

## لەم ژماردەدا :

- دياردهی خوڤوتاندنی ژنان لەپەرەسەندن دایە..
- راپرسییەك سەبارەت بە:  
هۆیه‌كانی داواکاری ژنانی پەنابەر  
بۆجیابوونەوه لەژینانی هاوسەریتی..
- "ناسك" و "جوان" ئەو دووخوشكەى دواى  
ئەوهی فریندران، كەوتنەبەر كرده‌وه‌یه‌كى  
تیروۆریستانەوه..
- چالاكىیەكانی ریکخراوی ژنانی پەنابەری  
كوردستان.
- توندوتیژی نیومال تاوانە.. دەستەوه‌ستان  
مەبە لەبەرەمبەریدا..
- بەشى تەندروستی... مینۆپۆس چییە؟

بلاوگراوی

ریکخراوی

ژنانی

پەنابەری

كوردستانە

لە

بەریتانی



2000

527

!

53

50

221

2001

2001

2000

30%

15%

19

30

.. !!

..

..

❖

!!

❖

..

❖

..

❖

..

..





...

...

! !! !!

!!

!!

## ھۆپەكانى داواكارى ژنانى پەنابەر بۇ جيا بوونەوہ لہ ژيانى ھاوسەرىتى . .

گرفت و دەرەسەرى داواكانيان بە شوپىنى گونجاوى خۇى بگات، ئەم ئەم راپرسىيەمان سازداوہ و داواكارين لە ھەمووان بە دەرئايىنى بارى سەرنجى خۇيان لە سەر ئەم دياردەيە و چۆنەيتى ھاوکارى کردنى خيزانەکان بدوين. بلاءوکاروہى ئاويژه برياريداوہ کہ لە ژمارەکانى ئايندەدا راي ھەموو ئەو بەريزانە بلاءوکتاھوہ کہ بۆچوونيان ھەيە و ديانەوييت لە چارەسەرکردنى کيشە و کاروبارى کۆمەلایەتى دا وينەيەكى ھاوکارى نيشان بدەن. لەم بارەشەوہ بلاءوکاروہى ئاويژه دەپرسىت:

ھۆپەكانى داواكارى جيابوونەوہى ژنان لە دەرەوہى وولات بۆچى دەگەرىتەوہ؟ ئايا داوايەكى لەم بابەتە نيشانەى لە خۇبايى بوونى ژنانە لە نيو ھەل ومەرچيىكى تازەدا کہ بەشيك لە خواستەكانى ژنانى تيا ھاتۆتە دى وە يان بەرھەمى ناتەبايەكى خيزانى يە کہ لە فەرھەنگى كوردەوارىيەوہ ماوہتەوہ؟ ئايا ژنان لە خستتەرووى داواى جيا بوونەوہدا لە اوانگەى فەرھەنگى خۇماليەوہ تا چەند شايانى لۆمەن؟ پششنيار و پينمايى ئيوہ چيە بۆ ھاوکارى و يارمەتى کردنى خيزانەکان لە کاتى اوبەروو بوونەوہيان بە کيشەى جيا بوونەوہ!!

تا ئىستا ژمارەيەكى بەرچاو لە کەيسى ئەو ژنانە ھاتوونەتە بەردەم ريکخراوى ژنانى پەنابەرى كوردستان لە لەندەن. کہ داوايان کردوہ بە شيوہەكى ياسايى جيا ببنەوہ و سەربەخۇيى لە مېردەكانيان بە دەست بېينن. ھەندىک لەم کەيسانە کہ کاروبارى ياسايان تەواو بووہ وھەندىكى تريحشان کہ ھيشتا لە نيو پروسەى ياسدان، نيشان دەدەن کہ ژنان داواكارى جيابوونەوہيان ھەيە و چيتر ئامادە نين لە نيو ئەو چوارچيويەدا بيمينەوہ کہ لە كوردستاندا زەواجيان تيا کردوہ. شايانى ئامازە پى کردنە ژنان ئەگەر چى لە پروسەى داواكارى ياسايدا گرفتىكى ئەوتۇيان نيە بەلام لە بەرامبەر مېرد و کەسوار و دەوروپەرەوہ دەکەونە بەردەم گرفتى جۆراوجۆر کہ لەگەل ئەو پيوانە ئينسانيانەدا نايەتەوہ کہ کۆمەلگای ئەوروپايى و لەوانەش کۆمەلگای بەريتانيا لە خۇياندا چەسپانددوويانە. لەم بارەوہ ژنانىک کہ داواى ياسايان بۆ جيا بوونەوہ لە ھاوسەرەکانيان پيشکەش کردوہ ، دەکەونە بەردەم ھەرەشەو زۆرچار توندوتىژى ئاشکراوہ، وە گەليک جار خۇدى داواى جيابوونەوہکان لە ئاکامى ليدان و ھەلپان و مال بە جيبىشتنەوہ بەرھەم ھاتوہ. ئەمە جگە کہ فشارى ئەخلاقى و فەرھەنگى باو لە نيو خيزانە کوردەكانى دەرەوہى وولاتدا، گرفتى مەعنەويان بۆ ئەو ژنانە پيکيناوہ کہ داواى جيابوونەوہ دەکەن. تەنانەت بەشيك لەم ژنانە لە كوردستانەوہ و بە پى پيوانە فەرھەنگيەکان راستەخۆ دەکەونە بەردەم ھەرەشە و فشارى گەورەى کۆمەلایەتى يەوہ. سەرەراى ئەم راستيانە بەلام ھيشتا داواكارى بۆ جيا بوونەوہى ژنان لە دەرەوہى وولات بەردەوامە.

ئيمە ليرەدا بۆ تويژنەوہ لە ھۆکارەكانى ئەم دياردەيە و گەران بە داوى چارەسەرى زانستيانە و کۆمەککردنى خيزانەکان چ بۆ چارەسەرى کيشەکانيان و چ بۆ ئەوہى کہ ھاوکارى ئەو ژنانە بکەين کہ بە کەمترين

Caxton House  
129 St. John's Way  
London  
N19 3RQ  
Tel: 0207 263 1027- Fax: 0207 561 9594  
Mobile: 077 488 51125  
E mail: [sawsan.s@ukonline.co.uk](mailto:sawsan.s@ukonline.co.uk)



!!



" ( ) 13

21 "

" "

" "

" "

1998

( ) -

"

"

:

"!

2001

# چالاکیه کانی ریکراوی ژنانی په نابهری کوردستان

Conway Hall

" "

Cheesington

20

Equal

Unit



09/15

Bermondsey Centre

:

"

"



"

"

10/06

# توندوتیژی نیومال توانہ... دہستہ وستان مہبہ لہبہ رامبہری!

)

(

(07748851125)

**پرشنگ مه‌مند:**

**به‌شی تەندروستی**

**مینۆپۆس چی یه؟**

به‌ستراوه تائیس‌تا نه‌توانراوه ب‌ه‌ب‌ریک‌ریت جگه‌له‌وه هه‌نگا‌وا‌نه‌ی که‌ده‌ک‌ری بۆ که‌م‌ک‌رد‌نه‌وه‌ی ئازاره‌کان ب‌گ‌یر‌نه‌به‌ر، له‌وا‌نه‌ش دا‌نا‌نی پ‌رۆگ‌رام‌ی ت‌ای‌به‌تی وه‌رک‌شی و گ‌ۆر‌ینی ر‌ژیمی خ‌ۆراکی، بۆ ن‌م‌ونه بۆکه‌م‌ک‌رد‌نه‌وه‌ی گ‌ره با‌وه‌روایه که‌خ‌وار‌دی نه‌وه خ‌ۆراک‌انه‌ی ق‌یتامین (E) یان ت‌ی‌دا‌یه سو‌د به‌خ‌ش‌ن له‌وا‌نه‌ش نه‌وه خ‌ۆراک‌انه‌ی چه‌ورن وه‌ک م‌اس‌ی‌یه‌س‌وره، هه‌ندی ج‌ۆری میوه و سه‌وزه وه‌ک سل‌ق، ب‌رۆک‌ۆلی، ت‌ۆی که‌تان... به‌لام بۆ چاره‌سه‌رک‌رد‌نی ئاره‌قه‌ی شه‌وه نه‌وه خ‌ۆراک‌انه‌ی که‌ کرۆم و ق‌یتامین (B3) یان ت‌ی‌دا‌یه هه‌روه‌ها نه‌وا‌نه‌ی زینک‌یان ت‌ی‌دا‌یه به‌سو‌دن وه‌ک، زه‌نجه‌فیل، نۆک، گ‌ۆشتی به‌رغ، زه‌رد‌ینه‌ی ه‌یلکه، نه‌وا‌نه‌شی کرۆم‌یان ت‌ی‌دا‌یه وه‌ک گ‌ۆشتی م‌ریشک، و‌نا‌نی بۆر... بۆ خ‌ه‌وز‌راند‌ن‌یش نه‌وه خ‌ۆراک‌انه به‌ سو‌دن که‌ کرۆم و مه‌گ‌نی‌سی‌ۆم یان ت‌ی‌دا‌یه وه‌ک، به‌رگی سه‌زی روه‌ک، ناوکی با‌دم، ناوکه کوله‌که، گوله‌به‌ر‌ۆژه و ف‌ستق... بۆ سه‌ر ئ‌یش‌ه‌ش پ‌ی‌و‌سته ئامۆزگاری ت‌ای‌به‌تی پ‌ز‌یشک وه‌ریگ‌ریت، چ‌ونکه ه‌ۆی زۆری هه‌یه بۆسه‌ره‌هل‌دان‌ی سه‌ر ئ‌یش‌ه‌ له‌که‌سه‌کاندا... ب‌ۆشت له‌ب‌یرچه‌وه نه‌وه خ‌ۆراک‌انه به‌سو‌دن که‌ ده‌وله‌مه‌ندن له‌ق‌یتامینه‌کانی (C-B) و ک‌ۆل‌ین دا نه‌ما‌نه‌ش له‌ گ‌ۆر‌یزه‌رو ق‌ارچک و ب‌رۆک‌ۆلی وه‌یلکه‌و ن‌یسک و که‌له‌رم‌دا‌ه‌ن... ق‌یتامین (C) له‌ سه‌وزه و میوه‌دا هه‌یه به‌ت‌ای‌به‌تی میوه ترشه‌کان وه‌ک ل‌یم‌ۆ، پ‌رت‌ه‌قال، ک‌یوی... (ک‌ۆل‌ین) یش له‌ ه‌یلکه‌و پا‌قله‌و دا‌نه‌و‌یله‌دا هه‌یه. بۆ قه‌له‌و بو‌ون‌یش نه‌وه خ‌ۆراک‌انه باش‌ن که‌ کرۆم و ئای‌ۆدا‌ین و سی‌لی‌لی‌ۆم و ق‌یتامین (C) ت‌ی‌دا‌یه به‌ت‌ای‌به‌تی ما‌ده‌ی سی‌لی‌لی‌ۆم که‌ له‌هه‌و‌ین و م‌اس‌ی و م‌ریشک و که‌له‌رم و قا‌چک‌دا هه‌یه... وه‌هه‌روه‌ها ئای‌ۆد‌ین که‌ له‌ م‌اس‌ی و سپ‌رو پ‌یا‌زو که‌ه‌ردا هه‌یه به‌سو‌دن بۆ راگ‌رت‌نی ک‌یش‌ی له‌ش و دو‌رکه‌وت‌نه‌وه له‌ قه‌له‌وی... نه‌وه خ‌ۆراک‌انه‌ش که‌م ب‌ک‌ری‌نه‌وه وه‌یا خ‌ۆپ‌ار‌یزی له‌خ‌وار‌دن‌یان ب‌ک‌ری له‌کاتی ده‌رکه‌وت‌نی م‌ینۆپۆس‌دا کار‌یکی پ‌ی‌و‌سته: وه‌ک گ‌ۆشتی سو‌ور، چه‌وری ئاز‌هل، ش‌ی‌روبه‌روبو‌مه‌کانی، قا‌وه، چا، ک‌ۆکا‌ک‌ۆلا، چوک‌لیت، خ‌وار‌نه‌وه‌ی ک‌حول، ترشه‌لۆکی دا‌نه‌و‌یله، چ‌ونکه نه‌ما‌نه نه‌وه ما‌دان‌ه‌ی ت‌ی‌دان که‌ ده‌بنه‌ ه‌ۆی ر‌یگ‌رت‌ن له‌ هه‌لم‌ژینی ک‌الی‌سی‌ۆم...

ه‌وش‌ی م‌ینۆپۆس (Menopause) له‌ رووی پ‌ز‌یشکی‌یه‌وه ده‌گه‌ر‌یت‌ه‌وه بۆ ق‌ۆناغ‌ی وه‌ست‌انی سو‌ری ما‌نگانه‌ لای ژ‌نان. که‌وا‌یه م‌ینۆپۆس ق‌ۆناغ‌یکی ژ‌یا‌نه که‌هه‌موو ژ‌ن‌یک له‌ ته‌مه‌ن‌یکی دیاری ک‌راودا پ‌ی‌یدا ت‌ی‌په‌ر ده‌ب‌یت. ته‌وا‌بو‌ونی سو‌ری ما‌نگانه ک‌ردار‌یکی سه‌روشت‌ی‌یه و نه‌خ‌ۆشی ذ‌ی‌یه، به‌لکو ب‌ر‌یت‌ی‌یه له‌ ته‌وا‌بو‌ونی ما‌وه‌ی ژ‌او‌زی، که‌له‌ن‌ی‌وان ته‌مه‌نی 42 بۆ 54 سا‌لی‌یه‌وه ده‌ست پ‌ی‌ده‌کات. له‌وکات‌انه‌دا که‌ه‌ۆرم‌ۆنی "ئ‌ی‌ست‌رۆج‌ین" ی ژ‌نان که‌ب‌ر‌یت‌ی‌یه له‌ تو‌خمه ه‌ۆرم‌ۆنی م‌ی‌ینه و له‌لای‌هن ه‌یلکه‌دا‌نه‌وه ئه‌رژ‌ی، له‌سه‌خ‌ۆ که‌م ئه‌ب‌یت‌ه‌وه هه‌لبه‌ته نه‌م که‌م‌بو‌ونه‌وه‌یه راسته‌وخ‌ۆ رو‌ونا‌دا‌ت‌ز ته‌نا‌نه‌ت له‌کاتی‌ک‌دا که‌سو‌ری ما‌نگانه ته‌وا‌بو‌وه نه‌م ه‌یش‌تا ده‌م‌ینی، به‌لام به‌ر‌ۆژه‌یه‌کی زۆر که‌م واته ب‌نه‌بر‌نا‌ب‌یت و زۆر له‌پ‌یش وه‌ست‌انی سو‌ری ما‌نگانه‌وه ده‌ست به‌که‌م بو‌ونه‌وه ده‌کات‌ز به‌لام ج‌یا‌وا‌زی هه‌یه له‌وه گ‌ۆر‌ینانه‌ی که‌به‌سه‌ر سو‌ری ما‌نگانه‌دا د‌یت، له‌ ژ‌ن‌یکه‌وه بۆ ژ‌ن‌یکی تر چ له‌ رووی ته‌مه‌ن وه چ له‌ ش‌ی‌وه‌ی ده‌ست پ‌یک‌رد‌ن‌یدا‌ز له‌هه‌ندی ژ‌ندا راسته‌وخ‌ۆ گ‌ۆر‌انه‌کان رو‌وده‌ن... ئه‌ب‌ی نه‌وه‌ش ب‌زان‌ین که‌له‌سا‌لانی دا‌ویی ته‌مه‌ندا سو‌ری ما‌نگانه هه‌رچه‌نده رووب‌دا‌ت مه‌رج ذ‌ی‌یه ه‌یلکه‌ دروست ب‌ی. م‌ینۆپۆس ق‌ۆناغ‌یکی ژ‌یا‌نه‌وه هه‌موو ژ‌ن‌یک ده‌ب‌ی له‌ته‌مه‌ن‌یکی دیاری‌ک‌راودا پ‌ی‌دا ت‌ی‌په‌ر ب‌ی‌یت. نه‌مه‌ش ک‌ردار‌یکه‌ و له‌وکات‌ه‌دا رو‌وه‌دا‌ت که‌توان‌ی ف‌ی‌سی‌ۆل‌ۆج‌ی له‌ش به‌گ‌شت‌ی به‌ره‌و سه‌ستی نه‌روات‌ن هه‌لبه‌ته که‌م و زۆری ه‌ۆرم‌ۆنه‌کان و کار‌ی ف‌یز‌ی‌ایی و ده‌روونی و عه‌ق‌لی ک‌ارده‌کاته سه‌ر نه‌م حا‌له‌ته‌ن هاوکات به‌پ‌ی‌ی ل‌یک‌ۆل‌ینه‌وه زان‌ستی‌یه‌کان ده‌رکه‌وت‌ه‌وه که‌ج‌ۆری خ‌ۆراک و ش‌ی‌چ‌وه‌ی ژ‌یا‌نی که‌سه‌کان کار‌یگه‌ری‌یان له‌سه‌ر ده‌رکه‌وت‌ن و دو‌ورکه‌وت‌نه‌وه‌ی حا‌له‌تی م‌ینۆپۆس هه‌یه.

**نیشانه‌کانی وه‌ست‌انی**

**سو‌ری ما‌نگانه:**

نیشانه‌ی وه‌ست‌انی سو‌ری ما‌نگانه "گ‌ره" شه‌وه ئاره‌ق‌کرد‌نه‌وه، سه‌رئ‌یش‌ه، ک‌یش زیادبو‌ون، ر‌ارایی، که‌م خه‌وی، ب‌یرک‌زبو‌ون و سه‌ره‌هل‌دان‌ی نه‌خ‌ۆش‌یه‌کانی ئ‌یسک... ه‌ت‌د. که‌دیاره نه‌م ن‌یش‌انا‌نه یا دا‌نه‌یه‌کیان وه‌یا چه‌ند دا‌نه‌یان پ‌یکه‌وه ده‌رده‌که‌ون... چاره‌سه‌ری وه‌ست‌انه‌وی سو‌ری ما‌نگانه له‌به‌ر نه‌وه‌ی که‌به‌بار‌ی ته‌مه‌نه‌وه

K

# ئا ما نجه كانی

• زانیاری پیدان و پینوینی کردنی ژنانی په نابهر که له کوردستانه وه هاتوون، له بواره کانی خویندن، ته ندروستی، کیشهی کومه لایه تی، خانوو بهره، کاروباری په نابهری.

R

• پشتیوانی کردن و یارمه تیدانی نه و ژنانهی که به ره و پرووی کاری توندوتیژی دهنه وه چ له ناو خیزان و چ له دهره وه پیدا.

• بهر زکردنه وهی ناستی هوشیاری ژنانی په نابهری کوردستان و یارمه تیدانیان بو هاتنه دهره وه له گوشه گیری مائه وه و به شداریکردن له چالاکیه کومه لایه تی په کاندان، له ریگه ی فیروونی زمان و دست راگه یشتیان به فرسه تی کار.

W

• یارمه تیدانی ژنانی په نابهری کورد و خیزانه کانیان بو نینتیگراسیون و تیکه لاو بوون له ژنیانی کومه لگای به ریتانیادا.

O

• سازدانی چالاکی که نتووری وه ک گرنگی دان به خویندنی زمانی دایک و سازدانی ناههنگی هه ئیهرکی و گورانی کوردی و..... هتد

بو په یوه ندی کردن به ریکخراوی ژنانی په نابهری کوردستانه وه - KRWO - ده توانن  
سود له م ناوو نیشان و ژماره ته له فونانه ی خواره وه وهر بگرن

3<sup>rd</sup> floor, 36A Rylane  
Peckham  
London SE15 5BS  
Tel: 020 7635 8882  
077 488 51125  
Fax: 020 7635 9990

رؤژانی چوارشه ممه و پینج شه ممه

Caxton house  
129 St. John's Way  
London N19 3RQ  
Tel: 077 488 51125  
0202 236 1027  
Fax: 020 7561 9594

رؤژانی دووشه ممه و سی شه ممه و ههینی

[sawsan.s@ukonline.co.uk](mailto:sawsan.s@ukonline.co.uk)

**ئاویزه:** چارهروانی هاوکاری و کومه کی ئیوهیه.. **ئاویزه:** هه رجوره بابه تیکی تایهت به ژنان له بوواری رۆشنبیری، کومه لایه تی، زانستی، ته ندروستنی، هه وال.. وهیا هه ر هه رخنه و پینشنیاریک که بو بلاوکردنه وه له ئاویزه دا دهست بدات بلاوده کاته وه... ده توانن به و ناو ونیشانانه ی سه ره وه له گه ل ئاویزه دا په یوزه ند بگرن و هاوکاری په کانتان بگه یه نن..