ئەلبانیا قوربانی بازرگانی سێکسیە

کچان ئەوە رەتدەکەنەوە بگەڕێنەوە بۆ ناو کەس‌وکاریان

بەهار محەمەد

ڤێرا لیمسۆ لەئەلبانیاوە هات بۆ نەرویج، یەك داوای خستە بەردەم حکومەتی نەرویجی، داوای ئەوەی کرد: لێتان دەپاڕێمەوە ئەو کچە ئەلبانیانەی لەنەرویجن بۆ ولاتی خۆیان مەیانگێڕنەوە، بەتایبەتی ئەوانەی قوربانی بازرگانی سێکسین، لەبەرئەوەی چارەنووسیان بەدەست بەدەست باندەکانی مافیاو بازرگانانەوەیە، ئەوانەی بازرگانی سێکس بەڕێوە دەبەن، ڤێرا لیمسۆ ژنێکی ئەلبانییەوە کەوتۆتە داوی ئەم بازرگانانەوە، بەلام توانی خۆی لێدەرباز بکات، ئێستا ژیانی خۆی تەرخانکردووە بۆ رزگارکردنی ئەو کچانەی تووشی ئەم چارەنووسە پڕ نەهامەتییە دەبن .

کچانی گەنجی ئەورووپای خۆرهەلاتو روسیاو ئەلبانیا بەرو ئەورووپای خۆرئاوا دەنێردرێن، لەوانە بەتایبەتی ولاتی نەرویج، کەئەوی ˇ بووەتە سەرچاوە ئەم بازرگانییە، لەپشت ئەم کارانەوە دەستەی مافیای گەورە هەنو پارەیەکی ئێجگار زۆریان دەست دەکەوێت، چەندەها شێواز بۆ ئەم کارە دەگرێتە بەر، یان ئەوەتا کۆمپانیای وەهمی درووست دەکەن، کەکەس‌و کاری کچەکان بەوە رازی دەکەن، کەکار بۆ کچەکەیان دەدۆزنەوە، یان ئەوەتا دەیانرفێنن، ئەویش بەوەی هەڕەشەی کوشتنیان لێدەکەن.

رۆژێك تێپەڕ نابێت، پۆلیسی نەرویجی چەند کچێك لەمانە نەگرێت، کەبازرگانان وەك فرۆشی سێکس لەئۆسلۆ بەکاریان دەهێنن، لەو کاتەی پۆلیس دەیانگرێت، رەوانەی ولاتی خۆیان دەکاتەوە، بەلام ئەوەندە نابێت لەژێر هەرەشەدا دەیانگێڕننەوە، ڤێرا لیمسۆ دەڵێت حەوت کچ لەو هەشتەی لەنەرویج دەرکراوون، گەڕاونەتەوە بۆ نەرویج، ئەستەمە ئەمانە بتوانن لەفەرمانی ئەو مافیایانە رزگاریان بێت، کەئەمانە لەئەلبانیا بەوە ناسراون زیاد لەپێویست توندوتیژن، هەمیشە هەڕشەی مردن بەریەخەی ئەو کچانەی گرتووە، کەرازی نابن بگەڕێنەوەو مەرلاجەکان قبوڵ بکەن، لەوانەیە یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی یان هەموو خێزانەکەی هەندێك جار خودی کچەکەش دەکوژن، ئەم کارە تەنها بەمافیاکانی ئەلبانیا کۆتایی نایەت، بەڵکو تۆڕێکی بەرفراوانی بازرگانانی سێکس هەن، لەسەرتاسەری دنیادا کار دەکەن، کەئەمانە مەسەلەی ئاستی نزمی بژێوی کچانی ئەورووپای خۆرهەلاتی جاران بۆ ئەم مەسەلەیە بەکار دەهێنن‌و پاڵ بەکچانی ئەو ولاتانەوە دەنرێت، کەکاری لەشفرۆشی بکەن.

گروپەکانی مافیا پاسپۆرتی ئەم کچانە لای خۆیان گل دەدەنەوە، ئەبێت هەموو فەرمانەکان جێبەجێبکەن‌و پۆلیس ئاگادار نەکەنەوە، ئەگەرنا ئەوە مردن چاوەڕوانیانە، ئەم کچانە بەڕێگەی جیاواز جیاواز دەهێنرێن، لەرێگەی ئاسمانی یان دەریا یان زەوی، هەندێك جا لەوە دوودڵی نانوێنن کچەکان بەهەموو دیکۆمێنتەکانیانەوە فڕێ بدەنە ناو دەریاوە، هەندێك جا ئەم کارە سیفەتێکی یاسایی وەردەگرێت، ئەمانە دەچن نووسینگەی یاسایی دەکەنەوە، ئەویش لەژێر ناوی جیاجیادا، وەك خزمەتکار یان سەماکەر یان شتی لەو بابەتە، ئەمیش بۆ داپۆشینی ئەو کارە نامرۆییەی ئەنجامی دەدەن.

هەندێکجار ئەم بازرگانییە شێوەی کاری تاکەکەسی وەردەگرێت بەناوی هێنانی ژنەوە کچێك لەولاتەکەی خۆی دەهێنێت‌و لەوێ بازرگانی پێوە دەکات، بەم شێوەیە ئەو ئاسایی‌و ئەورووپیە خۆرهەلاتیانەی ئەم کارەدەکەن، ژنەکانی خۆیان وەك دیاری دابەش دەکەن بەسەر هاوڕێکانیاندا، ئەویش بەوەی ئەو پیاوە بەلێن دەدات هەموو نەفەقەیەکی ئەو کچە بکێشێت‌و پێشوازی لێبکات‌و بەشێوەیەکی رەسمی بۆ ئەو ولاتەی رابکێشێت، هەروەها هەندێکی تر فیزای کاتی بۆ ئەو کچانە دەکەن‌و بەئاسانی بۆ نەرویج دەیانگوازنەوە.

هەندێك لەنەرویجیەکان خۆیان ئەم کارە دەکەن، کچێکی گەنج لەرووسیاوە دەهێنن، مامەڵەی هاوسەری بۆ دەکەن، بەلام هەرئەوەندەی زەحمەتە تادەگاتە لای پیاوەکە، ئیتر ژیانی لێدەکات بەدۆزەخ، یەکێك لەوانە بەسەرهاتی خۆی دەگێڕێتەوە، کەچۆن وەك هاوسەر هاتە لای پیاوێکی نەرویجی، ئەوەندەی بەلاوە گرنگ بوو لەگەڵ پیاوێکی نەرویجی هێمن‌و خاوەن خانوویەکی فراون‌و لەماڵێکدا دەژی، بەلام هەر ئەوەندەی زەحمەت بوو تاگەیشتە ماڵەوە، لەوێ ئەوەی نەشیا بینی، هەر لەلێدان‌و لاقەکردن‌و بەزۆر سێکس لەگەڵ کردن، هەروەها دواتر بەوەشەوە نەوەستا، وەك دیاری دەیدایە هاوڕێکانی، ئەم کچە لەتوانیدا نەما، رۆژێك لەتووڕەیدا هەموو قاپ‌و قاچاغی ماڵەکەی شکاند، پیاوەش تەسلیمی پۆلیسی کرد، کچە لەوە باکی نەبوو بۆ روسیای دەگێڕنەوە یان نا، بەڵکو گرنگ ئەوە بوو لەو کارەساتە رزگاری بێت.

حکومەتی نەرویجی زۆر هەوڵ دەدات ئەم دیاردەیە بنە بڕ بکات، بەلام هیچ یاسایەك نییە وابکات خەڵك بەفیزای رەسمی نەتوانێت بێتە نەرویج، کەزۆرێك لەخەڵکی ئەم کارە بەپاڵنەرێکی مرۆیی یان هاوڕشییەتی پاك، یان درووستکردنی ژیانی هاوسەرێتی دەیکەن.

بەلام ئەوەی وەك کاری بەکارهێنان خراپ ئەنجام دەدرێت زۆرتر لەلایەن پیاوانی بەتەمەن یان نەخۆشی دەروونی یان سادییەکانەوە یان مافیاکانەوە ئەم کارە دەکرێت.

ژنانی تەلاق دراو قوربانی کۆمەڵگایەکن

لەسەر شتێك سزا دەدرێن کەنەیانکردووە

سۆزان مەعروف

زۆر بەدەگمەن لەکۆمەڵگاکانی ئێمەدا ژنان داوای جیابوونەوەو تەلاق لەمێردەکانیان دەکەن، لەبەرئەوەی بالادەستی پیاو لەناو کۆمەڵگای ئێمەدا تاکو ئێستا وەك خۆی ماوەتەوە، لەبەرئەوەیە ژن دەبێتە بوونەوەرێکی ئاراستەکراو نەك ئەوەی خاوەنی زۆر شتی خۆی بێت، هەر ئەم حاڵەتە وادەکات درێژە بەژیانی ژن‌و مێردایەتیەك بدات، کەلای ئەم تەنها دۆزەخێکەو لەبەر کۆمەڵگا ناچارە قبوڵی بکات، هەر کات ئەم مرۆڤە داماوە داوای تەلاق بکات یەك دنیا جیکاری یاسای‌و کۆمەڵایەتی‌و کەلتووری بەرەو رووی دەبێتەوە، هەروەها ناچارە رۆژانە زیاد لەپێویست کار بکات تاکو بژێوی ژیانی خۆی دابین بکات، ئەمە جگە لەوەی کەقسەی خەڵك بەهیچ شێوەیەك رەحمی پێناکات، زۆرێك لەو ژنانەی تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، زۆر جار لەلایەن کەسانی ترەوە لاقە دەکرێن یان دەستدرێژیان دەکرێتە سەر، کەئەمیش بۆ خۆی موعانتێکی مرۆیی گەورەیە، ئەم مەسەلەیە تەنها پەیوەندی بە پیاوانەوە نییە، کەبەچاوێکی کەم تەماشای ئەم ژنانە دەکەن، بەڵکو لەناو خودی ژنانیشدا ئەم مەسەلەیە هەر پیاوسالارانەیە، بۆ نمونە ئەگەر ژنێك دراوسێیەکی لەو بابەتەی هەبێت، ئەوا ناهێڵێت هیچ ئەندامێکی خێزانەکەی قەسە لەگەڵ ئەو ژنەدا بکات، لەبەرئەوەی خاوەنی ناسنامەیەکی خراپە.

ئەم مەسەلەیە تەنها رووی ژنان بەتەنها ناگرێتەوە بەڵکو منداڵەکانیشیان ئازاری زیاتر دەچێژن، لەنائامادەیی باوکی خەم دەخوات، هەروەها لەوەی منداڵانی تر خاوەنی باوکن‌و ئەمیش باوکی دیار نییە، بارێکی دەروونی خراپی بۆ دوورست دەبێت، لەبەرئەوەی لەم کاتەدا باوك رۆڵی بەرپرسیارەیەتی پەروەردەیی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی‌و ئابووری بەشێوەیەکی راستەوخۆ نابینێت، هەستی خۆ بەکەمزانین لای ئەو منداڵە بەئاسانی هەست پێدەکرێت، هەروەها گرفتێکی تر ئەوەیە ئەم ژنە ئیتر بەتەنها لەخۆی بەرپرسیار نییە لەرووی مادەیەوە بەڵکو لەمنداڵەکانیش بەرپرسیارە، ئەبێت بژێوی ئەوانیش دلابین بکات، گرفتی دەروونی ئەم ژنانە لەوەدایە ئەو هەست خۆ بەکەمزانینەیان لاگشە دەکات، بەشێوەیەك ئەستەمە بتوانێت ئەو هاوسەنگییە کۆمەڵایەتییەی لەدەستی داوە، وەربیگرێتەوە، لەبەر ئەوەی دەبێت ئاگای لەهەموو هەڵس‌و کەوتێکی تایبەتی خۆی بێت، دەتوانین بڵێین عەیب لەخودی تەلاقدا نییە، کەکەمترین ژن بەدەستیەوە دەناڵێنن، بەڵکو عەیبە لەو پەیوەندیە شکستەدایە، کەزۆرینەی ژنەکان بەدەستیەوە دەناڵێننو بیر لەچارەسەری ناکەنەوە، یان نایانەوێت تووشی ئەو چارەنووسە بن، کەپێی دەوترێت بێوەژن کەوتن. کەدیارە بەردەوامییەتی زۆرێك لەو پەیوەندیانە پەیوەستەبەلەدەستدانی کەرامەت‌و ئیرادو سەربەرزی ئەو کەسەوە، کەژیانی کۆیلایەتی پێباشتر لەچەند تانوتێك، کەلە کۆمەڵێك مرۆڤی ئاست نزمەوە دەردەچن‌و خاوەنی بچوکترین کارەکتەر یان کەسایەتی خۆیان نین، یەکێك لەو ژنانەی تەلاق دراوە وتی: ئەو رۆژەی وەرەقەی تەلاقەکەم وەرگرت، خۆشترین رۆژەکانی ژیانم بوو، لەبەرئەوەی شووم بەپیاوێك کردبوو، بەهیچ شێوەیەك خۆشم نەدەویست، بەلام دواتر هەستم کرد چ باجێکی گەورەیەم لەبەردەمدایە دەبێت بیدەم، ئەو باجەشم دا، بەلام گرنگ ئەوەیە لەبڕیارەکەی خۆم پەشیمان نییم، لەبەرئەوەی لەدۆزەخێك رزگاربووم، کەئیرادەی خۆمی تێدا نەبووە، بەلام ئەمیترین ئیرادەی خۆمی تێدایە.

راستە سەرتا وامهەست دەکرد مەسەلەی وەرگرتنی تەلاق ئازادیم بۆ بەدی دێنێت، بەلام باری کۆمەڵایەتیم لەماڵە باوان ئەوەندەی تر قورس بوو، ئەمە ئازاری ژێنێکە تەنها ئەوەی ویستوە بەئیرادەی خۆیەوە بژی، نەك ئەوەی بۆ هەمیشە کۆیلەی پیاوێك بێت، کەبەهیچ شێوەیەك نەتوانێت لەگەڵیدا هەڵ بکات، دواتر لەسەر قسەکانی بەردەوام بوو، ماڵی باوکم بەهیچ شێوەیەك نەیاندەهێشت هاتوچۆی هاوڕێکانیشم بکەم.

زۆرێك لەو ژنە تەلاقدراوانە تووشی کۆمەڵێك گرفتی گەورە ببنەوە، یەکێك لەوانە ئەم ئافرەتانە ئەگەر بیانەوێت پەیوەندییەکی نوێ دروست بکەن، ئەوا تووشی چەندەها حاڵەتی ناخۆش دەبنتنەوە لەوانە، کەم پیاو هەیە ژنێکی تەلاقدراوی پێقبوڵ بێت، ناتوانێت قبوڵی ئەوە بکات لەگەڵ ژنێکدای‌هاوسەرگیری بکات، کەپێشتر لای پیاوێکی تر بووە، ئەمە جگە لەوەی پیاوانی ئێمە چ لەرووی کۆمەڵایەتی، چ لەرووی فەرهەنگییەوە ئەوەندە ئازاد نین بتوانن بەو شێوەیە بیر بکەنەوە، هەکەئەوە ئەوان پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤێك دروست دەکەن، نەك ئەوەی ئەوان مەسەلەیەکی سوونەتی بەئەنجام دەگەیەنن، ناکرێت ئەوەش لەبیر خۆمان بەرینەوە، کاتێك پیاوێك بیر لەوە دەکاتەوە لەگەڵ ژنێکی لەو جۆرەدا هاوسەرگیری بکات، ئەوا زۆر بەئاگاییەوە دەجزوڵێتەوە، هەندێك جار دەگاتە ئەوەی نەتوانێت هەموو راستیەکان لەبەردەم ئەوانی تردا ئاشکرا بکات ،.

مم شێوەیە ئەم ئافرەتانە دەبنە قوربانی داب‌و نەریتێك کەخۆیان هیچ گوناهێکیان تێیدا نییە، ئەبێت ئەوە چ کۆمەڵگایەك بێت ئێمە ی تێدا بژین، مرۆڤ لەبەردەم بڕیارێکی بچوکی خۆیدا تووشی ئەو هەموو دەردەسەرییە ببێتەوە، وەك ئەوەی مەسەلەیەکەی زۆر گەورەی ئەنجامدابێت. یان بۆ ئەبێت ژنێك لەبەرئەوەی بەئەزمونێکی شکست خواردوودا تێپەڕیوە، ببێتە قوربانی کۆمەڵێك بیرکردنەوەی کۆمەڵایەتی ناشرین‌و بێمانا

لێدانی ژن لەلایەن مێردەوە تەنها لەناو کۆمەڵگا دواکەوتووەکاندا نییە

توندوتیژی خێزانی، بەتایبەتی لێدانی ژنان، بەربڵاوترین دیاردە کۆمەڵایەتییەکانە، ئەمیش تەنها بەم کۆمەڵگایانەوە پەیوەست نییە، بەڵکو زۆرێك لەکۆمەڵگاکان لەم دیاردەیەدا بەشدارن، دوا توێژینەوە لەویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا دەریخستووە، ٩٠٪ ئەو حاڵەتەکانی توندوتیژی پیاوان بەرامبەر ژنەکانیان ئەنجامی دەدەن، هەندێك دەڵێن بەهانەی گەورە هەیە بۆ مێرد لەژنەکەی بدات، وەك گومان وەك ئەو حاڵەتەی دکتۆرێك کەلەکار گەڕاوەتەوەو مێردەکەی بەلێدان پێشوازی لێکردووە، هۆکارەکەش ئەوەندەیە تەنها هاوکارەکە پیاوەکەی گەیاندووتە ماڵەوە، ئەویش لەبەر ئەوەی پاسەکەی رۆژانە هاتوچۆی پێدەکات بەجێی هێشتووە.

زۆر هۆکار هەن وادەکەن پیاوان لەژنەکانیان بدەن، لەوانە هۆکاری ئابووری‌و دەروونی‌و ئاستی جیاوازی رۆشنبیری،

یەکێك لەدکتۆرە دەروونیەکان پێی وایە لەو کاتەی ژنان داهاتێکی زۆرتر لەپیاوانیانیان هەیە، دەبێتە هۆکاری ئەوەی کێشە بکەوێتە نێوانیان، یان ئەگەر پیاوەکە بێکار بوو، لەم کاتەدا پیاو هەست بەکەمی خۆی دەکات، لەبری ئەم حاڵەتە پیاو دەست بۆ لێدانی ژنەکەی دەبات، هەروەها ئەو ژینگەیەی پیاوەکەی تێدا دەژی هۆکارێکی ترە بۆ ئەو مەسەلەیە، کاتێك لەخێزانێك گەورە دەبێت، بەشی دایکە هەر لێدان دەبێت، ئەمە وەك تۆمارێکی وێنەیی لەبەرچاوی دەبێت، هەوڵ دەدات دووبارەی بکاتەوە.

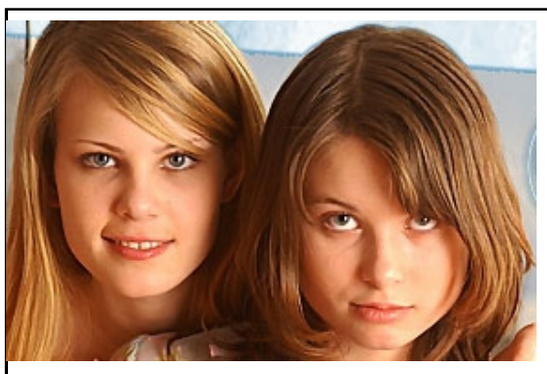
ئەم کارە پەیوەندی بەهوشیاری کەسەکەوە هەیە، ئەگەر مێردەکە خاوەنی هۆشیارێکی باش بێت، ئەوا کەمتر پەنا بۆ ئەم کارانە دەبات تاکو کێشە خێزانییەکانیانی بەو شێوە چارەسەر بکات، نەبونی هۆشیاری لای مێرد ئەبێتە یەکێك لەهۆکارە گرنگەکانی ئەوەی مێر پەنا بۆ ئەم حاڵەتە بەرێت، بەلام هۆشیاری ژنیش هۆکارێکە بۆ کەمکردنەوەی تووڕەیی پیاو.

ئەم هوشیاریەش پەیوەندی بەزانینی مافی هەردوو لاوە هەیە، کەهەر دووکیان لەوە تێبگەن لەکوێدا ئازادیان تەواو دەبێت،

جانتایەکی ژنانە بۆ نەهێشتنی منداڵبوون

ئا:"کەژاڵ

بیلڵ لدگری پرۆفیسۆر بەلبواری نەخۆشییەکانی ژناندا لەزانکۆی شفیلد، جانتایەکی درووستکردوە، هەندێك ئامێری تێدایە بۆ پشکنینی هۆرمۆن‌و خوێن، کەبیرۆکەیەکی سەرەتایی دەداتە ژنان تاکو بزانن لەکەیدا خولی مانگانەیان تەواو دەبێت، کەژنان دەتوانن لەماڵەوە سێ پشکنینی هۆرمۆنی بۆ خۆیان بکەن، تاکو بزانن چەندی تر بۆ پیتاندنی هێلکە لەرەحمیاندا ماوە، دواتر بچێتە لای دکتۆرو پشکنینی ووردی بۆ ئەنجام بدات، دکتۆری ناوبراو ئەوەی راگەیاند، کەئەو پشکنینانە ئەوەی بۆ دەردەخەن، چەند هێلکەی ئامادە بۆ پیدانی ماوە.



بۆ تۆی ئازیز

ئا:گوڵزارعەبدولقادر ئارایشتگای سۆز

خوشکانی ئازیزلەکاتی بۆیە کردنی قژدا دەبێ (١+١)بێت،واتا ئەگەر یەك بۆیە بگریتەوە ئەوا یەك تیوبی ئۆکسجینی لەگەڵ تێکەڵ بکەیت وئەگەر نیو بۆیە بگریتەوە ئەوا نیوتیوبی ئۆکسجینی تێکەڵ بکەیت و هەروەها... نەك بەهەرەمەکی،چونکە گەر وانەبێ دەبێتە هۆی ئەوەی قژەکە رەنگی لەگەڵ بنی قژەکە جیاواز دەبێت.

میوە بۆ بەهێز کردنی قژ:

کەلە قەیسی و سێو و مۆز و پەتاتەدا هەیە ئەتوانێت چەوریە (B)ڤیتامینی کۆمەڵەی

زیادەکان (افرازات)ی پێستی سەر رێك بخات و والە قژ بکات کە جوان و بە هێز بێت.

پرۆتین:

لەبەر ئەوەی پرۆتین بناغەی قژی باشە هەر بۆیە دەبێت ئەو خواردنانەی رۆژانە دەیخۆین دەبێت بریکی باش لە پرۆتینی تێدابێت،چونکە وا لەو قژە دەکات کە بەهێز بێت و زیاتر بەرگەی گەرمای هاوین و بەرگەی ئەو هۆکارانە بگرێت کە زیانی لێدەدات. ئەو خواردنانەش وەك ماسی، گۆشت، شیر، پەنیرو دانەوێڵە.

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