگانە و عازەب بوون، پشتی تێدەکەن و بابەتەکە دەگۆڕن، چونکە نایانەوێ بزانن، کە جەستەیان گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە.

ئەوان لەمێشکی خۆیاندا بیانووی خەیاڵیی دێننەوە، تا دەروونی خۆیان ڕازی بکەن، کە پێویست ناکات دەربارەی سوڕی مانگانە شتێك بزانن، چونکە ئەو بەرکەوتە، تائێستا لەواندا ڕووی نەداوە.

لەوانەیە پێیان وابێ، کە دەتوانن جەستەیان کۆنترۆڵ بکەن و، بتوانن هیچ کات نەکەونە سوڕی مانگانەوە.

لەبەر ئەوە، تا ئەمە لەمێشکی ئەو جۆرە کچانەدا نەهێنیتە دەرەوە، ئەوە ناتوانیت ئامادە کاریان تێدا دروست بکەی، کە بتوانن گوێت بۆ بگرن. هەندێك لەو کچانە، تا ئەو کاتەی بە ڕاستەقینە دەکەونە سوڕی مانگانەوە دەست لەو بۆچوونانەیان هەڵ ناگرن.

هەندێکی تر هەن لە کچان، هەر لەگەڵ یەکەم نیشانەی عازەب بوون، خەفەت دایان دەگرێ و ڕقی خۆیان بەکەسانی تر دەڕێژن.

ئەو جۆرە کچانە کەمن، بەڵام دەبێت گرفتەکەیان بەهەند وەربگیرێت، تۆش هەر کاتێ نیشانەکانی ترس و دڵەڕاوکێت لەکچەکەتدا بەدی کرد، دەست بەجێ پرس بە پزیشك بکە.

یەکێك لەو بەڵگانەی، کە کچەکەت ناباتە ژێرباری خواس و باسی سەڕی مانگانە، خراپ بەکارهێنانی جەستەکەیەتی لەناو کۆمەڵگادا بۆ مەرامی سێکس و وروژاندن بەر لەپێگەیشتن و هاوسەرگیری.

لەبەر ئەوە کاتێك تۆ باسی سوڕی مانگانە و عازەب بوونی لادەکەی، برینی دەکولێتەوەو گوێت بۆ ناگرێ، تۆ دەبێ دەستبەجێ بۆ چارەسەری ئەو گرفتە دەروونییە، ڕاوێژ بەپزیشکی دەروونیی بکەی.

دایکی ئـــازیز...

لە بیرت نەچێ، قسە دەربـــارەی سوڕی مانگانەو گفتوگـــۆ ســـەبارەت بەچـــالاکی سێکسی جیاوازە.

قووڵ بوونەوە بەناو بابەتێکی سێکسی، لەوانەیە سوڕی مانگانە لەناو خۆیدا حەشاردا و، هەم کچەکەت و هەم تۆش سەرسام بکات!

سیمـــینار و گروپـــەکان لەم بـــارەوە هیچ هاوکاریەکی دایکان ناکەن.

فیلم و میوزیکێکی زۆری سەرنج ڕاکێش و وروژێنەری سێکسی نمایش دەکرێن، بەڵام هیچ سیمینارێك، یان خولێك بۆ فێربوونی زانستی سووڕی مانگانە و عازەب بوون سازناکرێت.

ئەگەر نەتوانیت کچەکەت هان بدەی بۆ دوورکەوتنەوە لەو نمایشانە، ئەوە بەدڵنیاییەوە ئەوەی، کە ئەو لەم ڕێگایانەوە فێری دەبێت، چەوت و نادروستە و کچەکەت بەرەو هەڵدێر دەبات.

ئەگەر تۆ لە هەموو ڕوویێکەوە لەگەڵ کچەکەت نەدوێی، ئەوە بەتەنێ سوڕی مانگانە، هێندە ئاسان نابێت بۆت، تۆ هەروەك چۆن ڕۆژانە لەسەر قوتابخانە و کاری ماڵەوە و جلوبەرگدا، دم بەدمە

لەگەڵ کچەکەتدا دەکەی، ئاواش بەردەوام بە لەسەر شیکردنەوەی لایەنە حەشاردراوەکانی سوڕی مانگانە.

بەر لەوەی لەگەڵ کچەکەت دا دەربارەی سوڕی مانگانە بدوێی، پێویستە بۆ چوونە ناو دەستپێکی بابەتەکەوە ڕێگایەکی تازە بدۆزیتەوە، ئەگەر پێت وایە غەریزەی شەرم ناهێڵێت ئەم باسە بدرکێنیت، ئەوە هەتا زووە ئەو بەستەڵەکە بشکێنە و کات بەفیرۆ مەدەو، پەیوەندی نێوان خۆت و کچەکەت بەهێزبکە.

هەروەها، هەروەك لە ڕابردوو باسمان کرد دەتوانیت لەبنەماکانی گوێ گرتن سوود وەربگریت، بەخۆڕاگریی و پشوو درێژیی دەتوانیت ڕێگایەکی تازە بۆ گفتوگۆی نێوانتان بدۆزیتەوە.

هەوڵ بدە هەردووکتان ڕاستگۆ و میهرەبان بن، تا قسە و باسەکەتان گەرم و گوڕتربێ، ئەگەر زانیت لەدوای هەوڵ و کۆششێکی نزیکەی شەش مانگ، هێشتا نەتتوانیووە کچەکەت گوێت بۆ بگرێ، ئەوە پرس و ڕا بە پزیشك بکە لەم بارەوە.

هەر چەندە کچەکەت بەپاساوی جۆراو جۆرەوە نەیەوێ گوێت بۆ بگرێ، بەڵام تۆ کۆڵ مەدە و هەوڵ بدە ئەو بەربەستانە ڕامالّی، کە دەبنە مایەی ئەو دڵڕەقیەی.

بە گشتی گفتوگۆی دایکان و کچانی هەرزەکار، وەك وتارێك وایە، کە دایك تێیدا وتەبێژی فەرمیە.

خوێندنەوەی ئەم ڕێنمایانەی خوارەوە یارمەتیت دەدات، تا فێربیت، کە چۆن بتوانیت وتو وێژێکی خۆماڵی لە نێوان خۆت و کچەکەتدا بەرپا بکەی و، وای لێ بکەی کاتێك تۆ باسی سوڕی مانگانەی بۆ دەکەی، ئەو بەهەموو هەستەکانیەوە گوێت بۆ بگرێ و، هەست بەئاسوودەیی دەروونی بکات.

* ئەمڕۆ دایکان بەشێوەیەکی ترسناك، هەواڵی سوڕی مانگانە بەگوێی کچەکەیاندا دەدەن، بۆ نمونە: دەڵێن: پاش چەند ڕۆژێکی تر عازەب دەبیت، نازانم کاتێ سوڕی مانگانەی ئەو دەستی پێکرد لەکوێ دەیزانی، کە چەند ڕۆژێکی تر ئەو عازەب دەبێ ؟

* دایکان پێویستە بڵێن: ئەو کاتەی، کە من لەتەمەنی تۆدا بووم، شەرمم دەکرد کاتێ باسی سوڕی مانگانەیان بۆ دەکردم، بەڵام پێویستە تۆ شەرم نەکەی، چونکە ئێستا هەموو شتێ پێشکەوتنی بەخۆیەوە بینیوە.

* لەسەر دایك پێویستە بڵێ: پێم وایە چەند سانتیەکت بۆ بکڕم خراپ نییە، نەبادا عازەب بوونەکەت بکەوێتە پشووەوە.

بەڵام ئایا لە ژوورەکەتدا، شوێنێکت هەیە بۆ هەڵگرتن و پاراستنی؟!

* لە کچەکەت بپرسە، ئەگەر عازەب بوونەکەی لە دەرەوەی ماڵ دا ڕووی دا چی دەکات ؟

* پێم بڵێ: من چەند کتێبێکم دەربارەی سوڕی مانگانە بۆت کڕیوە، کە بەشێوەیەکی زانستییانە ئەو بابەتە شی دەکاتەوە، جگە لەوە چەند

بابەتێکی سەرنج ڕاکێشی تێدایە، دەمەوێ پێشانتی بدەم، بەڕای تۆ چ کاتێك بۆ ئەو کارە گونجاوە ؟

* پێی بڵێ: ئەمڕۆ بەڕواڵەت زۆر غەمبار و گرژو مۆن دێیتە بەرچاو، ئایا چ شتێ وای لێ کردوویت ؟

دوای ئەوەی، کە تۆ ئەو پرسیار و ڕێنماییانەی سەرەوەت لەگەڵ کچەکەت هێنا گۆڕێ، کچەکەت حەز و خولیای بەلای تۆدا دەکرێتەوە و، وردە وردە ئەو پرسیارانەی، کە لەمێشکیدا گەلاڵە بوون، بۆت دەردەبڕێ و هەموو ناخی خۆی بۆ تۆ هەڵ دەڕێژێ.

ئایا تۆ ئەو پرسیارانەی، کە لە دایکی خۆتت دەکرد، لە یادتن ؟ ئایا ئەو پرسیارانەی، کەحەزت دەکرد بیانکەیت، بەڵام نەتدەتوانی، هەستیان بریندار نەدەکردی؟

کچەکەی تۆش لەوانەیە هەمان پرسیار لەمێشکیدا قەتیس مابێ.

لێرەدا چەند نمونەیەك لەو پرسیارانەم هێناوەتەوە، کە لەوانەیە کچەکەت ڕۆژێ لەڕۆژان پرسیارت لێبکات.

+ کەی مەمکت دەستیان بە گەشە کرد ؟

+ ئایا هاوڕێکانت، یان کوڕەکان بەهۆی گەورەبوونی مەمکتەوە، گاڵتەیان پێ نەدەکردی ؟

+ دایکە، تۆ بەڕاستی کەوتیتە سوڕی مانگانەوە؟ چەند جار؟

+ لەبارەی عازەب بوونتەوە، کێ قسەی بۆ دەکردی ؟

+ کاتێ، کە عازەب بووی، چ هەستێکت هەبوو؟

+ دەتوانی هێلکەدانەکانتم پیشان بدەی ؟

+ کەی عازەب بوونی تۆ دەستی پێ کرد ؟

خۆتان دەستپێشخەریی بکەن و، ناوەڕۆکی ئەو پرسیارانە بێننە بەرباس و خواس، چونکە ئەگەر کچەکەشت لێت نەپرسێ، دڵنیابە زۆر هەڵوەدای ئەو پرسیارانەیە، بەڵام شەرم دەکات.

بەهاوکاری ئەم ڕێگایانەی خوارەوە، کچەکەت خولیای قسەکردنی لەگەڵتدا زیاتر دەبێ.

• هەندێك لە بەسەرهاتەکانی بەشی یەکەمی ئەو کتێبەی سەبارەت بە بەسەرهاتی کچە هەرزەکارەکان بۆ بخوێنەوە، بەڵام با ئەو، بابەتەکە هەڵبژێرێ جا لێی بپرسە: ئایا هەستی ئەو وەك کامیانە ؟

لە کاتی خوێندنەوەی بەسەرهاتەکان، ئەو پرسیارانە هەڵبژێرە، کە زۆرترین سەرنجی کچەکەت بەلای خۆیدا ڕادەکێشێ.

• داوا لەژنێکی خێزاکەت بکە، وەك: (نەنك، یان پوور)، کە سەرەتای سوڕی مانگانەی خۆی بۆ کچەکەت بگێڕێتەوە.

• بیرەوەری پەیوەست بەسوڕی مانگانەی هاوڕێیان، یان ئەندامەکانی خێزانەکەت کۆبکەرەوە و بە کچەکەت بڵێ بیان نووسێتەوە.

• لەگەڵ کچەکەت بچۆ فرۆشگای فرۆشتنی جلی ژێرەوە و، بۆخۆت مەمکدان (ستیان)ێکی بۆهەڵبژێرە، ئەو کارە دەبێتە ڕێخۆشکەر، بۆ

ئەوەی تۆ دەربارەی گەورە بوونی مەمك قسەی بۆ بکەی و، چەند مەمکدانێکی قەبارە بچووکی بۆ تاقی بکەیتەوە.

• بیرەوەری گەورەبوون و گۆڕانکاری مەمکت بۆ کچەکەت باس بکە و، کڕینی یەکەم مەمکدانی خۆت بۆ کچەکەت بگێڕەوە.

ئەو بیرەوەریانە دەبێتە مایەی ئەوە، کە کچەکەت دەربارەی گۆڕانکارییەکانی جەستەی، زانیاری زیاتری دەست بکەوێت.

لە دایکانی ترەوە فێربە

مامۆستایان ناوە ناوە کۆبوونەوە بەدایکان دەکەن و، لە ئالوگۆڕە هەنووکەییەکان ئاگاداریان دەکەنەوە و، بیرورا ئالوگۆڕ دەکەن.

تۆش مامۆستای کچەکەت بەو لەگەڵ ئەو دایکانەی، کە وەك تۆ کچی هەرزەکارییان هەیە سەردانیان بکەو، هەریەکەتان، لای کچەکانتان باس لە ئەزموونی هەرزەکاریی و ڕابردووی خۆتان بکەن.

سود وەرگرتن لە ئەزموونی دایکانی تر و، هاتوو چۆکردن و مامەڵە کردن لەگەڵیاندا، دەرگای گفتوگۆ و لێك حاڵی بوون دەکاتەوە و، هەریەکەتان دەتوانن زانیاری بەوەی تر ببەخشن.

یەکێك لە ڕاوێژکارەکانی قوتابخانە، ڕێگەیەکی سەرنج ڕاکێشی هەبوو بۆ فێرکردنی کچانی هەرزەکار و دایکەکانیان.

ئەو، ژمارەیەك لەدایکان و کچانی(١٣)ساڵیی، بانگهێشتی قوتابخانە دەکرد، پاشان بەهەریەك لە دایکان و یەکێك لە کچەکان، پۆلێکی یەك گرووپی دروست دەکرد و، هەر گروپەی گۆڤارێکی دەدایە دەست.

ئەو، پێی دەگوتن: (وایدابنێ، تۆ گروپێکی مرۆڤناسی سەر هەسارەیەکی تری و، ئەو، ئەم گۆڤارە تاکە سەرچاوەی تۆیە بۆ ناسینی

ژنانی سەرزەوی، بەڵام لە دوای خوێندنەوەی گۆڤارەکە، ڕاپۆرتێك لەماوەی (١٥) خولەکدا ئامادەبکە).

بارودۆخی ئەو پۆلە پێك هاتبوو لە: (ژن و کچێك، کە هیچ پەیوەندیەك بە یەکەوەی نەبەستبوونەوە)، زۆر سەرنج ڕاکێش بوو، زۆر جێگای خۆشحاڵی بوو، کە دەت دیت، ئەو مرۆڤناسە خۆبەخشانە، سەرقاڵی خوێندنەوەن!

ئەو کچ و دایکە بێگانەیە، بە بێ ترس و دڵەڕاوکێ، یەکتریان دەخستە ژێر پرسیارەوە.

پاش تەواو بوونی ڕاپۆرتەکە، ڕاپۆرتی ئامادە کراوی هەر گروپێکی، بە دایك و کچی گروپەکەی تر دەدا، تا بیبات بۆ ماڵەوە و ڕای خۆی لەسەر دەرببڕێ.

دایکی ئـــازیز...

ئەگەر پەیوەندیت بە دایکانی ترەوە کردووەو، کەمتەرخەمن لەبارەی فێرکردنی کچەکانیان، ساردمەبەوە و کۆڵ مەدە، زیاتر لەگەڵ ئەو کەسانە دروستی، کە لەگەڵ تۆدا لەم بارەوە کۆکن و وەك تۆ بیردەکەنەوە.

بەداخەوە هەندێك لە دایکـــان بەبیانووی ئەمەوە، کە کچەکانیان لە گفتوگۆ گوێیان بۆ ناگرن، کە ڕادەکەن و بێدەنگی هەڵدەبژێرن.

ئەگەر حیکمەتی کارەکەی تۆ، قەناعەت بەکچەکەت بێنێ، کە سوڕی مانگانە دیاردەیەکی سرووشتیە، ئەوە دێتە قسە و بێ دەنگیەکەی تۆ دەشکێنێ و، هانی دایکانی تریش دەدات، بێنە قسەو دوان لەسەر سوڕی مانگانەی کچان.

ئەم بەشە تایبەتە بەو چالاکیانەی، کە دەبێ ئەنجامیان بدەی، نەك بیانزانی، بەڵام لە یادت نەچێ لەگەڵ کچەکەت بەنەرمی بدوێ، تا ئەویش گوێت بۆ بگرێ.

بەشی نۆیەم

لەگەڵ پیاوانی ناو خێزانەکەشتدا باسی سوڕی مانگانە بکە

لەوانەیە لای زۆرینەی باوکان، ئەگەر باسی سوڕی مانگانە بکەی، بە پێکەنینەوە بڵێن: (جا بە من چی)؟

بەڵام زۆر باوکیش دەناسم، کە خۆیان ئامادەکاری بۆ کچەکانیان دەکەن و، تەگەرەکانی بەردەم ئەو کارە ڕوماڵ دەکەن و، ڕاشکاوانە باسی سوڕی مانگانەیان لەگەڵدا دێننە گۆڕێ، ئەو باوکانە بە یەکێك لە گرنگترین کەسەکان دەژمێردرێن، بۆ فێرکردنی کچەکانیان.

ئەو بەشەم تەنیا بەو مەبەستەوە نوسی، تا هانی باوکان بدەم، کە زۆر بە ڕاشکاویی باسی سوڕی مانگانە بۆ کچەکانیان بکەن و، سوڕی مانگانەیان بۆشی بکەنەوە، چونکە زۆربەی پیاوان حەز دەکەن، ئەزموونیان لەسەر لایەنە حەشاردراوەکانی ژنان هەبێ.

باوکان و سوڕی مانگانە

باوك بۆ هەر کچێك، بە گرنگترین کەسی ژیان دادەنرێت، چونکە دەتوانێ ڕۆڵی گرنگی لە پێشهاتی سوڕی مانگانەدا هەبێ، سەرەڕای ئەمە، ئەمڕۆ زۆر لە دایکان لە دەرەوەی ماڵ کار دەکەن و بە دوور نیە، کە کچانی هەرزەکار لەو کاتەدا عازەب بن، کە تەنها باوکیان لە ماڵەوەیە.

هەروەها چەندەها کچ هەن، کە بەهۆی جیابوونەوە، یان مەرگی دایکیان، یان هەر کارەساتێکی تر لەگەڵ باوکیاندا دەژین.

زۆربەی کچان هەرگیز حەز ناکەن، باوکیان پێ بزانێ، کە عازەب بوون، بەڵام باوکان دەبێ ئاگایان لە عازەب بوونی کچەکانیان هەبێ و، کچەکانی خۆیان وا تێبگەیەنن، کە ئەوانیش زانیاریان لەم بارەوە هەیە و باشترین خەم خۆرن بۆیان.

بەشداریکردنی باوکان لەم بارەوە زۆر گرنگە، چونکە هەر باوکیك توانی حەکیمانە خۆی لە سوڕی مانگانەی کچەکەیەوە بگلێنێ، مانای وایە دانی پێدا هیناوە، کە گۆڕانکاری لە جەستەی کچاندا پێشهاتێکی سروشتی یە و شتیك نیە، کە ببێتە مایەی شەرم و دڵە ڕاوکێ لە لای ژنان.

ئەگەر باوك دەربارەی سوڕی مانگانەی کچەکەی، هەڵوێستێکی شەرەف مەندانە و ڕاستگۆیانەی هەبوو، دەبێتە مایەی ئەوەی، کە کچە هەرزەکارەکەشی ڕەفتارێکی تەندروست تری سێکسی هەبێ، لەگەڵ ڕەگەزی نێر لە کاتی هاوسەرگیریدا.

بە دڵنیاییەوە ئەو باوکانەی، کە بە درێژایی تەمەنیان لەگەڵ کچەکانیان ڕاستگۆن و، خۆیان لە گرفت و کێشەکانیان هەڵ دەقورتێنن، باشتر دەتوانن سەرنجی کچەکانیان بەلای خۆیاندا ڕابکێشن و، ئەوانیش گوێیان بۆ بگرن و بوێرانە تر بچنە ناو پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە.

من زۆر باوك دەناسم، کە چەندەها ڕێگەی گرتۆتەبەر بۆئەوەی، کە سەرە داوێك لە سوڕی مانگانەی کچەکەی بزانێ وەك: چوون بۆ یاری و پاسکیل سواریی و، چەندەها شوێنی گونجاوی تر، کە لەوێدا باوك و کچە تەنهان و کاتێکی خۆش لەگەڵ باوکیدا بەسەر دەبات.

لەوانەیە کچەکە ئەو جۆرە شوێنانە بە دەرفەت بزانێ بۆئەوەی باوکی بخاتە ژێر پرسیارەوە، باوکەکەش دەبێ لەمەوبەر خۆی ئامادەکردبێ و، بتوانێ لەم بارەوە بێ سێ و دوو وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە.کاتێ، کە باوك سوڕی مانگانە بۆ کچەکەی لێك دەداتەوە، ڕوخساری کچەکە لە شەرمان سوور هەڵدەگەڕێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕوخساری باوك سەرفرازی پێوە دیارە.

کاتێ، کە کچێك سەیری ڕوخساری باوکی بکات و، تروسکەی سەرفرازی بە ڕوخساریەوە ببینێ، بزەی خۆشی دایدەگرێ، کە تەنها کچێکی هەرزەکار دەتوانێ ئەو جۆرە بزەیە پێشکەشی باوکی بکات.

باوکان دەتوانن، بیرەوەری جوان لە سۆنگەی سوڕی مانگانەی کچەکانیاندا ڕێك بخەن، بۆ نموونە: باوکێك دەتوانێ لەیەکەم سوڕی مانگانەی کچەکەیدا، مەراسیمێکی هاوشێوەی جەژن بگێڕێ.

باوکێکی تر دەتوانێ بۆ جەژنی سوڕی مانگانەی کچەکەی، کچەکەی خۆی بانگهێشتی چێشتخانەیەك بکات و، ئێوارە خوانێك و گوڵ و دیاری بۆ بکڕێت.

ئەو جۆرە جەژنانە، بیرەوەریەکی لە بیر نەکراو لە مێشکی کچانی هەرزەکاردا جێدەهێڵێت، کە لە دوای چەندان ساڵ پەی بە قورسایی کارەکەی باوکیان دەبەن و سوپاسی دەکەن.

زۆر لە کچان دێتەوە بیریان کاتێ، کە کەوتنە سوڕی مانگانەوە، باوکیان ڕەفتاری لەگەڵیاندا گۆڕابوو، ئەویش لە ئەنجامی گۆڕانکاری جەستەیان.

باوکیان لە باوەشی نەدەگرتن و ماچی نەدەکردن، زۆر کچیش لە ئەنجامی لە دەست دانی ئەو پەیوەندیە قووڵ و گەرم و گوڕەی نێوان خۆیان و باوکیان، توشی تەگەرە بوون.

لە دیدی کچێکی (١٠-١١) ساڵدا، سوڕی مانگانە بە واتای گەورە بوون نایە و، هێشتا خۆی بە خانم نازانێ، بەڵکو ئەو هێشتا کچی بابەیە و پێویستی بە خۆشەویستی و نازی باوکی هەیە.

زۆر لەباوکان پێیان وایە کاتێ، کە کچەکانیان عازەب دەبن، پێویستە وەك گەوران ڕەفتاریان لەگەڵدا بکرێ، چونکە خۆیان هەزار جار ئەو قسەیان لای باوك و دایکیان دووبارە کردوەتەوە.

ئەوەش بەو واتایە نییە، کە بیانەوێت خۆشەویستی باوکیان لە دەست بدەن، بەڵکو دەیانەوێ بە خواستی وان بجولێنەوە.

باوکان دەبێت بزانن کاتێ، کە کچەکانیان لە دۆخی عازەب بوون و گەشەسەندن دان، ڕەفتاری خۆیان لەگەڵ کچەکانیاندا بە شێوەیەک بگۆڕن، کە ئەو، هەم لە خۆشەویستی باوکی بەهرەمەند بێ و، هەم وا هەست بکات، کە وەك کچێکی بچکۆلانە ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێ.

ئەو باوکانەی، کە هەوڵ دەدەن لە تەواوی قۆناغی عازەب بوونی کچەکەیاندا، هەروا گەرم و گوڕ بمێننەوە، ئەوە نەك تەنها متمانە بەخۆ بوونیان تێدا دروست کردووە، بەڵکو توانیویانە لە ئایندەدا متمانە بۆ هاوسەرەکەشی دروست بکات.

هەرچەند باسی پەیوەندی گەرم و گوڕی نێوان باوك کچ بکەم، هێشتا کەمە، تەمەنی هەرزەکاریی بۆ کچان، قۆناغێکی دژوار و سەختە چونکە هێشتا شوێنی خۆی لە دنیای گەوراندا نەدۆزیوەتەوە، سەرەڕای ئەوەش، هێشتا ڕۆڵی ڕەگەزی نێر لە ژیانی خۆیدا ناناسێت.

ئەوەی شایانی باس بێ، کچانی هەرزەکار بێئەوەی خۆیان بیانەوێت، دەبنە ئەسیری ڕەوتی خولق و خوو و، هەموو شتێك بە ئەوینەوە وەردەگرن.

ئەگەر باوکێك گومانی لە گرنگی ڕۆڵی خۆی لە ژیانی کچەکەیدا هەبێ، ئەوە دەتوانێ گوێ لەو کچانە بگرێ، کە لە ژیانیادا بەسەرسامی باس لە ڕۆڵی باوکیان دەکەن.

گفتوگۆی نێوان باوك و کچ جیاوازە لەو قسە و باسەی، کە دایك و کچ پێکەوە هەیانە.

باوکان لەگەڵ کچەکانیاندا دەربارەی بابەتی جۆراوجۆر قسە دەکەن، لە زۆر شوێن باوك ئامۆژگاری کچەکەی دەکات، کە کارێك ئەنجام بدات، یان نەیکات و، کچەکەش بە خۆشحاڵییەوە بەگوێی دەکات، لە کاتێکدا، کە بۆ ئەنجامدانی هەمان کار، دایك دەبێ ماوەیەك لەگەڵ کچەکەیدا خەریك بێ.

زۆربەی کچان بە یەك ئاماژەی باوکیان کارێك ئەنجام دەدەن، کە دایکەکە دەیان جار داوای لێی کردووە، بەڵام بە گوێی نە کردووە.

کەواتە بۆچی کچان وا دەکەن ؟

لەوانەیە باوکەکە لەم بارەوە بە قسەی خۆشتر و ژیرانە تر لەگەڵ کچەکەیدا بدوێ، یان بە شێوازێك قسەی لەگەڵدا بکات، کە کچەکە زوو لە مەبەستەکەی تێبگات و ئەنجامی بدات، یان لەوانەیە کچەکە بیەوێ لە دڵی باوکیدا جێگەی خۆی بکاتەوە، کەس بە دروستی نازانێ کام لەو بۆچوونانە ڕاستترن.

لە قۆناغی هەرزەکارییدا پەیوەندی نێوان کچ و باوك بەم شێوەیە، لە یەك ساتدا گریان و ڕەنج و ئازار و، لە ساتێکی تردا ئەوین و ڕاز و خۆشەویستی.

ڕێنمایی سوڕی مانگانە لە لایەن براوە

بێگومان پێویستە، کە کوڕانی ناو خێزانیش، ڕێنمایی دەربارەی سوڕی مانگانەی کچان بزانن.

زۆر لە کوڕانی هەرزەکار، بە سەختی دەچنە ژێرباری دان پێدانانی سوڕی مانگانە، چونکە زانیاری زۆریان لەم بارەوە نییە و، پێویستیشیان بەزانینی زیاتر هەیە، بۆ ئەوەی بە گڕ و تینێکی زۆرترەوە هاوکاری خوشکەکانیان بکەن.

بە پشت بەستن بە هەندێك بەڵگە دەرکەوتووە، کە کوڕانی هەرزەکار حەز دەکەن زیاتر لە بارەی سوڕی مانگانەوە بزانن، چونکە ئەو دیاردەیە لە جەستەی ئەواندا ڕوونادات، ئەوان ترسی کەمتریان هەیە لە هەڵە کردن، بۆیە لەم بارەوە زۆر ڕاشکاوانە تر دەدوێن.

پرسیارە ڕاشکاوەکانی ئەوان، دەتوانێ دایك و باوك بە ئاگا بێنێت، کاتێ، کە کوڕەکەت پرسیارت لێدەکات وا باشترە تۆش بە ڕاشکاوانە و ڕاستگۆیانە وەڵامی بدەیتەوە.

دایکی ئــازیز..

کاتێ، که کچــه هەرزەکارەکەی ئێوە چاوەڕێی عــازەب بوونیەتی، ئامۆژگاری ئەوەیە، که تۆ و هاوسەرەکەت هەردووکتان، لەگەڵ براکانی، چ گەورەتر و چ بچوکتربن، باس و خواسی سوڕی مانگانە بێننە گۆڕێ.

برای (٦) ساڵ، یان بچوکتر، کەمتر خۆی لەم بابەتە هەڵ دەقورتێنێ، بەڵام برا گەورەکان هار و هاج ترن و زۆر پرسیار دەکەن، لە کاتی گفتوگۆ کردن لەگەڵ کوڕاندا، پێویستە ڕەچاوی ئەم نموونانەی خوارەوە بکرێ:

((خوشکی تۆ لە دۆخی گەورە بوون و گەشە سەندن دایە، ئەو، بەم زوانە دەگۆڕێت بۆ خانمێکی تەواو، بۆ ئەوەی ئەمەش ڕوبدات، دەبێ حەتمەن عازەب ببێ .و بکەوێتە سوڕی مانگانەوە)).

کەوتنە سوڕی مانگانە دۆخێکە، کە تەنها ژنان دەگرێتەوە، ژنان بۆیە دەکەونە سوڕی مانگانەوە، چونکە لە جەستەیاندا ئەندامێك هەیە بە ناوی منداڵدان، منداڵ لەناو ئەو پزدانەدا دروست دەبێ و، دێتە سەر دنیا و گەشە دەکات.

کاتێ، که کچێك عازەب دەبێ، چینێك لەو منداڵدانە دروست دەبێ و ئامادەی زاوزێی دەکات ،پاشان هەر مانگێك ئەو چینە بە شێوەی خوێن لە (زێ)دا فڕێ دەدرێتە دەرەوە، بەو دۆخە دەڵێن: (سوڕی مانگانە)،

پیاوەکان لە جەستەی خۆیاندا منداڵدان، یان (زێ)یان نییە، بۆیە دوو گیان نابن، سوڕی مانگانە لە کچاندا ئەوە دەردەخات، کە ئەوان توانای دوو گیان بوونیان هەیە، کاتێ، کە سوڕی مانگانە لە کچێکدا دەست پێدەکات، دەبێ چاودێری ڕەوشی تایبەتیی و جەستەیی بکرێ.

بەداخەوە، کە هەندێك لە کوڕان، هیچ زانیاریەکیان لەسەر سوڕی مانگانە نییە، یان بە هەڵە حاڵی کراون، بۆیە تیر وتوانج لە کچانی عازەب دەدەن و گاڵتەیان پێدەکەن، ئێمە نامانەوێت ئەو تەگەرەیە بۆ تۆ و خوشکەکەت، یان هەر کچێکی تر ڕوو بدات، چونکە ئەو دۆخە، لەوانەیە بۆ تۆ ئاسایی بێ، بەڵام بە دڵنیاییەوە بۆ خوشکەکەت سەخت و ناخۆشە و، ئاستەنگ دەخاتە بەردەم ژیانی، سەرەڕای ئەوەش دەست تێوەردانی کوڕان لە ڕەوشی تایبەتی کچان، دەبێتە مایەی ئەوەی، کە ئەوان وابزانن هیچ لە جەستەی خۆیان نازانن.

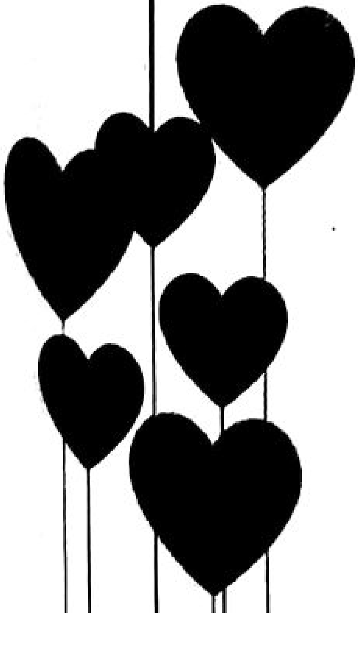
بۆ گەورەکان بە شێوەیەکی گشتی، زانیاریەکی ڕاست و دروستیان نییە لەسەر سوڕی مانگانە، زۆر جاریش ئەو زانیاریە چەوتانە لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە، هەتا دەچنە پرۆسەی هاوسەرگیریەوە، بۆیە ژنەکانیان یەکەمین کەس دەبن، کە سوڕی مانگانەیان لێوە فێر دەبن، لەوانەیە بڵێیی: (جا قەیچیەکا ؟)، بەڵام کاتێك، کە کوڕێك بۆ یەکەمین جار لە هاوسەرەکەیەوە سوڕی مانگانە دەبیستێت، ناتوانێ بەم دەم و دەستە پەی بە گرنگی ئەو بابەتە ببات لە ژیانی ژناندا، لە لایەکی تریشەوە لەوانەیە هاوسەرەکەی گاڵتەی پێ بکات و بە نەزان و گێلی بزانێ.

ئەوەش خەفەتێك لای کوڕەکە دروست دەکات، کە بۆچی هاوسەرەکەی ناتوانێ خواستەکانی بیێنێتە دی، چی جای ئەوە، کە هەندێك لە ژنان توڕە دەبن کاتێ، کە دەزانن هاوسەرەکانیان هیچ لە بارەی سوڕی مانگانەوە نازانن، لەبەر ئەوە لێمەگەڕێ کوڕەکەت، تا هاوسەرگیری نەکات، نەیەوێ فێری نهێنیەکانی سوڕی مانگانە ببێ، دەبێ هەوڵ بدات زانیاری پێش وەخت بنیات بنێ، تا لە کاتی پێویستدا نەکەوێتە هەڵەوە، تەنها یەك جار بەسە دەرگای گفتوگۆ بکەیتەوە، چونکە کوڕان زۆر پرسیار دەکەن و زۆریش گوێ دەگرن.

زۆربەی برا گەورەکان بەهەر هۆیەکەوە بێ، دەست دەخەنە ناو کاروباری خوشکە بچوکەکانیان، بەلاتەوە سەیر نەبێ، کچێك، کە دەکەوێتە سوڕی مانگانەوە، دەبێ ناز و گاڵتەی برا گەورەکەی بەرگە بگرێ.

هەندێك لە کچان زۆر مەراقی لێدەخۆن و لەگەڵ برا گەورەکان دەیکەنە گێچەڵ، هەندێکیشیان دەنگ ناکەن و ڕادەمێنن.

دایکی ئـــازیز...



باشترین ڕێگە بۆ هێورکردنەوەی کوڕەکەت و ئاشـــتکردنەوەی لەگەڵ خوشـــکەکەی، بیرخستنەوەی گۆڕانکارییە جەستەییەکانی کوڕەکەتە، پێی بڵێ: دێتەوە یادت لەگەڵ ئەوەشدا، کە هێندە گەورە نە بوو بووی، دەنگت گڕبوو بوو و زیپکە دەم و چاوتی داگرتبوو، دامێن و بن هەنگڵت سەریان وەدەرنا بوو،

ئەندامەکانی ترت کشابوون، واهەستیاربببووی حەزت نەدەکرد کەس دەستت لێوە بدات؟!

بێتەوە یادت، کە گۆڕابوویت و لەهاوڕێکانت جیا بووی، خەفەتت لەوە دەخوارد، کە دەبێ کچان بۆچوونیان دەرهەقت چۆن بێ، ئێستا خوشکەکەت لە هەمان دۆخی تۆدایە و، پێوستی بە پارێزگاریی و چاودێریی و دڵسۆزی تۆ هەیە.

کچە هەرزەکارەکان لەوانەیە کاتێ، کە برا گەورەکەیان باسی سوڕی مانگانەیان لەگەڵیاندا دەکات، هەست بە شەرم بکەن و خۆیان بە شەرمەزار بزانن، بەڵام تۆ هانی کوڕەکەت بدە، کە بە نەرمی لەگەڵ خوشکیدا بدوێ.

ئەو کارە زیاتر لە یەکتر نزیکیان دەکاتەوە و، لەمە بەدوا ئیتر، هیچ کات کوڕەکەت لەمەڕ سوڕی مانگانە گاڵتە بە خوشکەکەی، یان هەر کچێکی تر ناکات.

وتووێژی نێوان خوشك و برا سەبارەت بە سوڕی مانگانە، بۆ کچان زۆر بەسودە، ئەگەر سوڕی مانگانەت لە کاتێکدا ڕوویدا، کە جگە لە براکەت، هیچ کەس لە ماڵەوە نەبوون و، تۆش داوای یارمەتیت لێکرد و ئەویش هات بە هاناتەوە، ئەوە ئەو جۆرە یارمەتیدانە دەبێتە مایەی ئەوە، کە ئەو خۆشەویستیە قووڵ و گەرم و گوڕەی، کە لە نێوان خوشك و برادا هەیە، جارێکی تر دروست ببێتەوە.

داوا له هەموو ئەندامانی خێزان دەکەم بە نێر و مێ وە، کە بەسەرهاتەکانی ئەم بەشە پێکەوە بخوێننەوە و، یەکەمین بەسەرهاتیش لە بارەی باوکێکەوەیە، کە سوڕی مانگانەی کچەکەی لە کاتێکدا دەستی پێکردوە، کە ئەوان پێکەوە لە ماڵەوە بوون.

ئەوانەی تر لەلایەن ئەو پیاوانەوە نوسراون، کە یەکەمین بیرەوەری خۆیان، لە بارەی سوڕی مانگانەی ژنەکانیانەوە دێتەوە بیر، ئەوان دەگێڕنەوە، کە چۆن زانیاریان دەربارەی سوڕی مانگانە کۆکردۆتەوە.

بۆ یەکەمین جار

«« ویلیام، ٤٣ ساڵ »»

لەمە زیاتر، هیچی تری بەدەمدا نەهات: ((ئۆی خوایە قەت باوەڕم نەدەکرد ئەمە ڕوو بدات!)) من دژی ئەوە بووم، بەڵام تەنیا چارەیەك، کە بە مێشکم داهات، جگە لە شتێکی لەم شێوەیە هیچی تر نەبوو: ((زۆرباشە هەر ئێستا تەلەفون بۆ دایکت دەکەم، تا ئەو هەواڵە گەورەیەی پێ ڕابگەیەنم، بەڵام واباشترە یەکەمجار فرۆشگایەك بدۆزمەوە، کە پێداویستییەکانی ژنان دابین بکات)).

من لەگەڵ دوو خوشکی ترم، لە پێشبڕکێیەکی ساڵانەی پاسکیل سواریی بەشداریمان کرد بوو، لەگەڵ سەدەها بەشداربوودا، پاسکیل سواریم دەکرد.

ساڵی ڕابردوش من و خوشکە گەورەکەم، کە ئەو کات (١١) ساڵان بوو بە ناوی: (ئەشلی) لەم پێشبڕکێیەدا بە پاسکیلێکی پاشکۆدار بەشداریم کردبوو.

ئەو ساڵ، ئەو بووبە (١٢) ساڵ، ئەو هەر بە پاسکیلەکەی خۆی پێشبرکێ دەکات، منیش لەگەڵ خوشکە بچووکەکەم (جنیفر)،

بەپاسکیلی پاشکۆدار دەسوڕێینەوە، کاتێکی زۆر خۆشم بەسەربرد، تا لەناکاو ئەو پێشهاتە ڕوویدا.

بەدەم هیلاکی ڕێگاوە، خوشکە گەورەکەم بۆ یەکەمین جار کەوتە سوڕی مانگانەوە، چەند پەڵە خوێنێکی بەسەر کورسی پاسکیلەکەیەوە پیشان دام، تا بڕوا بکەم، کە بەڕاستی عازەب بووە.

((ئاخر بۆ لێرە؟! جێگایەك، کە دوورە لە دایك. سەیرە بۆ بەم دەم و دەستە ڕوویدا؟ ئێستا من چی بکەم؟)). ئەم پرسیارانە لە مێشکمدا دەخولانەوە، بەڵام بوێریم لە خۆمدا نیشان دا و بردم بۆ نزیکترین فرۆشگا، لەو فرۆشگایەدا، هەموو جۆرە پێداویستییەکانی ژنانی لێدەفرۆشرا، من تا ئێستا سەردانی شوێنی وەهام نەکرد بوو.

سەرەتا چاوم بڕیە کەتانەکان، بەڵام نەم دەزانی، کە خوشکەکەم کامیان بەکاردێنێ، لەبەر ئەوە وازم لەوانە هێنا و سانتیم بۆ هەڵبژارد، کە لە سەر پاکەتەکەی نوسرابوو: ((زۆر تازە، زۆر سەرنج ڕاکێش و نەرم)).

من وامدەزانی، کە پاسکیل لێخوڕین بەو سانتییە زبر و ئەستورەوە بۆ (ئەشلی)، زۆر سەخت دەبێ، بەڵام ئەو دەیگوت: زۆر ئاسودەم.

زۆر بۆی گەڕام، تا توانیم ئازار شکێنێك بدۆزمەوە، (ئەشلی) یەکێك لەو ئازار شکێنانەی خوارد، بەڵام وابزانم، تەنها لەبەر من ئەو کارەی کرد، چونکە دەیگوت: باوەڕناکەم پێویستم بەو ئازار شکێنانە هەبێ.

دوای ئەو کارە، بیرم کردەوە، کە کاتی ئەوە هاتووە تەلەفون بۆ دایکم بکەم، بەڵام ئەو بەمەی زانیبوو، ئەو هەواڵە گەورەیەشی بە هەموو هاوڕێکانی (ئەشلی) ڕاگەیاندبوو.

بۆم دەرکەوت، کە خۆشەویست ترین هاوڕێی (ئەشلی)ش بە ناوی (کیم)، لە هەمان ڕۆژدا عازەب ببوو، ئەمەش مژدەیەکی خۆش بوو!

دوای ئەوە، کە هەردووکمان گەیشتینەوە ماڵەوە، هەناسەیەکی ئاسودەمان هەڵکێشا، (ئەشلی) زۆر خۆشحاڵ بوو، ئەوەش زەردەخەنەی خستە سەر لێوی خێزانەکەمان.

دەست گیرانەکەم
هەموو شتێکی پێگوتم

„ بلاك، ٢٠ ساڵ "

(جنیفیر)ی دەستگیرانم، کچێکی زمان لوس و کۆمەڵایەتیی بوو، من بۆ یەکەمجار زۆر شت دەربارەی سوڕی مانگانەوە لەوەوە فێر بووم.

هەر کاتێ، کە (جنیفیر) دەکەوتە سوڕی مانگانەوە، منی ئاگادار دەکردەوە، ئێستا تەواو شارەزا بووم، هەر کاتێ توڕە و توسن بوو، دەزانم، کە کەوتۆتە سوڕی مانگانەوە و، ناوێرم لەو کاتانەدا گاڵتەی لەگەڵدا بکەم، چونکە بە هەڵ چوونەوە وەڵامم دەداتەوە.

لە کاتی سوڕی مانگانەیدا، (جنیفیر) دەبوایە بەرگەی ئازارەکانی (کرامپ) بگرێ، هەرچەندە کەسێکی هار و هاجیش بوو، جارێك لێم پرسی: (کرامپ) واتای چیە؟

وەڵامی دامەوە: واتە شتێکی لەم بابەتە، وەك ئەوەی دڵ و هەناوت پێکەوە بێتە دەر، لە دوای ئەوە بڕیارم دا، کە لە کاتی سوڕی مانگانەی (جنیفیر) دا، لەسەرخۆ و میهرەبان و هۆشیار تر بم.

زۆر باش دێتەوە یادم، كە جارێك خۆم تووشی ئازاری گەدە ببووم، دنیا بەو پان و پۆڕییەوە لە من وەتەنگ هاتبوو، ئەو دۆخەی، كە (جنیفیر) باسی دەكرد، ڕێك وەك ئازارەكەی من وابوو، كە تووشی ببوم، بەڵام (جنیفیر) دەیگوت: ژنان لەگەڵ ئەو ئازارەدا ڕاهاتوون، كە هەر مانگێك دووبارە دەبێتەوە.

من و (جنیفیر) باسی كەتانمان دەكرد، من دەمگوت: بە كەتانەوە، چۆن دەتوانیت چەندەها كاتژمێر ڕێگە ببڕیت و، فریای كارەكانت بكەوی؟ بەڵام ئەو، زۆر بە سەیری وەڵامی دەدامەوە!

دەیگوت: تەنانەت هەست بە بوونیشی ناكەی، كە لە جەستەت دایە و زۆر جاریش هەندێك لە ژنان لە بیریان دەچێت، كە كەتانەكە بگۆڕن.

من پێم وابوو: گۆڕینی كەتان، لەوانەیە زۆر ترسناك بێ و ژنان توشی نەخۆشیەك بكات بە ناوی: (شۆكی ژەهراوی - سندرم)، كە لەوانەیە ببێتە مایەی مردن.

لە ترسی ئەوەی، كە نەك (جنیفیر) تووشی ئەمە ببێ، بە گاڵتەوە پێیم دەگوت: چەند خۆشە ئەو ڕۆژەی تووشی دەبیت !

جا ئەو كات قەت لە بیرت ناچێ، كەتانەكە نە گۆڕی، بەڵام ئەو گاڵتەیە بەلای (جنیفیر) ەوە خۆش نەبوو، بۆیە بە مۆڕە و خێسە خێس سەیری منی دەكرد.

بەڕای (جنیفیر) سوڕی مانگانە شتێك بوو، كە دەبوا ڕۆژێ لە ڕۆژان هەر توشی هاتبا، ئەمەش وای لێكردبوو، كە بە جدی بیگرێت.

باوکە عازەب بوون چییە ؟

بیلی، ١٨ ساڵ

بێدەنگی باڵی بەسەر هەموو دەرو دەشتدا کێشابوو... یەکێك لە ڕۆژە هەرە گەرمەکانی مانگی گوڵان بوو، بۆنی خۆشی گیا و گوڵ، تێکەڵی هەوا ببوو، لەگەڵ هەڵ مژینی هەناسە، هەستت بە ئاسوودەیی دەکرد. لەناو شڵپ و هۆڕی شەپۆڵەکاندا، دەنگی دووکەس بەر گوێ دەکەوت، کە گاڵتەیان لەگەڵ یەکتریدا دەکرد :

• باوکە، عازەب بوون چییە ؟

• چی ؟!

• عازەب بوون بە مانای چی دێ ؟

• بیلی! بۆ پرسیار دەکەی، چی ڕوویداوە ؟

• لە قوتابخانەکەی ئێمەدا، درامایەك دەربارەی گەشەو خۆناسینی کوڕەکان پیشان درا. کچەکان نەدەبوا ئەو درامایە ببینن، بۆ ئەوان درامایەکی تر پیشان دەدرا.

خوشکی هاوڕێکەم پێمانی گوت: ئەو درامایەی، کە ئەوان بینیبوویان، دەربارەی عازەب بوون بوو.

کاتێ، کە سەیری باوکم کرد، دیتم سەری داخستووە و ناتوانێ وەڵام بداتەوە، سەرەنجام دوای وچانێك گوتی: ئایا ئەو پرسیارەت لە دایکت کردووە؟

• نەخێر، بۆ دەبێ لەو بپرسم؟

• تۆ نازانی عازەب بوون مانای چییە ؟

• باشە، وابزانم عازەب بوون هەمان ئەو خولانەوەیە، کە هەموو مانگێك ژنان بەسەری دەبەن و پێی دەڵێن: (سوڕی مانگانە).

لەو ماوەیەدا هەندێك لە ژنانی وەکو دایکی تۆ، چارەیان گران دەبێ و توڕە دەردەکەون، لەو حاڵەتەدا، پێشکەشکردنی گوڵێك وەك دیاری، خۆشترین شادی پێ دەبەخشێ کوڕەکەم، لەوانەیە خۆشت بزانی، کە من هەموو مانگێك حەفتەیەك لە دەرەوەی ماڵ بەسەر دەبەم.

ڕاستییەکەی شتێکی وا لەبارەی سوڕی مانگانەوە نازانم، هەتا لە زانکۆش شتێکی وا لەم بارەیەوە فێر نەبووم، تازەش بە دەگمەن فێردەبم، بەڵام من باوەڕم وایە، کە عازەب بوون شتێکە، نابێ تەنها ژنان لە بارەیەوە بزانن، بەڵکو دەبێ پیاوانیش گرنگی بە فێربوونی بدەن.

ناخی هەموو کەسێك وایە، حەز دەکات سوڕی مانگانە تەنها لە یەك ژنەوە فێر ببێ، ئایا بەو وەڵامە گەشبینی، کە دەتویست کوڕەکەم؟

• نا، بەڕاستی عازەب بوون چییە ؟

باوك بە پێکەنینەوە وەڵامی دایەوە :

• ئەمڕۆ ئەوەندە بزانی بەسە، بەڵام ئەگەر زانیاری لەمە زیاترت دەوێ، تکایە پرسیار لە دایکت بکە، ئێستا لێیگەڕێ، با ماسی بگرم.

• بەڵێ بابە.

لە ماوەی ئەو گەشتە کورتەی ڕاوە ماسیدا، کاتێکی زۆرخۆشم لەگەڵ باوکمدا بەسەر برد، سەرەڕای ئەوەش تێگەیشتم، کە باوکم زانیاری زۆر کەمی لایە لەبارەی سوڕی مانگانەوە، ئەو هێشتاش لە قسەکردن لەم بارەوە سەر دادەخات، منیش پێویستیم بە زانیاری زیاتر هەیە.

کچان لە کوڕان بەهێزترن

نیکولاس، ١٩ ساڵ

سوڕی مانگانە یەکێکە لەو چەمکانەی، کە زۆرینەی خەڵك کەمتر دەتوانن لە بارەیەوە بدوێن، بە تایبەتی ئێمەی پیاوان، کە ناتوانین لەو هەموو گۆڕانەی، کەبەسەر خوڵق و خوی ژنانی دا دێ، تێبگەین.

کاتێ بۆ یەکەمین جار سوڕی مانگانەم ناسی، پۆلی (٧) بووم، لەمەوبەر دایك و باوکم، هیچ زانیاریەکیان لەم بارەوە بەمن نەدابوو.

بە بۆچوونی من و کوڕەکانی تریشەوە، سوڕی مانگانە دۆخێکی زۆر گاڵتەجاڕانە بوو، کە ئێمە بۆ شەرمەزارکردن و تیر و توانج لێدانی کچان بەکارمان دەهێنا.

تەنها شتێك، کە لەم بارەوە دەم زانی هەر ئەوەندە بوو، کە ئەو دۆخە، مانگی (١) جار لە کچاندا ڕوو دەدات و، لەو ماوەیەدا نابێت جلی سپی بپۆشن.

لەیادمە جارێك لەگەڵ چەند هاوڕێیەك نانی نیوەڕۆمان دەخوارد، بۆ گاڵتە جاڕیی، هەریەکەمان هەندێك ئاوی میوەمان ڕژاندە سەر

کورسی کچەکان، کاتێ، کە دادەنیشتن و هەستیان بەو تەڕاییە دەکرد، نەیان دەتوانی لە شوێنی خۆیان هەڵسن، چونکە وایان دەزانی، کەوتوونەتە سوڕی مانگانەوە، ئێمەش ئیتر تێر پێیان پێدەکەنین.

بەڵام، کە گەیشتمە پۆلی (٩) زیاتر بەم دۆخە ئاشنا بووم، جارێکیان، کە لە قوتابخانە دوا کەوتبووم، بە خێرایی بەسەر شۆستەکەدا دەڕۆیشتم. لە پڕ دەنگی کچێك بەر گوێم کەوت، کە بەتاو دەگریاو خانم مامۆستایەك دڵی دەدایەوە.

خانم مامۆستا دەیگوت: کچەکەم! ئەم حاڵەتە زۆر سروشتی یە، خۆ هیچ کەسیش ئاگای لێ نیە، کچەکە زۆر شڵەژابوو، بەدەم گریانەوە دەیگوت: شەرمەزارم. هەمووکەس سەیرم دەکەن، نازانم چی بکەم.

ڕاستیەکەی بە باشی نەمدەزانی باسی چی دەکەن، بەڵام ئەو دەمەقاڵەیە بە درێژایی ڕۆژ لە مێشکمدا دەخولایەوە، لەبەر خۆمەوە دەمگوت: لەوانەیە ئەو کچە کەوتبێتە خوارەوە، یان لە پۆلدا قرپی هاتبێتەوە.

نەم دەتوانی باوەڕبکەم، کە سوڕی مانگانە دەتوانێ، ئەوەندە کەسەکە شپرزەو پەرێشان بکات، بەڵام لە دوای مانگێك لە وانەی زانستدا، زۆر شت دەربارەی دەزگای زاوزێی ژنان فێربووم و زانیم، کە منداڵدانی ژنان، هەموو مانگێك خۆی پاك دەکاتەوە.

لە دوای ئەم زانیاریانە، ئیتر ئاوی میوەم نەڕژاندە سەر کورسی هیچ کچێك.

کاتێ چوومە زانکۆ، دۆخی سوڕی مانگانەم وەك خۆی ناسی، بەڵام هێشتا لە ماڵەوە، هیچ کەس ئەو بابەتەی بەلاوە گرنگ نەبوو، ئەگەر قوتابخانە نەبوایە، کەس شتێکی وای دەربارەی سوڕی مانگانە نەدەزانی.

هاوڕێیەتیم لەگەڵ کچێکی زانکۆ زۆر گەرم و گوڕ بوو، ئەو زۆر شتی سەرنج ڕاکێشی لەم بارەوە فێر کردم، ئەو دەیگوت: هەندێك لە ژنان حەبی دژە دووگیانی دەخۆن، تا لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا ئازاریان کەمتر بێ و سوڕەکەیان ڕێك و پێکتر بێ.

هاوڕێکەم باسی ئەو ئازارانەی بۆ دەکردم، کە دەبێ کچان هەموو مانگێك بەرگەی بگرن، بەهۆی سوڕی مانگانەیانەوە، هەروەها دەیگوت: کاتێ، کە سوڕی مانگانە هات، کچان گرژ و مۆن و تووڕە دەبن و، زۆرجار واز لە کارەکانیان دەهێنن.

وا باوە، کچان لە کوڕان بەهێزتر بن، لە ڕاستیدا کەسێك، کە بتوانێ هەموو مانگێك بەرگەی ئەو هەموو ئازارە بگرێ، حەتمەن مرۆڤێکی خۆڕاگر و بەهێزە.

کاتێ بیر لە سوڕی مانگانە دەکەمەوە لەوەی، کە کچ نیم، دڵم خۆشە، چونکە ناتوانم بەرگەی ئەو هەموو ئازارە بگرم، باوەڕیش ناکەم وا بە ئاسانی بتوانم، سوڕی مانگانە فێری کوڕەکەم بکەم. بەڵام هەوڵ دەدەم زیاتر لەم بارەوە ئاشنایی پەیدا کەم، تا بەهۆی سوڕی مانگانەیەوە گاڵتە بە کچی هیچ کەس نەکەم، چونکە ئەوە شتێك نییە، کە کچان بە ویستی خۆیان هەڵیان بژاردبێ.

خاڵە بچووكەكان

« ماركۆس، ٢٤ ساڵ »

كاتێك، كە نزیكی (٧) ساڵان بووم، ڕۆژێك خۆم كرد بە ژووردا، گوێم لێبوو، كە پووره (ڕۆز) لەگەڵ نەنكمدا، باسی ئازاری دڵیان دەكرد.

كاتێ، كە قسەكانی پووره (ڕۆز) كۆتاییان هات، خۆم لە بابەتەكە هەڵقورتاند و سەر شێتانە گوتم: منیش ڕۆژێك لە حەوزەكەدا تووشی هەمان ئازار هاتم.

نەنكم و دایكم و پوورم، دایانە قاقای پێكەنین و خۆیان بۆ كۆنترۆڵ نەكرا!

پووره (ڕۆز) پێی گوتم: دەبێ (میدۆڵ) بەكاربێنی. ((ئەو ئازار شكێنەی زۆربەی خانمان بۆ كەم كردنەوەی ئازاری ماسولكەكان بەكاری دەهێنن)).

منیش وەڵامم داوەیەوە گوتم: ئەدی، گەر لەو كاتەدا ئەو ئازار شكێنە دەست نەكەوت؟ نانا، ئەم جارەیان، كە چوومە ناو حەوزەكە لەگەڵ خۆمی دەبەم. نەنكم لە كاتێكدا، كە پێدەكەنی، بۆی ڕوونكردینەوە،

که پووره (ڕۆز) بەم ئازاری دڵە دەڵێ، کە تایبەتە بە خانمان، من لە جیاتی ئەوە، کە پرسیاری تر بکەم گوتم: ((ئۆی!)).

دوای ماوەیەك، دایکم لەکاتی سوڕی مانگانەیدا تێی گەیاندم و، وشەی عازەب بوونیشی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردەهێنا، شتێك، کە لە قسەکانی ئەو تێگەیشتم ئەوە بوو، کە دیتنی پەڵە خوێنێکی کەم لەسەر جلی ژێرەوەی خانمان، دەبێتە مایەی ئەوە، کە ئەوان تووشی ئەو ئازارە دڵە قورسە ببن.

کاتێ من (٨) ساڵان بووم، مامم ژنی هێنا، دوای (١) ساڵ ئامۆژنەکەم (جینا) دووگیان بوو.

ڕۆژێك گوێم لێبوو، کە ئامۆژنە (جینا) بە نەنکمی دەگوت: مادام دووگیانم، واتە، تا (٩) مانگی تر ناکەومە سوڕی مانگانەوە.

ئای، کە چەند خۆشحاڵم! نەنکم پێی گوتم: ڕاستە، بەڵام دووگیانیش ئاستەنگی خۆی هەیە، لەمەوە بۆم دەر کەوت، کە دووگیانی لە دەرەنجامی سوڕی مانگانەوەیە و ئەمەش تایبەتە بە خانمان و پیاوان دووگیان نابن.

لەیادمە لە قوتابخانە، کوڕانی پۆلەکە بڕیاریاندا کەتنێك بنێنەوە. بۆ ئەو مەبەستەش یەکێك لە قوتابیەکان یەك دانە کەتانی لە مێزەکەی مامۆستادا شاردەوە. هەموو چاوەڕێ بووین تا مامۆستا دەیبینێ، کاتێ، کە مامۆستا کەتانەکەی بینی، لە ڕقان شێت و هار بوو و قیژاندی: کێ ئەو کارەی کردووە؟

من نەمدەزانی مامۆستا بە تەمای چی یە، بەڵام وەکو ئەوانی تر لە ناخەوە پێدەکەنیم، تا ئەوان وا تێنەگەن، کە من ئاگام لە کەتنەکە نیە، کاتێ، کە مامۆستا هەرنەیزانی، کە کێ ئەو کارەی کردووە، هەمووماانی بانگ کردە ئیدارەی قوتابخانە.

سەرەنجام لە پۆلی شەشەم، لە دوای (٥) جار بینینی کەتان، تێگەیشتم ئەو شتەی، کە مامۆستا لە مێزەکەدا دۆزیەوە، هەمان ئەو کەتانە بووە، کە ئەوکات هیچم لە بارەیەوە نەدەزانی.

چەند هەفتەیەکی تر کاتێ، کە بەدوای سابووندا دەگەڕام، قوتویەکم لە ژێر دەست شۆرەکە دۆزیەوە، کە لە سەری نووسرابوو کەتان، تا ئێستا کەتانم هێندە لە نزیکەوە نەبینی بوو، لەبەر ئەوە زۆر سەرسام بووم، کە بە ڕاستی بزانم ئەو ئامێرە چیە!

زالکی قوتوەکەم هەڵپچڕی، هەموو بە فتیلە هەڵچنرابوو، یەکێك لەو فتیلانەم هەڵگرت، ڕاستیەکەی نەمدەزانی بۆچی بەکار دێت.

خێرا کەتانەکەم خستەوە ناو قوتوەکەو لە جێگای خۆی دام نایەوە، بەڵام هەرچۆنێك بێ، ئێستا لە مەڕ سوڕی مانگانەوە لە هاوڕێکانم زیاتر دەزانم.

ئەوە هەموو ئەو زانیاریانە بوون، کە توانیم تا پۆلی حەوتەم کۆی بکەمەوە، بەڵام لە پۆلی حەوتەم زانیاریم زۆر زیادی کرد و بۆم دەرکەوت، کە عازەب بوونی ژنێك ئازارێکە، کە هەموو مانگێك دەبێ هەڵی بگرێ و دەبێتە مایەی گرژ و مۆنی و توڕە بوون.

هەمووکات خولیای ئەوەمە، لایەنە حەشار دراوەکانی ژنان بزانم، بۆیە هەمیشە سەردانی ئەو فرۆشگایە دەکەم، کە کەل و پەل و پێداویستی ژنان دەفرۆشن، تا لە نزیکەوە کەتان و سانتیەکان ببینم و وەڵامی دڵنیاکەر لە فرۆشیارەوە ببیستم، بەڵام هیچکام لەوانە وەڵامێکی دروستیان پێ نیە.

لەبەر خۆمەوە دەم گوت: فرۆشیارانی کەل و پەلی ژنانە چەندان ساڵە ڕیکلام بۆ سابون و شامپۆ و جوانکاری دەکەن و ڕێگای بەکارهێنانیش فێری کڕیارەکانیان دەکەن بەڵام هیچ شتێ دەربارەی سانتی و کەتان نازانن.

هەمیشە ئەو پرسیارە لە گەروم دا قەتیس ماوە، ژنان بۆچی دەکەونە سوڕی مانگانەوە؟

بەڵام شەرم ڕێگەم پێ نادات، ڕۆژێك لە زاری دایکمەوە، وشەی سوڕی مانگانەم بیست، بەڵام ئەوەندە شەرمم کرد، کە نەم دەتوانی هیچی لێ بپرسم. لەبەر ئەوە هەوڵم دا لە کتێبە پزیشکییەکاندا، شتێك لەم بارەوە فێر بم، بەڵام دیسان ئەو کتێبانەش وشەیەك بەکاردێنن، کە من تێینا گەم.

لە کۆتاییدا بڕیارم دا، ئەو بابەتە بەتەواوی فەرامۆش بکەم، چونکە پەیوەندی بە منەوە نیە. خۆشبەختانە کاتێ چوومە زانکۆ، بەرپرسی بەشە زانستییەکەمان خانمێك بوو، کە زۆر بە ڕاشکاوی دەربارەی هەر بابەتێك دەدوا، کاتێ دەگەیشتینە ئەو بەشەی کتێبەکە، کە پەیوەندی بە سوڕی مانگانەوە هەبا، هەموو ئەو قۆناغانەی بە وردی بۆ ڕوون دەکردینەوە.

من زۆر سوپاسی دەکەم، کە سەرەنجام کەسێك هاوکاری کردم.

کوڕێک لە دەستشۆری ژناندا

جفری، ١٨ ساڵ

ئەو بەسەرهاتەی، کە من بۆتانی دەگێڕمەوە، زیاتر مەبەستم ناساندنی ژنە، بە بۆچوونی من، دەبێ پیاوانیش دەربارەی سوڕی مانگانە بزانن، تا بتوانن ئەو ژنەی خۆشیان دەوی زیاتر بیناسن.

من لە هەوەڵەوە دەربارەی سوڕی مانگانەوە کەمتەرخەم بووم، کاتێ، کە تازە (٧-٨) ساڵ بووم، لەگەڵ دایکی ئازیزم چوومە کەرنەڤاڵێك، کاتێ ویستم بچمە دەستشۆر، دایکم لێ نەگەڕا بە تەنیا بچمە دەستشۆری پیاوان، چونکە دەست شۆرەکە زۆر قەڵە باڵغ بوولەوە دەترسا ون بم.

لەبەرئەوە بڕیارماندا بچینە دەستشۆری ژنان، کاتێ لە دەستشۆریەکە هاتمە دەرێ، چاوێکم بڕیە دەور و بەرم، بەڵام دایکم لەوێ نەمابوو، بەڕاستی نیگەران بووم، هاوارم کرد:

- دایە، دایە لە کوێی ؟!

دەنگی دایکمم لە دەستشۆریەکەی تەنیشتمەوە بیست، کە دەیگوت:

خەفەت مەخۆ (جفری)، من لێرەم، ئارام بە، ئێستا دێمە دەرێ. هەرچەندە دایکم دەیگوت ئێستا دێمە دەرێ.

بەڵام من هێشتا هەر نیگەران بووم، چونکە لە بیرم چووبۆوە، کە من لە دەستشۆری ژنانم.

لە پڕ دەنگی دوو ژنم بەر گوێ کەوت، کە لە دەستشۆریەکە نزیك دەکەوتنەوە. دەست بەجێ بە دوای شوێنێکدا گەڕام، تا خۆمی تێدا حەشار دەم. لە پڕ سەرم بە توندی بەر قوتویەکی خۆڵەمێشی کەوت لەسەر دیوارەکەو، کۆمەڵێك پارچەی سپی بچکۆڵە هەڵڕژانە سەرعەردەکەو، لەو کاتەشدا دایکم لە دەستشۆریەکە هاتە دەر.

گوتم :

دایە، بۆچی دەزگای شیرینی لەناو دەستشۆریدا هەیە؟

دایکم کەمێك دەم و چاوی سوور هەڵگەڕا، پاشان گوتی :

کوڕم ئەوە دەزگای شیرینی نییە، بەڵکو ئامێرێکە تایبەت بەژنان، تا ئەو ژنانەی، کە لە کاتی سوڕی مانگانە، یان ئازاری زۆردا دەستیان بە هیچ شوێنێ ڕاناگا، بەکاری بێنن.

هەرگیز نەمدەزانی دایکم باسی چی دەکات، بەڵام شپرزەیی بە قسەکانیەوە دیار بوو، وەك بیەوێ هیچ نەدرکێنێ، بۆیە منیش بێدەنگ بووم.

ماوەیەکی زۆر بە بێ دەنگی بە ڕێگادا ڕۆیشتین، بەڵام پاشان پێکەوە پێکەنین و هەموو شتێکمان فەرامۆش کرد، ئەوە دەستپێکی ناسینی من بوو، لەبارەی ژن و سوڕی مانگانەیانەوە.

دووەمین بەسەرهاتی من لە مەڕ سوڕی مانگانە کاتێك ڕوویدا، کە (١٠) ساڵ بووم، من لەگەڵ خێزانەکەم بۆ ئاهەنگی ئایینی چووبووینە کڵێسا.

لەناکاو یەکێك لە خوشکەکانم، تووشی ئازارێکی توند هات، من پێم وابوو درۆ دەکات، چونکە دوێنێ یاری لەگەڵدا دەکردین، ئەدی بە چی تووشی ئازار هات؟

گوێم لێبوو دایکم بە باوکمی گوت: نەریتی مانگانەی دەستی پێکردووە.

پاشان دایکم و خوشکم لە کڵێسا چوونە دەر، لەبەر خۆمەوە بیرم دەکردەوە:

بۆ دەبێ ئەو لەبەر ئازارێکی ئاسایی، تەرکی کڵێسا بکات؟! من قاچەکانیشم بریندارن، کەچی هێشتا چۆك دادەدەم و نزا دەکەم، لە کاتێکدا، کە ئەو تەنها نزایەکی کورتیشی نەکرد، ڕووم کردە باوکم و گوتم: باوکە! ئازارێکی سەختم هەیە، لێم گەڕێ، با لەدەرەوەی کڵێسا بمێنمەوە.

باوك ورتە ورتێکی کرد و گوتی : دڵنیام، کە تۆ ڕاست ناکەی!

تا ماوەیەکی زۆر لەمەڕ سوڕی مانگانە هەر ئەوەندە ئەزمون و زانیاریەم هەبوو، بەڵام لەماوەی ساڵەکانی زانکۆم دا، شتێکی زۆرتر دەربارەی سوڕی مانگانە فێر بووم بە شێوەیەك، کە زۆر بە ئازایانە دەوێرام بڵێم: ئێستا خەریکە هەموو شتێك دەربارەی سوڕی مانگانە دەزانم.

ئەزمونە تاڵەکانی من لە بارەی سوڕی مانگانە، وایان کردبوو، کە هێندەی تر لە فێربوونی ڕاستییەکان شەرم بکەم، بەڵام ئەو زانیاریانە زۆر هاوکاریان کردم، کە بتوانم لەگەڵ ئەو ژنانەی، کە خۆشم دەوێن وەك: دایکم و خوشکەکانم، پەیوەندیەکی نزیکتر و گەرم و گوڕتر دروست بکەم.

ئەو پەیوەندیانە بۆ من، زۆر بەنرخ بوون، جارێکیان خوشکەکانم سەریان نابوو بە سەری یەکترەوە و، خوشکە گەورەکەم دەیگوت:

چییە دەڵیی تووشی (PMS) بوویت ؟

منیش لێیان نزیك کەوتمەوە و گوتم :

(PMS) چییە ؟

خوشکە گەورەکەم ڕووی لە من کرد و گوتی :

سەیرکە (جفری)! ئەو بابەتە هیچ پەیوەندیەکی بە تۆوە نیە.

بەم شێوەیەی، کە لەمەوبەر خوێندمانەوە بۆمان دەردەکەوێت، کە هەرکاتێ (جفری) داوای زانیاری لە دایك و خوشکەکانی کردبێ،

بێ دەنگ بوون، یان بە توڕەیی و گاڵتە پێکردنەوە، وەڵامیان داوەتەوە، بەڵام کچان و ژنان، دەبێ لە بەرامبەر پیاوان و کوڕەکان دا، سۆزی زیاتریان هەبێ و زانیاریان پێ ببەخشن، کاتێ داوایان لێدەکەن.

بەسەرهاتی (جفری)، نموونەیەکی زۆر ڕوون و ئاشکرا بوو لە کوڕێکی هەرزەکار، کە دەیەویست ڕاستییەکان دەربارەی سووڕی مانگانە بزانێ، بەڵام هیچ کەس لە ئەندامانی خێزانەکەی، ئامادە نەبوون زانیاری پێ بدەن.

ئەو شتانەی، کە پێویستە بیزانیت

• لەمەڕ سوڕی مانگانە پێت وابێ کوڕان، پێویستیان بە چ جۆرە زانیاریەك بێ ؟

• کوڕان دەبێت چۆن لەگەڵ کچانی هەرزەکاردا هەڵسوکەوت بکەن، کاتێ دەکەونە سوڕی مانگانەوە ؟

• کچانی هەرزەکار، دەبێ چۆن لەگەڵ کوڕاندا ڕەفتار بکەن ؟

• بەسەرهاتی (جفری) و خوشکەکەی، جارێکی تر بخوێنەوە و ڕای خۆتی لەسەر دەربڕە!

• لەم بەسەرهاتانەدا، کام ڕەفتار بێزاری کردی؟

• بۆچی ؟

• بە بۆچوونی تۆ، پێت وایە دەبێ کوڕانیش فێری سوڕی مانگانە بکرێن ؟

• پێت وایە ڕۆڵی دایك و باوك و خوشك و برا گەورە، لە فێرکردنی کوڕان بە سوڕی مانگانە، دەبێ چۆن بێ ؟

بەشی دەیەم

سوڕی مانگانە و ئاهەنگ گێڕان

یەکەمین سوڕی مانگانە، پردی پەڕینەوەی کچانە لە دنیای منداڵییەوە بۆ دنیای هەرزەکاریی، خولدانەوەی خوێنی سوڕی مانگانە، نیشانەیەکی دیاری گۆڕانکارییەکانی جەستەی کچانە، بۆ ئەوەی پێ بنێتە ژیانێکی تازەتر لە داهاتودا.

لەبەر ئەوە ئەو پێشهاتە، ئەوەندە جێگای خۆشحاڵیە، کە دەکرێت ئاهەنگی بۆ بگێڕدرێت، بۆیە لە هەندێك کلتورەکاندا ئاهەنگی تایبەتی بۆ ڕێك دەخرێت.

لەو ئاهەنگانەدا کچان منداڵی خۆیان وەلا دەنێن و، دەچنە دونیای گەورە بوونەوە، لە دوای ئەو ئاهەنگە، ئیتر کچەکە وەك گەورەکان ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێت.

یەکێك لە جوانترین ئاهەنگەکانی جەژنی عازەب بوون، لە (نافا جۆکینالد) بەڕێوە دەچێت، ئەو ئاهەنگە لای ئەوان، یەکێکە لە گرنگترین بۆنە ئاینیەکان، کە ئەوان بۆ ماوەی(٥) شەو و (٥) ڕۆژ، ئاهەنگی بۆ دەگێڕن.

لەو جەژنەدا، کچە عازەب بووەکە لەلایەن ژنێکی شارەزا، لە بواری تەندروستی سوڕی مانگانە، بە هۆزەکەی خۆی دەناسێنێت، پاشان ئامانج لە کەوتنە سوڕی مانگانەکەی بۆ شیدەکاتەوە، ئینجا ڕێ و ڕەسمی میوانداریەکە جێ بە جێ دەکرێت.

لە یەکێك لە هۆزەکانی ئەمریکای باکوردا، هەموو ساڵێك جەژنێك بۆ ئەو کچانەی، کە لەو ساڵەدا کەوتونەتە سوڕی مانگانەوە، ڕێك دەخرێت.

لە ماوەی (٤) ڕۆژدا پۆلێن دەکرێن و، (٤) ڕۆژ جەژنیان بۆ دەگێڕن، لەو جەژنەدا میوانداریی لە خەڵك دەکرێت و هەموان سەما دەکەن.

لە هیند دا، کچی هەرزەکار لەلایەن خێزان و هاوڕێکانیەوە، ماوەیەك بە تەنیا لەماڵەوە جێ دەهێڵدرێت، لەو ماوەیەدا کچەکە بەڕۆنی گیا بۆن خۆشەکان حەمام دەکات، پاشان کەسەکانی ناو خێزان و خزم و هاوڕێیان و دراوسێکان، بە دەم دیارییەوە دێن بۆ گێڕانی جەژن لە ماڵەکەیدا.

لە ماوەی ئەو ئاهەنگەدا، کچە هەرزەکارەکە، جلی گنجدار وخەت خەتی لەمەو بەری فڕێ دەدات و، جلی سادە دەپۆشێت.

لەناو زۆربەی خێزانە خێڵەکیەکانی یابان، ڕێ و ڕەسمێك هەیە، هەر، کە کچەکەیان کەوتە سوڕی مانگانەوە، دایك و باوکی کچە خواردنێکی تایبەت ئامادە دەکەن و لەسەر سینیەك دایدەنێن.

چەند دانە میوەیەکی تازە بە قەد و گەڵاکەیەوە، یان ئاوەکەی بەسەر خواردنەکەدا دەکەن، واتای ئەو سونبولەش، پلەو پایەی کچە هەرزەکارەکەیانە لەناو خێزاندا.

نموونەی یەکجار زۆر لە کلتورە جیاوازەکانی دنیادا هەیە، بۆ گێڕانی جەژنی پەڕینەوەی کچان، لە تەمەنی منداڵییەوە بۆ تەمەنی هەرزەکاری.

زۆربەی ئەو ئاهەنگانە، زۆر جوان و سەرنج ڕاکێشن، من لەم کتێبەدا تەنها هەندێك لەو ئاهەنگانەم ئاماژە پێکردووە.

ئەگەر دەتەوێت زانیاری زیاترت لەم بارەیەوە دەست بکەوێت، بڕوانە کتێبی: (گوڵە سورەکان، بیرەوەری سوڕی مانگانەی دناتیلور).

لە کلتوری کۆمەڵگای ئێمەدا، گۆڕانکاری جەستەی کچان، ئەوەندە گرنگ نییە، تا جەژن و ئاهەنگی بۆ بگێڕدرێت، بەڵکو دیاردەیەکی پێشێل کراو و نزمە، هیچ بایەخێکی پێ نادرێت.

بە ڕای من، لە کلتوری ئێمەدا، پێشێل کردنی پەیوەندیە مەعنەویەکان بە باشی هەستیان پێدەکرێت.

لە زۆر وڵاتانی دونیا، دوای گێڕانی ئاهەنگ بۆ ئەو کوڕ و کچانەی، کە سنوری منداڵییان تێپەڕاندووە، سەبارەت بەو پلە تازەیەی

پیرۆزبایان لێدەکرێت، کە لە کۆمەڵگادا بە دەستیانهێناوە، کە ئەوانیش لەمەولا لە بەرامبەر ولاتەکەیان بەرپرسیارن.

ئەو جەژنانە فێری ئەوەمان دەکەن، کە هەموو تاکێك پایەی خۆی لە کۆمەڵگادا هەیە.

لە ئایینی جولەکەدا، بۆ کوڕان و کچانی تەمەن (١٣) ساڵ، جەژنێك هەیە بەناوی: (بارمیتزوا)، کە لەو جەژنەدا فێردەکرێن، کە چۆن بەردەوامیی بە ئایینی جولەکە بدەن و، چ بۆنێك بگێڕن بۆ سەرخستنی ئەو ئایینە.

لە ئایینی مەسیحیشدا تێپەڕاندنی قۆناغی منداڵی، بە ئەندام بوون دادەنرێ لە ناو کڵێسادا.

هەندێك پێیان وایە فێرکردن لە ڕێگەی قوتابخانە، یان کۆڕ و سیمینارەوە جیاوازی تێدەکەوێت، بەڵام لە ڕێگەی ئایین و دامەزراوەکانەوە، خەڵك زووتر وشیار دەبنەوە.

من باوەڕم وایە، بەبێ ئاهەنگ گێڕانیش، تەنها بە دروست کردنی پەیوەندیەکی گەرم و گوڕ و گونجاو لەگەڵ کوڕان و کچانی هەرزەکاردا، دەتوانرێت هەمان ئامانج بە دەست بهێندرێت، ئەو هەڵمەتەش، بە هیممەتی ئەندامانی خێزان بە ڕێوە دەچێت.

دایکـی ئـــازیز..

ئەگەر لە دینی تۆدا ئاهەنگی تایبەت بۆ پێشوازی کردن لە سوڕی مانگانە بوونی نەبێ، تۆ بەر پرسیاریت لەوە، کە ئاهەنگێکی خێزانی بچوک بۆ منداڵەکەت بگێڕی.

من بۆ ئەو قۆناغە وشەی هەرزەکارم هەڵبژاردوە، چونکە کچانی هەرزەکار خۆیان باش دەزانن، کە لە دوای سوڕی مانگانەش، هێشتا گەورە نەبوون، سەرەڕای ئەوەش، هیچ هەرزەکارێك نایەوێت وەك منداڵێك ڕەفتاری لەگەڵدا بکرێت، هەرچەندە ناشتوانێت بەرپرسیاری گەورە لە ئەستۆ بگرێت.

لە ڕاستیدا زۆر لە کچانی هەرزەکار، کە پێیان بڵێی تۆ لە منداڵی ڕابردویت و بووی بە خانم، نکوڵی دەکات، چونکە پێی وایە، کە تەنها عازەب بوونی دەستی پێکردووە و، بەس ئەوەش بەو واتایە نیە، کە دەبێ بەرپرسیاریەتیە کۆمەڵایەتیەکان، وەك گەورەکان لە ئەستۆ بگرێت.

زۆربەی دایك و باوکان وشیار ترن لە جاران، دڵنیاشم کاتێ، کە ئەو بەسەرهاتانە دەخوێننەوە، حەز دەکەن خۆشیان ئاهەنگێکی خێزانی بچوك بۆ کچەکەیان بگێڕێ و بیرەوەریەکانیان بنوسنەوە.

جەژنی یەكەم سوڕی مانگانە

لە یەكێك لە بەسەرهاتەكانی بەشی چوارەمی ئەم كتێبەدا، بابەتێكت خوێندەوە بەناوی (من جەژنم ناوێ)، كە دایكی (سارینا) دەیویست بۆ یەكەمین سوڕی مانگانەكەی، جەژنی بۆ بگێڕێ، بەڵام (سارینا) زۆر نیگەران بوو، چونكە ئەو وایدەزانی، كە ئەگەر دایكی جەژنی بۆ بگێڕێت، لە شەرمان دەمرێ، بەڵام ئایا تۆ پێت وایە ئەگەر دایكی سارینا جەژنی بۆسارینا گێڕابا، شەرمەزاردەبوو، یان خۆشحاڵ دەبوو؟

(سارینا)ش وەك زۆربەی كچانی ئەمڕۆ، ئەوەندە بە ئاگایە، كە ئامانج لە جەژن گێڕانی سوڕی مانگانە بزانێ.

بیرەوەریەكانی پەیوەست بە جەژنەكانی سوڕی مانگانە، لە كۆمەڵگای ئێمەدا، هێندە بەربڵاو نیە، بەڵام بۆ نابێ ئەوكارە بكرێت؟

ئەگەر یەكەم سوڕی مانگانە، بەواتای تەواوكاری كچان و خاڵی وەرچەرخانی ژیانیان بێت؟ ئەدی بۆچی نابێت هەروەك منداڵ بوون، بۆ ئەوەش جەژن بگێڕدرێت؟

لەوانەیە تۆش وەكو (سارینا)، هیچ بەرنامەت بۆ جەژن نەبێت چونكە پێت وایە ڕێكخستنی جەژن بۆ سوڕی مانگانە، پێویستی بە

کات و بیرکردنەوە هەیە، بەڵام من دڵنیام ئەو خێزانانەی، کە لە خەم گەشە و هزر و ئارامی منداڵەکانیان دابن، بەو جەنجاڵییەی ژیانیشەوە، بە هەموو گرفتەکانیان ڕادەگەن.

(فڕانک) و کچەکەی (ئەلیسا)

ئێواره خوانێکی زۆر تایبەت

(فڕانك) لەگەڵ کچەکەی (ئالیسا)دا دەژیا، (فڕانك) لە یەك ساڵیەوه پەیمانی بە کچەکەی دابوو، کە لەکاتی دەستپێکی سوڕی مانگانەیدا ،بیبات بۆ دەرەوه، بۆ خواردنی یەك ئێواره خوانی تایبەت، لە هەر چێشتخانەیەك، کە خۆی هەڵی دەبژێرێت.

کاتێ، کە ئەلیسا بوو بە (٩) ساڵ، (فڕانك) هاوکات لەگەڵ باس و خواسی سوڕی مانگانە، چاوەڕوانیەکەی (ئالیسا)شی هێناوه گۆڕ.

(فڕانك) سەرەڕای ئەمەش هەموو ئەو پێداویستیانەی، کە لەوانەبوو (ئالیسا) لەکاتی سوڕی مانگانەیدا پێویستی پێی بێت، کڕی و لە چەکمەچەی کەوانتەرەکەی (ئالیسا)ی ئاخنی، تا ئەگەر لەکاتی سوڕی مانگانەی (ئالیسا)دا لە ماڵەوه نەبوو، پێویستی بە هیچ شتێك نەبێت.

دیاره دایکی (ئالیسا) لەمەوبەر لەم بارەیەوه قسەی لەگەڵ کردبوو. (ئالیسا)، کە دەیبینی باوکی ئەوەنده خەم خۆریەتی، خەیاڵی ئاسودەتر دەبوو.

(فڕانك) و (ئالیسا)، بە تاسەوه باسی ئەو ڕیستۆرانتانەیان دەکرد، کە (ئالیسا) بۆ جەژن هەڵی دەبژێرێت.

(ئالیسا) حەزی لە خواردنی ژاپۆنی بوو، بۆیە (فڕانك) بەڵێنی پێدا بیباتە چێشتخانەیەکی نایابی ژاپۆنی، هەمان ئەو چێشتخانەی، کە خزمەتکارەکانیان بە (کیمۆن)ە جوانەکانیانەوە، پێشوازی لە میوان دەکەن، هەردوکیان چاوەڕێی وەها ڕۆژێك بوون.

(فڕانك) بەو ڕێگایە دەیویست دڵی کچەکەی خۆش بکات، تا لە ژیانیدا هەست بە بێزاریی نەکات، لە ڕاستیدا ئەو ئێوارە خوانە تایبەتە، بلیتی هاتنەژوورەوەی (فڕانك) بوو بۆ دنیای کچەکەی.

کاتێك، کە (ئالیسا) لە یەکێك لە ڕۆژەکانی سێ شەمە هەواڵی دا بە باوکی (کیۆن)، جل و بەرگی نەریتی ژاپۆنی کردبۆ بەر بە سەر قۆڵە فش و کەمەر بەندەکەیەوە، کە وەك کراس لەبەری دەکەن، کە عازەب بوونەکەی دەستی پێکرد، (فڕانك) بە خێرایی کارەکانی ڕێك خست و خۆی گەیاندە ماڵەوە.

ئەو شەوە، کە ئەوان لە کاتێکدا، کە خواردنی بە تامی ژاپۆنیان دەخوارد، شەڕیان لە بارەی هەموو شتێکەوە دەکرد، ڕۆژی لە دایك بوونی ئەلیسا، بیرەوەریەکانی منداڵیی، ئەو کتێبانەی، کە (ئالیسا) خوێندوونیەتەوە، تیمی تۆپی پێی (ئالیسا)، پلانەکانیان بۆ پشووی هاوین، ئەو کارانەی، کە (ئالیسا) لە خەیاڵی دابوو لە تەمەنی (١٢)ساڵیدا ئەنجامیان بدات، جەژنی دەستپێکی سوڕی مانگانەی (ئالیسا).

لە کۆتاییدا هەردوکیان بەڵێنیان دا، کە پەیوەندی نێوانیان لە ڕابردوو گەرم و گوڕتر بێت و، (فڕانك)یش بڕیاریدا خولق و خوی لەگەڵ کچەکەیدا، هەستیار تر بێت.

(کیت) و دایەنەکەی (مارا)

یەکێك لە نزیکترین کەسەکانی (کیت)، دایەنەکەی بوو (مارا)، کاتێك، کە (کیت) بۆ یەکەمجار کەوتە سوڕی مانگانەوە، (مارا) یەکەم کەس بوو، کە بەم ڕاستیەی زانی، (مارا) بە (کیت)ی وتبوو، کە ئەمڕۆ میواندارییەکی خۆمانە ساز دەکات و، دیارییەکیشی بە بۆنەی سوڕی مانگانەیەوە پێشکەش دەکات، هەروەها لە دوای چای و کێك خواردن، کتێبێکی دەست نوسیشی پێدا.

یەکەمین لاپەڕەی ئەو کتێبە نوسرابوو: (بەخێر بێی بۆ دنیای ژنان)، پاشکۆی کتێبەکە پڕبوو لە کاریکاتێری جیاواز، لەبارەی ژنان بە هەموو تەمەنە جیاوازەکانەوە.

لە ناوەڕۆکی باسەکانی کتێبەکەوە دەر دەکەوت، کە ئامانج لەو کتێبە هەست کردنە بە چێژ و خۆشیەکانی ژن و مل کەچ بونی پیاوە بە لایەنە شاراوەکانی ئەو.

(مارا) باش دەیزانی، کە باشترین ڕێگا بۆ تێگەیشتن لەم بابەتە، هەڵبژاردنی تەنز و کاریکاتێرە، بۆیە دیاریەکەی (مارا) بۆ (کیت) زۆر شتێکی بە نرخ بوو.

ناونانی منداڵ و شوشتنی، دایکی ڕۆحانی پیرۆز

گەشتی (ئانا)

(ئانا) زۆرجار لەگەڵ دایکیدا دم بە دمەی دەکرد لەسەر ئەو ترسەی، کە لە سوڕی مانگانە هەی بوو، کە پێی وابوو دەبێت دەست بەرداری هەموو خولیاو حەزەکانی بێت، وەك: (یاری تۆپی پێ و بالە و چوون بۆ خێوەتگا).

دایکی پێی دەگوت: خەفەت مەخۆ، هیچ ڕێ گریەك نییە لەسەر ئەوە، کە تۆ نەتوانیت یاری بکەی، یان لەگەڵ هاوڕێکانت نەچی بۆ خێوەتگە.

کاتێ، کە (ئانا) بۆ یەکەمجار عازەب بوو، دایکی بە بیری دا هات، کە وا باشترە هەموو خێزانەکە پێکەوە بچن بۆ گەشتێکی بچوك.

لەگەڵ ئەو گەشتە کورتە لە کۆتایی هەفتەدا، جەژنێکیش بۆ سوڕ مانگانەی (ئانا) بگێڕن، خۆشبەختانە (ئانا) خۆشەویستترین هاوڕێی خۆی، (تریسی) بانگهێشت کرد بوو.

ئەو گەشتەیان لە هەموو گەشتەکانی لەمەوبەریان خۆشتر بە سەر برد، هەموو ڕۆژان بە پێ دەکەوتنە ڕێ، شەوەکانیش لە ڕۆخی دەریا

ئاگریان دەکردەوە. سەرەڕای ئەوەش شەوێك دایك و باوك و خوشك و برای (ئانا)، بە ڕاوێژکردنیان بە (تریسی)، لەژێر شەوقی ئەستێرەکاندا خواردنی خۆشیان ئامادە کردو دیاریەکی زۆر بەنرخیان پێشکەش بە (ئانا) کرد، (ئانا) هیچ کات ئەو گەشتەی لەبیر نەدەچۆوەوە.

ئافەرین بۆ ئەو خێزانەی، کە بۆ کچەکەیان جەژنی سوڕی مانگانە ڕێك دەخەن، ئەو کارەش دەبێتە مایەی ئەوە، کە کچە هەرزەکارەکان ئاسودە تر، ڕوو بە ڕووی ئەو دۆخە سروشتییە ببنەوە.

کاردانەوەی ڕەگەزی مێی ناو خێزان، وەك: (نەنك و پوورەکان) دەتوانن ڕۆڵی کاریگەریان لەسەر چۆنیەتی هەستی کچە هەرزەکارەکەیان هەبێت.

ئەگەر هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کچەکەیان گەرم و گوڕتر بێت، ئەوە ئەویش هەست بە ئاسودەیی زیاتر دەکات و، متمانە بەخۆبوون تێیدا زیاد دەبێت.

نواندنی یەك هەڵوێستی باشی نەنك بۆ نەوەکەی کاتێ، کە باسی سوڕی مانگانەی لا دەکات، گیانێکی تر بەبەر نەوەکەیدا دەکات، بۆ بەر بەرەکانێ لەگەڵ گرفتەکانیدا.

- سڵاو دایە گەورە، بزانە چی ڕوویداوە ؟

- من عازەب بووم !

- ئۆو ئازیزەکەم ئەوە خۆشیەکی لە ڕادە بە دەرە، ئێستا پێم بڵێ، هەست بە چی دەکەی؟

ئەو هەنگاوانەی، ڕێگە لەبەردەم سوڕی مانگانەدا خۆش دەکەن

لەم بەشەی کتێبەکەدا، بیر و ڕای جیاواز دەخوێنیتەوە، کە هەموویان تام و چێژی خۆیان هەیە. بەڵام نابێت لە بیرت بچێت، بەر لە ئەنجام دانی هەر جەژنێکی لەم شێوەیە، دەبێت سەرەتا باسی سوڕی مانگانە لە گەڵ کچەکەتدا بوروژێنی و، ئامادەی بکەی بۆ ڕوویەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەو دۆخە سروشتییەدا، پاشان وا باشترە بە هەماهەنگی هەموو خێزانەکە، ڕێگەیەکی ئاسان بگرنەبەر بۆ ئەنجام دانی سوڕی مانگانە.

لەو ئەزموونەی وەرم گرتووە، دەزانم لای کچە مەزهەبییەکان، جەژن گێڕان بۆ ئەو مەبەستە بە باش نازانن، خۆیان لە قەرەی ئەو باسە نادەن.

دایکـی ئـــازیز...

ئەگەر کچەکەت بەر لەوەی، کە ئاهەنگی جەژنەکەی بۆ ڕێك بخەی، کەوتە سوڕی مانگانەوە و ڕاوێژی پێت کرد، ئەگەر بۆ کچە گەورەکەشت ئاهەنگ نەگێڕابێ، ئەوە پێکەوە بۆ هەردوکیان جەژنێکی هاوبەش بگێڕە.

ئەو ئامانجانەی، کە دەبێت بۆ ئاهەنگ لەبەرچاوی بگریت

١- زیاد کردنی خۆشەویستی لەنێوان خزمان و هاوڕێیان.

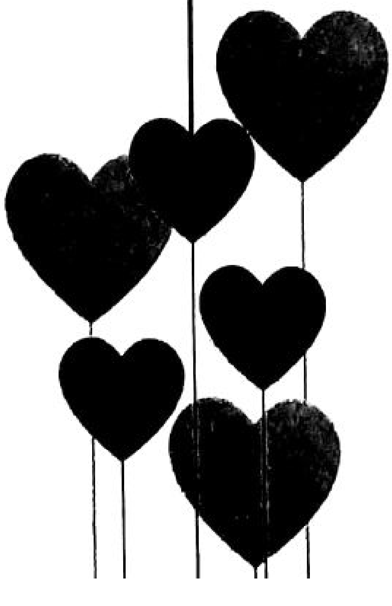
٢- ناساندنی سوڕی مانگانە وەك پێنانە قۆناغێکی تازەو گەشە سەندن.

٣- دروستکردنی هێڵێکی پەیوەندی لەنێوان ئەندامانی خێزان و، گفتوگۆ کردن لەسەر پەیوەندی سێکسیی و هاوسەرگیریی.

خەیاڵەکانی کچێکی (١٢) ساڵ بۆ گێڕانی ئاهەنگ لەبارەی سوڕی مانگانەکەیەوە، لەوانەیە لەم چەند شتەدا خۆی ببینێتەوە، وەك: ناردنی کارتی بانگهێشت بۆ ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانی و، کڕینی ئەلبومی وێنەو وێنە گرتن و گرتەی ڤیدیۆیی لە ئاهەنگەکە.

دایکی ئـــازیز...

تۆ و کچـــەکەت، دەتوانن ڕێگایەکی تر بگرنەبەر بۆ زیندوو هێشتنەوەی ئەو ئاهەنگە و، بیرەوەریەکانی وەك ئەو پێشنیارانەی من.



- هەموو ئەندامانی خێزان بەیەکەوە، شەوێك دیاری بکەن بۆ کچەکەتان، کە بچن بۆ شوێنێکی وەك: شانۆ، کۆنسێرت، یان کۆڕی شێعر خوێندنەوە.

- گەشتێکی کورت ڕێك خە بۆ شوێنێك، کە لەگەڵ حەزی کچەکەتدا بێتەوە، وەك: (ڕوبار و دەریا و تاڤگەو کۆسار).

لە درێژایی ئەو گەشتەدا، دەتوانیت باسی سوڕی مانگانە و عازەب بوون بۆ کچەکەت بکەیت.

- گەڕان بەناو پارکەکاندا بۆ بینینی گوڵ و خونچەکانی سروشت.

- سازدانی ئێوارە خوانێك بۆ هاوڕێکانی کچەکەت.

- بانگهێشتی ژنانی خزم و گەڕەکەکەت بکەو، داوایان لێبکە هەر یەکەیان بەسەرهاتی سوڕی مانگانەی خۆی بگێڕێتەوە.

تازەترین هەڵوێست و ڕوونکردنەو دەربارەی سوڕی مانگانە

هەڵوێستی جوان و هەڵسوکەوتی ژیرانەی تۆ، لەگەڵ کچەکەتدا لەوکاتەی، کە سوڕی مانگانەی فێر دەکەیت، دەبێتە مایەی ئەوەی، کە کچەکەت بە حەز و خولیایەکی زۆرترەوە، بەرەو پیری ئەو پێشهاتە سروشتییە بێت.

لەلایەکی تریشەوە، هەرکاتێك لە ئایندەدا یادی ئەو ڕۆژانەتان کردەوە، ئەوە بیرەوەری خۆشتان بیردێتەوە و، یادەکە هەردوکتان دڵخۆش دەکات.

ئەمە جگە لەوەی، کچەکەت خۆی لە ژیانێکی ئاسودەدا دەبینێتەوە.

زۆر لە کچان سوڕی مانگانەی خۆیان، بە وەرچەرخانە سەرەتاییە نا ڕێکەکانی عازەب بوون یاد دەکەنەوە، بەڵام ئەو وەرچەرخانە چ ڕێك بووبێ، یان ناڕێك، دەبێ بزانێ، کە لە جەستەی ئەودا، هۆرمۆنێك هەیە، کە دەبێتە مایەی سەرهەڵدانی سوڕی مانگانە.

هۆرمۆنەکانی سوڕی مانگانە میکانیزمی کارەکانیان وایە، کە بەهۆی سیستەمێکەوە خۆیان ڕێك دەخەن.

واتا چالاکی هەر هۆڕمۆنێك، پەیوەستە بەزیاد بوون، یان کەم بوونی هۆڕمۆنێکی تر لە سوڕی خوێندا.

هەر کەسێك سەیری قۆناغەکانی سوڕی مانگانە بکات، سەری لەو هەموو کارە ئاڵۆزە سەرسوڕهێنەرە سوڕ دەمێنێت!!

سوڕی مانگانە
بەسەر چوار قۆناغدا دابەش دەبێت :

قۆناغی یەکەم :

ئەو قۆناغە (١-٥) ڕۆژ دەخایەنێت و، لەو کاتەوە دەست پێدەکات، کە هێلکۆکە دەپیتێت.

سوڕی مانگانەش کاتێك دەست پێدەکات، کە سوڕی ناوەوەی منداڵدان، لە ئەنجامی دابەزینی ئاستی ئیسترۆجین لە خوێندا، هەرەسی هێنا بێت.

دابەزینی ئاستی ئیسترۆجین (هیپۆ تا لامۆس) دەوروژێنێت، تا ئاستی ئەو هۆڕمۆنەی، کە (گۆنادۆ تروفین) دەری هاویشتووە، کە ئەویش گلاندی (هیپۆ فین) ە، دەیخاتە ژێر کاریگەریەوە، تا هۆڕمۆن چالاك بکات.

قۆناغی دووەم:

ئەو قۆناغە پێی دەگوترێت: (فۆلیکۆلاری)، کە (٦-١٢) دەخایەنێت.

قۆناغی سێهەم :

ئەو قۆناغەش (٣-١٥) ڕۆ دەخایەنێت، بەهۆی زیادبوونی لە پڕی هۆڕمۆنی (LH)، گەشەی هەموو هێلکۆکەکان، جگە لە یەکێکیان

دەوەستێ. هێلکۆکە لە هێلکە دانەوە دەر دەچێت و، دەست دەکات بەگەڕان بە ناو بۆڕیەکانی هێلکەداندا.

هەر کچێك، کە لە دایك دەبێت، نزیکەی (٤٠٠٠٠) هێلکۆکە لە ناو هێلکە دانەکەیدا هەیە، بەڵام لە نێوان ئەو هێلکۆکانەدا، نزیکەی (٣٠٠-٥٠٠) دانەیان لە هەموو تەمەنی ژنێکدا دەپیتێن و، ئەوانی تر دەپوکێنەوە.

قۆناغی چوارەم:

ئەم قۆناغە، قۆناغی بەر لە سوڕی مانگانەی پێدەڵێن، کە (١-٢٨) ڕۆژ دەخایەنێت.ئەو قۆناغەش بەسەر دوو لقدا دابەش دەبێت:

١- لقی یەکەم قۆناغی (لوتینالْ)ە، کە (١-٢٣) ڕۆژ دەخایەنێت، لەو ماوەیەدا فۆلیکۆڵەکان دەگۆڕێن بۆ تەنی زەرد.

تەنی زەرد، یان (کارپوس لوتئۆم) پرۆجیسترۆن لە لەشدا چالاك دەکات. پرۆجیسترۆن دەبێتە مایەی زیاد بوونی چینەکانی ناو منداڵدان.

ئەگەر هێلکۆکەکە لەلایەن سپێرمەوە پیتێنرا، تەنی زەرد بەر دەوام دەبێت، بەڵام ئەگەر هێلکۆکە نە پیتێندرا، ئەوە چالاکی پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجین دێتە خوارێ، ئەمەش فەرمان بە گلاندی (هیپۆفیز) دەکات، کە دروست بوونی (LH) بوەستێنێ.

٢- ماوەی لقی دووەم لە قۆناغی سوڕی مانگانە (٢٤-٢٨) ڕۆژە، لەو قۆناغەدا وەرچەرخانی سوڕی مانگانە دوبارە دەبێتەوە و، بە بێ ئامادە بوونی پرۆجیسترۆن، چینی منداڵدان دەست دەکات بە داخوران.

یەکەم ڕۆژ لە سوڕی مانگانە، یەکەمین ڕۆژی دەستپێکی خوێن بەربوونە.

زۆرینەی کچان لە سەرەتادا، سوڕی مانگانەیان ناڕێکە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە، کە هەندێك مانگ گەرانێژی ئەنجام نادرێت، تا هۆڕمۆنەکان، تا جارێکی تر خۆیان ڕێکبخەنەوە.

لێکدانەوەی دەستەواژەکانی تایبەت بە سوڕی مانگانە

ئەو کارەم بۆیە هەڵبژارد، چونکە زۆر لە کچە هەرزەکارەکان گلەیی دەکەن، کە گوایە فەرهەنگەکان کەمتر گرنگی بە دەستەواژەکانی پەیوەست بە سوڕی مانگانە دەدەن.

ئەوەی بەر دەستت نمونەیەکە لە فەرهەنگێکی بچکۆلە، بۆ لێکدانەوەی هەندێك دەستەواژە لەم بارەیەوە.

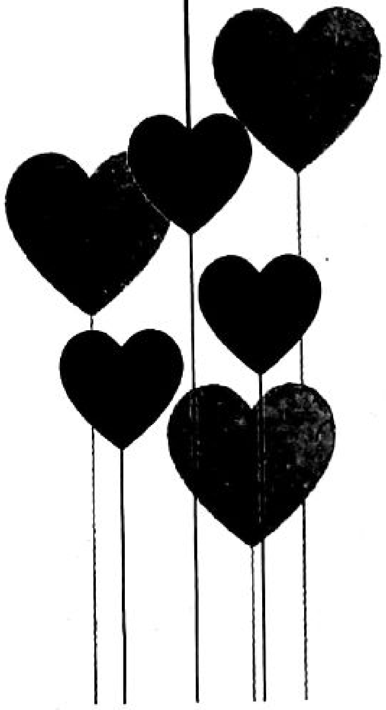
سوڕی مانگانە، دەرچوونی خوێنی زیادەیە لە شانەکانی منداڵدانەوە، لەو کچ و ژنانەی، کە تا ئێستا دوگیان نە بوون، کە هەموو مانگێك جارێك ڕوودەدات.

زۆربەی کچان بە خوێندنەوە، یان بیستنی زاراوە زانستییەکان، لە مەڕ سوڕی مانگانە سەریان لێدەشێوێ و لێی تێ ناگەن.

لە ڕاستیدا جەستەی مرۆڤ ئەوەندە ئاڵۆزە، کە بەشێکی زۆری لای زاناکان، بە نە ناسراوی ماونەتەوە و، ئێستاش پێوەی سەرقاڵن.

ئەو دەستەواژانەی، کە لێکدراونەتەوە، لە فەرهەنگەکانی تریشدا هەن، بەڵام ئەو ڕوونکردنەوەی، کە لێرەدا ڕوون کراوەتەوە، لە هیچ فەرهەنگێکی تردا نییە.

دایکـی ئـــازیز..



خوێندنەوەی ئەو دەســـتەواژانە، یـــارمەتی دەرێکی زۆر باشن بۆ تۆ، کە دەتوانیت لەکاتی قسەو باس، لە مەڕ سوڕی مانگانەی کچەکەت بەکاریان بێنیت و، زۆر سادەو بێ تەم و مژن و، سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراون بۆ وەڵام دانەوەی پرسیارەکانی کچەکەت.

تۆش کاتێك سەرکەوتوو دەبیت، کە بەهرەکانی خۆت ئاوێتەی ئەزمونەکانی ڕابردووت بکەیت لەم بارەوە، بۆ ئەوەی کچەکەت هەرگیز بیری نەچێتەوە.

دەستەواژەکان بخەرە بەردەست کچەکەت، تا خۆی سودیان لێ ببینێ و، پاشان لێی بپرسەوە.

زیپکە، قنچکە

زیپکە دەنکۆڵەی سوورن، کە لە ڕوخسار و گەردن و مل و پشتی، کوڕان و کچان دێن، لەکاتی عازەب بوون و خۆ ناسیندا.

دوو جۆر زیپکە هەیە: زیپکەی نوك سپی، زیپکەی نوك ڕەش.

زیپکە لێهاتن بەلای هیچ کچ و کوڕێکی هەرزەکارەوە، خۆش نییە، کچانی ڕوخسار زیپکاوی، هەمیشە هەست بە شەرمەزاریی دەکەن.

لە بیرمە کاتێ خۆم هەورزەکار بووم، زۆر خەفەتم لەو شتە دەخوارد، هەرگیز حەزم نە دەکرد لە ماڵ بچمە دەرەوە، چونکە پێم وابوو، هەموان پێم دەڵێن: کچێکی نا حەزیت و ڕوخسارت ناشۆیت، پاشان بۆم دەرکەوت، کە زیپکە هیچ پەیوەندیەکی بە شوشتنی پێستەوە نییە، زیپکە تەنها لەمەوە دروست دەبێت، کە لووی چەوری ژێر پێست، ڕۆنێکی زیاتر دەر دەدەن.

ئەو چەوریەش کونیلەکانی پێست دادەخات و، دەبێتە مایەی ئاوسان و سوورهەڵگەڕان و خرووی پێست.

زیپکە یەکێکە لە بەر بڵاوترین نیشانەکانی عازەب بوون و خۆ ناسین.

زیپکەی نوک ڕەش لە ڕوخساردا دروست دەبێ، ئەمەش هیچ پەیوەندی بە نەشوشتنی ڕوخسارەوە نیە، زیپکە نوک سپییەکانیش، بەهۆی کۆبونەوەی چەوریەوە دروست دەبن.

هەندێ جار زیپکەکان دەبن بە ئاستەنگ و دەگۆڕێن بۆ کێم و زوخاو، بەڵام نابێت بەهیچ شێوەیەک بتەقێندرێن، چونکە دەبنە مایەی دروست بوونی برین لە ڕوخساردا، کەجێگاکەی بۆ هەمیشە دەمێنێتەوە.

ئەگەر زیپکەکە زۆر بە ئازاربوو، پێویستە لەوبارەیەوە سەردانی پزیشکی تایبەت بکرێت. بەگشتی زیپکە لە کۆتایی قۆناغی هەرزەکاریی، یان لە سەرەتای قۆناغی کامڵ بووندا ون دەبن کاتێ چەوری ڕژێنەکان کەمتر دەتوانن چەوری دەربهاوێژن.

زیپکە لەوانەیە لەو کەسانەی، کە دڵە کوتەیان هەیە، یان هاوسەنگی لە هۆڕمۆنەکانیاندا نەماوە، لە دوای ون بونیان دوبارە سەر هەڵبدەنەوە.

بوونی زیپکە نابێ ببێتە مایەی ئەوە، کە تۆ لەماڵەوە گۆشەگیر بیت و، واز لە هەموو شتێك بهێنیت.

ئاستەنگەکانی پێست
لە هەرزەکاراندا

ڕای گشتی لەسەر ئەوەیە، کە گۆڕانکاری هۆڕمۆنەکانن دەبنە مایەی سەرهەڵدانی زیپکە، هەرچەندە سیفەتە بۆماوەییەکان و حەساسییەت، بە هەندێك خۆراك و کەرەستە جوانکارییەکانیش، هۆکارن بۆ سەرهەڵدانی زیپکە.

کاتێ ئاستی هۆرمۆن لە خوێندا زیادی کرد، لووە چەوری ڕژێنەکان، دەستدەکەن بە دەردانی چەوریەك بە ناوی: (سەبەم) ئەم چەوریە تەنها لەلایەن ئەو لوانەوە دەر دەدرێن، کە ڕێك دەکەونە ژێر پێست و، نزیك لە کونیلەکانی پێست.

زۆرترین ئاستی ئەم لووە چەوری ڕژێنانە، لە ڕوخسار و مل و شان و سنگ و پشت دا کۆبونەتەوە، بۆیە لە گەنجاندا زیپکە زیاتر لەو شوێنانەدا دەبینرێن.

ئەو چەوریانەی لەو لوانەوە پەیدا دەبن، کە دێت بەرەو لێواری پێست و وادەکات، کە ڕوخسار چەوری زیاد بکات، ئەگەر کونیلەکانی پێست دابخرێن.

دیسان بوونی زیپکە، نابێ ببێتە مایەی ئەوەی، کە تۆ لەماڵەوەدا گۆشەگیربی و، بەم بیانووە واز لە هەموو شتێك بهێنیت.

هەرزەکاری

بە قۆناغی نێوان منداڵی و گەورە بوون دەگوترێت: هەرزەکاری، لەو کاتەوە جەستەی منداڵ دەست بە تەواوکاریی و خۆناسین و گۆڕانکاری دەکات، ئەو قۆناغە درێژترین قۆناغی گەشە و پێگەیشتنە، لە قۆناغەکانی ژیانی منداڵییدا.

هەرزەکاری بە شێوەیەکی مام ناوەند، لە تەمەنی (١٠ -١٣)ساڵیدا لە کچان و، (١١- ١٤) ساڵی لە کوڕاندا دەست پێدەکات و، بە شێوەیەکی مام ناوەندی لە (١٧-١٨) ساڵی لە هەردوو ڕەگەزدا تەواودەبێ.

گۆڕانکارییەکی حەشاردراوی هەرزەکاری لە کچاندا هەیە، کە چەند ساڵێك بەر لە دەست پێکردنی گۆڕانە ئاشکراکان دەست پێدەکات.

بەنزیکەیی، لە تەمەنی (٨) ساڵی، لووی (هیپۆ فیز)، کە ئەندامێکە بەقەد دەنکە نۆکێك فرمان لە مێشکەوە دەنێرێ، بەدوای ئەودا ماددەیەك بەناوی هۆڕمۆن لە جەستەدا پەیدا دەبێ، یەکێك لەو هۆڕمۆنانە پێی دەڵێن: (ئیسترۆجین).

ئەم هۆڕمۆنە لە شەودا، کە کچانی هەرزەکار لە خەودان، چالاك دەبێ، هۆڕمۆنی ئیسترۆجین، دەبێتە مایەی ئەوەی، کە ئەندامی زاوزێی کچ گەورە ببێ و پێبگات.

له قۆناغی هەرزەکارییدا گۆڕانێکی خێرای فیزیکی بەسەر هەموو جەستەدا دێت وەك: بەرزی قەد و باڵا، زیاد بوونی کێش، گەشەی مووەکانی دامێن و بن هەنگڵ، گەشەی مووی دەم و چاو (ڕیش) بۆ پیاوان و گەورە بوونی مەمك و سوڕی مانگانە لە کچان.

ئەم گۆڕانکارییە لە جەستەدا، سەرەنجام بە عازەب بوون و خۆناسین و، توانای سێکسی و دووگیانی و منداڵ بوون لە کچاندا تەواو دەبێت.

مووە زیادەکان

ئەو موانەن، کە لە بن هەنگڵ و لەسەر دەست و قاچ دەڕوێن، گەشەی ئەم موانە بە گشتی، (٢) ساڵ بەر لە گەشەی مووەکانی دامێن دەست پێدەکات، زۆر بە دەگمەن ڕوودەدات، کچان گەشەی مووەکانی بن هەنگڵیان، بەر لە مووەکانی دامێن دەست پێ بکات.

کۆم

شوێنی دەرچوونی پاشەڕۆیە لە لەشدا، کۆم کۆتا بۆڕیە، کە بەڕێڕەوی هەرسەوە لکابێ، کۆم لە ئەندامەکانی دەزگای زاوزێ نییە، بەڵام شوێنەکەی لە نزیك ڕێڕەوی زاوزێیە و، هیچ ڕۆڵێکیشی نییە لەسەر سوڕی مانگانە، یان دووگیانی.

خەرمانە

بازنەیەکی تۆخە، کە دەوری گۆی مەمکی داوە، پێیدەگوترێت: (AREOLA).

بەرگری لە دووگیانی

ڕێگاکانی بەرگری لە دووگیانی، چەندەها جۆری هەیە، هەم بۆ ژنان و هەم بۆ پیاوان، کە دەتوانن لەم ڕێگەیەوە بەرگری لە پیتاندنی هێلکۆکە و سپێرم بگرن و، نەهێڵن پیتاندن لە نێوانیاندا ڕوو بدات.

ئەگەر هێلکۆکە و سپێرم بە یەکەوە نەلکێن و، لە منداڵداندا جێگیر نەکرێن، ئەوا دووگیانی و حەمل ڕوو نادات.

حەبەکانی دژە دووگیانی

ئەو حەبانەن، کە ڕۆژانە بۆ بەرگری لە دووگیانی لە ڕێگەی دەمەوە بەکاردەهێنرێن، هەندێك جار ئەو حەبانە بۆ ڕێکخستنی سوڕی مانگانە و، کەم کردنەوەی ئازاری سوڕی مانگانەش بەکاردەهێنرێن.

بە پێچەوانەی بۆ چوونی ئەو ژنانەی، کە دەڵێن: لە دوای بەکارهێنانی ئەم حەبانەش دیسان دەکەوینەوە سوڕی مانگانەوە، بەڵام حەبەکانی بەرگری لە دووگیانی، ئاستی قەبارەی خوێن بەربوون لە منداڵدانداندا بۆ (٥-٣) پلە کەم دەکەنەوە، بەکارهێنانی حەبەکانی دژە دووگیانی، سوڕی مانگانە ڕێك دەخەن، بەڵام دەبێ لەلایەن پزیشکەوە دیاریی بکرێن و، تەنها ئەم کچانە دەتوانن بەکاری بێنن، کە سوڕی مانگانەیان دەستی پێکردبێ.

خوێن بەربوون

زاراوەیەکە بۆ نوێکاری ڕێڕەوی خوێن و تەڕایی و زێدن لە منداڵدانەوە بەکاردێ، ئاستی خوێن بەربوونی منداڵدان لە کچاندا، سووك و مام ناوەند و قورسی هەیە.

ئاوسان

ئەستووربوونیشی پێدەڵێن، ئەوەش هەستێکە لە کچاندا دروست دەبێ، بەر لە سوڕی مانگانە، یان لە کاتی سوڕی مانگانەدا.

هەندێك لە کچان وا هەست دەکەن، کە کێشیان زیادی کردووە، یان جلەکانیان بەبەردا تەنگ بووەتەوە.

له هەندێ شوێندا هەندێك ژن، چەند پاوەن کێشیان زیاد دەکات، ئەو زیادکردنی کێشە، بەهۆی ئاوێکەوەیە، کە لە خانەکاندا کۆبۆتەوە.

دوای چەند ڕۆژێك، لەش، ئاوەکە دەردەهاوێژێ و کێشی لەش دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی، لە ڕاستیشدا ئەو ئاوسانە ناخۆشە، بەڵام لە ئەنجامی تێکچوونی هەستەوە نیە.

بۆنی لەش

لە ماوەی هەرزەکارییدا، لووە ئارەق ڕژێنەکان دەست دەکەن بەدەردانی ئارەق، ئەو ئارەقە بۆنەکەی جیاوازە، ئەگەر ئارەقەکە لە بن هەنگڵدا کۆبووبێتەوە، بۆنێکی زیاتری دەبێ، بەڵام شوشتنێکی ڕێك و پێك، بۆنی ناخۆشی ئارەق ناهێڵێت.

بۆنێکی تر، کە لەوانەیە بە لەشدا بڵاو بێتەوە، بۆنی (زێ)یە.

لەماوەی هەرزەکارییدا، لووە ئارەق ڕژێنەکانی ناوچەی (زێ) دەست دەکەن بە دەردانی تەڕایی یەك.

ئەو تەڕایی یە خاوەنی بۆنێکی تایبەتە، بەڵام ئەو بۆنە ناخۆش نییە مەگەر لەو شوێنەدا کە هەوکردن هەبێت، هەر چەند ئەمڕۆ ڕیکلامێکی زۆر هەیە بۆ نەهێشتنی ئەو جۆرە بۆنانە.

لە یادت نەچێ، نابێ کچان پەمپی بۆندارو کرێمەکان لە ڕێگەی (زێ)ەوە بەکاربێنن، چونکە دەبێتە مایەی خوران و حەساسیەت و هەو کردن.

چــرۆ

زاراوەیەکە بۆ گەورە بوونی مەمکی کچان بەکاردێ.

گەورە بوونی مەمک

ئەو گۆڕانکایە لە نێوان تەمەنی (٩-١٤) ساڵیدا دەست پێدەکات، گەشە سەندنی مەمکی هەر کچێك، کاتێ دەست پێدەکات، کە جەستەی ئامادەیی تێدا دروست بووبێ.

هیچ کارەکتەرێك ناتوانێ گەشەی مەمکی کچان خێرا بکات، یان لە گەشەیان بخات، ئەوە ڕووداوێکی سروشتییە و لە دوای ئەوەش ئیسترۆجین دەست دەکات بە کاری خۆی.

لەلایەن پزیشکە پسپۆڕەکانەوە گەورە بوونی مەمك بەسەر (٥) قۆناغدا دابەشدەبێ. کچان لە قۆناغی سێیەمدا مەمکدان بەکاردێنن.

هەرچەندە هەندێکیان لە قۆناغی دووەمیشدا بەکاری دێنن، بۆ زۆرینەی کچان، تا گەیشتن بە قۆناغی پێنجەم، نزیکەی (٤-٥) ساڵ دەخایەنێت.

ئەوەی شایەنی باس بێ، گەورە بوونی مەمك، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، توند بوون، یان خێرا بوونی گەشەی مەمك سروشتییە.

لە هەندێك دۆخی ناوازەدا، گەشەی مەمك لە کوڕانیشدا دەبینرێ، ئەم گەشەیە نزیکەی (١٢-١٨) مانگ دەخایەنێت، پاشان مەمك دەگەڕێنەوە دۆخی سروشتی خۆیان.

قۆناغەکانی گەشەی مەمك:

قۆناغی یەکەم:

قۆناغی منداڵییە، مەمك لەم قۆناغەدا سافن و تەنها نوکی مەمك، کەمێك بەرجەستەیە.

قۆناغی دووەم:

هەمان قۆناغی چرۆکردنی مەمکە، کە لە نێوان تەمەنی (٨-١٢)ساڵی دەست پێدەکات. کەمترین شانە چەوریەکان لە ژێر نوکی مەمك و خەرمانەدا کۆ بوونەتەوە.

خەرمانە پێستێکی تۆخە، کە دەوری گۆی مەمکی داوە، لەم قۆناغەدا، نوکی مەمك قیت و بەرجەستە دەردەکەوێ.

قۆناغی سێ یەم:

مەمك لەم قۆناغەدا، لە گەشەی خۆیان بەردەوام دەبن و خڕ و قیت دەردەکەون، نوکی مەمك و خەرمانەش، قەبارەیان فراوانتر دەبێ و زیاتر دەکشێن، لەم دۆخەدا زۆرینەی کچان، بە بەکارهێنانی مەمکدان ئاسوودەتردەبن.

قۆناغی چوارەم:

ئەم قۆناغە لە هەموو کچاندا نابینریّ، لەم قۆناغەدا نوکی مەمك و خەرمانە، بە شێوەیەکی پۆزاییی و ئاوسانێك دەردەکەون دیارتر لە هەموو بەشەکانی تر، هەروەها نوکی مەمك بەتەواوی قیت دەبنەوە و، بەئاشکرا هەستیان پێدەکرێت.

قۆناغی پێنجەم:

ئەم قۆناغە، کە دەکەوێتە نێوان قۆناغی هەرزەکاری واتە: (١٢-١٦) سالّی، مەمك بەتەواوی قەبارەی سروشتی خۆیان وەردەگرن.

سێرڤێکس Cervix :

وشەیەکە بە مانای مل دێت، لە مندالّداندا بە واتای مل، یان گەردنی مندالّدان دێت، (سێرڤێکس) تەنها (١) ئینج درێژە و، لە خوارەوە دەلکێ بە (زێ)وە.

ڕێڕەوی خوێنی سوڕی مانگانە لە (سێرڤێکس)ەوە دێتە ناو (زێ) و، پاشان بۆ دەرەوەی لەش ڕێگە دەگرێ.

کلیتۆریس Clitoris :

وشەی (کلیتۆریس) بەئەندامێکی دەرەوەی دەزگای زاوزێی ژن دەگوترێ، کە دەکەوێتە بەردەم (زێ)وە.

ئەم ئەندامە بەپەردەی (کلیتۆڕالّ) داپۆشراوە، (کلیتۆریس) سەبارەت بە بەرکەوتن زۆر هەستیارە.

لە ڕاستیدا (کلیتۆریس) یەکێکە لە هەستیارترین بەشەکانی لەشی ژنان و، ئەگەر کەمترین بەرکەوتن ڕوو بدات، هەست بە گەرما و ورووژان دەکات.

کرامپ :

بریتی‌یە لە ئازارەکانی سوڕی مانگانە.

دیپۆپرۆڤێرا DEPOPROVERA :

شێوەیەکە لە ڕێگاکانی بەرگری لە دووگیانی، لەم ڕێگایەوە ژنان بۆ بەرگری لە دووگیانی خۆیان، هەر (٣) مانگ جارێك دەچنە لای پزیشك و، ئەو دەرزیە لە خۆیان دەدەن.

لەم ڕێگەیەوە سەرەڕای ئەوە، کە ژن دووگیان نابێ، سوڕی مانگانەش لە زۆربەی ژناندا ڕادەوستێ.

دپرسیۆن :

بریتی‌یە لە خەمۆکیی و گرژومۆنی و توڕەیی کچان، لەکاتی سوڕی مانگانەدا، کە زۆرجاران ئەم توڕەییە، بە گریانەوە دەردەبڕدرێ.

کاتێ کچان تووشی (دپرسیۆن) دەبن، وا دەزانن هیچ شتێ لەباشیدا نیە، واهەست دەکەن هاوڕێکانیشیان خۆشیان ناون.

ئیسترۆجین :

هۆڕمۆنێکی ژنانەیە، کە لە هێلکەداندا دروست دەبێ، کاتێ ئەو هۆڕمۆنە دروست بوو و بەناو خوێندا گەڕا، جەستەی کچان دەست دەکات بە گۆڕانکاری لە ئەندامەکانیدا، بۆ ئامادە بوون بۆ قۆناغی گەشە و گەورە بوون، (ئیسترۆجین) سوڕی مانگانە ڕێك دەخات.

پیتێن :

پیتێن، یان دووگیانی کاتێ ڕوودەدات، کە لە ڕێڕەوی پەیوەندی سێکسی دا، سپێرم بچێتە ناو بۆڕی زاوزێی ژنەوە و، لەگەڵ هێلکۆکە پێك بگات.

بەو دیاردەیە دەگوترێت: پەیوەست بوون، لە دوای پەیوەست بوون ژن دوو گیان دەبێ.

بەشێوەیەکی مامناوەندی، لە دوای (٩) مانگ، منداڵ دینێتە سەر دنیا. بەگشتیی ژنان، لە دوای (١٤) ڕۆژ بەسەر سوڕی مانگانەیاندا، دەتوانن دوو گیان ببن.

فۆلیکۆڵ :

یەکێکن لەو ژمارە زۆرە ئەندامە شێوە کیسەییانەی، کە لە هەر هێلکەدانێکدا کۆبوونەتەوە، کاری فۆلیکۆڵەکان، پاراستنی هێلکۆکەیە.

دەزگای جینتاڵ (Genital):

ئەم دەزگایە ناوێکی تری ئەندامەکانی زاوزێی دەرەوەیە، بەڵام پەیوەستیشە بە ئەندامەکانی ناوەوەی دەزگای زاوزێ، ئەندامی زاوزێی دەرەوە، بەو ئەندامە دەگوترێ، کە بەچاو دەبینرێت وەکو: کلیتۆریس. ئەندامەکانی ناوەوەش ئەو ئەندامانەن، کە بەچاو نابینرێن وەك: هێلکەدان.

تەوژمی گەشە :

یەکێك لە گرنگترین نیشانەکانی دەستپێکی هەرزەکاری، گەشەی خێرای باڵا و زیاد کردنی کێشە، بەو دۆخەش دەڵێن: تەوژم. تەوژمی گەشە قۆناغێکە، لەوانەیە لە تەمەنی (٨-٩)ساڵی لە کچاندا دەست پێبکات، بەڵام بە شێوەیەکی مام ناوەند لانی هەرە زۆرەکەی گەشە، لە تەمەنی (١٢) ساڵی دا ڕوودەدات.

ئەو تەوژمی گەشەیە لە کوڕاندا، درەنگتر لە کچان دەردەکەوێ، تەمەنی مامناوەند بۆ تەوژمی گەشە لە کوڕاندا، لە (١٢-١٦) ساڵییە.

لە ماوەی تەوژمی گەشەدا، لەوانەیە کچان خێراتر باڵایان زیاد بکات لە کوڕان و، کێشیان زیاتر بێ، ئەم جۆرە حاڵەتە دەبێتە مایەی ئەوەی، کە ئەو کچ و کوڕانەی، کە لە یەك شوێن ژیان بەسەر دەبەن، هەست بە نائارامی بکەن.

باڵای کچان بە گشتیی، لە تەمەنی (١٤-١٥)ساڵیدا دەگات بە ئاستی گەشەی سروشتی خۆی. بە شێوەیەکی ئاسایی، باڵای کچان لە

بەشێوەیەکی ئاسایی، لە دوای تێپەڕبوونی چەند ڕۆژێك بەسەر سوڕی مانگانەدا، هەست بە باش بوونەوە دەکەن و، کەمتر دێتەوە بیریان، کەچی ڕوویداوە، یان چیان گوتووە؟

ڕویان، پزدان :

کاتێ، کە هێلکۆکە لەلایەن سپێرمەوە دەپیتێندرێ، شانەکانی چینی ناوەوەی منداڵدان، لانەیەك پێك دێنن، کە لە دوای (٩) مانگ دەگۆڕێن بۆ منداڵ.

ڕویان، یان پزدان بە قۆناغێك لە گەشەی کۆرپەلە دادەنرێ، کە بۆماوەی (٣) مانگ لەناو ئەو پزدانەدا هەڵسوڕ و داسوڕ دەکات و لە ڕێگەی چینێکی ناوەوەی منداڵدانی دایك خواردن وەردەگرێ.

سۆزداری :

بەهەستەکانی وەك: (ترس و نەفرەت و عیشق و توڕەیی، یان چێژ) دەگوترێت.

لەقۆناغی هەرزەکارییدا، سۆزداری بەخێرایی گۆڕانکاری بەسەردادێ، هەندێك لە توێژەرەوان باوەڕیان وایە، گۆڕانی خێرای چێژ بۆ غەم، یان عیشق بۆ نەفرەت لە هەرزەکاراندا، بەهۆی هۆڕمۆنەوەیە.

زۆر لە هۆڕمۆنەکان لەماوەی هەرزەکارییدا زیاد دەکەن و، دەبنە مایەی ئەوەی، کە هەرزەکار گرژومۆن دەربکەوێ، بەگۆڕانکاری خێرا و لەناکاوی

سۆزداری، لە غەمەوە بۆ شادی و بە پێچەوانەوە دەڵێن: خوڵق و خووی ناجێگیر.

لە ماوەی قۆناغی هەرزەکارییدا، ئەو خەسڵەتە هەستیارە دەتوانێ هەرزەکاران، هەم لە دایك و هەم لە باوك قەلس و توڕەبکات، کچانی هەرزەکار لەوانەیە بە پێچەوانەی جاران، بەسەر دایك و باوکیاندا بقیژێنن و بە قسەی توند و ناخۆش وەڵامیان بدەنەوە، دایك و باوکیش لەو وەڵامە توندەی ئەوان توڕەدەبن و کاردانەوەی خراپ لە خۆیاندا پیشان دەدەن لەبەرامبەر کچەکانیاندا.

ڕەوتی دواندن و خوڵق و خوو، لە یەکەمین سوڕی مانگانەدا لە کچاندا توندوتیژترە. ئەو قۆناغە بەلای هیچ کەسەوە خۆش نییە بەڵام با هەموومان مامەڵەی دروستی لەگەڵدا بکەین.

من بۆخۆم (٥٠) ساڵم و دایکم (٧٠) ساڵ دەبێ، بەڵام هێشتاش بەباشی نایەتەوە بیریان، کە من بەر لە دەستپێکی سوڕی مانگانەم، تا چەند نالەبار و بەد بووم، لەوەش خۆشتر ئەوەیە، کە من هیچم لەو کاتەوە نایەتەوە بیر! تەنها ئەوەندەم لەبیرە، کە جارێك زۆر بەتوندی توڕە بووم.

ئەگەر دایك و باوکت زیندوون، دەتوانیت داوایان لێبکەی لە کاتی هەرزەکارییتدا، لەگەڵت لەسەرخۆ و ئارام بن.

ئەندۆمەتریۆم (Endometrium) : بە واتای چینی ناو منداڵدان دێ.

سەرەتادا دەست دەکات بە گەشە و، نزیکەی (٦) مانگی دواتر، ئینجا کێشیان زیاد دەکات.

کچان لە گەشەی نارێکی دەست و پێیانهەست بە نائارامیەکی زۆر دەکەن، زۆر جاران متمانەیان بەخۆیان نامێنیَ، یان بەهۆی ڕوانی مووەکان، هەست بە شەرمەزاریی دەکەن.

لەوانەشە لەلایەن کوڕان و کچانی ترەوە، بدرێنە بەر تانە و تەشەر و تیر و توانج و گاڵتە پێکردن.

لەو کاتانەدا پێویستە لەسەر دایك و باوك، یارمەتی کچەکەیان بدەن بۆ بنەبڕ کردنی ئەو مووە زیادانە.

ژینکۆلۆژیست :

ئەو پزیشکەی، کە نەخۆشیەکانی ژنان تیمار دەکات، پێویستە کچان بۆ جێگیرکردنی سوڕی مانگانە، بچنە لای پزیشکی خێزانیی، چونکە ناتوانریَ پشکنینی (زیَ)یان بۆ ئەنجام بدریَ.

زانستی پزیشکیی :

بە هەر پزیشکێك، کە پرسیارەکانی زیاتر، سەبارەت بە تەندروستی گشتی بن لە نەخۆشی، دەگوتریَ: (ژینکۆلۆژیست)، ژینکۆلۆژیستەکان بە گشتی دەیانەویَ بزانن دوا قۆناغی سوڕی مانگانەیان، کەی دەستی پێکردووە؟ لەبەر ئەوە وا باشترە ڕۆژی دەستپێکی هەموو قۆناغێکی

سوڕی مانگانە، لە ڕۆژژمێرەکەتدا یاداشت بکەی، بە یاداشتکردنی یەکەم ڕۆژی سوڕی مانگانەت، ئەو دەزانیٚ، کە سوڕەکەی تۆ ناڕێکە، یان نا؟

سەرەڕای ئەوەش، یەکەم قۆناغی عازەب بوون، سەرەتای یەکەم خوێن بەربوونی تۆیە.

پزیشکی هومنوپاتی :

ئەو پزیشکەیە، کە دەگەڕێتەوە بۆ سروشت و، چارەسەری نەخۆشیەکان بە گژ وگیا دەکات، زۆر لە ژنان بۆ دەرمانی (کرامپ) ی سوڕی مانگانەیان، سەردانی پزیشکی (هومنوپات) دەکەن.

هۆڕمۆن :

ماددەیەکی کیمیاییە، کە لە (لوو) ەکان دروست دەبیٚ و، لەلایەن ڕێڕەوی خوێنەوە، بۆ هەموو بەشەکانی تری لەش دەگوازرێتەوە.

لە قۆناغی هەرزەکارییدا هەندێك لە هۆڕمۆنەکان لە(لوو) ی (هیپۆڤیز)، کە لە مێشکدایە دروست دەبن و، لە ڕێگەی خوێنەوە دەگوازرێنەوە بۆ لەش و، فەرمان بە ئەندامەکانی زاوزیٚ دەکەن، کە گەشە بکەن.

تێگەیشتنی چۆنیەتی کاری هۆڕمۆنەکان دژوارە، هۆڕمۆنەکان دەبنە مایەی گەشەی هەرزەکاری، بەبێئەوەی کەس بزانیٚ، کە کاری

ئەوانە، کەی دەستی پێکردووە، تەنها لە دوای گۆڕانکارییەکانی لەشەوە هەستی پێدەکرێ، گرنگترین هۆڕمۆنەکان بۆ گەشەی ژنان (ئیسترۆجین) و (پرۆجیسترۆجینن).

پەردەی کچێنی :

پەرەی کچێنی، چینێکی زۆر ناسکە، کە ڕووی (زێ) ی داپۆشیوە، دیتنی پەردەی کچێنی دژوارە، چونکە لەناو ڕێڕەوی (زێ) دایە.

لێوەکانی زێ :

دوو لچی گۆشتین لە دوولای ڕێڕەوی (زێ)، کە ئەندامی زاوزێی ژن دادەپۆشن.

لەماوەی قۆناغی هەرزەکاری، کاتێ، کە کچێك دەگاتە تەمەنی نێوان (١٢-١٤) ساڵ، مووەکان دەست دەکەن بە ڕوان لەسەر ناوچە جیاوازەکانی لەش.

مەنۆپۆز (Menopause) :

واتە بێ ئومێدیی، یان ئومێد بڕاوی لە شتێك، کە جارێکی تر دووبارە نابێتەوە.

بەواتایەکی تر، کۆتایی هاتنی سوڕی مانگانە و دوو گیان نەبوونی یەکجارەکی لە ژنان دا.

بەگشتی ژنان، کە دەگەنە تەمەنی (٥٠)ساڵی، بێ ئومێد دەبن لە منداڵ بوون، بەڵام تەمەنی بێ ئومێدی لە هەندێك ژندا، زووتر و لە هەندێکی تریاندا درەنگتر ڕوو دەدات.

کاتێ، کە ژنێك چیدی گەرانێژی ئەنجام نادات، وەرچەرخانی سوڕی مانگانەی جارێکی تر دوبارە نابێتەوە و، ناتوانێ دوو گیان بێتەوە و پیتێن ئەنجام بدات.

هەندێك لەو ژنانەی، کە منداڵییان هەیە و حەزیان لە دوو گیان بوون نیە، چاوەڕوانی ڕۆژێکی وەهان، کە بێ ئومێد بن و چیدی سوڕی مانگانە نەبیننەوە، بەڵام هەندێکیشان بە پیریش خوازیاری ئەو قۆناغە نین.

ڕێڕەوی سوڕی مانگانە :

ئەو شلەیە، کە لە ڕێڕەوی سوڕی مانگانەدا لە (زێ) دەردەچێ، وەك: (خوێن و شانەی چینی ناوەوەی منداڵدان و هێلکۆکە و شلەکانی تر).

ئەم شلەیە دەتوانێ بە ڕەنگی سوری ڕۆشن و سوری تۆخ، یان قاوەیی بگۆڕێ، ئاستی خوێنی ناو ئەو هەموو شلانە، وادەکات ڕەنگێکی سووری تۆخ بە پێکهاتەکە ببەخشێ.

وەرچەرخانی سوڕی مانگانە

ئەو قۆناغەیە، کە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك، هەموو مانگێ جارێك لە منداڵدان و ئەندامەکانی دەزگای زاوزێوە ڕوودەدات و، بەرێڕەوی سوڕی مانگانەدا تێدەپەڕێ.

وەرچەرخانی سوڕی مانگانە بە (٤) قۆناغ تەواودەبێت:

قۆناغی یەکەم :

سوڕی مانگانە بە دەرچوونی خوێن و، چینە لەکارکەوتووەکانی منداڵدان دەست پێدەکات و سوڕەکە (٣-٧) ڕۆژ دەخایەنێ.

قۆناغی دووەم :

قۆناغی بەر لە گەرانێژیە، کە لە چینی ناوەوەی منداڵدان دروست دەبێ، یەك هێلکۆکەی ناو هێلکەدان دەست دەکات بە تەواوکاریی.

قۆناغی سێیەم :

گەرانێژیە، هێلکۆکەی پێگەیشتوو، هێلکەدان جێ دەهێڵێ و، لە بۆڕی هێلکەداندا دەست دەکات بە جووڵە.

قۆناغی چوارەم :

قۆناغی بەر لە سوڕی مانگانەیە، چینی ناوەوەی منداڵدان هەر ئەستوور دەبێ و، هێلکۆکەش دەست دەکات بە سەفەری خۆی، ئەگەر هێلکۆکە نەپیتا، ئەوە لەش، خۆی بۆ دەرهاویشتنی چینی ناوەوەی منداڵدان و، هێلکۆکەی نەپیتێنراو ئامادە دەکات.

هەموو ئەو قۆناغانە (٢٨-٣٠) ڕۆژ دەخایەنێت، پاشان دوبارە لە نوێوە دەست پێدەکاتەوە. ئەم (٤) قۆناغە، هەتا ئەو کاتەی ژن توانای دوو گیان بوونی هەبێ، هەموو مانگێك دووبارە دەبێتەوە.

ئازارەکانی سوڕی مانگانە :

لە ماوەی دەرچوونی ڕێڕەوی خوێنی سوڕی مانگانەدا، ماسولکەکانی منداڵدان گرژ دەبن، بوونی ئەو ماسوولکانە، لە کاتی سوڕی مانگانەدا، لەوانەیە ئازار لە ناوچەی خوارەوەی سك دروست بکەن.

هەندێك لە کچان، لە ماوەی سوڕی مانگانەیاندا هەست بە ئازار ناکەن، بەڵام هەندێکیشیان هەر بە درێژایی سوڕی مانگانە ئازاریان هەیە.

بۆ شکانی ئازارەکەش دەتوانێ ڕێگەی شێلان و گەرم کردن، یان ئەو دەرمانە ئازار شکێنانەی، کە پێویستیان بە پزیشك نییە بەکاربێنێ، وەك: دێم کردنی گەڵای توترك (دڕو)، بەڵام ئەگەر کچێك لە ماوەی سوڕی مانگانەیدا، بەردەوام ئازاری هەبوو، دەبێ حەتمەن سەردانی پزیشك بکات.

سوڕی مانگانە:

دەرچوونی سروشتی خوێنە لە منداڵدان، لە ماوەی ژیانی ژنێکدا هەر لە هەرزەکارییەوە، تا قۆناغی بێ ئومێدی، کە هەموو مانگێك دووبارە دەبێتەوە.

ئەو شلەیەی، کە لە منداڵدانەوە بۆ دەرەوەی لەش دەردەچێ، بریتیە لە شانە پێکهێنەرەکانی چینی ناوەوەی منداڵدان (موکوس) و خوێن.

شلەکە بە ڕەنگی قاوەیی تۆخ، یان سووری گەش دەردەکەوێ، خوێنی سوڕی مانگانە نامەیێت، بەڵام بە هێواشی لە منداڵداندا دەردەچێ.

سوڕی مانگانە لەهەر مانگێکدا لەدوای کەم بوونەوەی (پڕۆجیسترۆن) لە ڕێڕەوی خوێندا ڕوودەدات.

کرداری سوڕی مانگانە لە هەموو مانگێکدا، دەرفەتێکە بۆ ئەوەی منداڵدان خۆی مشتوماڵ بکاتەوە.

کچان بە شێوەیەکی ئاسایی، لە تەمەنی (١٢)ساڵیدا سوڕی مانگانەیان دەست پێدەکات. کاتێ، کە ژنێك دوو گیان دەبێ، ئیتر ناکەوێتەوە سوڕی مانگانەوە.

ئەو ژنانەی، کە تووشی دڵە کوتە بوون و نەخۆشن و، ڕژێمە خۆراکی گونجاویان نییە، یان وەرزشی قورس ئەنجام دەدەن، سوڕی مانگانەیان ڕادەوستێ.

هەر کاتێ کچێك سوڕی مانگانەکەی وەستا، پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

ژانەسەر :

ئەو ژانەسەرە هەموو ناوچەوان دادەگرێ، لەوانەیە بەر لە سوڕی مانگانە، یان لە ماوەی سوڕی مانگانەدا دەست پێ بکات.

هەندێك لە ژنان لەو کاتەدا دوچاری دڵ تێکهەڵاتن و گێژبوون دەبن.

دەنگە دەنگ و غەلبە غەلب لەوانەیە ژانە سەرەکەیان خراپتر بکات، بۆ ئەو ژانە سەرە، پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ.

عادەی مانگانە :

ناوێکی تری سوڕی مانگانەیە لە ژنان دا، کە هەموو مانگێك تێی دەکەون.

هێلکەدانەکان :

دوو کیسەی بچووکی شێوە بادەمین، کەوتوونەتە لابەلاکانی منداڵدان و پارێزگاری لە هێلکۆکەکان دەکەن.

هەر هێلکەدانێك بە بەستەرێکەوە بەستراوەتەوە بە منداڵدان.

هێلکەدانەکان دروستکەری هۆرمۆنەکانی ژنانەن، کە هاوکاری گەشەی جەستەی کچان دەکەن، لە ماوەی عازەب بوونیاندا وەك: (مەمك و سمت و ناوقەد).

ڕێڕەوی هێلکەدان :

دوو ئەندامی ناسك و باریکن، کە لەسەرەوە بە منداڵدان دەگەن، سەرێکی ئەو بۆڕیانە بە منداڵدانەوە لکاوە لە کاتێکدا، کە سەرەکەی تریان بەرەڵایە و بە هێواشی دەجوڵێ.

سەرە بەرەڵاکەی ڕێڕەوی هێلکەدان، تا نزیکی هێلکەدان درێژ بۆتەوە، تا لە دوای پێگەیشتنی هێلکۆکە دەرچەی خۆی دابخات، کاتێ هێلکۆکە لە هێلکەدانەوە دەردەچێ، گەرانیێژی ئەنجام دەدرێ.

گەرانیێژیی :

بریتیـیە لە ئازاد کردنی هێلکۆکە، لە ناوەوەی یەکێك لە هێلکەدانەکان لە هەموو مانگێك، ئەگەر ژنێك کاتی گەرانیێژیەکەی خۆی نەزانی، با لە دوای (١٤) ڕۆژ لە پاش یەکەمین ڕۆژی سوڕی مانگانەی خۆی هەژمار بکات.

لەوانەیە ژنێك بە شێوەیەکی سروشتی، خاوەنی وەرچەخانێکی سوڕی مانگانەی (٣٢) ڕۆژی بێ، لەو ژنەدا بە شێوەیەکی مام ناوەندی ڕۆژی (١٨) ەمین، ڕۆژی گەرانیێژی دەبێ و لە دوای (١٤) ڕۆژ، واتە ڕۆژی (٣٢) سوڕی مانگانەی دەستی پێ کردووە.

سەرەڕای ئەوەش ژنێك، کە نەخۆش بێ، یان بێ حاڵ بێ، یان خەفەت باربێ، یان زۆر ماندوو بێ، یان ڕژێمە خۆراکیەکەی زۆر نەگونجاو بێ، لەوانەیە گەرانێژیەکەی زووتر، یان درەنگتر لە کاتی ئاسایی خۆیدا ڕوبدات.

لە هەندێك ژندا لەوانەیە لە دوای (٣-٢) ڕۆژ لە دوای گەرانێژیەکەی دیسان تواناى پیتانی هەبێ و دوو گیان ببێتەوە.

هێلکۆکە

هێلکۆکەکان شانەی زۆر بچووکن، کە لە ناوەوەی هێلکەداندا کۆبوونەتەوە.

هێلکۆکەکان زۆر بچووکن، تەنها بە میکرۆسکۆپ دەتوانرێ ببینرێن، نزیکەی (٤٠٠،٠٠٠) هێلکۆکە لە هێلکەدانێدا هەیە.

ئەگەر لە کاتی گەرانێژیدا، دوو هێلکۆکە ئازاد بن و سپێرم لەگەڵ هەردوو هێلکۆکەدا پیتێن بکات، ئەوە دوانە دروست دەبێ.

ئازارشکێن :

ئەو دەرزی، یان حەبە ئازارشکێنەیە، کە ژن بۆ شکانی ئازاری سوڕی مانگانەی، لە دەرمانخانەکان وەریدەگرێ و، پێویست بە ڕاوێژی پزیشك ناکات.

پەلڤیس (Pelvis) :

ئێسکی قاڵچە، ئەو ئێسکەی لە سەبەتەیەك دەچێ و، ئەندامەکانی سێکسی لەخۆ گرتووە.

عازەب بوون :

وشەیەکە بە مانای سوڕی مانگانە دێ.

سندرمی بەر لە سوڕی مانگانە (PMS) :

(١-٢) هەفتە بەر لەوەی، کە ڕێڕەوی خوێنی سوڕی مانگانە دەست پێ بکات، هەندێك لە ژنان هەست بە گرژی و مۆنی و گریان و خەمۆکی لە ڕادەبەدەر دەکەن.

هەندێکی تریشیان هەست بە زیاد بوونی کێش و سەرئێشە و، ئازاری خرووی مەمك دەکەن.

(PMS) لە ژندا دەست پێ بکات، ژن حەزی لە ڕادەبەدەری دەچێتە خواردنە شیرین و سوێرەکان. (PMS) بەڵام بەر لەوەی سوڕی مانگانە دەست پێ بکات، لە ناودەچێ، هەندێك لە ژنان دوچاری نابن، هەندێکی تریشیان، جار جارە تووشی ئەو دۆخە دەبن و، هەندێکیش هەن هەموو مانگێك ئەو سندرمەیان تووش دەبێ.

ئەو ژنانەی، کە تووشی سندرم دەبن، واباشە سەردانی پزیشك بکەن و ئەو ڕێنمایانە جێبەجێ بکەن.

کەم کردنەوەی جۆرە خواردن و خواردنەوەیەك :

کەم کردنەوە، یان وازهێنان لەو خواردن و خواردنەوانەی، کە مادەی (کافاین)یان تێدایە وەك: (پیپسی و چوکلێت و...هتد)، خواردنی جۆراوجۆر بە ژەمی کەم.

خۆناسین :

پێشی دەڵێن: باڵغ بوون، بە شێوەیەکی ئاسایی لە تەمەنی (١٠-١٧) ساڵیدا دەست پێدەکات و، کەسەکە دەبێت بە هەرزەکار.

مووەکان :

ئەو موانەن، کە لە دەورو بەری دەرەوەی ئەندامی زاوزێی ژنان و پیاوان و، بن هەنگڵ لە کاتی عازەب بوون و خۆناسین دا دەردەکەون.

منداڵ بوون :

بە توانای دووگیانی و بەرهەم هێنانی منداڵ دەگوترێت، ماوەی کاتی دووگیانی و منداڵ بوون لە ژنێکدا، لە سەرەتای یەکەمین سوڕی مانگانەوە دەست پێدەکات تا کۆتایی هاتنی دوا قۆناغی سوڕی مانگانەکەی.

کاتێ، کە کچێك عازەب دەبێ، ئەندامانی خێزان و خزمان دژایەتی دەکەن، هەندێکیان وەك گەورەکان رەفتاری لەگەڵدا دەکەن، چونکە

پێیان وایە توانای زگ و زا و دووگیانی هەیە هەندێکی تریشیان ڕقیان لێ دەبێتەوە، چونکە گۆڕانکاری بەسەر جەستەیدا هاتووە.

سپێرم :

شانەی منداڵ بوونی پیاوانن، کە لە دوای خۆناسین لە کوڕاندا دروست دەبێ، سپێرم لە هێلکەکانی پیاوان دروست دەبێ، کوڕەکان لە تەمەنی (١٤)ساڵیدا توانای دروست کردنی سپێرمیان هەیە لە جەستەیاندا.

کەتان :

لوولەی لە کەتان، یان لە لۆکە دروست کراون، کە توانای هەڵمژینی خوێنیان هەیە، ژن لە کاری سوڕی مانگانەیدا بەکاری دێنێ بۆ گلدانەوەی خوێن بەربوون.

لەکاتی عادەدا کەتانەکە دەئاخنرێتە ناو (زێ)وە، تا خوێنەکە بمژێ، کەتانەکان بە قەبارەی جۆرا و جۆرن، کە بە پێی ئاستی ڕێژەی خوێنەکە بەکاردەهێنرێن.

هێلکەکان :

ئەندامی سێکسی پیاوانن، کە سپێرم دروست دەکەن، پیاوان بەشێوەیەکی ئاسایی دوو هێلکەیان هەیە. هێلکەکان لە ناو کیسەیەکدا دەکەونە دەرەوەی جەستە، بۆ ئەوەی لە گەرمی ناوەوەی لەش پارێزراو بن.

دەزوولە :

کۆمەڵێك شانەن، کە پێکەوە چەسپاون. چینی ناوەوەی منداڵدان لە دەزوولە پێکدێ، ئەو دەزوڵانە لە ڕێڕەوی سوڕی مانگانەدا لێك هەڵدەوەشێن و لادەچن.

سندرمی شۆکی ژەهراوی :

نەخۆشیەکی ترسناکە، کە بەهۆی هەوکردنەوە دروست دەبێ، یەکێك لە هۆکارە دیارەکانی ئەو سندرمە، نەگۆڕینی کەتانە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك.

کەمتر کچان تووشی ئەو سندرمە دەبن، بەڵام تووش بوون بەو سندرمە زۆر ترسناکە، لەوانەیە سەربکێشێ بۆ مردن.

هەموو ساڵێك لە ئەمریکادا نزیکەی (٥٠-١٠٠) حاڵەت لەو سندرمە تۆمار دەکرێ، نزیکەی نیوەی ئەو حاڵەتە، پەیوەندی بە سوڕی مانگانەوە هەیە.

نیشانەکانی تری ئەم سندرمە بریتین لە:

- تای بەرز و سك چوون و، سوور هەڵگەرانی پێست لە شێوەی تاوگەستوویی دا.

- زیپکەی وردیش لەوانەیە لەسەر مەمك و پشت و مل، هەتا لەسەر قاچەکان و دەستەکانیشدا ببینرێن.

منداڵدان :

ئەندامێکی شێوە هەرمێیە، کە لە ناو لەشی ژناندا هەیە، شوێنی منداڵدان لە ناوەڕاست و خوارەوەی سکە و، لە شانەی ماسولکەیی دروست بووە، منداڵ لەناو منداڵداندا گەشە دەکات.

چینی ناوەوەی منداڵدان :

ناسراوە بە (ئەندۆمتریۆم)، ئەم چینە لە توێژاڵی موکوسی دروست بووە، کە هەموو مانگێك خۆراکی هێلکۆکەی پیتراو دابین دەکات.

ئەگەر هێلکۆکە نەپیتێنرێ، ئەوا ئەم چینە هەڵ دەوەشێ و لەگەڵ خوێن فڕێ دەدرێتە دەرەوە، بەڵام کاتێ، کە هێلکۆکە دەپیتێندرێ، ئەوە ناوەوەی ئەو چینە هێلانە دەکا و منداڵ پێك دێنێ.

زێ :

یەکێکە لە ئەندامی زاوزێی ژن، ئەم لوولە لە سەرەوە لکاوە بەمنداڵدان و لە خوارەوە پەیوەستە بە ئەندامی دەرەکی زاوزێ. ڕێڕەوی خوێنی سوڕی مانگانە لە منداڵدانەوە دەست پێ دەکا و، بە (زێ) دا تێ دەپەڕێ و لە دەرەوە هەڵ دەڕژێ.

چاودێریکردنی (زێ) لە ژنان، گرنگیەکی تایبەتی خۆی هەیە، چونکە گومانی هەوکردن لەو ئەندامەدا زۆر زۆرە.

تەڕایی زێ :

شلەیەکی ڕەنگ شیری، یان بێ ڕەنگە، کە لە (زێ) دەردەچێ، دەرچوونی ئەو تەڕییە لە (زێ)، تەواو سروشتییە.

تەڕایی (زێ)، وەك تەڕایی لوت و فرمێسك وایە، کە میکرۆبەکان دەشواتەوە، کاتێ لەش وەدەریان دەنێ.

تەواو بوو

٢٠١٤/٤/٤

سەنگـــــــــــەسەر

بەرهەمەکانی وەرگێڕ

١ - ژیلەمۆی ئاگردانی غوربەت (هۆنراوە).

٢ – هاوسەرێتی و ژیانی جنسی.

٣ – جنسی و ژیان.

٤ – تەوژمی جنس و هەرەسی لاوەکان.

٥ - ڕازی سەرکەوتنی پیاوە گەورەکان.

٦ - گیا دەرمانیەکان.

٧ - هەگبەی کوردەواری بۆ ناسینی گژ و گیا دەرمانیەکان.

٨ - ٩ مانگ چاوەڕوانی (قۆناغەکانی دووگیانی)

٩ - ناتەواویە جنسیەکان و هۆیەکانی سەر هەڵدانیان.

١٠ - گرفتە جنسی یەکان.

١١ - بیست ساڵ سیخوڕی لە نێو ئیسرائیل دا (ڕۆمان) بەرگی یەکەم.

١٢- بۆ کچان. ئەم کتێبەی بەردەست.

ناوەڕۆک

پێشکەش بێت بە.. ٧

سوپاس وپێزانین.. ٨

پێشەکی.. ٩

بەشی یەکەم.................. ١١

ئەگەر کچەکەت (١٨) ساڵی تەواوکرد بێ.................................... ١١

شپرزەیی.. ١٧

من گەورەبووم.. ١٨

عازەب بوونی جەستەیی و دەروونی.................................... ٢٥

خاڵە بچوکەکان.. ٢٧

ئەو شتەی،، کە دەبێ ئەنجامی بدەی.................................... ٢٩

ئەو شتەی، کە دەبێ بیری لێ بکەیتەوە.................................... ٣٠

بەشی دووەم.................. ٣١

ئایا یەکەمین سوڕی مانگانەی خۆتت دێتەوە یاد؟.................................... ٣١

ئەزموونی دایك.. ٣٦

شەوێك.. ٤٢

بەشی سێیەم.................٥١

هۆشیاری ڕۆشنبیریی.. ٥١
ئەو یاسایانەی، کە ناکرێ لە عازەب بوون دا بنوسرێنەوە............. ٥٣
ئەو شتەی، کە دەبێ ئەنجامی بدەی.................................. ٦٠
ئەو شتەی، کە دەبێ بیری لێ بکەیتەوە ٦١

بەشی چوارەم.................٦٢

کچان لەکاتی سوڕی مانگانەیانداچ هەستێکیان لا دروست دەبێ؟....... ٦٢
خۆزگە ماسی گر بام.. ٦٥
با کەس جەژنم بۆ نەگێڕێ.. ٧٠
سەرەنجام درکاندم ٧٢
مـەشـڵـەژێ.. ٧٤
خوشکەکەم وای لێکردم متمانەم بە خۆم زیاتر بێت ٧٦
هەرزەکارییی ٧٨
گاڵتەی کچانە.. ٨٠
ئەو شتەی، کە دەبێ ئەنجامی بدەی:.................................. ٨٣
ئەو شتەی، کە دەبێ بیزانین، کە نایزانین :.......................... ٨٤
فێـربـوون ٨٥

بەشی پێنجەم.................٨٧

لێرە بە دواوە باس لە گۆڕانکارییەکانی جەستە بکە ٨٧
پێشبینییەکانی یەکەمین سوڕی مانگانە ٩٠
نیشانەکانی قۆناغی عازەب بوون ٩١

ئایا ڕاهیبەکان (تەرکە دونیا) دەکەونە سوڕی مانگانەوە؟.................. ١٠٥
دایکان باشترین یارمەتیدەرن.. ١٠٩

بەشی شەشەم.................١١٤

ئەوەی دەبێت کچان بیزانن...... .... ١١٤
بەکارهێنانی سانتی و ڕوون کردنەوەیەك... ١١٦
گرفتی کەتـــان... ١١٩
ئەو کارانەی، کە پێویستە ئەنجامیان بدەی: ١٢٤
ئەو شتانەی، کە پێویستە فێری بیت :... ١٢٥

بەشی حەوتەم..................١٢٦

بەراورد لەنێوان خوڵق و خوو، کرامپ، pms ١٢٦
کار و فرمانی هۆڕمۆنەکان.. ١٢٨
گوشارە کۆمەڵایەتییەکان... ١٣١
لەکاتی توڕە بووندا چی دەکەی ؟.. ١٣٥
ئازاری ماسولکەکان (کرامپ) ١٣٨
دیاردەی (PMS) بەر لە سوڕی مانگانە ١٤٢
بەسەرهاتی فرانك... ١٤٥
پورم و دایکم و هاوڕێکانم هەموویان هاوکاریان کردووم.................... ١٤٨
ئەو کارانەی، کە دەبێ ئەنجامیان بدەی ١٥٢
ئەو کارانەی، کە دەبێ بیریان لێ بکەیتەوە:... ١٥٣
ڕوو بـــە ڕوو ١٥٥

بەشی هەشتەم.............١٥٦

شێوازی فێرکردن...١٥٧
گوێ گرتن کلیلی سەرکەوتنە ١٦١
ڕێگاکانی هاندانی کچان و فێرکردنیان:..................................١٦٦
کاتێ تۆ ئامادەیت و کچەکەت مل نادات ١٦٨
لە دایکانی ترەوە فێربە...١٧٦

بەشی نۆیەم.............١٧٩

لەگەڵ پیاوانی ناو خێزانەکەشتدا باسی سوڕی مانگانە بکە..............١٧٩
باوکان و سوڕی مانگانە ١٨٠
ڕێنمایی سوڕی مانگانە لە لایەن براوە.................................١٨٥
بۆ یەکەمین جارن دەست گیرانەکەم هەموو شتێکی پێگوتم..............١٩٤
باوکە عازەب بوون چییە ؟..١٩٦
کچان لە کوڕان بەهێزترن...١٩٩
خاڵە بچووکەکان ٢٠٢
کوڕێك لە دەستشۆری ژناندا...٢٠٦
ئەو شتانەی، کە پێویستە بیزانیت ٢١١

بەشی دەیەم.............٢١٢

سوڕی مانگانە و ئاهەنگ گێڕان.......................................٢١٢
جەژنی یەکەم سوڕی مانگانە ٢١٧
(فڕانك) و کچەکەی (ئەلیسا)...٢١٩
(کیت) و دایەنەکەی (مارا)...٢٢١

ناونانی منداڵ و شوشتنی، دایکی ڕۆحانی پیرۆز...............
٢٢٢............ ئەو هەنگاوانەی، ڕێگە لەبەردەم سوڕی مانگانەدا خۆش دەکەن
٢٢٤..... ئەو ئامانجانەی، کە دەبێت ....
٢٢٥............ بۆ ئاهەنگ لەبەرچاوی بگریت ....
٢٢٥............ تازەترین هەڵوێست و ڕوونکردنەو دەربارەی سوڕی مانگانە
٢٢٧............ سوڕی مانگانە بەسەر چوار قۆناغدا دابەش دەبێت :
٢٢٩............ لێکدانەوەی دەستەواژەکانی تایبەت بە سوڕی مانگانە
٢٣٢............ زیپکە، قنچکە ....
٢٣٤............ ئاستەنگەکانی پێست لە هەرزەکاراندا............
٢٣٦............ هەرزەکاری............
٢٣٧............ مووە زیادەکان............
٢٣٨............ کۆم............
٢٣٨............ خەرمانە............
٢٣٩............ بەرگری لە دووگیانی............
٢٣٩............ حەبەکانی دژە دووگیانی............
٢٣٩............ خوێن بەربوون............
٢٤٠............ ئاوسان............
٢٤٠............ بۆنی لەش............
٢٤١............ چـــرۆ............
٢٤٢............ گەورە بوونی مەمك............
٢٤٢............ قۆناغەکانی گەشەی مەمك:............
٢٤٣............ سێرڤێکس Cervix :............
٢٤٤............

کلیتۆریس Clitoris :..٢٤٤
کرامپ :..٢٤٥
دیپۆپرۆڤێرا DEPOPROVERA :..٢٤٥
دپرسیۆن : ٢٤٥
ڕویان، پزدان :...٢٤٦
سۆزداری :...٢٤٦
ئەندۆم تریۆم (Endometrium) : بە واتای چینی ناو منداڵدان دێ....٢٤٧
ئیسترۆجین : ٢٤٨
پیتێن :...٢٤٨
فۆلیکۆڵ :..٢٤٨
دەزگای جینتاڵ (Genital):...٢٤٩
تەوژمی گەشە :...٢٤٩
ژینکۆلۆژیست :..٢٥٠
زانستی پزیشکیی :...٢٥٠
پزیشکی هومنوپاتی :..٢٥١
هۆرمۆن :...٢٥١
پەردەی کچێنی :..٢٥٢
لێوەکانی زێ :...٢٥٢
مەنۆپۆز (Menopause) :...٢٥٢
ڕێڕەوی سوڕی مانگانە :..٢٥٣
وەرچەرخانی سوڕی مانگانە...٥٤
ئازارەکانی سوڕی مانگانە :..٥٥

سوڕی مانگانە:.. ٢٥٦
ژانەسەر :.. ٢٥٧
عادەی مانگانە :.. ٢٥٧
هێلکەدانەکان :.. ٢٥٧
ڕێڕەوی هێلکەدان :.. ٢٥٨
گەرانێژیی :.. ٢٥٨
هێلکۆکە.. ٢٥٩
ئازارشکێن :.. ٢٥٩
پەلڤیس (Pelvis) :.. ٢٦٠
عازەب بوون :.. ٢٦٠
سندرمی بەر لە سوڕی مانگانە (PMS) :.. ٢٦٠
کەم کردنەوەی جۆرە خواردن و خواردنەوەیەك :.. ٢٦١
خۆناسین :.. ٢٦١
مووەکان :.. ٢٦١
منداڵ بوون :.. ٢٦١
سپێرم :.. ٢٦٢
کەتان :.. ٢٦٢
هێلکەکان :.. ٢٦٢
دەزوولە :.. ٢٦٣
سندرمی شۆکی ژەهراوی :.. ٢٦٣
منداڵدان :.. ٢٦٤
چینی ناوەوەی منداڵدان :.. ٢٦٤

زێ :..٢٦٤
تەڕایی زێ :...٢٦٥
بەرهەمەکانی وەرگێڕ...٢٦٦
ناوەڕۆک..٢٦٧

بۆ کچان

ڕەنگە بەلاتەوە سەخت بێت لەبارەی سوڕی مانگانەوە لەگەڵ کچەکەتدا بدوێی و ، بە قورسی بێتە سەر زمانت و شەرم دات بگرێ، بەڵام باش بزانە زۆرێك هەردێ درەنگ بێت، یان زوو، کە جەستەی منداڵەکەت گەشە بکات و ئەوکات پێویستی بەمە بێ، کە لەسەر گۆڕانکارییەکانی جەستەی زانیاری پێشوەختی هەبێ.

ڕاستە سەختە ،بەڵام دەبێ تۆش ئەوە بزانی، مادام کچەکەت تەمەنی (8 - 9) ساڵی تێپەڕاندوە، ئەوە لەبەردەم لێواری عازەبوون دایەو و هەر شەوێك، کە لە ژیانی تێدە پەڕێ، ئەوە لیمفی(هایپۆمیز) هۆرمۆن دەڕێژێتە سوڕی خوێنەکەیەوە و، بەر لەوەی تۆ هەست بە نیشانەکانی بکەی، ئەو عازەب بوونی دەست پێکردوە.

ئەمریکا لەسەرەتای دەیەمی (1900) دا، ڕەوتی گەشەی منداڵان، خێراییەکی زیادی بەخۆیەوە بینیوەو زووتر لەجاران عازەب دەبن ،یان خۆدەناسن.

لەسەد ساڵی ڕابردوودا، تەمەنی ناوەند بۆیەکەمین خولی سوڕی مانگانە لەکچاندا لەنێوان (12 - 14) ساڵ کەمی کردوە، ئەمە جگە لەوەی هەندێ لە کچان لەتەمەنی (9) ساڵیدا دەکەونە سوڕی مانگانەوە.