

گل وری

خوی را دهدبویری.
هاوسه‌رده‌که م زور جاران باسی
ئه و ژنه گهنجانه‌ی بز دهکردم که به
بیانوی ده روزه‌کردن لعنیو بازاردا
ده سورینه ووه له شفروشی دهکن.
ههندیجارت داخی بز ئه و کچه جوانانه
ده خوارد که ۱۵ هزار و ۱۰ کهکشان و ۱۰

زورچاران بیرم له قسه کانی
هاوسه رهکم دهکردوه که پیشی
گوتیبووم "تهنیا دزی و حیزی هیلی
سوروه، دهنا ئوهی پیت خوشنه
بیکه" من خوشنه ویستم به هیلی
سورو نه ده زانی. باکم نه بو به چی
پیوانه‌ی دهکم. ئیدی درهختی
خوشنه ویستی چه که رهی کرد.
سه داوسه ری یه کتر بووین. جار
جاره له مالی دراوسه کیمان
یه کتر مان دهینی و بـه نامه‌ی
باشد، از دلخواهان تـه ۱۵۱

دو بورسان داده. راستی کی
خوشکه کهی باوه پری به برآکهی
خویشی نبwoo. زور جاران
نامزگاری ده کرد و بیهودی خزی
له ٹاکامه کهی را ده گهی باند.

پیوهندی نیوانمان گهرم و
گویرتر بwoo. وای لیهات به تهنهایا
دادهندیشتن و بهرهو ههودس
دهرؤیشتن. ئوچهند سالیک لهمن
بچووک تر بwoo. تام و چیزیکی
تاییهتی ههبوو. زیاتر گرفتار و
گیرؤدھی خۆی دهکردم. ورده ورده
مهیل و خوشەویستیم بو
هاوسه رهکم له کورتى ددا. حەزم
بە باوهشى نەدەکرد. ئىدی ئەو
زیاتر بە دەورەمما دەسۋورايە،
وايدەزانى نەخۆشم. زیاتر نازى
دەكىشام و دەست ئاوالەتلى
دەدەکردم، منىش سوودم لهو درفەتە
وەرده گرت و زیاتر ھاوكارى

خوشی ویسته کم دهد. نه سوزن
خوشی ویستی پیشان دهاد و منیش
دباری و پارهه پیده. جاریکیان من
و خوشی ویسته کم به تهیا له مال
ببوین، دایکم به سه راهات، واقی
ورما، جنیوی پیدام و زوریش
نماؤژگاری کردم. تکای لیکردن که
ژیان له خرم و منداله کم تیک
نه دهم. دایکم زور باسی که سایه‌تی
هاوسه‌ره که می بز کرد. نه وله
دوره‌زی من و بنه ماله که مان
دهترسا. سویندی لیخواردم ئگهه
واز نه هیتم، باوکم و برآکانم ئاگادار
دهکاته‌وه. من گالتهم به قسه‌کانی
دایکم دهات. ببریاری خرم دابوو.
دایکم واى دهزانی هاووسه‌ره که م
که مهیله بزیه بهرهو داوی
که سیکی دیکه رویشتووم، بز خزی
چوبوبوه دوکان و هندی
نماؤژگاری کردیبو. راستیه که ئه و
هیچ توانیکی نه بلو. روژیکیان
ویستی ئه و مهسله‌یه لم لی بپرسی
که بزجی دایکم داوای لیکردووه که
هه ردووکمان بچینه لای پزیشک و
پشکین بکین، من نهمهیشت بچینه
ناو باسکه که وه، یه کسه ر داوای
جیابونه وم لیکرد.



یہ کہہ م

س. محمد

سەرپارى ھەرس بە ھىواوه لە داھاتتوو دەروانم

شکه کام بوشایی له ژیانم
وست کرد. ئیدی پیویستم
که سانی دیکه هبوبو. ژنگى
او سیمان که ئوپیش شاوته من و
پیشە خۆم بیو، جىگەي
وانى بىز گرتمەوه. پیوەندى من
گەل ئو ژنهدا زور بەخىرايى
زووه پېيش. ئەو منى زور
پىشەدەويىت، بەلام بەردەوام
نمى، بیا ان، دەكىد. ئەو دق، له
پەيماپوو مادام ھاوسەرەكەم
کاردارە، له دەرەوە بە ئارەزۇوەي
پەيماپوو دەبۈۋە، پېيپاپوو كە
ھەموپيان ناپاڭ و فەيلباڙان. ئەو
ھېۋاش ھېۋاش شۇوەكەي لەبەرچاو
دەختىم. ھەرچەندە ھاوسەرەكەم
مۇرقىكى دەست و داوىنن پاڭ بۇو،
بەلام دىسانىشەوه دەلم لىنى بە قىرت
و فرت كەوت، گومانم لى پەيدا
كىدو دۇوچارى دەلەراوەكى ھاتم. من
پېيماپوو مادام ھاوسەرەكەم
پاردارە، له دەرەوە بە ئارەزۇوەي

له زئی دا بمیتیته وو کاری ریگری
له بارداریش نهنجام بدات .
دووهیان ئای یو دی
پرژسٹرونی که سالانه ده بی
دهربهینتری و هی دیکھه له
جیگهدا دابنری .
نهلله بهندی که مترين شکستی
له به رانبه بارداریدا هه یه . ئه گهر
ئلله بؤز نېن که گونجاوبوو، واته
هه ردوولایهن، ڏن و میردکه هاو
ئارهزوو بسوون، مهترسی
ڙههراوی بسوون و پیسبونی لئی
ناکری. بھو هویه وو بؤز ریگرتن له
بارداری زور هئین و کاریگرده .
۵- نه زوک کردن: دوو جوړی
هه یه و له کاتیکدا په ګیره وی
لیدهکری که ڏن و میرد تیڈی
به تهه مای هیتانه دونیای مندال
نهن، یاخود به هوی نه خوشیه کی
کوشنده وو به ناچاریه وو په نای
بؤز ده بری .

دزمه که ش له ده رهوهی زیدا
بینیتیه وو له لوکه کانی دادپوشی .
کوندمی ڏنانه وهکو کوندمی
انه به ٿاسایی ده فروشرين و
بسیت به وه ناکات که پیشک
بنووسي .

پیغامراکم: ئه مهیان تهنيا ده بی
شک بینووسي، دهنا
ماناخانه کان ناتوانن بیفرؤشن.
ندازه گیری بؤز ده کری، یه ک
رهی سمعی شیوه گونبه دیه، که
اویزیکی و درگه راواي هه یه و له
ریگه وو پیشکری له بارداری
بات، دسافاگم لئنے، مندانهان

نـاـ نـمـزـوـخـكـرـهـنـيـ ئـزـ ئـهـ وـهـشـ بـرـيـتـيـهـ لـهـ بـهـسـتـنـيـ اـولـهـيـ فـالـلـوـيـ بـرـيـتـيـهـ لـهـ بـهـسـتـنـيـ اـولـهـيـ فـالـلـوـيـ مـنـدـالـدانـ،ـ بـهـوـهـرـيـهـ وـهـ هـيـلـكـوـكـهـ نـاتـوـانـيـ بـچـيـتـهـ نـاـوـ مـنـدـالـدانـهـ وـهـ بـهـدـگـهـنـ دـوـوـچـارـيـ پـيـسـبـوـونـ وـهـ ژـهـراـوـيـ بـوـونـ دـيـ،ـ بـهـ رـيـگـهـيـ جـزاـواـجـورـهـ وـهـ ئـنـجـامـ دـهـدرـيـ بـهـ لـاـمـ لـهـ هـنـدـيـ جـارـيـ زـورـ دـهـگـهـنـدـاـ لـهـ دـهـدرـهـوـهـ مـنـدـالـدانـ بـارـدارـيـ لـيـلـدـهـكـهـ وـهـ بـاـ نـمـزـوـخـكـرـهـنـيـ يـاـواـنـ ئـهـمـهـشـ لـهـ رـيـگـهـيـ گـرـيـدـانـ يـاـنـ بـرـيـنـيـ لـوـوـلـهـيـ گـوـاسـتـنـهـ وـهـ سـيـپـرـمـهـ وـهـ ئـنـجـامـ دـهـدرـيـ.ـ نـهـشـتـرـگـهـرـيـيـكـيـ خـيـرـاـيـ نـيـوـ كـاـتـزـمـيرـيـ بـهـ رـيـوـهـدـچـيـ،ـ بـهـ لـاـمـ دـوـاـيـ نـهـشـتـرـگـهـرـيـهـ كـهـ تـوزـيـكـ خـوـيـتـيـزـيـ دـهـبـيـ وـهـ بـهـ خـراـپـتـرـيـنـ رـيـگـهـيـ پـيشـسـگـرـيـ لـهـ بـارـدارـيـ دـادـهـنـرـيـ.ـ هـيـشـتـاـ لـيـكـوـلـيـنـهـ وـهـ زـانـسـتـيـ وـهـ پـيزـشـكـيـ بـوـ دـوـزـيـنـهـ وـهـ رـيـگـهـيـ دـيـكـهـيـ پـيشـسـگـرـيـ لـهـ بـارـدارـيـ بـهـ رـيـوـهـيـهـ وـهـ وـلـيـ ئـهـ وـهـ دـهـدرـيـ كـهـ باـشـتـرـيـنـ شـيـياـزـ بـزـ پـيشـسـگـرـيـ لـهـ بـارـدارـيـ نـهـويـسـتـراـوـ بـدـوـزـرـيـتـيـهـ وـهـ وـكـمـلـكـهـيـ مـرـؤـقـايـتـيـ لـهـ هـهـرـهـشـيـ زـورـبـوـونـ دـهـربـازـ كـاـ

ریتووینیم بکه، من گالته م پیان
دهات و کوین لینه دهگرن. دایکیشم
لینه نیگه ران بیوو، وهلی هرگیز
کاکاریکی وای نه دهکرد که لئی توروه
بیم. و هک دهلین "ژیان به رژه و هندی
هاوشه شه" دایکیشم نه یده ویست
به رژه و هندی خوی تیک بادت. من
له به رچاوی همه مو اندنا ژنه که
جاران نه بیووم. ئیدی تاک و تهرا لیم
دوور دهکه و تهه و. دایرانم له

داری نه ویستراو
میل فهیزووللا
شده رم و پهشم له زانست و
تاییندا نیه، بؤیه مافی هرکسیکه
زاینیاری له سه رئه و کوندومانه
وهدهست بهینه.

نهوندومی پیاوانه له مادهه کی
پلاستیکی تنه نک پیکهاتوهو له
نهندامی نبرینه هی پیاو هله لدکیشتری.
ریگری میکانیکی له گهیشتی سپیرم
به شوینی تایباه ده کات، هرهودها
پیشکری له ژهراوی بیون و
گوگاسته و هی نه خوشیه کان ده کات.
نهوندومانه ش زوربه بیان له
سمغی لاتکس و ریخوله هی مهر
در دهست ده که بن، دزد حاران به

پیشستی مه ناو دهیترین. کوندومی پولی تورتان که سالی ۱۹۹۴ که و توتنه بازاره و به باشترین کوکنندومی پیاوane ناسراوه. رینگهی کوکاستنه و هی نه خوشیه کان دهگری، هرگزی ئه و قایزسانه ناگوازیته و که مه ترسی له سر به رانبه ردا درروست دهکه ن. واته ریگری له کوکاستنه و هی نه خوشی ئایدر و نئیول او کلامیدیا و نه خوشیه کانی دیکه دا دمکات. ئه گهه پیاوان یان رژنان هسته و هریان به و کوندومه هه بی، ده توانن سوود له کوندومی پلیس تورتان و هرگرن. همندیک کوندوم لuous نین، به لام نایی به رون و ماده دیکه چهور بکرین، چونکه به و هویه و ته نک ده بن و زوو کون ده بن.

کوندومی زانه: ئه م کوندومه سالی ۱۹۹۳ له لایه به پریوه بیتی له شساغی سه راست کراوه ته و و که و توتنه بازاره و. له به ریگیکی لuousی پولی تورتان دایه و ته او و له کوندومی پیاوane ده چی، ته نیا شیوه که جیاوازه، سه ری به ستر او کوندومه که ئه لقه بیکی و درگری هه و له نیو زی مینه دا

دهیگوٽ "تهنیا دزی و حیزی هیلی سووره، دهنا ئه‌وهی پیت خوشے بیکه، هر کاتیکیش دلت لیم رهش ببو، تکایه ناپاکیم لی مهکه و به‌بئی گرفت داوای جایابونه‌وه بکه" من له پوشینی جل و به‌رگ و هاتوچزی خzman سه‌ره‌ست کرابووم. دل پیسی لینه‌ده‌کردم. تهنانه‌ت له‌سهر ئاره‌زروی من سه‌یری تله‌فزیون و فیلم‌هکانی دهکرد. ئه‌گه‌ر به دلیشی نه‌بوواهی به بی پرسی من نه‌یده‌گوزری.

دهلین ژیان له‌جیگه‌ی خوی راتاوه‌ستی و ده‌کو خزوی نامیتتیوه، بويه نابی مرؤوف به خوشیه‌کان سه‌رمه‌ست و به ناخوشیه‌کان بیهیوا بی، به‌لام من به خوشیه‌کان سه‌رمه‌ست ببووم. له‌خزم گزرابووم. خوم به‌گه‌وره‌تر له خله‌لکانی دیکه ده‌زانی. تهنانه‌ت خوم به گه‌وره‌تر له خوشک و برakanیشم ده‌زانی. ده‌مویست ئه‌وان پرسم بیکه‌ن و له قسمه ده‌رنه‌چن. من به پاره هاوكاریم ده‌کردن. به‌وه‌هیوه نازم له سه‌ر ده‌کردن. هیشاش هیشاش له خوم بایی ده‌بووم. هه‌رچنه‌نده له بنه‌ماله‌یه کی هه‌زار چاوم به ژیان کردبـه‌زو و ده په‌روره‌ده‌کرابووم، به‌لام وام لیه‌تابیوو حزم به تیکه‌لاؤی خله‌لکی هه‌زار نه‌ده‌کرد. ئیدی پیوه‌ندی خوم له‌گه‌ل خزمه هه‌زاره‌کانم که‌م کرده‌وه، تهنانه‌ت به ده‌گمکن نه‌بوایه سه‌ردانم نه‌ده‌کردن. خوشکه گه‌وره‌کانم هستیان به گزرانی من کد دیوه. به‌مانه سست ئامه‌گار به و همه‌یشه به‌وه ده‌مانخاپیتن که چاره‌نووس چی بی، دی و رهت ناکریت‌وه، ده‌بئی پی رازی بین. من له ته‌مه‌نی هه‌رزمیدا باوه‌رم به و قسانه هه‌بوو، به‌لام کاتی که‌وتمه نیو گرفته‌کانه‌وه، بز ژیان په‌لم کوتا و هه‌ولی دزبینه‌وهی ریگه چاره‌یه کم دا. که‌یشتمه ئه‌و باوه‌رهی که مروّف ده‌توانی زور شتی گه‌وره‌تر به‌دهست بهینی.

راشکاوانه ده‌لیم که به ریکه‌وت مالی هاوبه‌شم پیکه‌نیا. تا مندالیکیشمان ببو، هر شه‌رمم له شووه‌که‌م ده‌کرد. ئه‌و ۱۰ سال له‌من به‌تنه‌منتر ببو. زور گران و سه‌نگین ببو. خزمه‌کانم ریزیان لیده‌گرت و ئیردیان پی‌مدده‌برد و خوشبه‌ختیان پیهده‌گوتم. راستیه‌که‌ی مرؤوفیکی قسه‌خوش و لیزان ببو. ناخی مرؤوفه‌کانی ده‌خوینده‌وه و به دلی ئه‌وانه‌وه رهفتاری له‌گه‌لدا ده‌کردن.

ئه‌و ژیانیکی ئاس‌ووده و به‌خته‌ورهی بز دایبن کردبوم. مال و سامانیکی باشی هه‌بوو. خانوو، دوکان و سه‌یاره‌ی خوی هه‌بوو. تاقه‌ت پرژکتیانه‌ش کاری ده‌کردن و ماندو بوبونی نه‌ده‌ناسی. هه‌لیده‌دا دلی من رازی بکات، به‌وه‌هیشه‌وه ئه‌وهی له توانای هه‌بوایه دریغی نه‌ده‌کرد. ده‌ستم له‌سهر هر شتی دانا بوایه نه‌یده‌گوت نا. ئالتوون، جلی نایاب و گران به‌ها. که‌ل و په‌لی مژدیرن و هاوجه‌رخانه. مالیکی شاهانه‌ی بز دانابووم.

ریگریدن له بارداری نه ويستراودا

وہ رگیرانی : نہ شمیل فہیزو نلا

ریگه‌ی به رگیرکدن له بارداری
نه ویستراو یان رینفوینی و
نامؤژگاری بو ئه و زن و پیاوانه‌ی
که نایانه‌ی متدال بھیته ژیانه‌وه،
بے و تایه‌کی دیکه چون و له چ
کاتایکدا نا ئاره زوومه‌ندانه ژنان
دووجاری بارداری ده بنه وه. ئه و
بارداریه‌ش زور جاران کاریگه‌ری
خرپا لسه رهندروستی ژنه‌که
دهبی، یان پیاووه‌که وهژیر باریکی
قورسی بژیودا دهکه‌هی، یان
هندیجار بهه‌هی و بارداریه
نه ویستراووه گرفتکی گوره بو
دورو بنمه‌اله یان بو که سیک دروست
دهبی و له هندی کزمه‌لگه‌دا
هه پهشه‌ی مه رگی به دواوه دهی.

روجہے کریں ہو دیار ددھی پریشان
رویگھے جوڑا جوڑ پیشناں دھکن و
دھخوازن کہ ٹنان و پیاوان یہ کی
لہو رویگھے یاہے هلبذیرن۔

۱- ریکھی سروشتی: ٹکمہ باشترين

و بی مهسره قدرین ریگه یانه که
بیباوه که دهوانی تزووه که له
مندالدانی ژنه که دا نه هاوی یان
لدو وردی هه بی و توزیک دان
به خویا بگری و کوتوله خوی
کات.

۲- دنکوئے تایمہت: کے پیشگیری لے بارداری دہکات و لہ ہے مwoo دھرمانخانہ کاندا بہ ئاسانی دھدست دھکوئی و ژنان دھتوانن بہر لہ ئنجامدانی کر دھوہی سیکسی بیخیخون و خُیاتی پی دھرباز بکھن۔ الائچی کھم ماروہی چل سال دبی کہ اعْنَكْلَانْ ۱۱ انا نا ۱۱