مرۆڤ لە تەمەنیدا یەک جار دڵ دەداو دڵ دەڕفێنێ

ژینی چاوەڕوان — بەشی دووەم و کۆتایی

هەواڵی بریندارلبوونی هێندەی دابڕان و دوورکەوتنەوەکەی بە ئێش و ژان بوو. من کە ماوەی چەندین ساڵ لە چاوەڕوانی هەواڵ و دیداری خۆشەویستەکەم دا هەڵکورمابووم، پێشبینی بریندارلبوون و کەوتن لە نەخۆشخانەی دوورە وڵاتیم نەدەکرد، بەڵام هەرچۆنێ بوو دەبوایە بەرگەی ئەم خەمە گەورەیەش بگرم.

رۆژەکان بە ژمارە کورت، بەڵام بە تەمەن درێژبوون، بەساڵا دەچوون و تەواو نەدەبوون. لەو کاتەدا کۆڕەوی بەسەر داهات، ئێمەش وەک دەیان هەزار خێزانی دیکە ئاودیوی سنوور بووین و لە شاری ورمێ لە ماڵی ناسیاوێکمان گیرساینەوە. ژنی ئەو ماڵە رۆشنبیرو خاوەن هەڵوێستێکی کوردانە بوو، لێبڕاوانە بە میوانەکانی رادەگەیشت و خزمەتی دەکردن، منیش هاوکاریم لەگەڵ دا دەکرد، لە قاپ و قاچاخ شۆریندا هاوکاریم دەکرد، بەوهۆیەوە دەرفەتی ئەوەم بۆ رەخسا باسی نەخۆشخانەو چۆنیەتی سەردانی بریندارەکانی لێ بپرسم. ئەو هەر زوو لە کاکلی قسەکانی من تێگەیشت، رۆژێکیان بە جووتە لە ماڵ دەرچووین، بەهەر شێوەیەک بوو خۆمان گەیاندە نەخۆشخانە، ئەو لەسەر قەرەوێڵەیەکی ساردوسڕ خەوێندرابوو، ئەو کاتە تەنیا خۆی بوو، ئەگەر بەناوەکەی نەبوایە لەوانەیە لەو بارەدا نەمدەناسیەوە. ئەو بێتوانا، لەڕولاواز، رەنگ زەردو ریش هاتوو راکشابوو، ئێمە لێی نزیک بووینەوەو سڵامان لێکرد، ئەو سەری هەڵبڕی و تەماشای ئێمەی کرد، ئیدی لە جێگەی خۆیەوە قرما، زمانی لە گۆ کەوت، چەند وردە فرمێسک لە چاوەکانی داباریبن، بەمەبەستی تەوقەکردن دەستی راستەی بەرزکردەوە، بەڵام توانای نەبوو، دەستی شۆڕبۆوە، رەنگی مردووانی لێنیشت، هەر هێندەمان پێکرا بانگی سستەرەکان بکەین و بگرین، سستەرەکان بەپەلە خۆیان گەیاندێ، هاوکارەکەشی هاتەوە، ئیدی ئێمە دەبوایە جێی بهێڵین. ئەو رۆژە ناخۆشترین و سەخترین رۆژی ژیانم بوو، من دەمویست بۆ چەند چرکەیەک لەتەنیشت خۆشەویستەکەم دابنیشم و بیدوێنم، کەچی بەختی رەشم هەورێکی رەشتری لەسەرنا.

دوو رۆژ دواتر ژنەی خاوەن ماڵ هەڵپێچاو بەرەو نەخۆشخانە رۆیشتین، بەڵام بەهەناسە ساردی گەڕاینەوە، ئەو بۆ نەخۆشخانەی شارێکی دیکە گوازرابۆوە، بەوهۆیەوە لە دیداری بێبەش بووم.

زۆر لەو دیو نەماینەوە، دوای مانگێک بەرەو زێدی خۆمان گەڕاینەوە. گەڕانەوەمان خەم و خەفەتی قورستر کردبووم، دیسانەوە گلۆرەی چاوەڕوانیم باڵای دەکردەوە، قەوارەی خەم و ئازارەکانی دەروونم گەورەتر دەبوونەوە. ماوەی سێ مانگ بێدەنگ و هەناسە سارد لەگەڵ ئازارە تازەکانمدا دەژیام. لەو ماوەیەدا جار جارە سەردانی فەرمانگەکەم دەکرد، بەڵام وێران ببوو، تاڵان کرابوو، چاوەڕوان بووین، پێداویستی دیکەی بۆ دابین بکرێ و دەست بە دەوام بکەینەوە.

من نەک بێهیوا نەدەبووم، بەڵکو بەئومێدی دیدارو بەیەکتر شادبوونەوە دەژیام و تەمەنم گەورە دەکرد. چاوەڕوانی نامەو هەواڵی ئەوم دەکرد، رۆژەکان خۆیان لە شەوەکان دەئاڵاندو تێپەڕ دەبوون، مانگەکان خۆیان خڕ دەکردەوەو ژمارەیان زۆرتر دەبوو، ئێوارەیەکیان هەموومان لە ماڵەوە دانیشتبووین، کارەبا نەبوو، لۆکسمان داگیرساندبوو، لەو کاتەی کە دەمانویست شیو(نانی ئێوارە) بخۆین، لە دەرگە درا، دایکم دەرگەی کردەوە، لاندکرۆزەرێکی سپی لەبەر دەرگە راوەستابوو، پرسیاری ماڵی ئێمە کرد، دایکم فەرمووی لێکرد، شۆفێرەکە دابەزی و نامەیەکی پێدا. هێشتا دایکم نەهاتبۆوە ژوورێ، من لە خۆمەوە دڵم داخورپا، وەک دەڵێن هەستی شەشەم کاری خۆی دەکات. دایکم نامەکەی دایە دەستم.

رۆژی دواتر شوێن پێی نامەم هەڵگرت، بەرەو ئەو شوێنە رۆیشتم کە بۆم دیار کرابوو. ژنێکی رووخۆشی باریکە بەخێرهاتنی لێکردم، ئەو لەسەر ناوی خۆشەویستەکەمەوە داوای دیداری کردبووم، ویستبووی چەند خولەکێک بەیەکەوە بدوێین.

من وامدەزانی خۆشەویستەکەم دەبینم و قەدەرێک دەردە دڵ دەکەین، وەلێ لەگەڵ هاوسەرەکەی ئەو بەیەکەوە دانیشتین، بازاڕی پرسیارو وەڵامان گەرم کرد، من زۆر راشکاوانە وەڵامی پرسیارەکانی ئەوم دەدایەوە، ئەو لە هەوێداری و تێکچوونی ژیانی خۆی و منداڵەکانی دەترسا. من هێشتا خۆشەویستەکەم نەدیتبۆوە، باسی هیچ شتێکمان نەکردبوو، بەڵام هاوسەری خۆشەویستەکەم تەواوی ئەو حیکایەتانەی بۆ گێڕامەوە کە هاوسەرەکەی شەوانە سەبارەت بە من و بە ژیانی داهاتوو بۆی کردبوو. من وەک هەزاران کەسی دیکە دەمویست بە خۆشەویستەکەم شاد ببمەوەو ژیانی هاوسەری لەگەڵ دا پێکبهێنم، بەڵام هەرگیز ئامادەنەبووم ژیانی ژنێکی دیکە تێکبدەم و کۆمەڵێک منداڵ لە نازی باوکیان بێ بەش بکەم. هەردووکمان ئارام و لەسەرخۆ دەدوایین، ئەو تکاو نزای لێدەتکایەوە، منیش بارانی خۆشەویستیم بەسەردا دەباراند. من چیرۆکی راستینی خۆشەویستی خۆم و هاوسەرەکەی ئەوم گێڕایەوە، تێشمگەیاند کە من رێگەی ئەوەم پێداوە کە بەمەبەستی کوێرنەبوونەوەی ئاگردانیان تۆ بخوازێ. من راشکاوانە گوتم: "مرۆڤ لە ژیانیدا یەکجار دڵ دەداو یەکجاریش دڵ دەستێنێ. من لەسەرەتای لاویمدا دڵی خۆم بەو کەسە داوە کە ئێستا هاوسەری تۆیە، دڵی ئەویشم لەلای خۆم پاراستووە، تا مردنیش ژیانی هاوبەش لەگەڵ هیچ پیاوێکی دیکەدا پێکناهێنم، بەڵام لەبەر خاتری تۆو منداڵەکانت ئیدی ئامادە نیم ژیانی هاوبەش لەگەڵ ئەو کەسە پێک بهێنم کە تاکە خۆشەویستی منە" ئێمە لەگەرمەی قسەکردن دابووین هاوسەری ئەو و خۆشەویستی من هاتەوە، دیمەنێکی سەیر، ئەو باوەڕی نەدەکرد بەوشێوەیە لەماڵەکەی خۆیدا من ببینێ!! منیش پێشبینی ئەوەم نەدەکرد لە کاتێکدا کە من و هاوسەرەکەی بەڵێن بەیەکتر دەدەین ئەو بێتەوە. بە هاتنەوەی ئەو تۆزێک شلەژام، بەڵام چونکە بەشی خۆم دنیام دیتبووم، تەمەنم هەبوو، ئیدی جورئەتم دایە خۆم، ئاسایی وەرمگرت، ئەو شاگەشکە ببوو، بەخێرهاتنی کردم، دەستی یەکترمان گوشی. ئیدی هەر سێکمان بەیەکەوە دانیشتین، سەبارەت بە رەوشی سیاسی و ژیانی رۆژانە قسەمان کرد، بەڵام وشەیەکیشمان لە چیرۆکی رابردوو نەگێڕایەوە، نە من دەمویست باسی رابردوو بکەم، نە ئەویش. دواتر کە ویستم ماڵئاوایی بکەم و بەرەو ماڵ بگەڕێمەوە، ئەو پێداگری کرد کە دەبێ فراوینیان لەگەڵ دا بخۆم، زۆر ئاسایی دانیشتبووین، وەکو سێ خزم و ناسیاو دەدوایین و باسی دنیامان دەکرد. نەمدەزانی ژنەکەی بەرانبەرم چۆن بیر دەکاتەوە، بەڵام من بڕیاری خۆم دابوو، بەڵێنم پێدابوو، لێی پەشیمان نەبووم. دوای فراوین خواردن، ئەو کەسەی کە من بە ساڵان چاوەڕوانیم کردبوو، ئاهێکی قوڵی هەڵکێشاو لەبەردەم ژنەکەیدا گوتی: "من و تۆ بەڵێنێکمان بەیەکتر دابوو، ئیدی کاتی ئەوە هاتووە بەڵێنەکەمان ببەینەسەر" دەستی بۆ هاوسەرەکەی درێژکردو قسەکانی خۆی درێژە پێدا: "من هەموو چیرۆکی خۆمانم بۆ ئەوە گێڕاوەتەوە، ئەو بە رابردووی ئێمە ئاشنایە، دەشزانم کە تۆ لەسەر پەیمان و بەڵێنی خۆت ماویت، من سوپاست دەکەم کە ئەو هەموو ساڵە چاوەڕوانی هاتنەوەی منت کردووەو وەفادار بە بەڵێنەکەت ماویتەوە، ئەمە دەگمەنە، جێگەی رێزە" لەو کاتەدا من لە نێوان دوو بەڵێندا راگیرابووم، چەند ساڵ پێشتر بەڵێنی پێکهێنانی ماڵی هاوبەشم لەگەڵ ئەو پیاوە دابوو کە لە بەرانبەرم دانیشتبوو، رابردووی بەبیر دەهێنامەوە، چەند خولەکێک پێشتریش بەڵێنم بەو ژنە دابوو کە ژیان لە خۆی و لە منداڵەکانی تێک نەدەم. نەدەکرا هەردوو بەڵێنەکە جێبەجێ بکەم. دەبوایە یەکیان بە قوربانی ئەوی دیکەیان بکەم. هەرچەندە بۆ من زۆر ئەستەم و ناخۆش بوو، بەڵام بوێریم نواند، لەبەردەم ژنەکەدا رووم لە کابرا کردو گوتم: "راستە من و تۆ یەکترمان خۆشویستووە، بەڵێنی پێکهێنانی ژیان هاوبەشمان بەیەکتر داوە، چەند ساڵێکیشە بەهیوای هاتنەوەی تۆ دانیشتووم، من ئەو خۆشەویستیە دەپارێزم، من دووپاتی دەکەمەوە کە مرۆڤ لە ژیانی خۆیدا یەکجار دڵ دەداو یەکجاریش دڵ دەڕفێنێ، من دڵی خۆم بەتۆ داوەو دڵی تۆشم رفاندووە، بەڵام لەبەر خاتری هاوسەرو منداڵەکانت، لە پێناو پاراستینی ژیانی ئەو مرۆڤانە، بۆ بەختەوەری تۆش کە خۆشەویستی منی، من ئامادە نیم ژیانی هاوبەش لەگەڵ تۆ دا دروست بکەم، من درێژە بەخەون و ئاواتەکانی خۆم دەدەم، درۆ لەگەڵ ویژدانی خۆم دا ناکەم، لەمەودوا ئەگەر یەکتریشمان دیتەوە، باس لە ژیانی هاوبەش و خۆشەویستی دێرین ناکەین"

ئەوان هەردووکیان سەیری یەکتریان دەکرد، ژنەکە لە خۆشیانا شاگەشکە ببوو، پیاوەکەش لە داخانا حەپەسابوو، هەردووکیان چاوەڕوانی ئەو هەڵوێستەیان لەمن نەدەکرد. ژنەکە پێیوابوو من دەبمە هەوێی و ژیانی لێ تێک دەدەم، پیاوەکەش پێیوابوو من ژیانی هاوبەشی لەگەڵ دا پێکدەهێنم و بەختەوەری دەکەم، بەڵام بۆچوونی هەردووکیان بەتاڵ بوونەوە، ئەوانم بۆ یەکتر جێهێشت، خۆشم بۆ ناو خەم و ئازارەکانی خۆم گەڕامەوە.

ئێستا زۆرێک لە هاوڕێ و هاوکارانم، لە خزم و ناسیاوانم سەرکۆنەم دەکەن، پێیانوایە کە من مرۆڤێکی خەیاڵیم، بەڵام من باوەڕم بە چەمکی خۆشەویستی راستین هەیە، مرۆڤ لە ژیانیدا یەک دڵ دەکا بەنێچیری خۆی و یەکجاریش دڵ دەسپێرێ .

هەواڵێکی خۆش بۆ ئەو ژنانەی کە پێڵاوی پاژنە بڵند لە پێ دەکەن

ئێستا زۆر بە ئاشکرا هەستی پێدەکرێ کە زۆربەی ژنان ئەگەر بۆ حەزو ئارەزووبێت یان بۆ شاردنەوەی کورتی باڵایان، پێڵاوی پاژنە بەرز لەپێ بکەن. جاران شارەزایان بەتایبەتیش توێژەرو لێکۆڵەری زانستی ئەو جۆرە پێڵاوانەیان بە زیانمەند دادەناو وایان بڵاو دەکردەوە کە کاریگەری نەرێنێ لەسەر رەوشی لەش ساغی ژنان پێکدەهێنێ، بەوهۆیەوە داوایان دەکرد کە ژنان ئەو جۆرە پێڵاوانە لە پێ نەکەن، تەنانەت هەندێک لە پێشەوایانی ئایینی لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵندیان بە نیشانەی وروژاندنی سێکسی و سەرنجراکێشانی پیاوان دادەناو قێزیان لێ دەکردەوە.

لەم دواییانەدا وای لێهاتبوو کە ژنان خۆشیان رقیان لە پێڵاوی پاژنە بڵند ببێتەوە، ئەمەش کارگەکانی بەرهەمهێنان و دروستکردنی پێڵاویان ناچارکردبوو کە بیر لە رێگەچارەی گونجاو بکەنەوەو بۆ برەودان بە رۆشتنی بەرهەمەکانیان مۆدێلی نوێ بەرهەم بێنن و بە شێوازێک سەرنجی ژنان رابکێشن تا بیانکڕن، کەچی لەم دواییانەدا لێکۆڵینەوەیەکی زانستی کە لە وڵاتی ئیتالیا سەبارەت بە پێڵاوی پاژنە بڵند (نەزۆر بەرز) ئەنجام دراوە، دەریخستووە کە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵند چونکە ماسولکەکانی حەوز (لەگەن)ی ژن دەپارێزێ، ئیدی کاریگەری لەسەر رەفتارە سێکسیەکانی دەبێ و گەشەی پێدەدات.

ئۆرۆلۆژیستێکی ئیتالی کە گوایە عاشقی پێڵاوی سێکسییە، جەخت دەکاتەوە کە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵند بەپێچەوانەی بۆچوونی پسپۆڕان و شارەزایان نەک زیان بەسەلامەتی ژنان ناگەیەنێ، بەڵکو زۆریش سوودمەندە.

توێژینەوەکانی پێشوو سەلماندبوویان کە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵند گرفت بۆ جەستەی ژنان دروست دەکات، ئازاری جومگەکان بەرهەم دێنێ، ژنان دووچاری نەخۆشی شیزوفرێنی دەکات، کەچی دکتۆر ماریا چروتو لە نامەیەکدا کە بۆ ئەنجوومەنی ئۆرۆلۆژی ئەوروپا ناردوویەتی، دەنووسێ کە لێکۆڵینەوەکانی ئەو سەلماندوویانە کە پێڵاوی پاژنە بڵند سوودی هەیە، دەتوانرێ لە داهاتووشدا داکۆکی لەو لێکۆڵینەوەیەدا بکرێ و سەر راست بکرێتەوە.

دکتۆر ماریا چروتو دەڵێ: لە لێکۆڵینەوەکەیدا کە لەسەر ٦٦ ژنی خوار پەنجا ساڵی کە پێڵاوی پاژنە بڵند لەپێ دەکەن، ئەنجامی داوە، بە بەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەی کە پێڵاوی بێ بن، یان پاژنە نزم لە پێ دەکەن، بۆی دەرکەوتووە کە رۆیشتنیان لەبارترە، چونکە چالاکی ئەلەکتریکی ماسولکەنای لەگەن کەمترە، ئەمەش بە واتای ئەوەیە ئەگەر لە کاتی رۆیشتندا چالاکی ئەلەکتریکی ماسولکەنای لەگەن کەمتر بێ، واتای ئەوەیە کە ماسولکەکان لە باشترین رەوشدا دەمێننەوە، توانا و هێزیان بە باشی دەمێنێتەوە.

راستیەکەی ماسولەکانی لەگەن بەشێکی سەرەکی لە جەستەی ژن پێکدەهێنێ، جگە لەوەی کە هاوکاری بە چالاکی سێکسی و هاوسەنگی رازیبوونی دەکات، پارێزگاری لە ئەندامەکانی ناو (زێ)شدا دەکات.

ئەوەی ئاشکرایە کە ماسولکەکان ژنان دوای گوزەراندنی دەورەی بارداری و منداڵبوون و هەورازهەڵکشاندی تەمەن خۆیان بەرەو لاوازی دەچن، بەڵام دکتۆر ماریا چروتو پێیوایە چونکە ژنان بەدەگمەن وەرزشی ماسولکەکانی لەگەن ئەنجام دەدەن، لەوانەیە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵند جێگەی ئەو وەرزشە بگرێتەوە و ئەو کێماسیە پڕ بکاتەوە.

دکتۆر ماریا چروتو دەڵێ: "من وەکو ژنانی دیکە حەز دەکەم پێڵاوی پاژنە بڵند لە پێ بکەم، پێی دڵخۆش دەبم، لەوانەیە سوودی لەش ساغیشی تێدا هەبێ"

لەلایەکی دیکەوە ژیل بروک یەکێ لە زانایانی فیزوتراپیستی شاری برادفۆردی بەریتانیا هاوڕایی لەگەڵ دکتۆر ماریادا دەکات و پێیوایە کە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵند سوودمەند بێ. جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە بۆ ساغ هێشتنەوەی ماسولکەکای لەگەن

باشتروایە پێڵاوی پاژنە بڵند (نەک زۆر بەرز) لەپێ بکرێ.

هەرچەندە کە ژیل بروک و دکتۆر ماریا چروتو جەخت لەسەر سوودەکانی لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بڵند دەکەنەوە، بەڵام هێشتا لێکۆڵینەوە زانستیەکان بە زیانمەندیان دادەنێن، لەم بەستێنەدا پسپۆڕان و شارەزایان پێشنیار دەکەن کە بۆ ساغ هێشتنەوەی ماسولکەکای لەگەن پێویستە ژنان وەرزش بکەن، چونکە وەرزش هەم توانای ماسولکەکان چالاک تر دەکات و پارێزگاری لە ئەندامەکانی جەستەی ژنان دەکات، هەمیش ئەوان لە داوی خەمۆکی و دڵەڕاوکێی دەرباز دەکات.

سۆزان کەریم

تێبینی: بۆ ئامادەکردنی ئەم هەواڵە سوود لە ئاژانسی رۆیتەرزو ماڵپەڕی بی بی سی وەرگیراوە.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com