سەرباری هەرەس بە هیواوە لە داهاتوو دەڕوانم

س.محەمەد

بەشی دووەم و کۆتایی

لە سەرەتا جیابوونەوەم بە کارێکی زۆر ئاسایی وەرگرت. هەر ئەو شەوە چوومەوە ماڵی باوکم. مەبەستی چوونەوەشم پێڕاگەیاندن، ئەوان سەریان سوڕما. نەیاندەزانی چۆن ماڵی هاوسەرێتی هەڵدەتەکێنم. تەنیا دایکم پێیدەزانی، ئەویش نەک ئامۆژگاری، بەڵکو زۆری سەرکۆنە کردم و داوای لێکردم هەرچی زووترە پەشیمان ببمەوەو بۆ لای شووەکەم بگەڕێمەوە. من سواری پشتی ئارەزووە تراویلکەیەکانم ببووم، بە ئاسانی نەدەهاتمە خوارەوە.

بەیانی بەر لەوەی بچمە دادگە و داوای جیابوونەوە بکەم، سەرێکی خۆشەویستەکەم دا. پێمڕاگەیاند کە پەیوەندیەکەمان بەرەو ئاشکرابوون دەڕوات، تا ئاوڕوومان نەچووە، با یەکلایی بکەینەوە. ئەو خۆشحاڵی خۆی دەربڕی. نەمدەویست خزم و کەسانی دیکە بەو مەسەلەیە بزانن، بۆیە بە تەنیا بەرەو دادگە ڕۆیشتم و داوای جیابوونەوەم کرد.

کارەکان زۆر بە ئاسانی دەڕۆیشتن، پارەو ئاڵتوونێکی زۆرم هەبوو، بێباکانە سەرفم دەکردن. جار جارە بە دزییەوە دەچوومە دیداری خۆشەویستەکەم و خەمەکانی خۆم بەتاڵ دەکردنەوە، ئەویش نازی دەکێشام و خۆشخزمەتی بۆ دەکردم. منیش هەوڵم دەدا زیاتر گیرۆدەی ئەوینی خۆمی بکەم. دیاری جوانم بۆ دەکڕی. بەرنامەڕێژی داهاتووم دەکردم، خەونی ئاسوودەیی و بەختەوەریم دەبینی. پێموابوو ژیانی داهاتووم لە بەهەشتێکی ڕازاوە دەست پێدەکات. بەوهۆیەوە ئاگام لە منداڵەکانیشم نەمابوو. ئەگەرچی تا ئەو کاتە جار جار سەردانی منداڵەکانم دەکردن، بەڵام نیازم وابوو کە دوای جیابونەوە هەرگیز نەیانبینمەوەو هی دیکە بهێنمە ژیانەوە.

بڕیاری دادگە بەشێک لە خەونەکانی منی بە تاڵ کردەوە، چونکە من داوای جیابوونەوەم کردبوو، نە ناوماڵیان پێدام و نە مارەیی. من پێموابوو دەتوانم بڕی هەزار میسقاڵ ئاڵتوون مارەییەکەی خۆم وەربگرم و ناوماڵەکەش مسۆگەربکەم. باوکی منداڵەکانم خۆی نەدەهاتە دادگە تەنیا لەڕێگەی پارێزەرەکەیەوە پێداگری لەسەر تەلاق نەدان دەکردەوە، من دەمزانی ئەو نایەوێ لەگەڵ کەسێکدا بژی کە ئەوی ناوێ، بەڵام نەمدەزانی بۆ پێداگری لە سەر تەڵاق نەدان دەکاتەوە، دوایی بۆم دەرکەوت ئەگەر ئەو بە ئاسانی ڕەزامەندی لەسەر جیابوونەوە بدابوایە، دەبوایە مارەیی و ناوماڵم پێبدات.

دیسانیشەوە سوێندم خواردبوو سێ مانگ دوای بڕیاری جیابوونەوە و هەڵوەشاندنەوەی بۆندەی هاوسەرێتی، زەماوەند بکەم و شوو بکەمەوە. خۆشەویستەکەشم بەڵێنی پێدابووم هەر دوای سێ مانگ دێتە خوازبێنیم و کێشەکە یەکلایی دەکاتەوە. خزم و ناسیاوان ئاگایان لە بەرنامەکانی من نەبوو، بەوهۆیەوە زۆرجاران گلەیی و گازاندەیان لێدەکردم و حەسرەتی ئەوەیان هەڵدەکێشا کە بۆچی ئەو پیاوە باش و دەوڵەمەندەم جێهێشتووە. ئەوان نەیاندەزانی کەسێکی بەتەمەن بچووکترم دەستنیشان کردووە. ئەوان لەوباوەڕە دا نەبوون کە من لە ژێرە رایەڵەی خۆشەویستیم لەگەڵ کەسێکی لاو دروست کردبێ. هێشتا سێ مانگ بەسەر بڕیاری تەڵاق تێپەڕی نەکردبوو، یەکێک لە

خزمەکان منیان لە ژووانی خۆشەویستەکەمدا دیت. ئەمە زەنگێکی ترسناک بوو، دەمزانی گۆبەندێکی گەورەی بە دواوە دێ. ئیدی دەبوایە ماوەیەک خۆمان بێدەنگ بکەین و دیدارەکانمان بزر بکەین، بەڵام دەڵێن قسە بکەوێتە زارێک دەکەوێتە شارێک. ئەو هەواڵەش زۆر بەخێرایی لە دەرگەی هەموو ماڵە خزمانیدا و خۆی گەیاندە گوێچکەی هەموو ئەوانەی خۆیان بۆ هەواڵێکی لەو شێوەیە مەڵاس دابوو. یەکەمین کەس خاڵۆژن هات و سەرکۆنەی کردم، کوڕە گەورەکەی ڕەوانەی کردبوو، سوێندی لێخواردبووم ئەگەر قسەیەکی دیکە ببیستێتەوە، گیانم لێ دەسێنێتەوە. دووەمین کەس مێردی خوشکە گەورەکەم بوو، خوشکەکەمی ناردە گیانم، ئەویش کەف و کوڵی خۆی پێهەڵڕشتم. بەوهۆیەوە ویستم لە تەڵەی ڕۆژگار دەربازم بێ، بەهەر شێوازێک بوو دەرفەتی ژووانێکی نهێنیمان پەیداکرد، من مەترسیەکانم بۆ باس کرد، ئەو سەرەتا بێباکی و بێمنەتی خۆی دیار کرد، دوایی بیری کردەوە کە بچێتە هەندەران و ماوەیەک خۆی بزر بکات. ئەگەر زوو ئیقامەی وەرگرت، بێتەوەو بمخوازێ، ئەگەر وە دەرنگیش کەوت، بگەڕێتەوەو بمخوازێ. بیرۆکەکەی دڵپەسند بوو، بەڵام چونکە خۆی پارەی نەبوو، دەبوایە من ئاڵتوونەکانی خۆمی بۆ بفرۆشم. من وەها شەیدای ببووم، نەک ئاڵتوون ئەگەر داوای گیانی بکردبایە لەلام هەرزان و ئاسان بوو. ڕۆژی دوای چوومە لای زێڕینگەرێک و ئاڵتوونەکانی خۆم بۆ فرۆشت. دوایین دیدارمان لە ماڵی خوشکەکەی بوو. خوشکەکەی ڕەفتاری منی بە دڵ نەبوو، ڕاشکاوانە لەبەردەم خۆشەویستەکەم پێیگوتم:" هەش بەسەر هەیە چۆتە ئەوروپا حاشای لە ژن و منداڵی خۆی کردووە، ئەوجار ئەمە خۆی هێشتا تۆی نەخواستووە، لە ئەوروپا هەزاران هەزار کچی ڕاوچی هەن، ئەگەر لێیان زەوت کردیت، چی دەکەیت؟!" ئێمە هەردووکمان گاڵتەمان بە قسەکەی هات. ڕایەڵەی خۆشەویستی ئێمە هێندە ئەستوورو پتەو بوو، هیچ هێزێک نەبوو بیپسێنێ. کەپری خۆشەویستی ئێمە لە کۆنکرێت دروست کرابوو، بە ڕەشەبا وەجولە نەدەهات! تەنیا ئەوەندەمان بۆ مایەوە لەبەرچاوی ئەو باوەش بەیەکتر بدەین و بەڵێنی هەمیشەیی نوێ بکەینەوە.

بۆ ئەوەی دایکم و خوشکەکانم هەست بە فرۆشتنی زێڕەکانم نەکەن، چوومە لای زێڕینگەرێک و هاوشێوەی ئەوانەی خۆمی لە ئاوی زێڕ هەڵکێشراوی بۆ دروست کردم. بۆ فەوتاندنی ئەوانەش بەرنامەڕێژیم کرد. ئیدی خۆشەویستەکەم بەرەو هەندەران و منیش بەرەو ماڵی باوکم.

ڕۆژێکیان یەکێ لە کوڕە خاڵەکانم ئاهەنگی زەماوەندی دەگێڕا، ئێمەش لەوێ بووین، بۆ پیادەکردنی بەرنامەی گوم کردنی زێڕەکان ساختەکان، لەبەرچاوی دایکم و خوشکەکانم ئەوانم لەخۆم کردنەوەو لەنێو جانتاکەم دانان. شەو کە گەڕاینەوە، خۆم نیگەران کردو مەسەلەی بزربوونی جانتاکەم هێنایە گۆڕێ. ئیدی بەو شەوە هەموویان تەنگاوبوون، بە پەلە خۆما گەیاندە ئەو باخچەیەی کە ئاهەنگەکەی تێداکرابوو، زۆر گەڕاین، بێ سوود بوو. بە هەناسە ساری بەرەو ماڵ گەڕاینەوە. ئەو شەوە خۆم دڵتەنگ و خەمبار

پێشاندا. ئەوان هەموویان دڵنەواییان دەکردم. من لە ناخەوە گاڵتەم بەوان دەهات. ئاخر خۆم بەرنامەکەم دارڕشتبوو. ئاوا نەبووایە فرۆشتنی زێڕەکان پینە نەدەکرا.

خۆشەویستەکەم لە هەندەرانەوە تەلەفۆنی بۆ دەکردم و سۆز و پەیمانی خۆی دووپات دەکردەوە. تا لە یۆنان بوو، زوو زوو تەلەفۆنی بۆ دەکردم، بەڵام کاتێ گەیشتە شوێنی مەبەست بە بیانووی گرانی و نەبوونیەوە دەبوایە من تەلەفۆنی بۆ بکەم. ڕۆژ و مانگەکان درێژ دەبوونەوەو هەواڵی وەرگرتنی ئیقامە و هاتنەوەی دوور دەکەوتنەوە. من بە ئاواتەوە دەژیام. لەنێو ئەو هیواو ئاواتانەدا بەهەشتێکی جوانم نەخشاندبوو. بە گەشبینیەوە لە داهاتووم دەڕوانی. ئادگاری منداڵەکانی ئاییندەم دەهاتنە بەرچاو. قژ زەردو چاوشین. من پێموابوو ئەو منداڵانەی لە ئەوروپا

لەدایک دەبن، زۆربەیان قژیان زەردو چاویان شین دەبێ. بەو خەیاڵانەوە شەوانی زستانێکم بەڕێکردن.

من ئاواتم بەرۆژی گەڕانەوەی دەخواست، ئەویش ئاواتی بە ڕۆژی دەرچوونی ئیقامەکەی دەخواست. هەردووکمان دەنێو حەزو ئاواتەکاندا نغرۆ ببووین.

سێ ساڵ لە تەمەنی چاوەڕوانی تێپەڕی کردبوو. من بێ پارەو ئاڵتوون مابوومەوە. نەمدەتوانی هاوکاری دایکم بکەم. جار جارە خوشکی خۆشەویستەکەم هاوکاری دەکردم. جارێکیان ناسیاوێکمان لە ئەوروپا هاتبۆوە. من نەمدەزانی لە کام شارە، بەڵام دەمزانی لەهەمان ئەو وڵاتەیە کە دەمەوێ نیشتمانی داهاتووی من بێ. بەهەر شێوەیەک بوو دایکم ڕازی کرد و چووینە ماڵیان. دایکە داماوەکەم پەی بە مەبەستی من نەدەبرد. هەمووومان لە ژوورێک دانیشتبووین. سەبارەت بە هەندەران هەندێ پرسیارم لێکرد. دوایی کە زانیم لە هەمان ئەو شارەیە کە خۆشەویستەکەمی تێدا دەژی، پێمگوت" برای دەستە خوشکێکی منیش لەو شارەدا دەژی، نازانم دەیناسی یان نا؟!"

کابرا بە ڕوو خۆشییەوە وەڵامی دامەوەو تێیگەیاندم کە چونکە شارێکی چووکەیە و کوردی کەمیشی تێدایە، هەموویان یەکتر دەناسن. کاتێ ناوی خۆشەویستەکەم هێنا، ئەو بێ ڕاوەستان پرسی: " ئەوەی ژنە تورکەکەی هێناوە؟!" من سەری نەرێم ڕاوەشاند، بەڵام ئەو دووپاتی کردەوە کە تەنیا کوردێکی بەو ناوە لەو شارەدا دەژی و ئەویش ماوەی شەش مانگ دەبێ ژنێکی تورکی هێناوە. من پشتم بە خۆشەویستەکەم ئەستوور بوو، بۆیە پرسیاری دیکەم لێنەکرد.

لەڕێگەی گەڕانەوەمان بۆ ماڵ، دڵم داخورپا، پەلەم بوو زوو تەلەفۆنی بۆ بکەم و بە گاڵتەوە لێی بپرسم. من هەرگیز باوەڕم نەدەکرد ئەوەی بە زێڕەکانی خۆم بۆ فرۆشتووە ناپاکیم لەگەڵدا بکات و لێم هەڵبگەڕێتەوە. دوای چاک و چۆنی باسی دیداری ئەو کەسەم بۆکرد، دوایی بە گاڵتەوە لێم پرسی:" ئەدی ژنە تورکەکەت چۆنە؟!" ئەو نەیدەزانی چۆن پینەی بکات. وای دەزانی هەموو شتێکم زانیوە، بۆیە دەیویست لە وەڵامەکان ڕابکات و پاساوی نابەجێ بهێنێتەوە. دواتر وای پێشاندا کە لەبەر خاتری من و بەمەبەستی وەرگرتنی ئیقامە ئەو کارەی کردووە، هەر ئیقامەکەی جێگیر بوو، وازی لێدەهێنێ و دێتەوە دەمخوازێ. ئەو قسانەی هێندە نیگەران و دڵتەنگی کردم، ویستم هەر ئەو کاتە خۆم بسووتێنم.

هێواش هێواش ڕاستیەکان ئاشکرابوون، منی لەبیر کردبوو، کەسێکی دیکەی هەڵبژاردبوو. بەوهۆیەوە دووچاری نەخۆشییەکی کوشندە هاتم. ماوەیەک لە نەخۆشخانە کەوتم. دوایی کە زانیم کار لە کار ترازاوە، ویستم بۆ لای باوکی منداڵەکانم بگەڕێمەوە، بەڵام ئەو ژنێکی دیکەی هێنابۆوە، منداڵەکان منیان لەبیرچوبۆوە، نا هەقیان نەبوو ئەگەر وەرم نەگرنەوە. ئەوانیش هەناسە ساردیان کردم. من لە ژیان بێهیوا نەبووم. بەهۆش خۆم هاتمەوە. ڕابردووم پێچایەوەو کردم بە دەرس و پەندێکی بەسوود بۆ داهاتوو. بڕیاری شووکردنم دا. کابرایێکی ژن مردووی خاوەن سێ منداڵ هاتە خوازبێنیم. من پەسندم کردو ژیانی هاوبەشم لەگەڵ پێکهێنا. ئێستا ئەگەرچی باری ئابووریشمان باش نیە، کەچی دەرسم لە ڕابردوو وەرگرتووە، ئاسوودو بێ گرفت دەژیم. بۆ ڕابردووم پەشیمانم، بەڵام تازە ناگەڕێتەوە.

سێو کۆرپەڵە دەپارێزێ و ڕێگریش لە نەخۆشی هەناسەتەنگی دەکات

وەرگێڕانی : پەروین کەریم

لێکۆڵینەوەی زانستی دەریخستووە ئەو منداڵانەی کە دایکیان لە کاتی بارداریدا بە ڕێژەیەکی زۆر سێویان خواردووە کەمتر دووچاری نەخۆشی تەنگەنەفەسی دەبن.

زانستگەی ئابردینی بەریتانیا سەبارەت بە جۆری خۆراک لە کاتی بارداریدا پرسیاری لە ٢٠٠٠ ژن کردووە، پێنج ساڵ دوای ئەوە سۆراغی ئەو منداڵانەیان کردووە، بۆیان دەرکەوتووە کە منداڵی ئەو دایکانەی کە میوی سێویان خواردووە کەمتر دووچاری نەخۆشی هەناسە تەنگی هاتوون.

لێکۆڵینەوەکە دەریخستووە منداڵی ئەو ژنانەی کە لەکاتی بارداریدا ڕۆژانە چوار سێو یان زیاتریان خواردووە بە ڕێژەی ٥٠% کەمتر بەبەراورد لەگەڵ منداڵی ئەو دایکانەی کە بەکەمی سێویان خواردووە دووچاری تەنگەنەفەسی هاتوون.

ئاکامی ئەو لێکۆڵینەوەیە لە کۆنفرانسێکی پزیشکی تایبەت بە نەخۆشی سنگ و بۆڕیەکانی هەناسەوە ئاشکرا کراوە.

هەر لەو لێکۆڵینەوەیەدا زانایان بۆیان دەرکەوتووە پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەنێوان زۆری خواردنی ماسی و کەمی دووچار بوون بە نەخۆشی ئەگزمای پێست هەیە. منداڵی ئەو دایکانەی کە گۆشتی ماسی دەخۆن بەبەراورد لەگەڵ منداڵی ئەو دایکانەی کە ماسی ناخۆن. کەمتر دووچاری نەخۆشی پێست دەبنەوە.

منداڵی ئەو دایکانەی کە لە کاتی بارداریدا هەفتانە یەکجار یان زیاتر گۆشتی ماسیان خواردبوو، بە ڕێژەی ٥٠% کەمتر دووچاری نەخۆشی ئەگزمای پێست بوونەتەوە.

تا ئێستا سەرەداوی سەبارەت بەوەی کە چۆن سێو یان ماسی پێشگری لە نەخۆشی هەناسەتەنگی و ئەگزما دەکەن لە دەستدانیە، بەڵام ئاکامی لێکۆڵینەوەکە ئەمانەی سەر ڕاست کردۆتەوە.

لەلایەکی دیکەوە پێشتر زانایان و لێکۆڵەروان ئەوەیان ئاشکراکردبوو کە ئەو پیرانەی بە زۆری سێو دەخۆن لەباری سنگ و بۆڕیەکانی هەناسەدانەوە سەلامەت ترن. هەروەها گۆشتی ماسیش بە نیشانی ئەوەی پارێزگاری لە چەوری جەستە دەکات ڕاگەیاندرابوو، ئێستا بەهۆی ئەو لێکۆڵینەوەیە دەرکەوتووە کە سێو و ماسی نەک بۆ کەسانی بە ساڵاچوو بەڵکو بۆ کۆرپەڵەو منداڵانیش سوودێکی بێوێنەیان هەیەو دەکرێ وەک بەرنامەی خۆراکی سوودیان لێوەر بگیرێ.

پزیشکان و زانایان تا ئێستا بەدوای ئەوە دەگەڕێن کە چۆن ڕێگری لە نەخۆشی هەناسەتەنگی و ئەگزمای پێستی منداڵان بکەن، بەڵام پێشنیاری جۆراوجۆر لەبەردەست ژنانی باردار دادەنێن و داوایان لێدەکەن کە پەیڕەوی لێبکەن.

لەلایەکی دیکەوە لێکۆڵەرەوانی بەریتانی و یۆنانی و ئیسپانی سەبارەت بە بەرنامەی خۆراکی ژنانی باردار و منداڵان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئەوانەی سەوزەو میوەجات دەخۆن بە دەگمەن دووچاری نەخۆشی تەنگەنەفەسی و پێست هەڵدان دەبنەوە. لێکۆڵەروان دەڵێن لە ژەمە خۆراکی گەلانی ڕۆژهەڵات بە ڕێژەیەکی زۆر سوود لە سەوزەو میوە وەردەگیرێ بەو هۆیەوە کەمتر دووچاری تەنگەنەفەسی و نەخۆشیە کوشندەکانی پێست دەبنەوە.

تەنانەت هەندێ لە لێکۆڵەرەو پسپۆڕان بەرنامەی خۆراکی سەوزەو میوە بە کلیکی ڕێگری لە نەخۆشیەکانی تەنگەنەفەسی و پێست دادەنێ و داوا لە مرۆڤەکان دەکەن کە بەردەوام سوودیان لێوەربگرن.

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان ئێستا پێنج ملیۆن بەریتانی بەدەست نەخۆشی هەناسە تەنگیەوە دەناڵێن، بە ڕێژەی ١٠% منداڵانی بەریتانیا دووچاری ئەو نەخۆشیە دەبن. هەروەها سەرژمێریەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئێستا ١٠٠ ملیۆن مرۆڤی جیهان بەدەست نەخۆشی هەناسە تەنگیەوە دەناڵێن، لەوانەیە ژمارەکەی زۆرتریش بێ، چونکە لە هەندێک لە وڵاتان ئامرێکی باوەڕپێکراو لەبەردەست دانیەو باسیش لەو کێشەیە ناکرێ.

تەنگەنەفەسی نەخۆشییەکی کوشندەیە بۆڕیەکانی هەناسەدان دووچاری هەوکردن و ژەهراویبوون و ئاوسان دەکات، بەوهۆیەشەوە ئەوانەی ئەو نەخۆشیەیان هەیە دەبێ خۆیان لە تۆزو گەردەلوول بپارێزن، ئاژەڵ لە ماڵەکانیان ڕانەگرن، کێک و قارچک بە داپۆشراوی لەنێو ماڵەکانیاندا هەبێ. هەرگیز لەو شوێنانە نەوەستن کە دووکەڵ و بۆنی ناخۆشیان لێدێ.

هەندێک پێیانوایە کە تەنگەنەفەسی زیاتر دووچاری کوڕان دەبێتەوە. لەو شوێنانەی کە هەوایان پاکە بە ڕێژەی ٦% و لە لادێکان کە تۆزوگەردیان زۆرە بە ڕێژەی ١٥% بوونیان هەیە. هەندێکی دیکە جیاوازی لە نێوان کوڕان و کچان ناکەن و پێیانوایە کە شوێنی تۆزاوی زیاتر منداڵان دووچاری نەخۆشی تەنگەنەفەسی دەکات بەبەراورد لەگەڵ ئەو شوێنانەی کە هەوایان پاک و سروشتییە.

لێکۆڵەرەوان ئێستا کار لەسەر ئەوە دەکەن کە بۆچی منداڵانی وڵاتێکی وەکو بەریتانیا بەبەراورد لەگەڵ منداڵانی ڕۆژهەڵاتی ناڤین زۆرتر دووچاری تەنگەنەفەسی دەبنەوە!

وێڕای هەموو ئەوانەشەوە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە منداڵی ئەو دایک و باوکانەی کە زیاتر سوود لە سەوزەو میوەو گۆشتی ماسی و گۆشتی باڵندە وەردەگرن، پارێزراوترن لەچاو منداڵی ئەوانەی کە حەز لە سەوزەو میوە ناکەن یان بە دەگمەن گۆشتی ماسی و باڵندە دەخۆن.

لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە ئەگەر دایک و باوکان ڕۆژانە دوو جار میوە یان سەوزە بە منداڵەکانیان بدەن، دەتوانن پارێزگاری لە سەلامەتی منداڵەکانیان بکەن و باشتر باریان بهێنن. تەنانەت سەدا هەشتای ئەو منداڵانەی کە ڕۆژانە دووجار یان زیاتر میوەو سەوزە دەخۆن بەهیچ شێوەیەک دووچاری نەخۆشی تەنگەنەفەسی نابنەوە.