

## خانمان بە دابەزاندى كېشىيان بە شىۋەي نازانستى تووشى كېشەي مەترسىدارى تەندروستى دەبنەۋە

«خواردنى نانى بەيانيان بۆ  
دابەزىنى كېش زۆر بەسوودە،  
باشترین چارەسەرىش  
ۋەرزىكردنە لە كاتى  
بەيانياندا»

■ نەگەرچى قەلەۋى شىتىكى نەخۋازراۋە لاي نافرەتان  
ۋ بەردەۋام ھەۋلى دابەزاندى كېشى خۇيان دەدەن،  
بەلام دابەزاندى كېش بە شىۋەي نازانستى تووشى  
زۆر كېشەي مەترسىدارى تەندروستىيان دەكاتەۋە.  
ھەرۋەھا دابەزىنى كېشى خۇبەخۇ ۋ بە بىخ ويىست،  
نېشانەي نەخۇشىيەۋە ۋ دەبىت بەپەلە پىشكىنى  
پزىشكى بۆ بىكىت. لەم راپۇرتەي گولاندا  
تىشك خراۋتە سەر نەۋ پىرسە گرىنگە ۋ جگە لە  
راوسەرنجى بەشداربۋوانى راپۇرتەكە، چەندىن  
رېنمايى ۋ ھۇشياركردنەۋەش خراۋتەپروو.

■ گولان: كۆمەلەتتى

سك م لابرا، جارنكى دى سينگم بچوك كرايهه هەر به نەشتەرگەرى، بەلام ئىستا هيچ ناسوودە نيم، سوورپى مانگانەم تىكچووه، بەردەوام ناو سك م دىشيت، ئارەزووى خواردم زياتر بووه، پاشان لەوه گەيشتم هەندىك پزىشك لە پىناوى پارە رەچاوى تەندروستىي نەخۇش ناكەن، بۇيە داوا لە نافەرتان دەكەم خۇيان لەو نەشتەرگەرييانەى بە دوور بگرن كە بۇ دابەزىنى كىش دەكرىن، چونكە لايەنى باش و خراپى بەرامبەرە.»

**نەگەر هەرکەسنگ پىنج كىلۇگرام،  
يان زياتر كىشى لەماوهى شەش  
مانگدا دابەزى، بى ئەوهى خۇي  
مەبەستى بوويت، سەردانى  
پزىشك بکات تاكو لە هۆکارەكەى  
بگەریت.»**

د. كۇشان محەمەد عەلى پىسپۇرى نەخۇشيبەكانى ئافرىتان و جوانكارى، لە روانگەيەكى زانستىهه باسى ئەو پرسە دەكات و دەلەت: «باشترىن رىگە بۇ دابەزىنى كىشى مرۇف، نەخواردنى شىرىنى زۆر و چەورى و خواردنى لەقوتووكراو، خواردنى سوورکراوه لە رۇندايە، هاوکات خواردنى نانى بەيانيان زۆر باشە بۇ دابەزىنى كىش و باشترىن چارەسەرىش وەرزشکردنە لە کاتى بەيانياندا». لە وەلامى ئەو پرسىارەشدا كە دەرمانى تىجارى و دەرمانى گيايى لە بازارەكانى كوردستان زۆر بووه و خانمانىش بەكارى دەهينن، ئايا تا چەند ئەوه زيانى بۇ تەندروستىيان هەيە، د. كۇشان گوتى: «من هيچ روونکردنەوهيەكم نيبە، تەنيا ئەوه دەزانم خراپترين شتە و تووشى جۆرەها نەخۇشى دەبن، دەبیت ئەو كەسانە شارەزايى پزىشکيان هەيیت كە ئەو دەرمانانە بەكاردىنن، هەرودها بچووککردنەوهى ورگ بە رىگەى دەرھىنانى چەورى، يان بچووککردنەوهى مەعیدە زيانى لایەلاى زۆر، بۇ نمونە كە مەعیدە بچووک دەكرتەوه چەندىن خانە لەناو دەچن، وادەكات گەدەى مرۇف وەكو پىوست هەموو ئەزىمەكان و پرۆتىنەكان هەلنەمژیت.»

**بە هۇى دابەزاندنى نابەجىي  
كىشەوه گەدەم هەستيار بووه و زوو  
زوو دەرشيئەوه، لەم ماوهيەدا بۇ  
چارەسەر دووجار سەردانى تورکيام  
کردووه**

گوتيشى: «زۆرجار خانمان لەکاتى دووگيانى و دواى مندالبونيش بەهۆى شىردان كىشى لەشيان زياد دەكات، ئەوهش شتىكى باش نيبە بۇ تەندروستى ئەو خانمانە و كىش كە زياد بوو بە زەحمەت دادبەزى، بەداخووه خانمان وادەزانن دەبى دواى مندالبون ئىسراحت بەکن و لە پشوردا بن، تەنانەت خواردن زۆر دەخۆن و ناجوولئەوه بۇ ئەوهى شىريان زياد بىت، ئەوهش دەبیتە هۆى كۆبونەوهى چەورى لە ژىر پىست و كىشى لەشيان زياد دەكات.»

**پارەيهكى زۆرم لە كرپنى دەرمان و  
چاي گژ و گيا و چوونم بۇ سەنتەرى  
وهرزى خەرج کرد، ماوهى دوو  
مانگ خۆم لە برسان كوشت، توانيم  
۸ كىلۆ لە كىشم دابەزىنم**

سەبارت بە چارەسەرىش، بە پىوستى زانى «دايكان باويران واييت كە خواردنى باش و جوولەى زۆر وا دەكات خۇيان تەندروستىيان باش بىت و شىرىشيان زۆر بىت، بەتابيەت خواردنى سەوزه و ميوه واتا ريشالەكان، هەرودها ئەو خۇراكانەى كە بە پرۆتىن و قىتامىنەكان دەلەمەندن. » گوتيشى: «وەكو پزىشکىك داوا لە خانمان دەكەم بە نيو كاترمير دواى خواردنى ژەمەكان وەرزش بەکن و بەپى برۆن، بۇ ئەوهى ئەو چەوريەى كە خواردوويانە بىت بە وزە لە ژىر پىست و لە جەستەياندا كۆنەبىتەوه، هەرودها دوور بکەونەوه لە خواردنى خىرا وەك فاست فوت و كەمتر سەموون بخۆن، چونكە مادەى بەكترياي تىدەكرىت وەكو خومرە و چەورى و شىرىنى بەپىي پىوست تىدا بەكار دىنن.»

رۆژنامەى «برىگىت»ى ئەلمانى لە راپۆرتىكىدا جەخت لەوه دەكاتەوه كە: «هەندىكجار دابەزىنى خۇيەخۆى كىش، نيشانەى تووشبوونە بە نەخۇشى كرۆن، كە هەوکردنى درۆخايەنى رىخۆلەكانە. هەرودها چەند نيشانەيەكى دىكە هاوپى دابەزىنى كىش، وەك هەستکردن بە لەشدا هيزرانى بەردەوام و سىكچوونى چەندبارە. هەندىكجارىش دابەزىنى بى بەرنامەى كىش، نيشانەى تووشبوونە بە شەكرە، بەتابيەت شەكرەى جۆرى يەك. لەمبارەدا رەنگە سەرتا هيچ نيشانەيەك نەبىت، جگە لە دابەزىنى كىش، هەندىكجارى دىكەش نيشانەى دىكە دەردەكەون، وەكو: بىهيزى، تىنوويەتى و زۆر ميزکردن، يان لاوازبونى سىكىسى و چەندىنى دىكە، يەكئىك لە سىنارىۆ تراژىديەكانىش لەبشت دابەزىنى كىشەوه، تووشبوونە بەشىرپەنجە، كە ئەگەر دەستنىشانکردنەكەى دوابكەوى، چارەسەرى زۆر ئەستەم دەبىت. بۇيە وا باشتر ئەگەر هەرکەسنگ پىنج كىلۇگرام، يان زياتر كىشى لەماوهى شەش مانگدا دابەزى، بى ئەوهى خۇي مەبەستى بوويت، سەردانى پزىشك بکات تاكو لە هۆکارەكەى بگەریت.»

ئارەزوو عەلى، ئافرىكەى تەمەن ۴۲ سالا وەك خۇي باسى دەكات بەهۆى خۇلاوازکردنەوه تووشى برىنى گەدە بووه، هەر لەو بارەيهوه دەلەت: «دواى مندالبون كىشى لەشم پىنج كىلۆ لە كىشى ئاسايى خۆم زياد بوو، منيش لە رىگەى بەكارهيننانى دەرمانى بازىرگانى كە لە رىگەى فەيسبوك كرپم بە ۸۰ هەزار دىنار، هەرودها لە رىگەى رىئامايەكانى ئەوان زۆر كەم نانم دەخوارد و كىشم دابەزانم، بەلام دواى ماوهيەك تووشى ئازارى گەدە بووم، چوومه لاي دكتۆر پىي گوتم، گەدەت زۆر بە بەتالى ماوتەوه، تووشى برىنى گەدە بوويت، ئىستا تەندروستىم زۆر خراپە، بە هۆى دابەزاندنى نابەجىي كىشەوه گەدەم هەستيار بووه و زوو زوو دەرشيئەوه، لەم ماوهيەدا بۇ چارەسەر دووجار سەردانى تورکيام کردووه.»

رەنا يوسف، يەكئىكە لەو هەزاران خانمانەى كە بۇ دابەزاندنى كىشى جەستەيان رىگەى زۆريان تاقى كرۆتەوه، ئەو خانمە بە نىگەرانيههوه دەلەت: «پارەيهكى زۆرم لە كرپنى دەرمان و چاي گژ و گيا و چوونم بۇ سەنتەرى وەرزشى خەرج کرد، ماوهى دوو مانگ خۆم لە برسان كوشت، توانيم ۸ كىلۆ لە كىشم دابەزىنم، بەلام دواى ماوهيەك لەپى كىشم زۆر زياتر لە جارن زيادى کرد، ئىستاش زۆر پەشيمان لەوهى بى رىئامايى پزىشكى ئەو رىگەيه سەختەم تاقىكردهوه و تىيدا سەركەوتوو نەبووم، ئىستا گەيشتمە ئەو قەناعەتەى كە كەمخواردن و جوولەى زۆر باشترىن دەرمانە بۇ خۇلاوازکردن، نەك دەرمانى بازىرگانى.»

پەيمان كەرىم ئافرىكەى تەمەن ۳۵ سالا و بەمجۆرە باسى خۇلاوازکردنەكەى بۇ گولان دەكات: «كىشى لەشم زياتر لە ۸۰ كىلۆ بوو، پزىشكەكان گوتيان پىوستە لانيكەم ۱۵ كىلۆ لە كىشت دابەزىنيت، زۆر هەولمدا، سەركەوتوو نەبووم، دواجار بە نەشتەرگەرى چەورى

خواستى خانمان نەسەر  
نەشتەرگەرى جۈانكارى پەرە دەستىنى

ئەگەرچى زۆر جار گولان لەو ھەبەتتە بوو كە جوانىيى مرۆڧ لە ئاكار و رەفتار و ھەلسوكەوتىدا رەنگ دەداتتە، بەلام رايەكيش ھەيە كە جەخت لەو دەكاتتە، جوانىيى روخسار و لەشولاريش تەواوكەرى جوانىيەكانى مرۆڧە و بەتايبەتى بۇ خانمان، ھەر بۇيە ئافرەتان بەگشتى زۆر بايەخ بە جوانكارىيى خۇيان دەدەن و لە ئىستاشدا ژمارەيەكى زۆريان بۇ ئەو مەبەستە پەنا بۇ نەشتەرگەرىيى جوانكارى دەبەن و ھەتا دى خۇاستى ئەو جۆرە نەشتەرگەرىيەنە پىتر دەبىت. بەشداربووانى ئەم راپۆرتەي گولان رووى ئەرىنى و نەرىنى ئەو جوانكارىيەنە دەخەنەر، پىزىشكىكى نەشتەرگەرىيى جوانكارىيى زانىارى زياترمان پى دەبەخشىت.

گولان: كۆمەلەيتى

ئامىنە مەحمود، پارىژەر و چالاكى مەدەنىيە و ھىما بۇ ئەو دەكات كە «نەشتەرگەرىيى جوانكارى ئەو نەشتەرگەرىيە كە مرۆڧ بۇ ئەو شوئانەي جەستەي دەكات كە لىيان رازى نىيە، چ لە رووى قەبارە، چ لە رووى شىكەت، ھەكو نەشتەرگەرىيى لووت، يان چەورى دەكرىن، يان رايەكيشانى پىستى دەمچا و بۇ لاپردنى چرچ و لۇچى، يان رايەكيشانى پىستى كەوتتو لەدواي لاوازىبون، يان نەشتەرگەرىيى رىكخستنى ددان و لاپردنى گۆشتى زىاد و خال، ھەرھەدا دانانى سىلەكۇن بۇ گەورەكرىدى قەبارەي مەمك، ھەندىك جاريش جوانكارى بە بى نەشتەرگەرى ئەنجام دەدرىت، ھەكو (فيلەر) بۇ گەورەكرىدى لىو و (بوتۇكس) بۇ پىكرىدەوى چالى دەمچا و گەورەكرىدى گۇنا، كە بە دەزى لىدان دەكرىت. ھەرھەدا تاتۇ جۆرىكى دىكەيە لە جوانكارى كە ھەر دوو رەگەز ئەنجامى دەدەن. «ھاواكات دەلەت: «نەشتەرگەرىيى جوانكارى سوود و زىانىشى ھەيە، سوودەكەي ئەوئەيە ئەو شوئانەي جەستە كە لىي رازى نىت، بە ئارەزوى خۆت دەتوانىت گۇرانكارى تىبا بەكەيت، ئەوھ لە رووى دەروونىيەو ھەيە، بەتايبەتى بۇ ئەوانەي كە پىش نەشتەرگەرىيەكەيان شەرمىان لە قەبارە و شىكى بەشىكى لەشيان دەكرى، ھەندىكيش ھەن، نەشتەرگەرىيى جوانكارى بۇ ئەو دەكەن كە زياتر دەركەن، ياخود بۇ پارە پەيدا كرىن، بەتايبەتى ئەوانەي كە پىشكەشكار، يان نىمىشكارن، يان مانكەنن و پروپاگەندە بۇ جلوبەرگ و ماكيانژ و .. ھتد دەكەن. ھەشە تەنبا لاسايىكرىدەوئەيە، بۇ نمونە ئافرەت و تەننەت پىاويش ھەيە لووتى ھىچ غەيى نىيە، تەنبا ھەك لاسايىكرىدەوئەيە نەشتەرگەرى بۇ لووتى دەكات. ئەوھ جگە لە بەفېرۇدانى پارە لە رووى تەندروستىشەو كارىكى بەسوود نىيە. ئەوھ جگە لەوئەي كە زۆر جار رووى داو، نەشتەرگەرىيەكە سەقەت بوو و داتر پەشىمانى بەدواي خۇيدا ھىناو.

بەناويانگ ھەيە لەو بواردەدا كە دەلەت: (مرۆڧەكان بەيى چۆنىەتى روخسار و شىوازي جلوبەرگ پىشوازيان لى دەكرىت و بە ھەلسەنگاندنى فكر و ئەندىشەيان، بەرپى دەكرىن). واتە ھەنگاوى يەكەم بۇ بە ھىندوگىتمان لە لاي كەسانى دىكە، روخسار و جلوبەرگىكى گونجاو، بۇيە گرېنگىدان بەو بايەتە لە ژيانى ھەر تاكىدا بايەخى خۇي ھەيە. لەو پىناوئەدا ئەگەر دەستكارىيەكى بچوكيش لە روخساردا بەكرىت، ھەك جوانكارىيى لووتىك كە شكاو، يان بە كەلك وەرگرتن لە بۇتاكس كەمىك رەھەندى پىرىبون دوابخىت، بە راي من ھىچ كىشەيەك دروست ناكات. بەلام بەداخەو ھالىبونىكى ھەلە لە جوانى، لە نىو ھەندىك لە ژاندا شىكى گرتوھ لە جىباتى جوانكرىن، خۇيان زۆر ناسرووشتى و ناشىرىن دەكەن. بۇ نمونە مۇدەلە لووتى زۆر سەير، يان دانانى گۇناي گەورە، برۆي لە رادەبەدەر پان، لىوى گەورە ... ھتد كە جىنگاى سەرسوورمانن. «گوتىشى: «ئەوئەي كە ژان روو دەكەن ئەم شىوازە جوانكارىيەنە بە راي من بى ھۆكار نىيە. ئىو ئەگەر سەرنج بەدەن، دەبىنن زياترىن رادەي نەشتەرگەرىيى جوانكارى لە نىوان ژاننى ئىرانى دەكرىت. پىموايە يەكەم ھۆكار نەبوونى باوەر بەخۇبوونە، دووم نەبوونى ھىما بە ژيانە. سىيەم تەنبا جىگەيەك كە ژان دەتوانن دەرى بخەن، دەمچا، بۇيە ھەلەدەدەن ئەو بەشەي لەشيان وا برازىننەو كە بە رادەيەكى زۆر سەرنجركىش بن، وپراي چەندىن ھۆكارى دىكە. لەو نىوانەشدا بەداخەو ھەندىك لە دىكتۇرەكان لە جىباتى رىنوتىنى و بەرپىكرىدان بۇ ناوئەكانى چارەسەرىي دەروونى، پارەي خۇيان وەرەگرن و ھەركەس چى پىويست بى، بۇ ئەنجام دەدەن.

ھەندىك لە خانمان زىاد لە پىويست دەستكارى روخسارى خۇيان دەكەن، ئەمەش دەبىتە ھۆي ئەوئەي كە لە رووى تەندروستىيەو زەرەرى لە سوودى زياتر بىت

سوودى جوانكارىيەكە ئەوئەي ئەو شوئانەي جەستە كە لىي رازى نىت، بە ئارەزوى خۆت دەتوانىت گۇرانكارى تىبا بەكەيت، ئەوھ لە رووى دەروونىيەو ھەيە، بەتايبەتى بۇ ئەوانەي كە پىش نەشتەرگەرىيەكەيان شەرمىان لە قەبارە و شىكى بەشىكى لەشيان دەكرى، ھەندىكيش ھەن، نەشتەرگەرىيى جوانكارى بۇ ئەو دەكەن كە زياتر دەركەن، ياخود بۇ پارە پەيدا كرىن، بەتايبەتى ئەوانەي كە پىشكەشكار، يان نىمىشكارن، يان مانكەنن و پروپاگەندە بۇ جلوبەرگ و ماكيانژ و .. ھتد دەكەن. ھەشە تەنبا لاسايىكرىدەوئەيە، بۇ نمونە ئافرەت و تەننەت پىاويش ھەيە لووتى ھىچ غەيى نىيە، تەنبا ھەك لاسايىكرىدەوئەيە نەشتەرگەرى بۇ لووتى دەكات. ئەوھ جگە لە بەفېرۇدانى پارە لە رووى تەندروستىشەو كارىكى بەسوود نىيە. ئەوھ جگە لەوئەي كە زۆر جار رووى داو، نەشتەرگەرىيەكە سەقەت بوو و داتر پەشىمانى بەدواي خۇيدا ھىناو.

مرۆڧەكان بەيى چۆنىەتى روخسار و شىوازي جلوبەرگ پىشوازيان لى دەكرىت و بە ھەلسەنگاندنى فكر و ئەندىشەيان بەرپى دەكرىن

دېيەنە بەر جوانكارى. «ھاۋكات دەلىت: «جوانكارى بەگىشى ئەگەر زۇر گۇرپىلارنى زەق دروست نەكات، كارىكى ئاسايىيە، بەلام بەداخەۋە ھەندىك لەخانمان زىاد لە پىويست دەستكارى روخسارى خۇيان دەكەن، كە ئەمەش دەپتە ھۆى ئەۋەى كە لە روۋى تەندروستىيەۋە زەرەرى لە سوۋدى زياتر يىت، بۇ نمونە ئەگەر خانمىك لوۋتى شكاۋە، يان كىشەيەكى ھەيە كە بۇتە ھۆى ئەۋەى روخسارى ناشىرىن دەربكەۋىت، زۇر ئاسايىيە نەشتەرگەرى بىكات، يان ئەگەر روخسارى چىرچ بوۋە، بە ھەمان شىۋە ئاسايىيە، بەلام نەك بە سلىكۇن، بەلكو بە شىۋەيەك كە ئاسارى خراپ بەدۋاى خۇيدا نەھىتت.»

ئىبراھىم حاجى زەلمى ماستەر لە كۆمەلناسى، سەرەتا باسى ئەۋە دەكات كە «رىكلام و پروپاگاندەكان لە پشت بلاۋبون و فراوانكردن و رەۋاجپىدانى نەشتەرگەرى جوانكارىيەۋەن، ئەۋەش ۋەك پىرسىكى نابوۋرى و كارى ئىستىھلاكى دەپت سەير بىكرىت. بەتايىبەتى كە زۇر كۆمپانىيە زەبەلاخ بۇ ئەۋە مەبەستە دروست كراۋن. بەپىي لىكۆلنەۋەكان دەركەۋتوۋە رەگەزى مىغ زياتر لە پىاۋ ھەزو مەيل و خواست و كارى ئىستىھلاكە و زياترەش دەكەۋتە ژىر كارىگەرى رىكلام و پروپاگاندەۋە. ئەۋەش بۇ ئەۋە ناستە نزم و ناۋەندەى رەگەزى مىغ لە روۋى ئاستى ھوشيارى و بىركردنەۋە و پىگەۋ رۇلەۋە لەلەين كۆمەلگەۋە دىت، ئەۋەش بە ھوكمى كەلتوۋر و داب و نەرىتەكەى كۆمەلگەكان، ھەر كۆمەلگەيەك ئاستى رۇشنىرى و تواناى بىرو كارى رەگەزى مىغ دىيارىكراۋ و سىنوردار بىكات، ئەۋەكات دەپتە نىچىرى خواستى رىكلام و راگەياندن و پروپاگاندەى كۆمپانىيا جۇرەجۇرەكان.» ھاۋكات دەلىت: «تېروانىنى كۆمەلگەۋە مۇدېرنە بۇ ئافرەت و ايكردوۋە، ئافرەت تا ئەمىرۇ ۋەك بوۋنەۋەرنىكى بايەلۇژى و خاۋەن جەستەيەكى چىژدار سەيردەكرىت، لىرەۋە ھەموو تەماشايەكى چىژدارانە و ناساندنى جەستەى ئافرەت ۋەك شوئى چىژ و لەزەت ۋەرگرتن ئافرەت لە مرۇقبوۋن دوۋر دەخاتەۋە، لەۋىۋە ئافرەت ئىتر ۋەك كەرەستەيەكى جوانى و خاۋەن چىژ بەردەۋام پىويستى بە رىككارى و پاراستن ھەيە، لەگەل ئەۋە خواستانەى كە لەسەرى ھەيە، بۇيە پەنابردن بۇ جوانكارىيەكان لەم سۆنگەيەۋە زۇرىكىان دىنەۋە ناو پىرۆسەيەكەۋە كە كۆمەلگە بەتايىبەت رەگەزى بەرامبەرى بۇى خولقاندوۋە و دىيەۋى لە نىۋ بازنەيەكدا مامەلەى لەگەلدا بىكات كە بە ئاسانى دەستى بەسەردا بگرىت، كە تىايدا تەنيا جەستەى دەپىنى و تواناۋ بوۋن و مەغنىبىياتى خىستوۋەتە كەنارەۋە، ئافرەت ۋەھا لەناۋ جەستەيدا نغرىۋ بوۋە، پىچگە لەۋەى كە لە جەستەى و ئەندامەكانىدا ھەيە، ھىچى تىرى نايىنيت، بۇيە دىيەۋىت چ خۇى و چ ئەۋانى تىرش ۋەك عاشقىكى جەستەى

بايەلۇژى تەماشاي بىكەن و بوۋنى راستەقىنەى خۇى لەم پىرۆسەيەدا ون دەكات، بۇ ئەۋەش و بۇ جوانراگرتنى ھەموو كارىك لەپىناۋىدا دەكات، لىرەۋە كارى جوانكارىيەكانىش بەشىكەن لەو پىرۆسەيە.»

د.لانىە فەخرەدىن پىزىشىكى نىشتەجىتى دىرىنى نەشتەرگەرى جوانكارى، ۋەك پىسپۇرىك لەو بواردە دەلىت: «زۇرتىن نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارى كە خانمان ئەنجامى دەدەن، نەشتەرگەرى لىووت و بچوۋكردنەۋە و گەۋرەكردنى مەمك و سمت و دەرھىنانى چەۋرى و رگە، سمت بە چەۋرى لەش گەۋرە دەكرىت، مەمكىش زياتر بە سلىكۇن. لە رابردوۋا دەگوترا بەكارھىنانى سلىكۇن زىانى لىبەلاى تەندروستى ھەيە و ئەگەرى شىرپەنجە زىاد دەكات، بەلام دىيان سال لىكۆلنەۋە لەسەر لاپەنە خراپەكانى سلىكۇن كرا، دەركەۋت كە سلىكۇن ھۆكارى شىرپەنجە نىيە، مەترسىيەكانى دانانى سلىكۇن لەسەر تەندروستى زۇر كەمە، سلىكۇن ماددەيەكى زۇر بەھىزە تەنيا بە بەركەۋتن بە شتى تىژ نمونەى چەقۇ ئەگەرى تەقىنى ھەيە، بەلام تاۋەكو ئىستاش خەلك لە سلىكۇن دىترسىت و كەمتر داۋاى دەكەن، لە كاتىكدا سلىكۇن ۋەكو فىلەر مەترسى زۇر زۇر كەمە و دەتوانم بلىم رىژدى سەلامەتى لە سەروۋى ۹۰٪/دايە.»

د.لانىە فەخرەدىن سەبارەت بە نەشتەرگەرى دانانى مەمك بۇ ئەۋانەى بە ھۆى نەشتەرگەرى مەمكەۋە بەشىك لە مەمكىان، يان ھەموۋى لاپراۋە، دەلىت: «دەگەرىتەۋە بۇ ئەۋەى كە ئايا چەند لە مەمكەكە لادراۋە، ئايا گۇى مەمكى ماۋە يان نا، ئايا دەمارەكانى چەند براۋن؟ يەكەم ھەنگاۋ ماسوۋلەكانى دەسورپىن بۇ ئەۋەى سلىكۇنەكەى پىۋە بلىكىندىت، جارى ۋا ھەيە بەبى سلىكۇن دروست دەكرىتەۋە غەزلەلانى سكى دەسورپىن و بۇى دەكرىتە مەمك، لە ھەنگاۋى داۋاى ئەۋە گۇى مەمكى بۇ دروست دەكرىت، كە رەنگەكەى رەنگى پىستى ھەيەۋە داۋانگاۋ گۇى مەمكەكە بە تاتۇ پەمەيى دەكرىت، ئەۋە مەمكەش ۱۰۰٪ ۋەكو ھى خۇى ناپىت، بەلام تا ئاستىك جوانى و متمانەبەخۇبوۋن بۇ ئافرەتەكە دەگەرىنيتەۋە، لەسەر جلك ھەموو شتىك ئاسايى دەپىندىت.» لە ۋەلامى ئەۋە پىسارەشدا كە ھۆى چىيە لە ھەموو جىهان نىخى نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارى گرانن؟ د.لانىە گوتى: «ھۆكارى سەردەكى ئەۋەيە كە ئەۋە كەسەى نەشتەرگەرىيەكە دەكات لە روۋى تەندروستىيەۋە ھىچ پىويستىيەكى پىي نىيە، بەلكو بۇ جوانكارىيە، بەپىچەۋانەى ئەۋە نەشتەرگەرىيەنى كە بۇ باشبوۋنى بارى تەندروستى دەكرىت، لە زۇرىيە ۋلاتان كۆمپانىيە تەئىمىن پارەى نەخۇش دەدات، بەلام پارەى جوانكارى نادات، لەبەر ئەۋەى شتىكى زىادىيە و پىويست نىيە و ئەۋەش و ايكردوۋە نىخى گران يىت. ئەۋانەش كە داۋاى جوانكارى دەكەن، نەخۇش نىن، بەلكو موشتەرىن،

ئەگەر دەستكارىيەكى بچوۋك لە روخساردا بگرىت، ۋەك جوانكارى لىووتىك كە شكاۋە، يان بە كەلك ۋەرگرتن لە بۇتاكس كەمىك رەھەندى پىرپوۋن داۋاخىرت، ھىچ كىشەيەك دروست ناكات

بەداخەۋە ھالىبوۋىكى ھەلە لە جوانى، لە نىۋ ھەندىك لە ژاندا شكى گرتوۋە لە جىياتى جوانكردن، خۇيان زۇر ناسروۋشى و ناشىرىن دەكەن، ئەۋە جگە لەۋەى كە زۇر جار روۋى داۋە، نەشتەرگەرىيەكە سەھەت بوۋە داۋر پەشىمانى بەدۋاى خۇيدا ھىناۋە

رىكلام و پروپاگاندەكان لە پشت بلاۋبون و فراوانكردن و رەۋاجپىدانى نەشتەرگەرى جوانكارىيەۋەن، ئەۋەش ۋەك پىرسىكى نابوۋرى و كارى ئىستىھلاكى دەپت سەير بىكرىت

ھەر كۆمەلە ئىپتىدائىي ناستى رۇشنىپىرى  
 و تواناي بىرو كارى رەگەزى مى  
 ديارىكراو و سنووردار بىكات،  
 ئەۋكات دەپتە ئىچىرى خواستى  
 رىكلام و راگەياندىن و پروپاگەندى  
 كۆمپانىيا جۇربە جۇرەكان

ئافىرەت تا ئەمىرۇ ۋەك بوۋنەۋەرىكى  
 بايەلۇزى و خاۋەن جەستەيەكى  
 چىژدار سەپىردەكرىت، لىرەۋە ھەموو  
 ئەماشايەكى چىژدارانە و ناساندنى  
 جەستەي نافرەت ۋەك شوپنى چىژ  
 و لەزەت ۋەرگرتن نافرەت لە  
 مرقۇبۇون دوور دەخاتەۋە

زۇرتىن ئەشتەرگەرىيەكانى  
 جوانكارى كە خانمان ئەنجامى  
 دەدەن، زىاتر ئەشتەرگەرىيە لىوت و  
 بچوۋكردنەۋە و گەۋرەكردنى مەمەك  
 و سەمت و دەرھىنانى چەۋرى ۋرگە

كەسايەتى كە بنەمايەكى گىرنگى تەندروستى دەروونى  
 و سەركەۋىتى كەسايەتى و پروابە خۇبۇنەۋە، ھەرچۇنىك  
 بىت ئىستا سىلفى گرتن و سىلفىيەكانى سىناپچات بوۋتە  
 بەشىك لە ژيانى بەكارھىتەرانى مۇبايلە ھۇشمەندەكان  
 و تۇرە كۆمەلەيەتتەكان بەتايىبەت سىناپ چات كە  
 بەشىكى زۇرى گەنجان بەتايىبەت كچان گىرۇدەي  
 بەكارھىنانى بوون.

سالانە سى ھەزار كەس نەشتەرگەرى گەۋرەكردنى  
 سەمت ئەنجام دەدەن، ئەۋىش لە رىگەي دەرھىنانى  
 چەۋرى ران و بەشەكانى دىكەي جەستەيە كە بە دەرزى  
 لە سەمت دەدرىت، ئەمچۇرە نەشتەرگەرىيە مەترسى  
 تەندروستى بۇسەر كەسەكە دروست دەكات.

مالپەرى «دەيلى مەيلى» ي بەرىتانى ئەنجامى  
 توژىنەۋەيەكى تايىبەتى لەبارەي پەيوەندى نىۋان  
 نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارى و وئەي سىلفى  
 بلاۋكردەۋە، تىبايدا ئامازەي بەۋە داۋە كە گرتنى وئەي  
 سىلفى بە ئاستىك بوۋتە ھۇى ھۇگرىبون و خو  
 پىۋەگرتن لەلايەن خانمانەۋە، كە ۋاي كىرۋە رىژىيەكى  
 زۇر بەرزىرى خانمان روو لە نەشتەرگەرىيە جوانكارىي  
 لىوت بىكەن.

توژىنەۋەكە دەلى گرتنى وئەي سىلفى ۋاي كىرۋە  
 خانمان لە گۇشەيەكى وردتر و تەسكىرەۋە غەيب و  
 عارى روخسارى خۇيان بىيىن، لە نىۋىشياندا شىۋەي  
 لوتيان. ھەروھە دەرىخستوۋە كە خانمان بۇ نەھىشتى  
 ھەر غەيبىك لە روخسارىياندا، روو لە نەشتەرگەرىيە  
 جوانكارىي لىوت دەكەن، كە نىزىكىتىن رىگەيە  
 بۇ گەيشتن بە جوانىي دەستكرد. لە ھەمان كاتدا  
 توژىنەۋەكە نەھىيەكى گەۋرەي ئاشكرا كىرۋە كە  
 برىتىيە لەۋ راستىيەي وئەي سىلفى قەبارەي لىوت  
 بە رىژەي ۳۰٪ لە قەبارەي ئاسايى خۇى گەۋرەتر  
 دەردەخات.

مىژووناسان پىيانوايە مىسرىيە كۆنەكان سى ھەزا  
 سال پىش زايىن نەشتەرگەرىيە جوانكارىيان ئەنجام داۋە،  
 داۋى مىسرىيەكان نووسەر و پىزىشكىكى ھىندى بە  
 ناۋى (سوشا راتا) ۶۰۰ سال پىش زايىن نەشتەرگەرىيە  
 جوانكارى بۇ نەرمەي گوى ئەنجامداۋە، لە سەدەي  
 ھەۋتەمى زايىنى (گاس پارا گوليكوز) لە ئىتالىا  
 كە بە باۋكى نەشتەرگەرىيە جوانكارى ناسراۋە، داۋى  
 ئاشنابوونى بە شىۋە نەشتەرگەرىيەكانى (سوشا راتا)  
 ي ھىندى بوۋە شارەزايەكى بوۋارى جوانكارى و  
 گواستەۋەي پىست، داۋى ئەۋە سالى ۱۹۲۸ پىزىشكىكى  
 ئەلمانى بە ناۋى (جوزىف) كىتتىكى بە ناۋى  
 نەشتەرگەرىيە جوانكارى بلاۋكردەۋە، لە ئىستاشدا  
 نەشتەرگەرىيە جوانكارى لە ھەموو جىھاندا بوۋتە  
 پىشەيەكى گىرنگى جىھانى و مىليۇنان كەس روۋيان لە  
 ئەنجامدانى ئەم نەشتەرگەرىيە كىرۋەۋە.

بۇيە دەكرى بلىين كارەكانى پىزىشكانى جوانكارى  
 ۋەكو ھونەرمەندىكە كە تابلۇيەك دەنەخشىنىت مافى  
 خۇيەتى تابلۇكە بە چەند دەفرۇشىت، نەشتەرگەرىيە  
 جوانكارى ماندوۋىبون و وردىيىيى زۇرى لە كارەكە  
 پىۋىستە و تەننەت كاتى نەشتەرگەرىيە جوانكارى زۇر  
 لە كاتى نەشتەرگەرىيەكانى دى زىاترە. «گوتىشى:  
 «سەرەكىترىن مەترسى نەشتەرگەرىيە جوانكارىي بەنجە،  
 كە ۋەك ھەموو نەشتەرگەرىيەكانى دى ھەمان مەترسى  
 ھەيە، ھۇكارى زۇرۋونى داۋاكارى لەسەر نەشتەرگەرىيە  
 جوانكارى سۇسىيال مىدىيەيە، زۇرجار ئافىرەت دەلىت لە  
 ئاۋىنە كىشەم نىيە، بەلام لە وئەگرتندا لىوتەم گەۋرە  
 دەردەچىت، كەۋاتە پىش ئەۋەي چاۋلىكەرى بىت، سىلفى  
 و سىناپ چات و ئىستاگرام، داۋتر ئەگەر لە روۋى  
 ستانداردى زانستىيەۋە كەسەكە پىۋىستى بە نەشتەرگەرىيە  
 نەيىت، ئىمە ئاگادارى دەكەينەۋە و نەشتەرگەرىيەكەي  
 بۇ ئەنجام نادەين، نەشتەرگەرىيە لىوت زىاتر خانمان  
 لە تەمەنى ۱۸ سالى بۇ ۳۵ سالى دەيكەن، بەلام  
 نەشتەرگەرىيە رايكشانى چەۋرى و بچوۋكردنەۋەي  
 سىك لە تەمەنى ۳۵ سالىيەۋە دەست پىدەكات.» ۋەك  
 داۋقسەشى گوتى: «ھىوادارم كەس لەبەر قەسەي  
 خەلكى پەنا بۇ نەشتەرگەرىيە جوانكارى نەبات، چۈنكە  
 نەشتەرگەرىيە كارىكى ئاسان نىيە و پىۋىست ناكات  
 ھىچ كەس خۇى توۋشى ھىچ مەترسىيەك بىكات.»  
 ناۋەندى پىزىشكى بۇستىن كە لە دەۋجەي  
 پايتەختى قەتەرە، لە توژىنەۋەيەكىدا ئامازە بەۋە  
 دەكات، بەكارھىنانى ئىفىكت و فلتەرەكانى سىناپ  
 چات و ئىستاگرام ھۇكارىكى دىكەي زىادبوونى  
 خواستە لەسەر نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارى، زىاتر  
 لە نىۋەي ئەۋ كەسانەي ئەمسال روۋيان لە ناۋەندە  
 پىزىشكىيەكانى جىھان كىرۋەۋە بۇ جوانكارى، داۋايان  
 كىرۋەۋە، بەشىۋەي فلتەر و ئىفىكتەكانى سىلفىيەكانى  
 سىناپچات، نەشتەرگەرىيە جوانكارىيان بۇ بىكەن، ئەمەش  
 ۋەك پىزىشكان دەلىن لە زانستى پىزىشكىدا داۋاكارىيەكى  
 ناۋاقىيەيە، چۈنكە فلتەر و ئىفىكتەكانى زىاتر لە خەيالەۋە  
 نىزىكن، نەك لە واقىع، زۇربەي ئەۋ كەسانەش ھاۋشىۋەي  
 ئىفىكتەكانى سىناپ چات داۋاي گەۋرەكردنى چاۋ و  
 بچوۋكردنەۋەي لىوتىيان دەكەن.

بەشىك لە توژىرەكان دەلىن سىلفى سىناپ چات  
 كارىگەرى لەسەر مىشك و لاينى دەروونى بە جۇرىك  
 دروست دەكات كە بىر كىرۋەۋەيان دەگۇرىت و ھەزى  
 دەستكارىكردن و گۇرپانكارى شىۋەي روخسارىيان تىدا  
 دروست دەيىت و ھۇشدارىش دەدەن لە كارىگەرى خراپى  
 دىكەي لەسەر مىشك و رەفتارى مرقۇف.

توژىرەكان دەشلىن نارازىبون لە روخسارى خۇت بەھۇى  
 زۇر بەكارھىنانى ئىفىكتەكانى سىلفىيەۋە دەيىتە ھۇى  
 كەمبونەۋەي ھەستى مەتەنە بەخۇبون و لاۋازبونى

## ئافرهتېك براكەي لە مردن رزگار دەكات و ھاوسەرەكەي تەلاقي دەدات

ئافرهتان بەگشتى و ئافرهتى كورد بەتايىبەتى، ھەمىشە ھىمايەك بوون لە قوربانيدان لە پىناوى بەختەوھىيى خىزان و ئەوھى لەدەستيان ھاتىپت بۆ راگرتنى شىرازەي خىزانى، درىغىيان نەكردووه. ھەندىك جار ئاستى ئەو قوربانيدان و فېداكارىيەشيان زۆر بە قورسى لەسەريان تەواو بووه. نمونەي ئەوانە، ئافرهتېكە كە بە بەخشىنى گورچىلەيەكى خۆي، براكەي لە مردن رزگار دەكات، بەلام ئەو قوربانيدانەي دەپىتە ھۆي ئەوھى شىرازەي خىزانى خۆي و ھاوسەرەكەي لەبەر يەك ھەلبەشپىتەوھ و داھاتوويەكى ناديار چاوەروانى بكات. ئەو بەسەرھاتى خۆي بۆ گولان دەگىرپىتەوھ و جەختىش لەوھە دەكاتەوھ كە ھىچ پەشيمان نىيە لەوھى كە براكەي لە مردن رزگار كەردووه، ھەر چەند زيانى تايبەتى خۆي و ھاوسەر و منداڵەكەشى لەدەست داوھ.

گولان: كۆمەلەيەتى

**تەنيا ئەو ناسوودەم دەكات كە  
ژيانى براكەم رزگار كر دووه، دەنا  
هيچ دڭخوشيبهكى ديكەم نيبه**

**مندالەكەميان لى سەندەووه و  
باوكيان ناردووه، ئىستاش لەمالى  
باوكەم، بەدەستى خۇم ژيانى خۇم  
وئران كرد**

**ميردەكەم گوتى: لەبەر دلم  
كەوتووه و من ژنيكەم ناويت نيوه  
مروفا بيت**

**هيشتا دەرئەچوويوم لە  
نەشتەرگەرى، ميردەكەم دونياي  
خراپ كر دووه، كە بۇچى گورچيله  
خۇم بەخشيوه**

**كچ لە مالى ئيمە كەميك گەورە  
بيت، زوو بە شووى دەدەن، ئىستاش  
ئەو دەمبيني، نازانى من شووم  
كر دووه، كەچى تەلاقىش دراوم**

پەيداكردىنى گورچيلهك دەكر دووه، دواتر خوشكىكى نامادە دەيت گورچيلهكەكى خۇى بە براكەى بدات، بەلام دواى پشكىن دەرئەكەويت كە گورچيلهكانى ئىلتهايبان هەيه و نايت. هەنار ليرەدا نامادەيى خۇى بۇ پشكەشكردىنى گورچيلهكەكى بە براكەى دەرئەبەيت.

«زۆرم بېر كر دووه، كە برايهكەم وا لە سەرەمەرگ بېنى، خۇم بۇ نەگىرا و گوتم: من گورچيلهكى دەدەم، كە فەحسى گورچيلهكانى منيان كر دوتيان تەواوه و هيچ كيشەى نيبه، ئىتر منيش رازى بووم و چويىن بۇ نەشتەرگەرى و گورچيلهكەكى خۇم دا بە براكەم، ئىزنىشم لە مېردەكەم وەرئەگرت. دواى نەشتەرگەرىيەكى قورس براكەم رزگارى بوو، بەلام من هيشتا دەرئەچوويوم لە نەشتەرگەرى، مېردەكەم دنياى خراپ كر دووه، كە بۇچى گورچيلهكى خۇم بەخشيوه، دواى نەشتەرگەرىم دايكەم و باوكەم هيچيان بۇم باس نەكر، من دەمگوت بۇچى مېردەكەم ديار نيبه؟ ديانگوت: هات تۇ نووستبووى، هەر جارى مەهانەكيان دەهيناوه، ئىتر دلم ترسا و چيتر بروام نەكر كە ئەم قسەيه راست بيت، هەتا بەتەواى چاك بوومەوه، هيشتا مېردەكەم سەردانىكى نەكرەم. زۆر دلم بە خۇم سووتا. تەنيا دلم لاي كورەكەم بوو. زانىم مېردەكەم لىم عاجز بووه، ئەوه بوو ئىوارەكەم مالى خەزورانم هاتن، كەچى مېردەكەم لەگەليان نەبوو، من بېرم لەوه كر دووه، نايا دەيت چى لى هاتىن؟ زۆر ترسام لەوهى كە شتىكى خراپى بەسەر هاتىت. كاتى دانىشتن و قسەيان كر، باوك و براكانى و دايكى گوتيان زۆرمان لەگەل هەلداوه، كەچى دلى من تازە نامەويت. مېردەكەم گوتبووى لەبەر دلم كەوتووه و من ژنيكەم ناويت نيوه مروفا بيت، ئەگەرىش مندالەكەكى دەويت، با لاي خۇى بيت، من مەسرووفى مندالەكەكەكەم، نامەويت ئەو ژنە يتتەوه مألەوه و تەلاقى دەدەم، ئەوه بوو باوكەم گوتى: با بيت هەر ئىستا تەلاقى بدات».

هەنار لەكاتى قسەكرەنەكانى جار جار هەناسەيهكى قولى هەللكيشاوه دەستىكى بە قزىدا دەهينا و كاتىك چاوهكانى پىبون لە فرمىسك بۇ مندالەكەكى و مألەكەكى گوتى: «من خۇم نەشتەرگەرىم بۇ كرابوو، ئەو خەمەشى هاتە سەر، ئىتر رۇژانە دەگرىام بەوهى كە چىم بەخۇم كر، لەگەل هەموو ئەوانەش گورچيلهكەكى تىشم ئىستا ئىلتىهابى كر دووه بە نازارە. هەموويان قەينا، بەلام مالىشم لى تىك نەچووبا، باشتر بوو، ماويهكى پىچوو بەوهش نەوهستان باوكەم گوتى: تۇ مندالى، بۇ لەسەر كورى خەلك ژيانى خوت دادبىنى، مندالەكە بىرەوه بۇ باوكى، ئەوه بوو مندالەكەميان لى سەندەووه بۇ باوكيان ناردووه، ئىستاش لەمالى باوكەم، بەدەستى خۇم ژيانى خۇم وئران كر، هەرچەندە براكانم دليان پىم دەسووتيت، دەمبەن بۇ مالى خۇيان و ناھىلن بەتەنيا بم، بەلام هەر ناكاتە مالى خۇم».

و كە دواقسەشى گوتى: «لەگەل هەموو ئەوانەشدا هيچ پەشيمان نىم لەوهى براكەم لە مردن رزگار كر دووه، هەر چەند ژيانى تايبەتى خۇم و مېرد مندالەكەم لەسەر دانا، تەنيا ئەوهش ناسوودەم دەكات كە ژيانى براكەم رزگار كر دووه، دەنا هيچ دڭخوشيبهكى ديكەم نيبه.»

ئافرەتتىكى بالايرى ئەسەمەر و بەژن بارىك و بەرچاوه، تەمەنى تازە لە ۲۱ سال تىپەريوه. خۇى بە هەنار دەناسىتت و و كە باسىكر تەنيا كورپكى تەمەن سى سالانى هەيه. كاتىك سەيرى چاوهكانى دەكەيت، خەمىكى قولى تىدا بەدى دەكەيت. ئەو بە خەمباريەكى زۆرەوه سەيرى وئەى مندالەكەكى دەكات و بەمجۆرە بەسەرھاتى خۇى دەگىرئەوه: «لە تەمەنى ۱۶سالى بەشوو دراوم، خزمان ديانگوت روخسارىكى زۆر جوانت هەيه، ئەو جوانيەش بۇ من ببوو بە بەلا، هەر كەسىك چاوى پىم دەكەوت، دەبووه داواكارم. بۇيە باوك و براكانم لەبەر ئەوهى كچىكى زۆر بەرچاوه بووم، هەر بە مندالى منيان بەشوو دا».

هەنار ھۆكارىكى زوو بە شوودانى گەپاندەوه بۇ نەخوندەبارى خىزانەكەى و هەر لەو بايەوه گوتى: «ئىمە پىنچ خوشك بووين، هيچمان نەمانخوندەوه و نەمانزانىوه خوندىن جىبه، چونكە بەردوام ديانگوت عەيه كچ بچتتە قوتابخانە، بۇيە كچ لە مالى ئىمە كەمىك گەورە بيت، زوو بە شووى دەدەن، ئىستاش ئەوهى دەمبيني، نازانى من شووم كر دووه، كەچى تەلاقىش دراوم».

هەنار لەدرئەى قسەكانىدا باسى ژيانى خۇى لەگەل ھاوسەرەكەى كر و گوتى: «ھەرگىز بېرم لەوه نەدەكر دووه كە رۇژنىك بيت، تووشى جىابونەوه بېم، چونكە خودا كورپكى زۆر جوانى بە ئىمە بەخشىبوو، قەد بېرم لەوه نەدەكر دووه كە مندالەكەم بى ناز گەورە بيت».

هەنار بە نىگەرانيەكى زۆرەوه باسى ھۆكارى جىابونەوهكەى دەكات و دەيت: «لەبەر ئەوه مالى ئىمە لە دەروپەرى شار بوو، دەرنگ دەرنگ دەچومەوه مالى باوكەم، بەلام كە ئەو جاره چومەوه، نەزمانى ئىتر ناگەرئەوه بۇ مالى خۇم، ئەو رۇژى چومەوه مالى باوكەم، بىنيم ھەموويان كز و ماتن، منيش گوتم: چى بووه؟ دايكەم دەستى كر بە گريان و گوتى: براگەرەكەت زۆر نەخۇشەوه خەرىكە دەمريت، هيشتان دكتور چارەسەرى تەواويان بۇ نەدۇزىوتەوه، ئەوه بوو چويىن بۇ لاي برام، بىنيمان برام و ك مەيت لەسەر جىگە كەوتبوو، براكانم و خوشكەكانم يەكە بە يەكە لەبەردەم نەخۇشخانە ريز ببون، بەچاوى گريانەوه ھەمويان لە خوا دەپارانەوه، دواى چاوهروانيەكەى زۆر دكتور گوتى: گورچيلهكانى راوہستاوه و تەنيا يەك رىگەى ماوه، ئەويش ئەويە كەسىك گورچيلهكى بداتى، بەوه رزگارى دەيت، ئەگەرنا دەمريت.. براكانم بروايان نەكرەو لەگەل باوكەم برديان بۇ چەند دكتورى ديكە، كەچى ھەموو ئاويان گوت».

ئەو رۇژە خانەوادەكەى هەنار ھەموويان تووشى شۆك دەبن و ھەر يەكەو بەجىا بېرى لە