



پيروكي زيانم

# سهرباري ههرس به هيواوو له داهاتوو دهروانم

س. س. احمد

بهشي يهكهم



هميشه به وده مانخاپيټن كه چاره نووس چي بي، دئ و رهن ناكريته وه، دهبي پي رازي بين. من له تهمهني ههرزهبيدا باوهرم بهو قسانه هه بوو، بهلام كاتي كه وتمه نيو گرفته كانه وه، بژ ژيان پلم كوتا و هه ولسي دوزينه وه وي ريگه چاره يه كم دا، كه يشتمه ئه باوهري كه مرؤف دتوانن زور شتي كه ورتهر به دست بهيټي.

اشكاوانه دلنيم كه به ريگه وت مالي هاوبه شتم پيكيټا، تا منداليكيشمان بوو، ههر شهرم له شووه كه دم كرد. ئه و 10 سال له من به تهمه نتر بوو. زور گران و سهنگين بوو. خزمه كانم ريژيان ليندگرت و ئيره بيان پيمده برد و خوشبه ختيان پيده گوتم. راستيه كه وي مرؤفيكي قسه خوش و ليزان بوو. ناخي مرؤفه كاتي ده خوئينده وه به دلي ئه وانه وه رهفتاري له كه لدا ده كردن.

ئهو ژيانكي ئاسووده وه به خته وهري بژ دابين كرديووم. مال و سامانيكي باشي هه بوو. خانوو، دوكان و سه ياره ي خؤي هه بوو. تا قهت پرؤكيټانه ش كاري ده كرد و ماندوو بووني نه دهناسي. هه وليده دا دلي من رازي بكات، به وهويه شه وه ئه وه ي له تواناي هه بوايه دريغي نه ده كرد. دهستم له سهر ههر شتي دانا بوايه نه يده گوت نا. ئالتوون، جلي ناياب و گران به ها، كه ل و په لي مؤديرن و هاوچه رخانه. ماليكي شاهانه ي بژ دانباووم. ههرگيز دلي نه ده شكاندم. ئه و

هه موو پياويك ده بؤوه، پنيو ابوو كه هه موويان ناپاك و فيلبازن. ئه و هيواش هيواش شووه كي له برچاو ده خستم. ههرچه بنده هاوسه ره كه م مرؤفيكي دست و داوين پاك بوو، به لام ديسانيشه وه دل لي به قرت و فرت كه وت، گومانم لي په يدا كرډو دوو چاري دل راوكي هاتم. من پنيو ابوو مادام هاوسه ره كه م پاره داره، له دهره وه به ئاره زووي

خوشه كه كانم بؤشايي له ژيانم دروست كرد. ئيدي پنيو ستم به كه ساني ديكه هه بوو. ژنيكي دراوسيمان كه ئه ويش هاوته من و هاوپيشه ي خؤم بوو، جيگه ي ئه واني بژ گرتمه وه. پنه وندي من له گه ل ئه و ژنه دا زور به خيزايي چوه و پيش. ئه و مني زور خؤشده ويست، به لام به رده و ام زه مي پياواني ده كرد. ئه و رقي له

رينويټيم بكن، من گالتمه پنيان دههات و گويم لينه ده گرتن. دايكيشم ليم نيگه ران ببوو، وه لي هه رگيز كاريكي واي نه ده كرد كه لي تي تووره بيم. وهك ده لين " ژيان به رژه وهندي هاوبه شه" دايكيشم نه يده ويست به رژه وهندي خؤي تي ك بدات. من له بهرچاوي هه موواندا ژنه كه ي جارن نه بووم. ئيدي تاك و تهر ليم دور ده كه وتنه وه. دابرانم له

له زي دا بميټته وه و كاري ريگري له بارداريش نه جام بدات. دووه ميان ئاي يو دي پرؤستروني كه سالانه ده بي دهر به يټري و هي ديكي له جيگه دا دابري.

ئه لقه به ندي كه م ترين شكستي له به رانبه ر بارداريدا هه يه. ئه گه ر ئه لقه بؤ ژنه كه گونجاو بوو، واته هه ر دوو لايه ن، ژن و ميژده كه هاو ئاره زوو بوون، مه ترسي ژههراوي بوون و پيسبووني لي ناكري. به و هويه وه بؤ ريگرتن له بارداري زور هيمن و كاريگه ره.

**5- نه زوك كردن:** دوو جوړي هه يه و له كاتيكا په يره وي ليندكه ري كه ژن و ميژد ئيدي به تهمه ي هينانه دونياي مندال نه بن، ياخود به هؤي نه خؤشيه كي كوشنده وه به ناچار ييه وه په ناي بؤ دهر ي.

**1- نه زوكه رني ژن:** ئه وه ش برتيه له به ستنن لوله ي فالوبي مندالان، به وهويه وه هيلكوكه ناتواني بچيټه ناو مندالانه وه. به ده گمه ن دوو چاري پيسبوون و ژههراوي بوون دي، به ريگه ي جوړاو جوړه وه نه انجام دهر ي، به لام له هه ندي جاري زور ده گمه ندا له دهره وي مندالان بارداري ليندكه ويته وه.

**2- نه زوكه رني پياون:** ئه مه ش له ريگه ي كريدان يان بريني لوله ي گواسته وه ي سپيروه وه نه جام دهر ي. نه شته رگه ريكي خي راي نيو كاټرمي زي به ري وه ده چي، به لام دواي نه شته رگه ري كه تونزيك خونري زي ده بي و به خراپ ترين ريگه ي پيشگري له بارداري دادهن ري. هيشتا ليكوليته وي زانستي و پزيشكي بؤ دوزينه وه ريگه ي ديكه ي پيشگري له بارداري به ريويه و هه ولي ئه وه دهر ي كه باشترين شيواز بؤ پيشگري له بارداري نه ويستراو بدؤزريته وه و كومه لگه ي مرؤفابه تي له هه ره شه ي زوربوون دهر باز بكات.

شهرم و په شم له زانست و ئاييندا نيه، بويه مافي هه ركه سيكه زانباري له سهر ئه و كوندومه وه دست بهيټي.

**كوندومي پياوانه له ماده يه كي** پلاستيكي ته نك پيكاټوو وه له ئندامي نيزينه ي پياو هه لده كيشري، ريگري ميكانيكي له گه يشتنن سپيژم به شوي تي تايبه ت دهكات، ههروه ها پيشگري له ژههراوي بوون و گواسته وه ي نه خؤشيه كان دهكات. ئه و كوندومه ش زور به يان له سمغي لاتكس و ريخوله ي مهر دروست ده كرين، زور جارن به پيستي مهر ناو ده يټرين. كوندومي پول ي ئورتان كه سالي 1994 كه وتوت به بازاره وه به باشترين كوندومي پياوانه ناسراوه. ريگه ي گواسته وه ي نه خؤشيه كان ده گري، هه رگيز ئه و قايرؤ سانه ناگوازيته وه كه مه ترسي له سهر به رانبه ردا دروست ده كه ن. واته ريگري له گواسته وه ي نه خؤشي ئايديز و ئيبؤ لؤو كلاميديا و نه خؤشيه كاني ديكه دا دهكات. ئه گه ر پياوان يان ژنان هه سته وه ريان به و كوندومه هه بن، ده توانن سوود له كوندومي پلس ئورتان وه ريكرن. هه نديك كوندوم لووس نين، به لام نايي به روژن و ماده ي ديكه چه و ر بگرين، چونكه به وهويه وه تهنك دهن و زو كون دهن.

**كوندومي ژاننه:** ئه م كوندومه سالي 1993 له لايه ن به ريويه ي تي له شساغي سهر راست كراوه ته وه و كه وتوت به بازاره وه. له به ريگيكي لووسي پول ي ئورتان دايه و ته واو له كوندومي پياوانه ده چي، تهنيا شيوه كه ي جياوازه، سه ري به ستر او ي كوندومه كه ئه لقه يه كي وه رگري هه يه و له نيو زي ميټنه دا جيگير ده كري، سه ري كراوه ي

شهرم و په شم له زانست و ئاييندا نيه، بويه مافي هه ركه سيكه زانباري له سهر ئه و كوندومه وه دست بهيټي.

**كوندومي پياوانه له ماده يه كي** پلاستيكي ته نك پيكاټوو وه له ئندامي نيزينه ي پياو هه لده كيشري، ريگري ميكانيكي له گه يشتنن سپيژم به شوي تي تايبه ت دهكات، ههروه ها پيشگري له ژههراوي بوون و گواسته وه ي نه خؤشيه كان دهكات. ئه و كوندومه ش زور به يان له سمغي لاتكس و ريخوله ي مهر دروست ده كرين، زور جارن به پيستي مهر ناو ده يټرين. كوندومي پول ي ئورتان كه سالي 1994 كه وتوت به بازاره وه به باشترين كوندومي پياوانه ناسراوه. ريگه ي گواسته وه ي نه خؤشيه كان ده گري، هه رگيز ئه و قايرؤ سانه ناگوازيته وه كه مه ترسي له سهر به رانبه ردا دروست ده كه ن. واته ريگري له گواسته وه ي نه خؤشي ئايديز و ئيبؤ لؤو كلاميديا و نه خؤشيه كاني ديكه دا دهكات. ئه گه ر پياوان يان ژنان هه سته وه ريان به و كوندومه هه بن، ده توانن سوود له كوندومي پلس ئورتان وه ريكرن. هه نديك كوندوم لووس نين، به لام نايي به روژن و ماده ي ديكه چه و ر بگرين، چونكه به وهويه وه تهنك دهن و زو كون دهن.

**كوندومي ژاننه:** ئه م كوندومه سالي 1993 له لايه ن به ريويه ي تي له شساغي سهر راست كراوه ته وه و كه وتوت به بازاره وه. له به ريگيكي لووسي پول ي ئورتان دايه و ته واو له كوندومي پياوانه ده چي، تهنيا شيوه كه ي جياوازه، سه ري به ستر او ي كوندومه كه ئه لقه يه كي وه رگري هه يه و له نيو زي ميټنه دا جيگير ده كري، سه ري كراوه ي

شهرم و په شم له زانست و ئاييندا نيه، بويه مافي هه ركه سيكه زانباري له سهر ئه و كوندومه وه دست بهيټي.

**كوندومي پياوانه له ماده يه كي** پلاستيكي ته نك پيكاټوو وه له ئندامي نيزينه ي پياو هه لده كيشري، ريگري ميكانيكي له گه يشتنن سپيژم به شوي تي تايبه ت دهكات، ههروه ها پيشگري له ژههراوي بوون و گواسته وه ي نه خؤشيه كان دهكات. ئه و كوندومه ش زور به يان له سمغي لاتكس و ريخوله ي مهر دروست ده كرين، زور جارن به پيستي مهر ناو ده يټرين. كوندومي پول ي ئورتان كه سالي 1994 كه وتوت به بازاره وه به باشترين كوندومي پياوانه ناسراوه. ريگه ي گواسته وه ي نه خؤشيه كان ده گري، هه رگيز ئه و قايرؤ سانه ناگوازيته وه كه مه ترسي له سهر به رانبه ردا دروست ده كه ن. واته ريگري له گواسته وه ي نه خؤشي ئايديز و ئيبؤ لؤو كلاميديا و نه خؤشيه كاني ديكه دا دهكات. ئه گه ر پياوان يان ژنان هه سته وه ريان به و كوندومه هه بن، ده توانن سوود له كوندومي پلس ئورتان وه ريكرن. هه نديك كوندوم لووس نين، به لام نايي به روژن و ماده ي ديكه چه و ر بگرين، چونكه به وهويه وه تهنك دهن و زو كون دهن.

## ريگري كردن له بارداري نه ويستراو دا

وه ريگرياني : نه شميل فهيزوللا

ناساني ده ست ده كه ون. ئه و ده نكولانه بؤ سو ري مانگانه ي ژنان ساز كراوه، بويه ده بي ژنان له كاتي دياريكراو دا بيخؤن، نايي جاريك بيخؤن و جاريكي ديكه به بيانويكي ديكه وازي لينه ينن. ئه م ريگه يه سه د له سه د مه ترسي بارداري ناره وينيټه وه، به لام ريژه ي بارداري بوون له كاتي به كاره ينيان ئه و ده نكولانه زور كه مه. ئه و ده نكولانه ويزاي ئه وي كه ريگري له بارداري ده كن، سو ري مانگانه ي ژنانيش جيگير ده كن. به رگري له ژههراوي بووني مندالان و زيډا ده كن و تا راهه يه كي باش پاريزگاري لي ده كن و ناهيلن دوو چاري نه خؤشي سه ره تان بي.

راسته ده نكوله ي ريگري كه له بارداري به ناساني له دهرمانخانه كاندا دهرؤشرين، به لام باشترا وانه له كاتي به كاره ينياندا پرس به شاره زايكي نؤژداري يان پزيشكيكي ژنانه بگري.

ژاناني سه رووي 35 سال كه سيگار ده كيشن يان زيان زامداره و پيشتر دوو چاري نه خؤشي سه ره تاني مندالان هاوون، باشترا وايه خؤيان له ده نكوله بپاريژن و نه يخؤن.

**3- به كاره ينيان كوندوم:** هه ليه ت كوندومي پياونه و ژنانه هه ن. به لام هه رودو كيان له يه ك كاندا ده كار ناهيټرين، ئه گه ر پياوه كه كوندومي به ست، نايي ژنه كه كوندوم به ستن، چونكه له و كاته دا گريه ياني كونبوون هه يه. هه موو جوړه كوندوميك تهنيا بؤ يه كجار به كار دي، ده بي ژنان و پياوان ئه و راستيه له بهرچاو بگرن كه زور به ي كوندومه كان شله يه كي تايبه تي دژه سپيريميان پنهويه، ئه مه ش وا دهكات تا به زوويي سپييره كان له كار يكه ون.

ريگه ي بهرگري كردن له بارداري نه ويستراو يان ريټوټي و ئامؤژگاري بؤ ئه و ژن و پياوانه ي كه نايانه وي مندال به يټنه ژيانه وه، به و تايه كي ديكه چؤن و له چ كاتيكا نا ئاره زوومه ندانه ژنان دوو چاري بارداري ده بنه وه. ئه و بارداريه ش زور جارن كاريگه ري خراپي له سهر ته ندروستي ژنه كه ده بي، يان پياوه كه وه زي ر باريكي قورسي بژيودا ده كه وي، يان هه نديجار به هؤي ئه و بارداريه نه ويستراوه وه گرفتريكي گه وره بؤ دوو بنه ماله يان بؤ كه سيك دروست ده بي و له هه ندي كومه لگه دا هه ره شه ي مهرگي به داوه ده بي.

هه ليزار دني ره وشي پيشگرتن له بارداري په يوه ندي به كومه لي هؤكاره وه هه يه و گرفتني داهاتووي به داوه دي، بويه كه سه سكه ان نايانه وي باردار بن، به لام له ئاكامي كرده وي سيكسيډا له هيكه وه هه ست به بارداري ده كري. جا بؤ ريگه گرتن له و ديارده يه پزيشكان ريگه ي جوړاو جوړ پيشنيار ده كن و ده خوازن كه ژنان و پياوان يه كي له و ريگه يانه هه ليزين.

**1- ريگه ي سروشتي :** ئه مه باشترين و بي مه سره فترين ريگه يانه كه پياوه كه دتواني تزه كه ي له مندالاني ژنه كه دا نه هاوي يان ليټيورده يي هه بي و تونزيك دان به خزيا بگري و كونترول ي خؤي بكات.

**2- ده نكوله ي تايبه ت:** كه پيشگري له بارداري دهكات و له هه موو دهرمانخانه كاندا به ناساني ده ست ده كه وي و ژنان ده توانن بهر له نه جامداني كرده وي سيكسي بيخؤن و خؤياني بي دهر باز بكن. لاني كه م ماوه ي چل سال ده بي كه ئه و ده نكولانه له بازاردا هه ن و به