

پهزاره کانی چانی هر زه کار

نه ندرو وستی - ده رووفی - سینگسی - کوْمه لایه تیه



ایده محمد (دوایجه) **به pdf کردنی**

ayub saber **و مرگ برانی:**
رحمان علی رضا

پهزاره کانی ڪچانی هه رزه کار

تەندرووستى - دەرروونى - سېڭسى - كۆمەلايەتىيە

نۇوسينى : عايدە ئە حمەد رەواجىبە

وەرگىرەنى : رەھمان علۇ رمضان

ناوى كتىب : پەزىزەكانى كچانى هەرزەكار
كتىبىكى : تەندرووستى * دەرۈونى * سىكىسى * كۆمەلايەتىه
نۇوسىنى : عايدە ئەحمد رەواجىه
وەرگىرەنانى : رەحمان على رەمچان

چاپخانە : چوارچرا

ژمارەي دانە : 1000 دانە

سالى چاپ : ٢٠١٤

نۆيەتى چاپ : چاپى يەكەم

لە بەرىۋە بەرایەتى گشتى كتىبخانە گشتىيەكان ژمارە (١٥٠٢) سالى ٢٠١٤
پىندراؤھ

كاتى لە كچيڭ دەپرسىن دەربارەي:

*خۆشەويىستى *دەزگىراندارى *شووكردن

ئەم پەرسىارانە زۇر جار لە مىشكى كچى تازە پىيگە يشتۇودا دەسۈورپىنەوە،
 چونكە ئەو دەيە ويىت پىيگاي خۆرى هەست پى بکات لە ئايىندەدا، كاتى ئەبى
 بە ژن و زاوابى دواپۇز لە باوهشى دەگرى لە ھىللانەيەكى خۆشى جواندا:
 ئىستا پەرسىار دەربارەي خۆشەويىستى و دەزگىراندارى و شووكردن دەكات و
 وەلامىتى دوور و درېز وەردەگرىيەتەوە كە لەو پىيگا درېزەي بەرهە دلىيائى
 سۆزدارى و خىزاندارى پىنۋىنى دەكات.

ئايان خوشەويستى لە يەكەم بىينىن سەركەوتودىبى؟

خوشەويستى يەكەم بىينىن دوونەگەرى ھەيە:

ئەگەرى يەكەم:

لەوانەيە ئەو كەسەي چاوت پى دەكەۋى لە وىنەيە دەچى كە لە مىشكى
تىزدايە حەز دەكەي پەيوەندى لەگەل بېھەستى، ھەروەها ھەستى ئەوەت
كردوھ كە ئەگەر ئەو كەسە سيفاتە دەرەكىيەكانى لايەنى جوانى يان لايەنى
كۆمەلايەتى ھەبىت زۇر گونجاوه لەگەل ئەو سيفاتانەي كە حەزت لىيە يان
ئاواتتن بۆئەم خوشەويستىيە پۈوى داوه.

ئەگەرى دووهەم:

لەوانەيە ئەو كەسەي كە چاوت پى دەكەۋى بۆ يەكەم جار لەكەسىك دەچى
كە تۆ خۆشتويستوھ و ئازىزە لەلات و سيفاتى جوانى تىيدايە ھەروەها
لايەنى جوانى يان ھزرى يان گونجانى بىر يان ھەر لايەنلىكى تر.

ھەر چۈن بىت خوشەويستى لە يەكەم بىينىن قولايەكى نىرى نىيە، بەلكو بە^{پىچەوانە} وھ پۈوكەشى دەبى و پىشەي نابى يارمەتى مانە وھو بەردەۋامى
وگەشە كردىنى بىدات بەلكو نامىتى و دەسپىتە وھ ئىستا بى يان لە داماتودا.

ئايدا جووت بۇون بەبىن خۇشەويىستى و دەزگىراندارى دەبىن؟

باوه، وايه نەم جۇره جووت بۇونە بەزقىدى و بە پىسى تاقى كىرىنى وەكانى زيان دەركەوتتوو نىيە، چونكە جووت بۇونى سەركەوتتوو پېشت دەبەستىت پە وەى كە هەر دولا بۆ ماوهىيەك خويىندە وەى تەواو بۆ ئەۋى تى بىكەت لەمەمو لايەنە كانى ژيانىيانە وە، هەر دولا بىزانىن تا چەند دەتowanن ژيانى ھاوسمەرى پىتكەوە بەسەر بەرن،
گەر گونجانى هەزى دەرۇنى و كۆمەلایەتى ھەبىت دەتowanن لە و ماوهىيە دا بىكەن بەئەنجام و دەبىن بە پرۇزەيەكى سەركەوت تو گەرنە ئەوا ئەوكات جوت بۇن نىقد جار سەركەوت تو نابىن.

چى پىيويستە و چى پىيويست نىيە لەماوهى دەزگىراندارى؟

- وا پىيويستە هەر دولا خويىندە وەى ورد بۆ ھەمو لايەنە كانى يەكتىر بىكەن، وەلەسەر ھەر يەكەيانە بۆئەۋى تىرپۇنى بکاتە وە چەند خالى بەھىزىو چەندى بىن ھىزى تىدا ھەيە وە لە ھەر كامىكىيان چى چاكە و خراپە ھەيە پۇونى بکەنە وە بۆ ئەۋى دى بۆ ئەۋەى ھەر دولا زانىيارى تەواويان ھەبىن دەربىارەي چاكى و خراپە كانى ئەۋى تىر بە پاشقاوى و بىن پىچو پەنا.

گە رەزامەندى ھەر دولا ھەبۇو بۆ يەكتىر بە ھەمو چاكو خراپىيە كانىيە وە، لەم حالتە دا ئەم جووت بۇونە بە سەركەوتتوو دادەنرىت، چونكە ھەر دولا قايلەن بەيەكتىرى بە ھەمو سىفاتە چاكو خراپىيە كانىيانە وە، ئەۋە نىقد باشتىر دەبىت ئەگەر ھەر دولا بە تەواوى پاستىڭىز بن لە گەل يەكتىر لەمەمو

ولاینه کاندا بقئه وهی له دواى جووت بون خراپی تريان لی ده رنه که ویت که شاراوه بوبی، پاشان لایه کهی تر په شیمانی بکیشی و زیانیان لی تیک بدان. هروهها پیویسته هر دولا همو توانا کانیان بونه بکنه وه که ده کری له پیناو جی به جی بونی ئم جووت بونه له همو لاینه کانیه وه.

بلام ئه وهی پیویست نیه له ماوهی ده زگیرانداری:

- دهست تیوه ردانی نقدی که سوکاری ئه و کچو کوره یه که ده یانه وی

جووت بن، ئه وه زیانی ئوانه، و ئوان ده بی بنچینه ی بق دابنین به و

شیوهی که خویان حه زی لی ده کهن

بؤههندی جووت بون سه رگه و تتوو نابی؟

* نه بونی ماوهی ده زگیرانداری ته واو بق خویندنه وهی هر دوو ده زگیران بق یه کتری.

* دهست تیوه ردانی که سوکاری هر دولا له زیانی هر دوو ده زگیران.

* که می روشنبری سیکسی له لای هر دوو ده زگیران که ههندی جار ده بیته هوی سه رنه که وتنی هاو سه ری به بونه یه ریکنه که وتنی سیکسی نیوانیان.

* نه زانینی یه کیکیان یان هر دوکیان و پیزنه گرتني ههستی ئه وی تر که ده بیته هوی ئه وهی که هر یه کیکیان وابیر بکاته وه که به ته نهاده ژی و دووره له وی تروبه ته نهایه و هاو کاری ئه وی تر ناکات.

چې ده زانی ده ربارة په رده کچینی؟

تؤ پیویسته همو شتیک ده ربارة خوت بزانی، بق نه وهی زانیاریت ده ربارة خوت ته واو و راست بیت.

رور جار پرسیاری زور روویه رووی کچان ده بیته وه، ده ربارة په رده کچینی و به تایبې تى پیش شووکردن. چونکه به سنوردی جیاکه ره وه داده نزیت له نیوان دوو قوناغدا قوناغی میینه و پیگه یشتني ته واو.

که واته چې پیویسته بیزانی ده ربارة ئه و په رده يه؟

ئیمه راستیه کی ته واوت ده ربارة ئه و په رده يه پیشکهش ده کهین، بق نه وهی نه ک وینای خوت ده ربارة خوت راستو ورد نه بیت، به لکو بق نه وهی نه بیتہ نیچیری خه مو خه یالو بیرو باوه پی هله.

- ئه وه په رده يه کی زور ناسکه ده که ویته نیوان ده رچه (ئه ندامی زاویه کی ده ره) و نی (که سره تای ئه ندامه ناوه کیه کانی زاویه کی می ینه يه).

به شیوه يه کی سرووشتی له نیوان ئه م په رده يه که لینیکی بچوک هه يه پیگا به تیپه پیونی خوینی بی نویژی له کچانو ڙناندا وه کو یه ک ده دات له کاتی خولی مانگانه دا

* زور ده گمه نه که ئه م په رده يه هه رنه بی، یان به بی که لین بی، ئه وه شتیکی سرووشتیه لهو حالته دا ده بیته هوی کوبونه وهی خوینی بی نویژی له کاتی دابه زینی دا بق زی و ده بیته هوی ئازاریکی زور بق ئه وکچه و نه هاتنه ده ره وهی خوینی خولی مانگانه، له م کاته باشتروا يه به

نەشتەرگەری بەشىتكى ئەو پەردە لابىرى، بۇ ئەوهى خويىنەكە بىتە دەرەوە و ئازارەكەي نەمىئىن.

شىۋەوقە بارەي پەردەي كچىنى جياوازە لەكتى سروشى دا تەنها دەلاقەيەكى مەيە و لە ناوەپااست يان لە لايەكى دەبىت يان شىۋە كەوانەيى دەبىت يان چەند كونىتكى تىدا دەبىت وەك پالفگە دەبىت يان بەدوو دەلاقە دەبىت يان پارچە پارچە دەبىت.....ەند گرنگ ئەوهى لە كاتى پەيوەندى سېيىكسى و چونە ناوەوهى چۆك بۇ زى ئەو پەردەيە دەدپى و دەبىتە دابەزىنى كەمىك خويىن، ئەوهش بەلگەي پاكىزەي و سەلامەتى كچەكەي، ئەوه دەبىتە هوى دلخوشى ھەموان، كچەكە وزاوا و كەسوکارى ھەردوکيان.

بەلام بىرى ئەو خويىنە چەندە؟

- جياوازىيەكى زور ھەيە، لەوانەيە لەشىۋەي چەند دلۋىپىكى كەم يان نىد بىت، وەندى جار پىيويستى بەيارمەتى پزىشك دەبى بۇ وەستانەوهى خويىن بەربۇونەكەي، جياوازى بىرى خويىنەكە شتىتكى سرووشتىيە مىع پەيوەندى بە پاكىزەي ئەو كچەوە نىيە، بەلام پشت بەبىرى ئەو خويىن دەبەستىت كە مولولە خويىنەكانى دەيدەنە پەردەكە، لەوانەيە كەم يان ناوەندى يان زقد زقد بىت، ئەوهش شتىتكى سرووشتىيە و (خواي كەورە بەشىۋە دروستى كردوه و دەست تىۋەردانى كەسى تىدىانى) دواي پەيوەندى سېيىكسى درانى ئەو پەردەيە تەنها شوينەوارى پەردەكە دەمىئىتەوە تا كاتى روودانى يەكەم منالبۇون، واتا دابەزىنى يەكەم منال لە زىۋە ،

مەندى جار ئەو پەردەيە (مطا ط) يە واتا شىۋە لاستىكىه رىڭا
بېپەيوەندى سىكىسى دەدات بى ئەوهى بىرلىق، وە نابىتە هوئى دابەزىنى
خوين، ئەمەش دەبىتە هوئى كىشەيەكى نۇر كە پىويست ناكات وە دكتۆر
دەتوانى بە پشكنىنى پە نجەيى ئەو حالەتە دىيارى بکات و كىشەكە يەك لاي

بکانەوە ،

ئایا بەبى كىرىدىن پەيوەندى سىكىسى ئەو پەردەيە دەدرى؟

بەلىن... دەكىرى بىرلىق

بۇنمۇونە گەر ئەو كچە بىكەويىتە سەر شتىكى تىزىدا ئەوا ئەو پەردەيە
دەدرى يان بە پەنجە يارى بەو شوينە ھەستە وەرانەي بىرىت دەبىتە هوئى
درپىنى، يان بەرە بەرە بلاوبۇونە وە دەلاقەي پەردەكە كە دەبىتە هوئى
ئەوهى لەكتى شەۋى شايى و يەكەم پەيوەندى سىكىسى خوين دانە بەزى و
پەردەكە نەدرى.

ئایا گەر كىچ دەسپەر بکات دەبىتە هوئى دەپانى ئەو پەردەيە؟

وەلامى ئەو پرسىيارە جياوازى ھەيە بەپىرى ئەو شىۋەيەي كە دەكىرىت:
چونكە تەنها يارى كىرىن بە ئەندامەكانى دەرەوە يان دەست پىدا هيىنانى
دەرەكى هىچ زيانى بۇ پەردەي كچىنى نىيە، وە بە پىچەوانە وە ئەو كارە
توندو تىزى تىدا بىت يان ھەرتەننەك بېرىتە ناوە وە زى ئەوا دەبىتە هوئى
دەپانى يان وردەورده كرانە وەي، ئەوسا لەكتى پەيوەندى سىكىسى وشەۋى
شايدا خوين دانابەزى ،

ئایا وهرش کردن کار ده‌گاته سه ر په‌ردهی کچینی؟
 ئایا وهرش کردن کار ناگاته سه ر په‌ردهی کچینی به‌لام که وتنی
 و هرزشی له‌ش، سروشته کار ناگاته سه ر په‌ردهی کچینی ده‌بیتیه هقی ده‌پانی په‌ردهی
 به‌هیز له‌هندی باردا له‌کاتی و هرزش کردندا ده‌بیتیه هقی ده‌پانی په‌ردهی
 کچینی.

ئایا ده‌دانه زیّیه کان نیشانه‌ی ده‌پانی په‌ردهی کچینیه؟
 ئایا ده‌دانه زیّیه کانی زیّ نیشانه‌ی بونی هو کردنی له و ناوجانه و هیج
 نه خیّر..... ده‌دانه کانی زیّ نیشانه‌ی بونی هو کردنی له و ناوجانه و هیج
 په‌یوه‌ندی به په‌رده‌وه نیه گه‌رئه و ده‌دانانه سپی بیت یان زه‌رد یان
 قاوه‌ی بونی ناخوش بیت یان هیج بونی نه بیت

ئایا کچان ده‌توانن پشکنین بؤ خویان بکهن تا دل‌نیا بن
 له‌سه لامه‌تیان؟

- ئاموزگاری ناکه م که‌شتی وابکه ن چونکه کچان به‌رله شووکردن به‌و
 نه‌زمونه که‌مه‌یان له‌وانه‌یه هه‌ندی زانیاری ناته‌واو به‌دهست بهینن له و
 هه‌ولانه‌دا، باشتراویه پزیشکی تایبیه‌ت به‌و کاره هه‌لستیت.

ئایا په‌ردهی کچینی له‌یه‌که م په‌یوه‌ندی سیکسی ئازاری زوره؟
 ئازاری ده‌بیت به‌لام له‌زورحاله‌تدا نور نیه و که مو سوکه به‌تایبیه‌تی له‌گه‌ل
 خوشی شه‌وی شایی و خوشیه‌که‌یدا، به‌لام له و کاته‌دا ترسو دله پاوکنی
 ده‌بیتیه هقی هه‌ست کردن به نیش که نایه‌ویت و بونی نیه.

باشترين رېگا بۇ درانى ئەو پەرددىيە كامدەيە؟

پەيوەندى سىتكىسى سرۇوشتى لە نىوان، ھەردۇو، ئىن و مىرىد باشترين رېگابە بۇ درېنى ئەو پەرددىيە، بەلام دووركە وتنەوە لە پەيوەندى سىتكىسى بۇماوهىك دواى درانى ئەو پەرددىيە بۇئەوهى نەبىتە مۇئى ئازاركە پىتىست نىيە، وباش وايە خانمەكە بە ئاوى شىرتىن لەگەل كەمىك پاك كەرهوە خۆى بشوات بۇ ئەوهى بىرینەكەي چاك بىتىوە ونەبىتە ھەو كردىن.

ئَايا ئەو پەرددىيە جڭە لە مرۇق لە گيالدارانى تر ھەيە؟

ئەو پەرددىيە جياكەرەوهى نىيە لە نىوان شووكىدو و شۇونەكىدو و تەنھا لە مرۇق و ھەندى جۆرى دوپىشكدا نەبى، بەلام ھەموو جۆرە گيانلەبەرەكانى تر ئەو پەرده ناسكۇ ترسناكەيان نىيە.

بىرۇكەيەكى گشتى دەربارەي ئەندامى زاوزىي مىيىنە؟

كۈئەندامى زاوزىي مىيىنە بۇلى يەكەمو سەرەكى ھەيە لە بەرددەوامى ژيان، مەرئەوە ھەلدەسىت بە پاراستنى نەوە لە قۇناغەكانى يەكەميدا، ھەرلەوهە ھېلىكۆكە دەردەچىت كەلەگەل تۇرى نىرینە يەكەگىن لەپىتناو پەيدابۇنى كورپەلە بۇماوهى تۆمانگى تەواو، تا ئامادە دەبىت بۇپۇوبەپۇوبۇونەوهى ژيان بۇخۆى ئەمجا كردارى منال بون پوودەدات بە دەرجۇنى منالە تازەكە، ئەندامىكى گرنگ و زىندۇوى بەم شىۋە قۇول، پىتىستە لەسەر ئافرەت ھەموو ئافرەتىك ھەموو وردو درشت دەربارەي بىزانتىت لەميانەي ئەم زانيارىيە بەرفراوانە زانستىيەكە پېشکەشتى دەكەين...

ئەم يەكەمى زانىارى وردى زانستىه:- بىرۇكەيەكى گشتى دەربارەي
كۆنەندامى زاوزىي مىيىنە، ھەروھا پاقەيەكى ورد دەربارەي ھىلەكەدانەكان
و چۈنىتى كاركردىيان... .

كۆنەندامى زاوزىي مىيىنە لەم بەشانەي خوارەوە پىيكتىت... .

۱- ھىلەكەدانەكان: دەكەونە ناو بۆشايى سكەوە لەھەردو لا چەپر

راست، و فەرمانى ھىلەكە دان:-

يەكەم / ھىلەكە دەرداڭە

دۇوھم / دەرداڭى ھۆرمۇنى مىيىنە ((ئىستەرۆجىن و برجىستەرن))

۲- فالوب: لە دوو جۆگەلە (كەنال) پىيكتىت كە نىوان ھىلەكەدان و

منالىدان بەيەك دەگەيەنىت و دووكارى گرنگ جىبەجى دەكەن

أ- گواستنەوەي ھىلەكۆكە لە ھىلەكەدانەوە بۇ منالىدان.

ب- ئەو شويىنەيە كە پىتاندىنى تىدا پۇودەدات بۇ يەكىرىتى ھىلەكۆكە لە گەل تۇرى نىرىنە.

ـ منالىدان: تەنېتكى ماسولكەيە لەبارى سروشتىدا ئەوهندەي قەبارەي
مشتى دەست دەبىت، بەلام توانايەكى نامۇي گەشەكردىنى ھەب
لەكاتى سك پېرپەدا بەشىۋەيەك كە ھەموو بۆشايى سك پېر دەكاتەوە
لەماوهى نۇمانىڭدا فەرمانى بىنەپەتى ھەلگەرتى كۆرپەلەوە ھەروھا
منالىبونە بە فەرمانى منال بۇدەرەوە.

- ٣- زى :

كەنالى گەياندىنە لەنىوان مەنالىدان و دەرچە، زى ئەو شويىنە يە كە كىدارى پەيوەندى سىيىكسى تىئدا پۇودەدات.

- ٤- دەرچە :

ئەندامى دەرھوھى كۆئەندامى زاۋىىتى ئافرەتە و فرمانى بىنەپەتى پاراستنى ئەندامە ناوهكىيەكان و ئاسانكىرىدى كىدارى پەيوەندى سىيىكسىيە.

ھىلەكەدانەكان:

چۈنۈتى كاركىرىدىيان.....

ھەموو ئافرەتىك دوو ھىلەكەدانى ھەيە كە دەكەونە ھەردۇولاي سكەوە، دىرىڭىزى ھەرييەكەيان دەگاتە (٢سم وپانى ٢سم قەبارەيان ١سم)^٥، شىوهى سېپى و لارو خىچە ورپۇرى ھىلەكە دانەكان مولولە ئۆرىيان ھەيە كە خۆراكىيان پىن دەبەخشىت.

فەرمانەكانىيان.....

ھۆرمۇنى پىزىنە بەلغەمېكە كان نىدىن و ھەرييەكەيان فرمانى خۆى ھە بە كە زالە بەسەرىيەك لە كويىرە و پىزىنەكانى تىدا، بۇ نمۇونە ھۆرمۇنىيىكى تايىبەت بە پىزىنسى دەرەقى ھەيە، ھەر روهە بازىسىر گورچىلەكان و ھۆرمۇنى پەنكىrias و ھۆرمۇنىيىكى تايىبەت ھەيە زالە بەسەر ھىلەكەدان.

* ھىلەكەدان دوو فرمانى بىنچىنە ئەمانەن:-

* هیلکه دروست کردن واتا ده‌ردان.
 * ده‌ردانی هورمونی میینه‌ی (بروجسترقن و نسترقجین) هر هیلکه‌دانیک
 چهند چیکلدان‌تۆچکه‌یه کی زقد بچوکی ههیه، دوای پیکه‌یشتن و له‌یه‌که‌می
 همو مانگیکدا یه‌کیک لام چیکلدان‌تۆچکانه پله پله دهست به گهشہ کردن
 ده‌کهن ههتا ده‌گاته پیکه‌یشتني ته‌واوئه‌مه پیی ده‌وتري (لافاوکه) له
 ناوه‌پاستی مانگ یان له ده‌وروبيه‌ری پقثی (۱۳) و (۱۴) ی مانگ ئه‌م
 چیکلدان‌تۆچکه ده‌ته‌قیت‌هه‌وه و هیلکوکه‌ی لی ده‌رده‌چیت، که برژانگه‌کانی
 که‌نالی فالوب ده‌یقوس‌تنه‌وه له‌و کاته‌دا تۆوی نیرینه چاوه‌پییان ده‌کات
 بیروودانی پیت‌اند و یه‌کگرن له‌گه‌ل یه‌ک بؤئه‌وه‌ی سک پریبون پووبات
 وکورپه‌له دروست ببیت له ئاینده‌دا.

* به‌لام چیکلدان‌تۆچکه‌کان دوای ته‌قینه‌وه‌یان که‌به ته‌نى زه‌رد ناسراون
 به‌رده‌وامن له‌ده‌ردانی هورمونی پیویست بؤ‌گه‌شہ کردنی کورپه‌له یان
 هیلکوکه له قۇناغه‌کانی سه‌ره‌تایدا وله‌کوتایی مانگدا ئه‌و ته‌نه زه‌ردانه پله
 پله لاواز ده‌بن گه‌ر سک پریبون روونه‌دات، پاشان ده‌بیت‌هه ته‌نىکی سپی و
 پاشماوه‌یه‌کی کوژاوه وھیچ هورمونیک ده‌رنادات هیچ فه‌رمانیکی
 نیه، ئه‌وه‌ش کوتایی گه‌شہی چیکلدان‌تۆچکه‌کانه.

به‌لام گه‌ربو به‌سک ته‌نه زه‌رده‌کان به‌رده‌وام ده‌بن له‌ده‌ردانی
 هورمون، قه‌باره‌یان زیاد ده‌کات بؤ‌ئه‌وه‌ی هورمونی زیاتر ده‌رده‌ن به
 گویرده‌ی پیویستیه‌کانی کورپه‌له‌که له قۇناغه‌کانی گه‌شہی یه‌که‌میدا
 * به‌لام فه‌رمانی دووه‌می هیلکه‌دان ده‌ردانی هورمونه، هیلکه‌دان ئه‌و
 گلاندیه که به‌رپرسه له‌ده‌ردانی هورمونی میینه، ئه‌و هورمونانه دووجوون
 که ئه‌مانه‌ن.....

- ھۆرمۇنى يەكەم (ئىستىرۇجىنە) ئەمە لەرىگاى چىكىلدا نۆچكەي تازە پىيگە يېشتوو و لافاوكە رو تەنى زەرد... بە درىژى مانگى بى نويىشى ھۆرمۇن دەردەدات جە لە ماوهى بى نويىشى.

- ھۆرمۇنى دووهەم بىرجىستۇنە ئەمەش لەرىگاى تەنى زەردەوە دەردەدرىت لە نیوهى دووهەمى مانگەوە، ھەروەھا لە كاتى بى نويىشى دا دەوەستىت

گەشەي منالىدان: ...

ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن ھۆرمۇنى مىيىنە يە بەلام ھۆرمۇنى بىرچىستۇن بەرپرسە لە نىشانە كانى مىيىنە لە دواى پىيگە يېشتن بە واتايەكى تر بەرپرسە لە گەشەي مەمك و نىشانە ناوهندىيە كانى ترى مىيىنە، ھەروەھا بەرپرسە لە گەشەي منالىدان و ئەوانى ترى ئەندامە كانى زاۋىتى مىيىنە ھەروەھا بەرپرسە لە ئامادە كىردىنى لەشى مىيىنە بۇ قۇناغى سك پېپۇن و منالى مىنان، ھەرئەوە توپتۇرالى منالىدان دەگۈزىت بۇئەوەي ئامادە بىت بۇ پېشوازى كىردىنى ھىلکۆكەي پېتىنراو، بۇئەوەي تىايا باچىتىرى و بە دلىيائى گاشە بکات بۇماوهى نۆمانگ.

لەبارى سروشتىدا ئەم رېزىنانە بەردەوام دەبن لەپژاندى ئە و ھۆرمۇنانە بېشىوه يەكى رېكىو پىيك لەھىلکەدانەوە لە دواى پىيگە يېشتنەوە تا تەمەنى نەزۆكى، ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن بەردەوام دەبىت لە پژاندىن بە درىژى مانگ و ھۆرمۇنى بىرچىستۇن تەنها لە نیوهى دووهەمى مانگدا، ئەمجا پژاندى دەوەستىت و بى نويىشى يان دابەزىنى خوين لە منالىدانەوە پۇودەدات. بەلام كەرسك پېپۇن پۇوبەدات ئەوا پژاندى ئەم دووه بەردەوام دەبىت بەلكو

پەزاندىيان بۇ ناو خوين زىياد دەكتات تا بەردەواام بن لە ھەردوو فرمان،
گەنگەكانىيان لە پاراستنى منالدان و گورپەلە بەدرىئى ماوهى سكپرى.

**ھىلکە دان تووشى زۇرنە خۇشى دەبىت بەلام گەنگەتىرينيان ئەم سى
نە خۇشىيە يە:**

- تىكچونى فرمانى ھىلکە دان.
- ھەوكىدە كانى ھىلکە دان.
- ئاوسانە كانى ھىلکە دان.

تىكچونى فرمانى:

بىرىتىيە لە بۇونى ناتە واوى لە فرمانى ھىلکە دان و ھەروهە پۇودانى ئاكامى خراپ بۇ ئافرهت، و لە پۇودانى ناتە واوى لە ھىلکە درووست كردن ئافرهت تووشى نەزۆكى كاتى دەبىت تا چارەسەر دەكرىت، ھەروهە ھەر تىكچونى لە دەردانى ھۆرمۇن لە ھىلکە دان، دەبىتە ھۆى تىكچون لە سۈورى مانگان يان لە شىۋەي بېرانى سۈورى مانگان بۇ ماوهىيە كى درىئى يان كورت يان بە پىچەوانە وە لە شىۋەي خوين بەر بۇونى پچىر پچىر لە منالدان يان ناپىكى لە سۈورى مانگان يان پۇودانى ئازار لە گەل سۈورى مانگان و زۇر كىشەي تى.

تەنها بۇ كچى ھەرزەكار: ...

چۈن نەم كەسەرو وەرسىيە لە ژىانت نامىئىنى... .

لە ماوهى ھەرزەكارى **(خوشكەكەم)** كە ئەو ماوهى شىرىنتىرىن و پەنگالە
تىرىن ماوهى ژىانتە لەوانە يە پۇوبەرپۇرى ھەندى كىشە بچوك بېيتە وە،
كېيتە هوى بىزازىت، بەلام دەتowanى بە ئاسانى بەسەريدا سەركەۋى
بۇئە وە بەتەواوى چىڭ لە ژىانى خۆت وەرگرى، بۇئە وە ھەرزەكارى لاي
تۇ بېيتە قۇناغى يادگارى جوانەكان، وېرقە وەنەوشە و قەشەنگە كان... .
كەواتە چۈن دەگەيتە ئەو ئامانجە لە نزىكتىرىن پېگاوه.

پىزەيەكى نىدلە ژنان لە كاتى خولى مانگانە لە دەست ئازار سکالا دەكە
ن، ئەم ئازارانە لە شىّوهى ئازارى توندى پچىر پچىر بەتايبەتى لە سكدا لە
پەكەم پۇزى دابەزىنى خويىنى بىنۇيىزى.. لەوانە يە لەگەل ئەم ئازارانە ھەندى
بىشانەي تر دەركەۋى كە لە تىرى وجورەكانىدا جياوازن... ئەم ئازارە
مانگيانە دەبېتە هوى شكانە وە نىدلە ھەرزەكارى و بەتايبەتى لە و
كاتەدا دەبېتە هوى قەدەغە كىرىنى كچان لە جى بە جى كىرىنى چالاكيه

سروشتىكانيان لە ژياندا

پەكەم: _ ئەگەر سکالا لە و شىّوه ئازارانە دەكەي پىويىستە دلىيابى
خوشكەكەم، ئەو ئازارانە لە دواي جووت بۇون بۇخۇي نامىئىنى بەتايبەتى
دواي پۇودانى يەكەم سك پېپيون.

دۇوەم: _ ئەو ئازارانە ئامادەيى ھىلەكە دان پىشان دەدات بۇدەردانى ھىلەكە
لەمەمو مانگىكدا ئەوە گرفتىيە بۇ پۇودانى سك پېرى لە دواي شووكردن.

بەلام چارەسەر چىيە؟

دەرمانى نازار شىكتىنە كان لەوانە يە پېشۈويە كى كاتىت بىداتى لەو
ئازارانە، بەلام لەوانە گىرنىڭتىر وەرزش كىرىنە بە برنامە و بە تايىبەتى لە كاتى
دا بەزىنى خويىنى خولى مانگانە (واتا وەرزشى سووك) وە بۇئە وە تۈوشى
كىرىان نەبى سەورە و مىوه بە تازە بىخۇى باشە، هەم مۇۋ ئەم شتانە پېيوىستن
بۇ چارەسەرى ئازارى بى نویىزى، پاشان ئامۇڭىزگارىت دەكەم بە كارھىتىنلى
ھەندى دەرمانى تايىبەت كە دەگونجىت لە گەل ئە و بارەدا، بە مەرجى زيانى
نەبى بۇ تەندىروستىت.

تىڭچونەكانى سوورى مانگانە : ...

نۇر لە هەرزەكاران تىبىنى ھەندى تىڭچون دەكەن لە سوورى مانگانە دا
بە تايىبەتى لە سالەكانى يە كەمى دابەزىنى خويىندا يان لە ماوهى هەرزەكارى
يان پۇۋانى تاقى كىرىنە وە ،
ئەم تىڭچونانە لە وە يە شىۋەي بىرلىك بىنۇيىزى وەربىگەت بۇ چەند مانگىك
يان دوا كەوتى بۇ چەند پۇۋانى يان بە پىچەوانە وە زوو ھاتنى لە ماوهى
نزيك نزىك يان گۇپانى بىرلى خويىنى خولى مانگانە بە زىياد بۇون يان كەم
بۇون، جارىكى تر... ئەم نىشانانە بە سرۇوشتى دادەنرېت لە ماوهى يە كەمى
لاويدا، وزقدر جار پېيوىست بە چارەسەر ناكات بە تايىبەت گەر تىڭچونە كان
ئاسان بن يان لە كاتى دورلە يەك دا بىت كۆششى لەشۈ دە رۇونى لە گەلدا
بىت.

بەلام گەر ئەم تىڭچونە بەردە وام بۇو بۇ ماوهى يە كى درېز يان گەر
شىۋەيە كى توندى وەركەت وەك بىرلىق تەواوى سوورى مانگانە، يان خوين

به رووته تووندی منالدان، لېرها پیویسته راویز به پزیشکی پسپور بکریت به هی دواجه وتن و شهرم کردن، لهوانه یه هۆی نه و نیشانانه بدوقریته وه و ئاموزه هکاریت هکات به چاره سه ری گونجاو و له کاتی گونجاودا.

رژینه کانی زی:

ئوه سکالای هموو کچانه يان زوربه يان، كه ده بیتە هۆی گیرقدەیی و نیگەرانی، به تایبەت زوربه يان سکالایان لای نزیکترین كەسى خویان ناکەن، تابگاتە پزیشکی چاره سه رکەر. شتىکى سروشتيه جيوازى ھەیه له نیوان ئەم دەردانانه له بىر و رەنگ و بۇنیان و پەيوەندیان به سوورپی مانگانه وه.

نیگەران مەبە له و ئازارانە كە له گەل سوورپی مانگانه دا دىن:

ئەم ئازارانە بە دووشیوەتی تەواو جيواز دىن يەكىكىان فرمانىيە و ئەوي تر ئەندامىيە.....

* جۇرى يەكەم: كچان توشى دەبن پىش شووكىن ئازارە كەي له شىوەت پچىرى تىزە و له ژىرە وەتى راڭە كاندىيە لهوانە یە هەندى جار پۇزانە وەتى له گەلدا بى، هەندى جار ئەم ئازارە يەكسەر له گەل دابەزىنى خويندا دىت يان له پىش خوين دىت بە چەند كاتژمۇرىيەت كەم و بەردەوام دەبىت بۇ ماوهى (۲۴) كاتژمۇر، هۆی ئەم ئازارە تائىستا بە تەواوى نەزانراوه، بەلام زىد بىر دۆزە ھەيە له بارەي هۆكارە كەي، لهوانە تەسک بونە وەتى ملى منالدان لەم حالە تەدا له بەرئە وە منالدان گۈز دەبىتە وە دەبىتە هۆی ئازار بەشىوەتىك بتوانىت پال بە خوينى ناوە وە بنىت بۇ دەرە وە له پىگاي ملە

تەسکەكەيە وە ئەم بەربلاوتنىن بىردۇزەيە، لەپاستىدا گىرنىكتىن بىردۇزە تازەكان كە دانراون بۇ پاھە كىرىنى ئەم ئازارانە، بىردۇزە دەروونىيە ئامازە بۇ ئەم ئازارانە دەكەت و دەلىت (دەرۇونىن و دەكىن مۆيەك بىت كە تەنها كچە نازدارەكەي دايە و بابه بىهەوئى سەرنجى دايىكى باوکى بۇلای خۆى پابكىشى، يان دەكىن ھۆكارىك بىت بۇ پاکىرىن لە كىرىنى كارىكى گىنگ كە حەزىلىنى، يان ھۆكارەكەي پەشىمان بۇونەوهى وىزدانى بىت لەپەيوەندىيەكى سېكىسى ناياسايى يان دەسپەر بىت، لە كۆتايدا لەوانەيە بنچىنەي ئەم بىردۇزە ھەلە بىت بۇ فرمانە كانى كۆئەندامى زاۋىىت و سېكىس، لەم بارەيە وە پىيم خۆشە دلىيائى ھەموۋە و كچانە بىكەمە وە كەلە كاتى سوورپى مانگانەدا ئازاريان ھەيە، ئەم ئازارانە خۆى لەخۆى دا بەلگەيە بۇ ئىشىكىرىنى مىڭەدانە كان بەشىۋەيەكى سرووشتى و تەواوى وئەوهى ئەوە پشتپاست دەكەت وە ئەوەيە كە ئەو ژنانەي كە (حەبى سكەنە كەن) بەكار دەھىن كە چالاكى مىڭەدانە كان دەوەستىننەت ھىچ ھەست بە ئازار ناكەن.

دووھم:... جۇرى دووھمى ئەم ئازارانە كەلەگەل سوورپى مانگانە دىن نقد جياوانى، كە بەھۆى ئەنجامى خوين تىزان لە حەوز واتا لە ئەنجامى بۇونى نەخۆشىيەكى (ئەندامى) يە ئەم خوين تىزانە ھەمېشە لە ئەنجامى بۇونى ھەوكىدىن لە دواى منالىبۇون پۇودەدات يان لەبارچۇونى منال بۇيە ئەم جۇرە ئازارە جياواز لە جۇرى يەكمەن لە ژنانى تەمن نقد پۇودەدات دواى شووکىدىن و منال بۇون، ئەم جۇرە ئازارانە بەھەمان شىۋە جياوانى چونكە ئازارىكى بەردەۋامە و لەخوارۇوى

سەرەپە و ھەروەھا ئازارى لە خوارۇسى پېشەوە و ھەروەھا زىاد بۇونى خويىنى خول مانگانە ھەروەھا لە كاتى پەيوەندىي سېكىسى ئازارى لە گەلدايە، ئازارەكە لەم جۇرە يامدا پېش سوورپى مانگانە دىت بە چەند پەزىتكە دەگاتە (۵-۳) پۇز تا سوورپى مانگانە بىتە پېشەوە پەزىبە پۇز ئازارەكە ئىزىدۇر دەگات لە گەل دابەزىنى خويىندا ئازارەكە شى نامىتىنى چۈنكە ئەو خويىنى لە حەوزدا كۆبۈھتەوە نامىتىنى.

دەردانەكانى زى... ماناى چىيە؟

دەردانەكانى زى شىۋە سرۇوشتىيەكە ئىچلىمە وەك چۇن لە حالەتەكانى دەردانەكانى منالىدانا ھېيە، يان ئاوىيە وەك چۇن لە دەردانەكانى زى و ئەندامەكانى زاۋىزى ئى دەرەوەدايە
ھەروەھا بۇنى ناخوش نىيە نابىتەھۆى خوران بەلام كەر بۇنى ناخوش بۇ دەوا ھۆيەكى ھېيە دەبى بەدواى ئەو ھۆيەدا بگەرىيەن.

ھۆيەكانى بۇن ناخوشى دەردانەكانى زى....

- ۱- ھەوكىدىنى ئەندامە دەرەكىيەكانى زاۋىزى (لىوارەكان) يان ئەو پېتىنانە كەتىياياندا ھەن وەك پېتىنى بارسۇلىن، يان ئەو پېتىنانە ئى تركە لە زىرەوەيلىوارەكاندا ھەن، ھەروەھا ھەوكىدىنى تر وەك (التينيا - الکزيميا)
يان ھەوكىدىنى پېستى كەپۈمىي (فطرييات)
- ۲- ھەوكىدىنى ملى منالىدانى كىمىدار يان ئاوى نىدى يان ئاوسانى ملى منالىدان يان (بولىبۈزات) ئى منالىدان.

۳- ده رئه نجامی تېخستنى تەنیکى نامق بۇ ناوه وھى مقالدان و زى
ھروھا دەکرى دەردانەكان ده رئه نجامى دەرچوونى لىك بن لەنیوان
زى و ميزلدان يان زى و پىكە 《پىش دەرچە》.

۴- لەئەنجامى ھەوکردنە كە توشى ئەۋىزنانە دەبىت كە بايەخ بە پاكو
خاوىنى گيانيان نادەن و لە ئەنجامى ئەوهش ھەندى مىكرۆب پەيدا
دەبىت لە شويىنانە كە دەبىتە ھۆى بۇن ناخوشى ئەو دەردانانە.

۵- ھەروھا جۇرى لە ھەوکردن ھەيە كە پوودەدات بەھۆى توش بۇون بە^ھ
كەپۈرى وەك 《مۇنيليا》 به تايىهت لەئافرەتاني سكپر و ئەو كەسانەي
كە نەخوشى شەكرەيان ھەيە ئەمەش دەبىتە ھۆى دەردانى پەنگ
سپى و كلۇ كلۇ خورانىشى لە گەلدايە لە ئەندامەكانى زاوزى، و ئەم
بە ئاسانى چارەسەر دەكىت بە بەكار ھىننانى 《تحامىل》 ئى
تايىهت بەھەلگىتن لە دامىن و شۇرۇدىنى زى.

جۇرىكى تر لە ھەوکردن ھەيە مشەخۇرە وەك 《تريكومۇناس》 كە
دەبىتە ھۆى دەردانى كىمىدار و خورانىكى بە ھىزى لە گەلدايە، گەرئە و
خورانەش بەرده وام بىت ئەوا دەبىتە ھۆى بىرين لە لىوارەكانى
كۆئەندامى زاوزى،

لەسيفاتەكانى سووتانە وھى تريكومۇناس لە پياوان دا ھىچ ھەست بە
نەخوشى و ئازار ناكلات بۇيە پىويىست دەكلات ژن و پياو بە يەكە وھ
چارەسەر وەرگىن بۇئە وھى نەخوشى كە بەرده وام نەبىت و بىنېر بىت.

۶- دەكى ھەوکردن لە دواى تەمهنى بى ئومىدى يەوه بىت، دەرەنجامى
لوازى بەرگى ديوارى زى دىز بە نەخوشى كە، بەلام ئەم دەردانانە گەر

خویتیان لەگەلدا بیت دەبىٽ حالەتكە بە باشى پشکنینى بۇ بکریت لەوانە يە
مۆکارەكەي (ئاوسانى پيس - شىرپەنجه) بیت لە منالىدان.

بلام دەريارەي چارەسەر كردنى دەردانەكانى زى پىويستە بەوارى
نەخۆشىه كە وەربىگىرى بە تەواوى لەگەل پشکنین و شىكارى گونجاو و تەواو
بەتايىت شىكارى دەردانەكە خۆى بۇ زانىنى جۇرى ئەو مىكرىبەي
كە مۆکارى نەخۆشىه كە يە، ئەگەر ھەبوو بۇ ئەوهى چارەسەرى تەواو
گونجاوى بۇ بکریت و لە حالەتى سوتانەوهى ﴿ئەلكتريکۆمۆناس﴾ پىويستە
ئىن و مىرد ھەردووكيان چارەسەرى تەواو وەربىگەن بۇئەوهى نەخۆشىه كە
جارىكى تر دووبارە نەبىتەوه و گرنگترىن چارەسەر بۇ ئەم نەخۆشيانە
پاكوخاوىنى بايەخدانە بە كۆئەندامى زاوزى و سەردانى پزىشك و پى وتنى
ھەموو ورده كارىيەكان يەكسەر لەكتى دەركەوتلى ھەر نيشانەيەك لە
نيشانەي كەلەسەرهوھ باسمان كردن بە بى چاوهپى كردن، وجى بە جى
كردىن ھەموو ئەوانەي كە پزىشك داواي دەكتات لە شىكارى كردن و
چارەسەر وەرگرتەن بۇئەوهى پشت بە خوازۇ چاك بىتەوه.

چۈن قىزت ھەمېشە بە تاجى جوانىت بەمېننەتەوه؟

قىزت.... تاجى سەرت.... مېمىماي مېننەيت.... نيشانەي جوانىت، پىويستە
پارىزگارى لى بکەيت و ھەمېشە بايەخى پى بىدەيت بۇئەوهى بەسەلامەتى
بەمېننەتەوه تا كۆتا يى تەمەنت ،
مۆکارەكان نىدىن بۇ ئەم ھەنگاوه پىپۇرەكانى بوارى نەخۆشىه كانى
پىست بەوردى پىشكەشتى دەكەن .
لە بوارى نەخۆشىه كانى پىستدا

- وەرينى قۇز بە بېرىكى دىيارى كداو واتا كەم لە قىشى سەرلەمە مۇ
پۇزىكدا شتىكى سرووشىتىپ چونكە قىشى ترى تازە شوينى دەگرىتىۋە
ئەوانەي دەوەرن تەمەنیان تەواو بۇوه لەبەرئەوە ھەرتەلە قىزىك
تەمەنلىكى سىئى سال زىاتر نىيە، پاشان دەكەۋىي وقىشى ترى تازە شوينى
دەگرىتىۋە ئەوبىرپەش كە پۇزانە دەوەرىت دەبى لەنیوان
تا ١٠٠ تەل بىت و گەرلەوە زىاتر بىت ئەو وەرينى قىزىك
نەخۆشىپەيىسىتى بە چارەسەر ھەيە.

ھۆكارەكانى قىزوھەرين: ...

وەرينى قۇز ھۆكارى زۇدىن، تەنها يەك ھۆكار نىيە كە دىيارى بىكىت بۇ وەرينى
قۇز بەلام لەم حالەتانە دەتوانرىت تىبىينى بىكىت وەك سكپپى و منال بۇنى
وشىر دان، كە كار دەكاتە سەر وەرينى قۇز لە ئەنجامى لاوازى و گۆرانەكانى
مۇرمۇنەكان كەلەو كاتانەدا بۇودەدەن.

ھەروەھا لەوانەيە دەرئەنجامى نەخۆشىپەك بىت كە پېتىگە لەبەردەم كەشەي
قۇز وەك ئەنیمیاى درېز خايەن و كەم خۇراكى و تاكان و گرانەتا و مەلارياو
نەخۆشى شەكرە و كەمى دەردانى پۇشىنى بەلۋەمى و سەركورچىلەكان و
چەقالە (درقى)، ھەروەھا ھەندى دەرمان ھەيە كە بەكار دەھىتىرىت
بۇچارەسەر كەردىنى نىڭەرانى دەرۇنى يان ئەوهى كە شلى خوين
زىادەكتە، ئەو دەرمانانەي كە پېزەي كۆلىستەرقلە خوين نزم دەكتەوە
ھۆكارىكى گۈنگە كە كار دەكتە سەر وەرينى قۇز.

بۇ پارىزگارى كردن لە قىز: ...

باشترين ھۆكار بۇ پاراستنى قىز باش شۇرۇنىتى بە ئاوى شىرىتىن و شامپۇزى گونجاو دەكى شامپۇزى گونجاو بۇ قىز بىناسى بە تاقى كردىنەوە، چونكە ھەندى شامپۇز دە گونجى لە گەل قىزى ئافره تىيىكدا بەلام لە گەل قىزى كەسىكى تىدا نا گونجى هەرچەندە قىزى هەر دووكىيان هەر ھەمان جۆرن، ئامۇزگارى ئە وەشت ناكەم زۇر جۆرى شامپۇز تاقى بکەيتەوە تو ھەفتەي جارىك قىز بشۇيت تا شامپۇزى گونجاوت دەست دەكەويت ئە وە ماوهىيەكى زۇرى دە وە زۇرېيەي جۆرى شامپۇز خراپىن.

ئەگەر قىز ووشك بىت پىويستە سابۇونى بە كاربەھىنى كەتفتى تىدا نە بىت، پىويستە سابۇنىك بە كاربەھىنى پۇنى پۇوهكى تىدا بىت، بەلام گەر قىز رۇنى بۇو باشتە سابۇونىكى تايىھەت بە خۆى بە كار بەھىنى.

چەند ئامۇزگارىيەك: ...

باشترين جۆرى پۇن (زىيت)، رۇنى رووهكىه وەك رۇنى گویىزى ھندى و زەيتون و ئالو و گەرچەك، هەروەها لە گەل دووركەوتىنەوە لە رۇنى كانزاپى وەك **«برافىن و قالىن»** لە گەل لە بەر چاوغىرنى زىادە پەھلى نە كردى لە بە كاربەھىنانى ئەم پۇنانە. هەروەها پىويستە ئە وە لە بەرچاۋ بگى كە ئەم پۇنانە نە كەونە سەر پىستى دەمو چاۋ و دەرۈبەرە قىز بۇئەوەي نە بىتە هۇى دەركەوتى زىپكە و دومەلى وەك زىپكەي گەنجان.

قىز تەرمەكە لە كاتى داھىناندا، بە شانەيەكى دانە بارىك و تىز نە بى و دە بى لە سەر خۆت دايىھىنى و هىز بە كارنەھىنى، و باشتە وايە بە شانەيەك دايىھىنى كە لە مۇوى گىانداران درووست كرابىي بەيانى و ئىوارە

بەكارى بھىنە بۇ ئەوهى سووبى خويىنت چالاك بىت وتاسەرى تال
قژەكانت تىرخواردىن بکات، هەروهەا بەلىوارى پەنجەكانت پىستى سەرن
بېشىلە.

ەندى كەس ھەن ۋىتامىن ^a زىربەكار دەھىنن بەبپواي ئەوان
چارەسەرىكى باشە بۇ وەرينى قىز، بەلام بەپىچەوانەوه نۇر خواردىنى
دەبىتە مۆى وەرينى قىز، بەلكو لەوانە يە نۇر خواردىنى بىتە هۆى وەرينى
بىرۋانگى چاول بىرۋىكەن، باشتىرىن جۆرى دەرمان حەبى ئاسنە وەك
پىشتر باسم كرد....

پىويىستە پەلە نەكەين يان بە پەرۇشەوه پەلامارى ئاماذهكراوهكاني
دەرمان نەدەين كە ئىستا لە بازارەكان بلۇن و بەردەواام پىپۇپاگەندەيان
بۇ دەكرى لەلايەن ھۆكارەكانى راگەياندنهوه ھەيانە نۇر زيانبه خشن و
خراپن وەهيانە هىچ سوودى نىيە و باشتىروايدى كە راۋىئى پىزىشىكى تايىەت
بکەين پىش ئەوهى بەكاريان بھىنەن.

- باشتىرىن ھۆكار بۇ بۇياغ كردىنى قىز (خەنەيە) نەك ئەو بۇياخانەي كەل
بازارەكاندا بلۇن، چونكە زىربەي ئەو بۇياخانە كىمياين والە قىز
دەكەن كە فشەل بىت و ناسكى دەكتەوه، جوانى قىز دواي بۇياخ
كىرىنى دەگۈپى بۇ ناشيرىنى ھەروهەا تووشى زۇر جۆر نەخۆشى
دەكتات.

جوانی ڏن....

هونه ره... و... ئاره زوه... و... باوه ربه خو بونه !!

جوانی ره گه زیکی گرنگه له ره گه زه کانی ڇيان، تاميکي خوش
ده داته ڇيان و جوله ڻاهينان و بى كه م و كورى ده خاته مرؤفه وه
گه ر پياو بى يان ڏن....

جوانی له لاي ڙنان پيوانه ڻا ديارى کراوى نيه نه به ستروه ته وه به ياسا ڀه کي
دياري کراوه وه به لکو جوانی شتنيکي پيڙه ڀي جياوازه له که سڀکه وه بو
کاسڀکي ترو له کاتنيکه وه بو کاتنيکي تر پياو کاتني ده پوانيته ئافره تيک و
ب جوان و سه رنج پاکيش ده بييـنـيـ، هـيـجـ بـيرـ لـهـ وـرـدـهـ کـارـيـهـ کـانـيـ پـوـمـهـ تـيـ
ناـكـاتـهـ وـهـ بـهـ گـويـرـهـ ئـهـ وـهـ کـهـ شـيـوـهـ وـخـورـهـ وـشـتـيـ بـهـ سـتـراـوـهـ تـهـ وـهـ بـهـ
شـيـوـهـ ڀـيـکـيـ دـيـارـيـ کـراـوهـ وـهـ کـهـ لـهـ مـيـشـكـيـ دـاـ کـارـيـ تـيـدـهـ کـاتـ،ـ ئـهـ وـيـنـهـ بـهـ
لـهـ وـانـهـ يـهـ لـهـ دـهـ روـنـيـاـ هـهـ سـتـهـ کـانـيـ خـودـ وـيـادـگـارـيـ جـوـانـ بـنـ کـهـ لـهـ ڇـيـانـيـ خـوـيـ
داـهـ بـوـبـيـتـ وـ بـيـجـولـيـنـيـ،ـ مـرـقـهـ لـهـ بـرـپـارـدـانـ لـهـ جـوـانـيـ ئـافـرـهـ تـيـكـ لـهـ وـانـهـ يـهـ
بـرـپـارـيـ ئـهـ وـ ڇـيـنـگـيـ يـهـ بـيـتـ کـهـ لـهـ دـهـ وـرـوـ بـهـ رـيـدـاـيـهـ يـانـ تـيـداـ دـهـ ڙـيـ،ـ ئـهـ وـانـهـ شـيـ
هـمـوـ بـهـ سـتـراـونـ بـهـ ئـهـ زـمـوـنـ وـ پـهـ يـوـهـندـيـ وـ هـلـچـونـهـ جـيـاـواـزـهـ کـانـ لـهـ درـيـڙـيـ
ڇـيـانـيـداـ،ـ

بـونـوـنـهـ ئـهـ وـ ئـافـرـهـ تـهـ کـهـ پـيـاوـيـكـ تـهـ ماـشـاـيـ دـهـ کـاتـ شـيـوـهـ دـايـکـيـ دـهـ دـاتـ
لـهـ هـنـدـيـ لـهـ سـيـفـاتـهـ کـانـيـ،ـ لـهـ وـانـهـ يـهـ وـيـنـهـ کـهـ ئـهـ وـيـنـهـ بـيـ کـهـ ئـهـ وـ
پـيـاوـهـ پـيـيـ دـهـ حـهـ سـيـتـهـ وـهـ گـهـ رـهـ وـ کـهـ سـهـ وـابـهـ سـتـهـ بـيـ بـهـ دـايـکـيـ وـهـ،ـ گـهـ
وـيـنـهـ ئـهـ وـ ڙـنـهـ يـانـ کـهـ سـاـيـهـ تـيـهـ کـهـ گـريـدـراـوـ بـيـتـ بـهـ يـادـگـارـيـهـ کـيـ ئـازـارـدـهـ رـهـ وـهـ
يـانـ هـلـچـونـيـکـيـ دـهـ روـنـيـ تـيـزـهـ وـهـ ئـهـ وـهـ پـيـچـهـ وـانـهـ پـوـدـهـ دـاتـ،ـ لـيـرـهـ دـاـ ئـهـ وـهـ
پـيـاوـهـ لـهـ ڙـنـهـ کـهـ هـلـدـيـتـ گـهـ جـوـانـتـرـيـنـ ڙـنـيـ جـيـهـانـيـشـ بـيـتـ.

ناماذهکراوه‌کانی جوانکاری:...

هندی له ئافره‌تان و کچان هول دهدهن بگنه ئه و وینه جوان و به
هندامه‌ی که سه‌رنج پاکیش بیت، له‌پیگای بایه‌خدانی همیشه‌ییان ب
جوانیان بـبه‌کارهینانی (کریم)ی تایبـه‌تی و ماکیاجی دیاری کراو، به‌لام
جوانی خـوی هـموو ئـه مـانـه دـه گـرـیـتـهـوـهـ هـونـهـروـ چـیـثـوـهـ رـگـرـتـهـ وـلـهـوـهـ
زـیـاتـرـیـشـ نـیـهـ...ـئـهـ مـانـایـ ئـهـوـهـ نـیـهـ جـوـانـیـ وـاتـاـ پـابـهـنـدـ بـوـونـیـ وـردـ بـ
ماکـیـاجـهـوـهـ یـانـ قـزـدـاهـیـنـانـهـوـهـ،ـ بـهـلـکـوـ جـوـانـیـ لـهـوـهـوـهـ سـهـرـچـاـوـهـ دـهـ گـرـیـتـ،ـ کـهـ
چـهـنـدـ دـهـتـوـانـیـ هـلـبـزـارـدنـیـ گـونـجاـوـ وـ دـهـسـتـیـ لـیـزـانـیـنـ وـ چـیـثـیـ تـهـواـوـوـ
گـونـجاـوتـ هـبـیـتـ.

لـیـرـهـوـهـ ئـافـرـهـتـ دـهـتـوـانـیـ وـینـهـیـهـ کـیـ جـوـانـ بـوـخـوـیـ بـهـ دـهـسـتـ بـهـیـنـیـتـ لـهـ پـیـکـیـ
هـندـامـهـکـانـ وـ سـهـرـنـجـ پـاـکـیـشـ بـیـ وـ پـرـمـیـنـهـیـ لـهـ پـیـگـایـ نـاماـذـهـ کـراـوهـکـانـیـ
جوـانـکـارـیـ تـازـهـوـهـ کـهـ هـنـ وـلـهـ لـایـنـ زـانـسـتـیـ تـازـهـوـهـ دـاهـیـنـراـونـ،ـ هـرـوـهـاـ
ژـنـیـ زـیرـهـکـ دـهـتـوـانـیـ ئـهـ وـهـمـوـ توـانـیـانـهـ لـهـ جـوـانـیـ وـ پـوـشاـکـ وـ ئـیـکـسـوـارـ
پـایـیـ بـکـاتـ بـوـ بـهـ جـیـهـیـنـانـیـ ئـهـ وـینـهـ جـوـانـهـیـ کـهـ خـوـیـ دـهـ یـهـوـیـتـ وـ بـوـیـ
دـهـ گـونـجـیـ.

ئـهـوـهـشـ پـیـوـیـسـتـیـ بـهـوـهـ هـیـهـ کـهـ زـیـاتـرـیـنـ بـاـوـهـرـیـ بـهـ خـوـیـ هـبـیـتـ وـ
تـهـنـدـرـوـسـتـیـ دـهـمـارـگـیرـیـ وـ تـوـانـایـ بـهـرـنـگـارـ بـوـونـهـوـهـیـ هـلـوـیـسـتـهـکـانـیـ هـبـیـتـ
بـهـبـیـ تـرسـ یـانـ پـارـپـایـ،ـ چـونـکـهـ بـاـوـهـرـ بـهـ خـوـبـیـوـنـ پـالـ بـهـ ئـافـرـهـتـهـوـهـ دـهـنـیـتـ بـوـ
دـرـوـوـسـتـ کـرـدـنـیـ وـینـهـیـهـ کـیـ جـوـانـ وـ سـهـرـنـجـ پـاـکـیـشـ وـ یـهـکـسانـ وـ دـوـورـلـهـ
پـهـنـگـالـهـیـ وـ زـیـادـهـرـهـوـیـ کـهـ زـقـدـیـهـیـ خـانـمـانـ تـیـیـ دـهـکـهـونـ بـهـ هـمـوـیـ بـاـوـهـرـبـهـ
خـوـنـهـ بـوـونـهـوـهـ.ـ زـقـدـلـهـ ئـافـرـهـتـانـ کـهـ بـاـوـهـرـیـانـ بـهـ خـوـیـانـ نـیـهـ وـ تـهـنـدـرـوـسـتـیـ

دەمارگىرى لاي نەوان ئەبىتە هوى هەستە وەرييەكى توند بەرامبەر بە جوانى و
مەندام پېتکى لە بىرى خۆياندا وادەزانىن كە نەوان كە مەتر جوانى لە
ئافرەتانى تىرلە دەرەنچامى ئەوەدا پۇودەكەنە پەنكالە يىزىزى و زىادە پەھۋى بۇ
بەدەست ھېتىنانى جوان ھەندامى گونجاو ئەوکات دەكەونە بەرپەخنى
گالنە جاپى و بى پېتىزى و بەكە مزانىن.

كەوانە ئەو جوانىيەكى كە پېتىۋىستە بە پېتۇ بە گەورە يى سەرسوپمانە وە بقى
بپوانىن جوانى هوش و ناخە، جوانى چىڭو ھەلبۈزۈردىنە، جوانى زىرەكى و
پاستگىرى، جوانى بەم شىۋە دەبىتە هوى جى بەجى بۇونى سەرنج پاكىشى
مېتىنەيى ئافرەت و جىتگائى پېتۇ بە گەورە زانىن.

پرسىيارىك بۇ ئافرەتان !!

جوانى دەستكىرد كاتىيە يان ھەميشەيىھ ؟؟

بەكارھېتىنانى پۆدرەكانى جوانكارى ماناى ئەوە نىبە گەيشتۇرى بە جوانى
پېتىۋىست، بە پىتچەوانە وە زىيانى ھەيە و ئازارت پېتىدە گەيەنى لە جياتى ئەوەى
سۇودى ھەبى، بۆيە دەبى وينەكە پۇون بکەينە وە بۇ ھەموو كچان و
ئافرەتان كە بۆدرە و مادەكانى جوانكارى بەكاردەھېتىن و سۇورىن لە سەر
زىادە پەھۋى كىردىن لە بەكارھېتىنانىيان.

ئەم پۇون كىردىن وانە كەلەلايەن پىسىپۇرانى نەخۆشىيە كانى پېتىۋىستە وە دراون
لەپەتلىكلىقىن لە بەر جوانى سرۇوشىتى ھەميشەيىھ ئەك جوانى كاتى و
دەستكىرد !!

بۇ ئەوەي پارىزگارى لە جوانى پېتىستە بکەيت بەتاپىيەتى پېتىستى پۇوت
پېتىۋىستە بايە خى ھەميشەيى پى بىدەيى، نۇرىبەي خەلک بە ھەلە لەمە

تىدەگەن، بۇيە ھەول دەدەن ماكىاجى نقد بەكاربەتىن بۇ ئەوهى ھەميشە
بە جوانىيەكى تەواو دەركەون، پاشان ئەم مادانە بە مادەتى تر ئەسپنەوه،
لەوانە كە ناويان نزاوه پاڭ كەرهەوي پۈومەت وەرۇھا ئەوانەي ناويان
نزاوه تەركەرى پىست و زۆر جۇرى ترى كريم.

ھەوكىردىن:...

كەرەسەكانى جوانكارى وەك پۇدرەي پۈومەتى، قەلەمى لىيو وقەلەمى بىرقۇ
رەنگەكانى سېبەرۇ نىدى تر، پىكھاتون لەكەرسەتكەي كيميايى و دەبنە
ھۆى تىكدانى جوانى پۈمەتت، وپلەي تىكچونى پۈومەت دەگۈرىت لە
كەسىكەوە بۇ كەسىكى ترولە گىراوه يەكەوە بۇ گىراوه يەكى تر لەوانەيە
تىكچونەكە لە شىوهى ھەوكىرىنى سوکدا دەركەۋى لە شىوهى
سوربۇنەوه يەكى كەمدا و ھەندى وشكبونەوهى لەگەلدا بىت لەگەل ھەست
كردىن بە خورانىكى كەم ھەندى جارپلا پلا دەبىتە ھەوكىرىنىكى توندى
وەك ئەكزىما لەگەل ئاوسانى پۈومەتدا، ولهوانەيە ئەو ھەوكىرنە
بگۈزىتەوە بۇ بەشەكانى ترى پىست كە پىشتر ئەو جۇرە گىراوانەي
لىنەدراپىت ئەو ھەوكىرنە كەلەئەنجامى كەرسەتكەانى جوانكارى پۈودەدات
لەوانەيە لەناكاودا بىتو لە يەكەم بەكارھەتىنەن گىراوه كەانى جوانكارى. يان
دواي بەكارھەتىنەن ئەو گىراوانە بۇماوه يەكى درىز لەوانەيە بگاتە سالىك.

لە حالتى وادا ھەندى لە كچان و خانمان پەنا دەبەنە بەرگۈرىنى مادەكان
وبەكارھەتىنەن مادەتى تر، بەلام پىويستە بىزانى لەزۇربەي گىراوه كاندا ھەمان
پىكھاتەي كيمياوى ھەيە كە بە بنچىنەي ئەو گىراوانە دادەنریت وەر
جۇرىك بىت ھەوكىرنەكە بەردەۋام دەبىي و زىياد دەكاو توند تر دەبىي.

ئا و سابون ۱

لەبار نەو هۆيانەی سەرەوە بقیە پیتۆیستە چەند ئەتوانى دوور کەويىتەوە
لە باشترە، بايزانى پیتىستە بەبىن ئەو پۇدرانە جوانى خۆى
دەپۈزى بۇماوه يەكى درېز تر گەر بەكاريان نەھىنى، ئەو پۇدرانە بەكار
مەبىت تەنها لە كاتى پیتۆيىستادا نەبىن چونكە نازانى چەند زيانيان ھەبە بىز
پیتىست، زۇر ئەو كريمانە بەكار مەھىتە كە پیتىست تەپ دەكەن و قىتامىن و
پەزىنەيان تىدايە بىز پیتىست چونكە ئەوانىش بىرىك كەرسەتى كىيمياويان
تىداپ لەوانە يە پیتىسى تۆھەستىيارى ئەو جۆرەي مەبىت كارتىكىرىنى
خراپى مەبىت لەسەر پیتىست، وەك باسم كرد لەوانە يە دواى بەكارەتىنانيان
بىز ماوه يەكى درېز ئەو نىشانانە دەركەون.

بىز باشتر وايە دوور كەويىتەوە لە مەموو كەرسەتى يەكى جوانكارى و
بەكاريان نەھىنى تا پیتىست وەك خۆى بىت باشترە و قورسى مەكە بىز
كەرسەستانەي كە پەنگاو پەنگو خۇراك بەخش و تەپكەرن، گەرمەر
ماكباجىكت بەكارەتىنا ھەولدە بە زووترىن كات بىسپىتەوە دەپۈمىت
تىرىيە باشى بشۋىت بە ئاوى پاكو سابون بە تايىھەتى كەرگومانت مەبۇو كە
پىسى پۇوت چەورە، گەرمەر جۆرە پەلەيەك يان زىپكە يان خالى پەش
لەپۈمىت دەركەوت يان ھەرمەر جۆرە شتىكى نا سرووشى باشتر وايە بە
نەللەتىن كات راۋىز بە پزىشكى پەنلىرى نەخۇشى يەكانى پیتىست بىكەيت،
مەولى مەدە كە بىانشارىتەوە بە پۇدرەو ماكياج، گەرمەر جۆرە
لەركەنېتكەت لەپۈمىت بەدى كرد باشتر وايە نەيشارىتەوە بە ماكياج يان
شىوه يە ماكياجە كەت نەگۇرپىت بەشىوه يەكى تر، پېشوو يەك بە پیتىست بىدە
باشترە.

دیاردەيەك كەھیج ترسى نیه !!
مووى سمیل و پیشى كچى هەر زەكار !!

نەم حالتە دەبىتە مۆى تۆقىنى كچى تازە پىڭە يشتوو، هەروەما
دەبىتە مۆى نىگەرانى و تىكچونى بارى دەرۈونى، ئەوهش دەرچۈونى
مووه لە شويىنە نائاسايەكانى گيانى كچ وەك پۇومەت و لاقەكان و
بالەكان و سىنگ ئەوانەش پرسىياركەلىكىن زۇر جەختىان لىدەكىتىۋە
ئاپا ئەمانە شتىگەلىكى ناسروشتى و نائاسايىن لە ژيانى كچ، بە
مانايەكى پۇونتر ئەمانە نىشانەسى سەرەتاتى گۇرپان نیه بۇ رەگەزەكەي
تر؟!

پېش ھەموو شتىك ئەو ئەگەرەيان دوور دەخەينەوە و دەلىيىن زۇر
ھۆكار ھەن دەبنە مۆى ئەو حالتە،
و دەتوانى سەركەۋى بە سەرياندا بۇئەوەى ھەموو شتەكان بگەپىنەوە
بارى سرووشتى خۆيان.

ئەمانە قىسى زانستن دەربارەي ئەو بابەتە گرنگە :.....

* كاتى ھىلەكە دان كەورە دەبىت بېرىكى زۇر لە ھۆرمۇنى نىرىنَ
دەردەدات كە دەبىتە مۆى دەرچۈونى مووى زۇر لەپۇومەت و لەش.

* ھەندى دەرمانى نەخۆشىيەكانى ئافرەتان و ھەندى دەرمان كە
بەكاردەھىنرىت لە چارەسەرى لاوازى توند كە دەبنە مۆى ئەم
دیاردەيە.

* دەكىرى ھەندى كەرسەتە يان ئامادەكراوى لابىدى مۇو
بەكارىيەنلىكت بۆسۈوك كردىنەوەي يان لابىدى بەلام نىرى بەكارەتىنانى
دەبىتە هوئى ھەوكىدى پېست و گۇرپانى پەنگى.

* كاتى مۇو بەزىرى بىرپۇت لە پۇومەتى كچ يان لە لاقةكان يان
باڭكان گومانى تىدا نىيە كە دەبىتە هوئى نىگەرانى و دلتەنگى كچان،
لەم حالەتەدا كچان بە ھەر شىّوه و ھۆكارييکى جياواز بىت ھەولى
لابىدى دەدەن، بەلام بە ھەمان نىرى و بە ماوهىيەكى كەم
دەردەچىتەوە، لىزەدا پرسىيارىك لاي كچان درووست دەبىت، هوئى ئەم

مۇوه نۇرە چىيە؟

ئەم حالەتە پېتى دەوتىرى (مۇويىن) ئەمە بەوە دەست نىشان دەكىت بە¹
دەرچۈونى مۇوى نۇر لە ناوجەكانى پۇومەت و شوينەكانى ترى لەش بە²
تايمەتى لاقةكان و باڭكان ناوجەيى سىنگ و دەورى گۆى مەمك و
سک، دەرچۈونى مۇوى نۇر لەناوجەيى ليّوی سەرەوە نىوان ليّو و لوت و
ناوجەيى چەناكە ئەم حالەتە لە ئافرهەتان و كچانىشدا
پۇودەدات، و سەرچاوهى نىگەرانى و راپايمە لەلاي كچان و ئافرهەتان
و دەكىيەك.

- ھۆكاري سەرەكى ئەم دىاردەيە لەمىيەنە ئەوەيە كەلەش ھۆرمۇنى
نېرىنە نۇر دەپىرىشى.

شىرپەنجەي سىنگ:

زۇرتىين بېش لە بېشەكانى ئافرهت كە تۈوشى ئاوسان دى، مەمكە ئىتىز ئەو ئاوسانە پاك بى يان پىس، زۇر جۇرى ئاوسانى مەمكە، و مەمووشيان پىس نىن وەك بىريان لىدەكەينەوە، بەلكو بە پىچەوانەوە، بەريلاتىن جۇرى ئاوسانى مەمك ئەوەيە كە بە ھەوكىدى درىژخايەنى مەمك ناسراوه خۆى ھەوكىدى نىه بە ماناى تىڭەيشتن، بەلام دەرئەنجامى تىكچونى ھۆرمۇنە كە دەبىتە ھۆى ئاوسان لەمەمكدا، ئەوەش لەتەمەنى ۳۰_۵۰) سالىدا پوودەدات، وەزۇر دەگەمنە كە لەدواى تەمەنى نائۇمىدى پووبدات.

ئەم ئاوسانە لەوانەيە تۈوشى مەمكىك بىت و لەوانەيە تۈوشى ھەردو مەمكىش بىت بەيەكەوە، لەوانەيە لەشىۋە ئاوسان يان چىكلاڭانقۇچكە دا بىت، لە بشىكى مەمك تەنها و لەوانەيە ئەم كۆپانە بە پىكەوت لەلاین نەخۆشەوە پىيى بىزانىت، لەوانەيە ھىچ ئازارىكى نەبىت، وئەگەرى زۇر ھەب كە ھەندى ئازار لەمەمك خۆى دا ھەبىت يان لەوانەيە ئازارەكە لە شاندابىت.

بەلام شىرپەنجەي مەمك لەزناندا پوودەدات، و دەگەمنە لە پىاواندا و بەپىزەى ۱:۱۰۰) و زۇر جار لە سەرروى تەمەنى (۳۰) سالە وە دەبىت، و دەگەمنە پىش ئەو تەمەنە پووبدات، و ئەگەرى تۈوش بۇن لەتەمەنى سەررو تردا يە، (۱٪) حالەتەكان لە ھەردو مەمكايەولە ۸ - ۵٪) لە حالەتەكان لە يەك مەمكەوە دەست پىدەكتات و ئەمجا مەمكەكەي تر دواى ماوهەيەكى كورت يان درىز بەلام زۇر جارتەنها يەك مەمك تۈوش دەبىت، لىزەدا بايەخى چاودىرى و بەدوا داچۇونى نەخۆشىيەك دىت لە ھەردو لايەنیەوە.

ل ۱۰٪) ای حاله ته کان له وانه یه له کاتی سکپری و شیر داندا پرویدات، له م حاله تانه دا له وانه یه دهستنیشان کردن دوابکه وی به هوى بیناگای خانمی سکپر یان شیرده رله و گورانکاریانه ی که له مه مک پرو ده دهن.

هويه کانی: ...

هويه کانی تووشبون به شيرپه نجه ی مه مک تا ئيستا به ته واوی نه زانراوه، به لام له راستیدا گرنگ به لامانه وه ئوه یه دهرباره ی ئه م با به ته که ههندى بارو دوخ بخهينه به رچاو که ئه گه ری تووشبون بهم نه خوشيه ی تيادا زيار ده بيت، چونکه ئه مه يارمه تيمان ده دات له دهستنیشان کردنی زووتری نه خوشيه ی، ئوهش به يارمه تى نه خوشيه ی خوي، چونکه دهستنیشان کردنی نه خوشيه ی په گيکه له باشترين بهشى چاره سه رى سه رکه و تورو بو نه خوشى شيرپه نجه ی مه مک.

گرنگترين بارودوخ یان هوكاره کان:

تووشبون بهم نه خوشيه له زيار بوندایه له نیوان دانيشتوانی وولاته پيشکه و توه کان، و که متر ده بيت وه له نیوان وولاته تازه پيگه يشته کان و دواکه و توه کان، بو نموونه له هر پازده ڏن له ئه مريكا يه ک ڏن تووشى شيرپه نجه ده بيت به لام ئه مه بهرامبه ر به وولاته ئه فريقيه کان و دواکه و توه کان زقد به رزه به گشتى.

هوكاري بوماوه یي زقد گرنگه، بو نموونه پيژه ی تووشبون به شيرپه نجه دوو که پهت زيار ده بيت گه ر دايک یان پورد یان خوشك پيشتر تووشى ئه م

نەخۆشىيە بۇوبىت، بەلکو دەركەوتوه ئەم پىزەيە بۇ (٩) كەپەت زىار دەكەت، گەر دايىك تۈوشى ئەم نەخۆشىيە بۇوبىت لەتەمەنى مەندالىدا بە تايىبەتى گەر لەتەمەنى مەندالىدا بۇوبىت.

* تۈوشىبۇن لەو ئافرەتانا زىاتر دەبىت كەشۈريان نەكردوھ يان ئەوانەي كە شۈريان كردوھ و مەنالىيان نەبووھ.

* پىزەيە تۈوشىبۇن زىاتر دەبىت لەو كەسانەي پىشىت تۈوشى ئاوسانى پاك بۇوبىن لە مەمكدا.

ئاگادارىدىنەوەيەك بۇ گچانو كورا نمان !!

زىپكە بە ھۆرمۇنات چارە سەر مەكەن !!

گرفتىكە ماندۇوى كچان و كورپانى ھەرزەكاران دەكەت لەماوهى ھەرزەكارىدا، بەردەواام بەدوايى چارەسەردا دەگەپىن بۇيى: چارەسەرى نىز جياوازە، ديارتىرىنيان كە لەم دوايەدا بەكاردەھېتىرىت ھۆرمۇناتى نىرىنەو مىيىنەيە بەلام ئەم چارەسەرە ترسناكى خۆى ھەيە لەوانەيە كاربکاتە سەر نىرىنەي و ھەروەها مىيىنەي، بۇيە ئاگادارى كەنجان دەكەينەوە، دوايى پىشىكەشكەشكەنى ھۆكارەگانى ...

زانايان تىپىنەيان كردووه لە دىرزاھمانەوە كە پىيگەيشتن ھەمبىش دەركەوتى زىپكەي سەرپەشى لە گەلدا دىيت ئەۋەش نىشانەيەكە لە نىشانەگانى زىپكەي كەنجى و بەلگەش لەبارەي ئەۋەوە ئەۋەيە ئەم نىشانانە لەكەسى 《خەسيئراو》 دەرناكەون 《خەسيئراو》 ئەو كەسانەن كە بەرلەپىيگەيشتن گونەگانيان دەردەھېيىن، لەتاقى كردنەوەيەكى زانايەكدا ھۆرمۇنى نىرىنەي دابە مەنالى بچوکو خەسيئراو، وئەو كەسانەي

دوای ته مهمنی پیشگه یشن خه سیقراون، و له هه موو باره کاندا بتوی ده رکه و ت
که پیدانی نه م هورمونه ده بیته هوی پژاندنی زیاده له ده ردانی چه وری له
پیستدا، و نه و کات پیست زیر ده کات، سه ره شه کان ده ست ده که ن
بده رچوون، نه مجا کاتی زاناکه پیدانی هورمونه کهی و هستاند له ماوهی
یه ک هفتہ دا له کاتی کرداری و هستاندن که وه نیشانه کانیش ده ستیان کرد
به نه مان، وه ک زانراوه هورمونی نیرینه کار له سه ر زیاد کردنی ده ردانی
چه وری ده کات، پژینه کانی چه وری ده ست به گه وره بوون ده که ن و بپی
زیاتر ده ده ده، به لام گه ر هورمونی میینه بدریتے هر که سیک نه وا
ده بیت هوی بچوک بوونه وهی چه وری پژینه کان و که می ده ردانیان،
هاروهها وه ک زانراوه هه و کردنی چه وری پوومه ت چاک ده بیت وه له ماوهی
سکپیدا به تاییه ت دوای هفتہی ده یه می سکپری، له م ماوهی هورمونی
میینه له خویندا له لو تکهی پژاندندایه، کاتی پیوانهی هورمونی له شی نه و
که سانه بان کرد که تووشی زیپکهی لاوی هاتبون بینیان هورمونی نیرینه له
خوینیاندا زیاده و له کاتی بینیان هورمونی میینه سروشته بان له
سروشته که متراه.

ئایا چاره سه ری نوی هه یه بوزیپکهی لاوی؟

نه وه پرسیاریکه له سه ر زمانی هه موو کوپو کچه لاویکدایه له ماوهی
هه رزه کاریدا، و زانست به دریثی و گرنگی پیدانه وه وه لامی
ده دات وه

ئەو وەلامانە چى شتىكى نۇيىان پىشە بۆ چارەسەرى زىپكەي ھەرزەگارى؟!

ھەندى باوه پىان واپە كە ھاوسەرگىرى چارەسەرىكى سەركەونو،
بۇزىپكەي لاۋى و ھەندى نەمۇونە دېننەوە يادمان كە پۇوى داوه لە بەرچاوا
و گۈيى خۇيان، بەلام بە مەبەست بىي يان نە ئەوانە يان بە سەردا تىپەپىو،
و نايائىخەنە بەرچاوا نەمۇونە ئى نەنەن كە ھاوسەرگىرى كردو، و
چارەسەرى زىپكەي ھەرزەگارى نەكىردو، لەو كەسانەدا، نۇر حالەتى و
ھەن كە پىش جووت بۇون چارەسەر كراوه بۆيە شتىكى بىراوه يە كى
جووت بۇون ھېچ پەيوەندى بە بابەتە كە وە نىيە، راڭەي زانستى بۆ دىياردەي
زىپكەي ھەرزەگارى ئەوە يە لە دەوروبەرى تەمەنى (٢٥) سالىدا ھاوسەنگى
نېوان ھۆرمۇنەكانى پەگەزىي، سەقامگىر دەبى لە زۇرىيەي
تاڭەكاندا، و سەقامگىرى ئەم ھاوسەنگىي ئامازەكەي چاكبۇنەوەي ئەو
حالەتە يە بە بىي ھېچ چارەسەرىك نەخۆشىيە كە نامىيىنی و ھەندى جار شويىنە و
رېشى ھەر نامىيىنی،

تۈيٰ ژىينەوەي زۇر؟!

دەستپىشخەرە نەخۆشە كە بۆ چارەسەر كارىكە ھۆش و بىرىي پىيويستە ر
ھېچ بوارى ھەلبىزادنى تىدا نىيە، چونكە چارەسەر كردى دەبىتە مىزى
چاكبۇنەوەي خىرا و بارىتكى گران لە سەر دلى نەخۆش لانەبات كە بە توندى
ئازارى پىوە دەچىزىت ھەروەها زۇرى ھەوكەرنە كەش كەم دەكاتەوە، و
گىرنگتر لەوە زۇو چارەسەر كردى نەخۆش دەپارىزىت لە تېكچۈنى
پۇومەتى بەشىوە يە كى گشتى و لەمانەوەي شويىنى ئەو زىپكانە نەد بـ

ئاشكايى دواي چاكبۇونەوهش، لە بەخت چاكيدا ئەو پىيازانەيى كە
مېراونەتە بەرلە چارەسەركىرىن، لەماوهى ئەم دە سالەي پابردوودا
نويىزىنەوهى نقدى لە سەركراوهەكە بۇونەتە هۆى پىيشكەوتنى نەو شىتوغازانە
پەشىوه يەك كە چارەسەرى تىژتە دەنلىا ترە، پىگا كۈنەكە لە چارەسەر
كىرىدىنى زېپكەيى ھەرزەكارى، پزىشكە لە لىدەسىت بە پىيدانى دەزه زىندووه كان
بە نەخۆش وەك ﴿كلىقەمىستىن و تتراسايكلين﴾ بە بېرى نقد و بۇماوهى كى
كەم، بەلام پىگايى نوى تەنها بە ﴿تتراسايكلين﴾ چارەسەرى دەكەت بەلام
پەشىوه يەك كەم كەم لە نىوان يەك گولاج يان دوودانە بە گوئىرەي
زانىيارىيەكانى پزىشك - بەلام دەبىي بۇماوهى (٣٦) حفتە بەردەۋام بىي و
جارى واش ھەيە دەگاتە سالۇ زياتريش....

ئەوهى تىبىينى دەكىي لەم پىگايىه :....

۱- ھىچ شويىنەوارى خراپى لە سەر نەخۆش نىيە تەنها لە كەسانە نەبىي كە
نەخۆشى گورچىلەيان ھەيەو سكپىن بەپىچەوانەي ئەو پىگاكەي ترەوە كە
بېرى نقد وەردەگرىت لە ماوهى كە مدا ئەمەش دەبىتە هۆى ئەوهى ھەندى
شويىنەوارى خراپى ھەبىي لە ھەندى شويىنى لەشدا.

۲- چاكبۇونەوهى نەخۆش لە خۆش لە پىگايى چارەسەر بە پىگايى نوى چاكبۇونەوهى
لەماوهى سى ھەفتەدا بەرچاو دەبىي گەرنەخۆشەكە بە پىكى و لەكاتى خۆى
بەردەۋام بىي لە سەر وەركەرتىنى ئەو چارەسەرەي ئەوا بە تەواوى
چاكدەبىتە وە.

۳- لە پىگا نويىكەدا ماوهى چارەسەرەكە درېزە و پىيوىستى بە ئارامى و
لە سەرخۆى ھەيە و دەرئەنجامى گىنگە، بۇيە پزىشكە كانى ئەمەرىكا زىاتر

ئەم پىگايدى پىادە دەكەن، بەلكو بە مەبەست ماوهى چارەسەرە كە يان درېزىتەر كردەوە بۆسى چوار سال بىنيان سوودى نۇر باشتەرە دوايى درېزىكىدە وەكە.

دەرمانى نوى؟!

ئەوهى پەيوەندى بە چارەسەرى جىڭاكە خۆيەوە ھەيءە لەم دواييانە دەرمانىيکى نوى پەيدابۇوە كە ترشى فيتامين A دەخريتە سەرپىست لە شىوهى گىراوەدا بە پىسى تاقى كردىنەوە كان دەركەوتونە كە توانايەكى باشى ھەيءە لە پىگرى كردىنە دەركەوتى سەرپەشەكان كە ھەميشه لە زىپكەكانى ھەرزەكارى دەرددەكەويت ھەروهە چاك بۇونەوە بەرچاوى تىدا بەدى دەكىيت بەشىوهىيەكى گشتى.

ھەروهە ھۆكاري پەيوەندى دار بە زىپكەي ھەرزەكارى كە بابەتى توېزىنەوە كانە لەم ماوهى دوايدا ئەو پەيوەندىيە نىوان ئەم نەخۆشىيە و جۇرى ئەو مادە خۆراكىيانە و دەرمانە كان كە كەسى تۈوشبو دەيخوات، پزىشكەكان ماوهىيەكى نۇرە ئامۇزگارى نەخۆشەكان دەكەن كە نۇر خۆرى لە خواردنى نىشاشتە و شىرەمەنى و شىرىينى و ھەروهە ئەو دەرمانانە كە يۈد و بىرم يان تىدايە نەكەن بە بەهانەي ئەوهى كە ئەو دەرمانانە لەوانەيە بېتىتە ھۆى زىاد بۇونى نەخۆشىيەكە.

نۇر لە توېزەرەكان ھەولى نۇرىيان داوه راستى ئەوه بىسەلمىتنى بەلام مىچيان بەخت ياوەريان نەبوھ و سەرکەوتون نەبوون تائىستا، ئىستاش كەم كردىنەوە ئەم دەرمانانە تەنها رايدەكى گشتىيە و پىويستى بە سەلماندى زانستى ھەيءە، ھەروهە تا ئىستاش ئامۇزگارى كردىنى نەخۆش كە پابەند

بیت به سیسته می خواردنی تایبەتی و ده رمانه وه به مشیوھیه بابه تېکی گوماناویه و هروههاتا بگات به چاره سه ری زیپکهی هئرزه کاری خۆی.

پیش ئوهی کوتایی بەم بابه ته بینم پیم باشه که ئاماژه بکەم بۇ نەوەی کە چاره سه ری تازهی زیپکهی هئرزه کاری کوتایی نایه بە و باسەی کە پیشتر باسم کرد لە بە کارهیتىناني (تراسايكلين و الکيندراجيسين) ترشي ۋیتامين (A) و لیکولینەوەی پەيوەندى نیوان ھەندى خواردن و ده رمانى زیپکهی هئرزه کاری بەلام ئايندە دۆزداوهی پزىشكى تقدى شاردوھتەوە لەنیو قەدە كانىدا لە پووبەپووبونەوەی ئەم نەخۆشىه، کە لەوانەيە باشتىو بە هېز تريي، هەر ئىستا ھەندى تویىزىنەوە لە سەر ھەندى دەرمان دەكرى کە ھەندى گولاچى دژە هۆرمۇنى نىرىينەيە كە پۇلۇكى گرنگ دەبىنى لە درووست بۇونى زیپکە، و ئەم دەرمانه سەركەوتى باشى بە دەست ھىناوه بەلام بېشتا لە چوارچىوھىيەكى بە رفراواندا بەكارنە ھېنراوه بەھۆى ترسان لەئە و شوينەوارە زيانبەخشانەي کە لە سەر بەشەكانى ترى ناوەوەي لەش لەيەتى، و دووهەم گەپان بە دواى دەرمانىكىدا کە لە خۆى جىابكىتەوە و بەكارىھېنرى و زيانى نەبى بۇ ناوەوەي لەش، بەشىوھىيەك کە زیپکە كان لە ناوېبات و هېچ ئازارى نەبىت بۇ بەشەكانى ناوەوەي ئەندامەكانى لەش.

مېچ گومانى تېدا نىيە کە سەركەوتى ئەم تویىزىنەوانە سەركەوتىنەكى گەورە دەبىت لە بوارى پزىشكىدا کە ھەموو ھەرزه کاران ھەلپەرکىي بۇ دەكەن.

ئايدىن دلە پاوكىي گەنجان... چارەسەرى ھەيءۇ!

گەنجان دانەلىقىن لە ھەمان كاتدا دەستەكانيان دەخەنە سەرسەريانەر،
ئامازە بۆئە سەرئىشە يە دەكەت كە لە گەليا، كە دەبىتە مۇنى ئەۋەرى
چاوهەكانى دابخرىن و تارىك بن، چى پۈويىداوە؟ لە پاستىدا ئەوه تەنە¹
يەكىكە لە دىاردەكانى دلە پاوكىي دەروونى لە قۇناغى ھەرزەكانى و
دىاردە تىرىش ھەن كە پىيوىستىيان بە پۈون كردنەوە و درىزە پېيدان ھەب،
بۆئەوهى گەنجان ھەرزەكاريان بە بىي ماندووبۇون بە سەرىيەن، ب
ھەرجىرىك بىت.

لە پاستىدا گەنج ھەست بە ترس دەكەت، كاتىك كەسىك پرسىيارى لى بکان
لە چى دەترسى وەلامىكى دىاري كراوى نىيە چونكە ئەونازانى لە چى
دەترسى تەنەا ھەستىكە و ھىچى تر لەوانەيە لە شتانىك بىرسى كە نامۇن و
لەوانەيە لە داماتودا رووبىدەن، بۆيە بەھانەيە كى مەعقول نىيە لە تىد
حالەتدا، ھەرتەنە بە وەشەوە ناوەستىتەوە ھەندى جار لاوان سکالاي
ھەندى نىشانەي جەسەدى دەكەن وەك زىياد لىدانى دل، تىكچونى گەدە،
گرانى ھەناسە دان، بۇونى خوارى لە سەرۇوى دەستەكان، و ئازارى سىنگ،
سەرئىشە و نىگەرانى لە چاوهەكاندا، عارەق كردنى ناو دەستەكان و دەم
وشىكبوون، گرانى قوتدان سەرەپاي ئەوانە ماندووبۇنىكى ھەمېشەيى،
خەوي ناخوش بىينىن، گران ووردبوونەوە، و تىكچونى بىركىردنەوە لەوانە ب
بگاتە پلەي خەمۇكى بۇون، ھەموو ئەم نىشانە و دىاردانە پىشىر نىشانەي
دلە پاوكىي دەروونىيە لە ژيانى لاوان، ئەم دلە پاوكىتىيە ھەمېشە لە قۇناغى
لاۋىدا لە نىوان تەمەنى بىست سالان بۆسى سالان دەردەكەۋىت
لەكارىرىدىدا لە پاستىدا ئەوه بىرىتىيە لە كارلىك كردىكى سرۇوشى لە پىد

ب پوچونه وهی هر پووداویکی ترسناک له وانه یه به شیوه یه کی سروشتنی
 بیت له باریکی دیاری کراودا، گه روابه سته بیت به و بارو دوچه وه
 به شیوه یه کی کاتی، پاش ئه وه نامینیت، به لام گه رتوندیه کهی زیادی کرد
 له مو کاتیکدا له گه ل که سه که دا بوو، ئاسای بیت یان نا ئاسای ئه و کات
 به تیکچونی باری ده رونی ده زمیریت و پیویسته چاره سه ر بکریت، لیزه دا
 پیویسته هۆیه کانی شی بکریت وه له وانه یه ئه وه له ئه نجامی ههست به
 که می کردن بیت، و نه بونی توانای پووبه پوچونه وهی ژیان و ترسان له
 دا که وته کان، دوورکه وتنه وه له خه لکو له کومه لگا، ده س تیوه رنه دان له
 گفتگوکان که په یوهندیان به کاروباری گشتی و تایبه تیه وه هه بیت، له نیو
 خیزان یان له کومه لگه هاوشنی بارو دوچه کانی خویندنگا و په یوهندی به
 ره گازی به رامبه ر، پیشبرکی، پق لیبون، ئیره یی و په ستانی ئابوری،
 ره فتاری کومه لایه تی، زور هۆی تر...

بۇئارامى مېشكىت... ئارەزوو باشترە له چاره سه ر !!

تۇتەمەنت هەرچەندە، بانگھېشىت کراوی بۇ پیاچۇونه وه به رەفتارە کانتدا،
 چونكە پیویسته ئارەزوو یه کی بىنیاتنە رو به سوودت هه بیت، جەنجالت بکات
 له کاتی دەسپەتالىدا، باشترە له وهی کە له شتىکدا بە سەرى بەرى کە مىچ
 سوودىکى نىيە، پاشان تۈوشى ئازارت بکات، پاشان بېتىه دەرکە وتنى كىشە
 دەسپەتالىدا، لە ئىستاوه بە دواي ئارەزوو یه کى
 بکاره بۆخۇت، هەروەها ئاراستەرى مندالە کانت بکە بە دواي ئارەزوو یه کى
 بە سووددا بگەپىن بۇ خۇيان کە کاتە بۆشاپىيە کانىانى تىدا بە سەربەرن، ئەم
 ئىسانە بخوينە رەوە، لە جياتى ئه وهی دەرمانىك بە کارىھېتى بۆھەيمىن

کردن وه میشکت، ئاره زووی به سوود پینویت دهکات بە ئاسانی بۆئو
ئامانجە.

ھەمیشە لە يادت بىكە:

نۇر لە باره کانى داپوخانى میشکو دلە پاوكى لە دەرەنجامى بە تالى و
بېركردن وه لە كىشەكان و ئازارەكان و شتى ترى بى سوود دەبىت،

ئاره زوو تەۋەھا فريياد رەسە:

ئاره زوو ھۆيە كە دە تواني كاتە بە تالەكانتى پى بېھىتە سەر ئىشىكى
بە سوودى تىدا بکەي ھەروهە گەشە دەكەت لە گەل مندالەكانتىدا لە قۇناغ،
جياجيا كانى گەشەي تەمهنىاندا، ھەروهە كاردەكاتە سەر ژيانى ھەموو
كەسيك بەو رېگەيەي كە كاتە بە تالەكانى تىدا بە سەر دەبات ھەروهە چى
كارىتكى تىدا ئەنجام دەدات.

لە ماوهى ھەرزەكارى دا:

ئایا جىڭرەوهى سېكىس ھەيە؟

ھەرزەكارى ماوهى كى گرنگە لە ژيانى ھەموو كورۇ كچىكى لاودا، لەم
ماوهى بېر لەم نىرراوه تازەيە دەكاتە وە كەناوى (سېكىسە)... لىرە وە
دەكىز بېركردن وەي درووست بىت، يان نادردرووست بىت ئەمەش پۇلى
دايىك و باوك و پەرەردەكارانە وەك چۈن كارى ھەرزەكارىشە،

کەواتە دەبى سىكىس چۈن بى لەزىانى لاودا، لاواز و ناسكۇ سۆزدار بىت،
چۈن جىڭرەوە خودى كۆمەلایەتى بىقۇزىنەوە لەبرى ئەوەى لە نىتو
خەيالەكانى دامەلەوانى بىكەت ئامانجىتكى دىيارى كراوى نەبى.

• لاوى ھەرزەكار بە قۇتابغىتكى ورددادە گۈزەرى، نەگەرتوشى تەنگو
چەلەمە نەبىت ئەوا بەئاسانى تىدەپەپىت، ھەرزەكار ئازادى منالى
لەدەست داوه، و بە پىنگە يىشتىنى گەورەكان نەگەيىشتوه، بە خىرايسى
گۆپانى جەسەدى وايان بە سەردا دى زۇر نامويە لە لايىان، بۆيە
دەيانەۋى لە نەيىنې كانى تىبگەن، وزەيەكى سىكىسى گەورەو بەھىزلى
خوين و مىشكىيان دا قولپ دەدات، وەك وزەي ئاوىيکە لە بەرپەستىكى
تۇد بەرزەوە، دەكرى ئەو وزەي ئاوه بەكاربەيىنرى بۇ بەدەستەيىنانى
كارەبا و دەكرى وىل بىرى بۇ ئاژاوه و وون بۇون. دەروونيان بە
ئارەزوو يەكى شەرخوازىدا تىدەپەپى، حەزىتكى بە ھىزىيان تىدايە بۇ
تۈرپەبۇون و ياخى بۇون و ھاوارىرىن، ئەمانە ھەموو دەكرى لە
كەنالەكانى ئارەزو دەروونىيەكان و چالاكىيە كۆمەلایەتىيەكان خەرج
بىكىت ئەگىنا لە وىنەي تاوان و لادان دا دەردەكەون.

لاوان ئازوخەي دواپۇن، و گىرىدەرى ھیواكانى ھەموو كۆمەلگەكان،
پىويسە نەتهوە ھەرچى شتىكى ھەيە بىداتى، بۇئەوەي ھۆشى بىكىتەوە و
كەش بىكەت و ھەموو تەنگو چەلەمەكانى بىھەزىنېت، و ھەموو ئاواتەكانى
جى بەجى بىكەت.

مەبەستم لە نەتهوە ھەموو دامەزراوه پەرەردەيەكانە كە كار لە كەسايەتى
سەدالى ھەرزەكار دەكەن، لە خىزانەوە بۇ قوتابخانە و بۇ زانكۇ و بۇ
كۆمەلگەي گەورە و گەورەتر.

لېڭەرە باھەلە بىكەن !!

ئىتمەى گەورە پەزەنلىكىارىمان بە ئاسانى بىر ئەچىتىه وە، مەتا سەركۈنى ھەرزەكاران بىكەين كە خۆشمان پەقىسى لە پەزەن كردىمانە، بە دلپەقى مامەلە يان لە گەلدا بىكەين با لە يادمان بى كەسى نەزەر پىيويستى بە سۆز و خۆشەويسىتى و نەرمۇ نىيانى ھەبىت لە جىهاندا ئەوە ھەرزەكارە، چونكە نۆر ھەستىيارە بەرامبەر بە خودى خۆرى، سەيرى دەورۇ پاشتى خۆرى دەكەت و دەترىسى لەوە خەلک تىيىپىنى نەنگى كى تىيدابكەت، جا جەسەدى بىت يان دەرروونى، و كەمترىن نەنگى ھەبى ئەگەر زىپكەيە كىش بىت، يان لاوازبىت، دەبىتە جىنى ھەموو بايەخىتى دەبىتە ھۆى شەرم و مەملانى ئى دەرروونى و تىيىكچۈن !!

ئارەزۇرى ھەرزەكار بۇ بە گۇزا چۈونە وە دەكىرى بە ھۆى ئەو ھەموو كۆتانە وە بى كە گەورەكان دەيسەپىتنى بە سەرياندا، و چى ئەنجامىتى كى ئەبى لە داتەپان و پەستان و پۇوخان يان بە ھۆى فرييوخواردنمان بە پىيىگە يشتىنى جەسەدى گەنجان، بىۋامان وايە كە پىيىگە يشتىنى رەوشتى و دەرروونى و كۆمەلايەتى ھەمان پىوانە ئى پىيىگە يشتىنى جەسەدى ھەيە، لە گەل ئەوەي كە پىيىگە يشتىنى دەرروونى و كۆمەلايەتى تەواو نابى دواي چەندىن سال، لە ئەزمۇن و ھەلەو كارامە بۇون.

لېڭەپىن منالە كانىتىان ھەل بىكەن، بۇئەوەي لە ھەلە كانىيانە وە فيئر بن، لېڭەپىن ھەلبىچن و شەرم بىكەن، و تەنبا بىن لە گەل خودىيان دەرروونيان، خەماوى بىن خۆشحال بىن و چالاك بىن و تەمەلى بىكەن، بە گۈرەي كۆپانى ھەوەسە كانىيان.

ھەرزەكارىتكى كفتوكۇكەر نۆد باشتىرە لە يەكىكى ھەميشە خۆبەدەستە وە

دار ! دار خۆشەویستى و ھاوسۇزى و پاشکاوى و لېبوردن مندالەكان تان دەرباز بە خۆشەویستى و ھاوسۇزى و تېكچۈن، مەرزەكارى بىكەنە قۇناغى كەنلە شىئوھى ياخى بۇون و تېكچۈن، بۇ پۇوبەپۇوبۇونەوهى ژيانىيکى پىنگەيشتوانە و بىن لايەنانە.

پىنگەيشتوانە و بىن لايەنانە كە دەدرىتە لاوان مەلھەمى دوورخىستەوهى يانە لە لادان ئەر خۆشەویستىيە كە دەدرىتە لاوان مەلھەمى دوورخىستەوهى يانە لە لادان و دەشتوانى لە ئايىنده ژيانى سىكسىيان بە شىئوھى يەكى پىك تىر بىكەن، زۇرىيەي حالەتەكانى لاوان ھۆكارەكەي دەگەپىتەوه بۇ كەمى خۆشەویستى، بىن خۆشەویستىيەن، خۆشەویستى خىزان و مامۆستاتىيان و كۆمەلگە، و بلاپۇونەوهى تاوان و دزىن و بىرپىن و ئەتكى كىردىن نىشانەن بۇ ئەوه كە لاوان پېپۇونى دەررونىيان لە تالى و نەبوونى و شۇپش كىردىن لە دىرى داب و نەرىت، و حەزەلە سىكس و سەرەت و سامان، بۇ لە ئىرەبىي و كايە بە كارھەتىنان لە سەرەتسابىي كەسانى تر.

كاتى ئاستى ئابورى بەرز دەبىتەوه و چەترى بىمەي كۆمەلايەتى مەموو گەل دەگرىتەوه، جياوازى نىوان چىنەكان تەسک دەبىتەوه، لەو كەشەدا ياساي خۆشەویستى بەرفراوان دەبىن، خۆشەویستى دايىك و باوك بۇ بىكىرى، خۆشەویستى باوك و مندالەكانى، خۆشەویستى مامۆستا و قوتابىيەكانى، خۆشەویستى لاوان بۇ ھاولاتىيان، خۆشەویستى ھاولاتىيان بۇ لاوان، و شەپۇلى لادانەكان بەرتەسک دەكاتەوه.

پەرەردەكاران ھيوابى كى گەورەيان ھەيە بە ناونانى پەگەنلى يان بالا كىردىن، وەك ھۆيەكى جادۇويى بۇ چارەسەر كىردىن كېشەكانى لاوان، بە كورپىنى وزەكانىيان بۇ يارى وەرزشى و يانەكان و جىتگاكانى پەرسەتن.

ئەم جۆرە چالاکيانە بەرەمەتىنەرن، بەلام بەداخەوە ھەموو ئەوانە كىشە سېكسييەكانى ھەرزەكار چارە سەر ناكات، بۇ ھەموو لاۋىك ناشىت، نۇرىبەي خەلق بەختىكى كەميان لە بەرز بۇونەوە ھەيە.

نۇرلەوەي كە ناويان دەنلىيەن بە بالا بۇون لەپاستىدا گۇرپانىكە لە ھېنى سېكسى بۇ پىرەوى تر كە حەزى لىپاڭىرى، وەك نەخۆشى دەروونى، بەلام ئەوە ماناى ئەوە نىيە كە بايەخ بە بالا بۇون نەدەين، بەلكو پىچەوانەكەي پاستە دەبىي منالەكانمان هان بەدەين شويىنى ھۆيەكانى بالا بۇون بىكەن، لە چوارچىوهى پلانىكى گشتگىر كە ئامانجى وەرگرتىنی ھەلۋىستى درووستە لە سېكىس، پابەند بۇون بە پىيازىكى رەوشىتى لە بارەيەوە، وېزاردنەوە دەروونى و كۆمەلايەتى ھەرزەكار وەك ھەلۋىستىكى تىرىپۇونى سېكسى.

ئەم ساتە لە ھەرزەكارىيەوە دەست پىناكات، بەلكو پىش ئەوە لەماوهى درووست بۇونى كەسايەتى يەوە دەست پىنەكەت، واتا لە سالەكانى سەرەقاي مەدىلىيەوە، لە ئىر سەرپەرشتى خىزان پاشان كەسە كەنلى بىز قۇرغۇن توقابخانە، ھەرۈھما زافىڭىز، كەۋەن لە سەر باوكانە ماناى منالەكانيان بەدەن كە ھارپىكەن ئەلبىزىن ويانگەنەشتىيان بىكەن لە بۇنەكانيان بىز مالەكانيان، و لمەسرەبابىكە كە بىزازۇ فەمىن گاشى گۇرەگەي دەپوا لەگەن ھارپىكەنەدا كاتىلە رائە ھەنەرىقى، يان گاتى كچە ھەرزەكار، كەنەتىنەن بىز لەگەن كېپىكى ھارپىقى، يان ھەندى لە نەھىنەكانى بۆكچە ھارپىكەي باس بىكات، چونكە ھەرزەكارەكان جىهانى تايىەتى خۆيان ھەيە، بە ھارپىتىيان دلخۇش دەبن، بىرىنى ئەوتەنەيىيە پەت دەكەنەوە لەلایەن كەورەكانەوە، لەوانەيە دايىك بىترىسى لەوەي كە كچەكەي يەكى لە ما مۆستا كچەكانى خىزى خۇش بۇيى، نۇر باسى بىكات، پىا ھەلبىدات، لەوەيە ترسى دايىك دەرەنبامى

ئېرىھى و ترس بىت، لەم سۆزدارىيە دەگمەنە)! ! !
 بەلام دايىكى رۇشنىير دەزانى ئەم سۆزە دەگمەن نىيە لەم تەمەنە، ئەوه
 قۇناقىنىكى كاتىيە نامىننەتەوە و بە درووستى تىدەپەرىت،
 پىويستە ئەو شويىنانە بەمنالەكانمان بناسىتىنин كەيارى تىدا دەكەن، لەگەل
 مارپىكانيان، و چالاکىيە وەرزشىيەكانىيانى تىدا ئەنجام دەدەن، بەو ياريانەي
 كە توانايان گەشە دەكاو وزەيان دەمىزى، ئەو گۇۋار و كتىبائەيان
 پىباكتىن كە ئارەزووى خويىندەوەيان دەكاتەوە ئەو ئارەزووەي كە
 بەشىكى گەورە لە وزەيان دەمىزى، نمۇونەي بالايان بۇ درووست دەكاو بەما
 بەرزەكانيان بۇ وىنا دەكات بە پىيى رەفتاريان، پىويستە كايە بە
 مەنالەكانمان بىدەين گۈئى لە پادىيو بىگىن و تەماشاي پرۆگرامەكانى
 تەلەفيقىن بىكەن، باشتىر وايە لەگەل خۆتان بن، دەربارەيان لەگەلىياندا
 كەتكۈز بىكەن، چونكە ئەم گەتكۈزۈيانە ھەناسەدانىكە بۇ ھەستەكانيان و
 دەرچۈننەكە لەتەنيايەكەيان، ھەرچەند دلەمان بىكەينەوە بۇ گەتكۈز كەردىن
 لەگەل مەنالەكانمان وەلاممان بە ھەمان شىتىوھ دەدەفەوە و پەنامان
 پىتەگىن كەر قوشى گەرفتىلە يان گرانىيەك بۇون لە ژىيانسياخدا.

گۇرانەكانى ھەرزەكارى پىويست بە نېڭەرانى ناكات :

نۇ گەتكۈرانانەي كە سەرنج پاكيشىن لە تەمەنى ھەرزەكارى دا، لەولانەيە بىتتە
 مۇي نېڭەرانى لە دەرۇنى كچان و كورپان دا وەك يەك، بەلام پىويستە ئەو
 گەتكۈرانانە بە باشتىرین شىتىوھ پىشوازى لېبىكىرى بە باوەپو دلىنيايەوە بەرۋەپەدى
 پاستىيەكان بىبىنەوە و ھەموو شتىك دەربارەيان بىزانىن، ھەنگارى گىنگ بۇ
 مەردۇرەگەز لەو پەتكایە ئەمەيە كە پېشىكەشى دەكەين، وەك زانراوە

پەزىنى زىزمىشىكە پەزىن كەلەناو مىشكىدایه كارى پىكخىستنى كۈنۈرە
پەزىنەكانى تردهكات، ئەويش لە زىركارتىكىرىدى ئەندامىتىكى ترکەل
ميشكىدایه كە بە ﴿ھېبۇنالموسى﴾ ناو دەبرىت.

لەبەر پىيويستى زۇرى مىرقە لەكاتى هەرزەكارى و پىنگە يىشتىدا چالاڭى
پەزىنەكان زىاد دەكات كە جولەى لەش پىك دەخەن لە فەوتان و هەروەها
بىنيات نان لەسەر ئەوهشەوە زىادكىرىدى هۆرمۇنى نىرىنە كە بە ﴿تىستىتىرۇن﴾ و هۆرمۇنى مىيىنە كە بە ﴿ئىستەرچىن﴾ ناو دەبرىن.

لەلاين هۆرمۇنەكانەوە پىيويستە بىزانىن كە كەسىك نىيە سەد لە سەد نىرىن
مىيىنە يەكىش نىيە كە سەد لە سەد مى بى سەرەپاي بۇونى هۆرمۇنى نىرىنە
لە نىردا و هەروەها هۆرمۇنى مىيىنە لە مى دا هۆرمۇنى نىرلە گونەكان
دەردەدرى هۆرمۇنى مىيىنە لە ھىلکە دانەكان دەردەدرىن لە مىدا لە هەردوو
پەگەز پەزىنى سەرگورچىلەكان ھەن كە دووجۇر هۆرمۇن دەردەدەن، و
لەماوهى هەرزەكارىدا ئەم هۆرمۇنانە زىاد دەكەن و كارتىكىرىدى ئەم
ھۆرمۇنانە بە پۇونى دەردەكەۋى لە ژمارەيەك دىاردەدا كە ھەندىكىيان لە^{لە}
ھەردوو پەگەز ھەن، و ھەندىكىيان بەتەواوى جياوازن لە ھەردوو پەگەز....

دیاردە ھاویەشەكانى ئەم كارتىكىرنانە ئەمانەن:-

يەكەم:- زىادبۇونى دەردانى عارەق لە ھەردوو پەگەز، بەتايبەتى لە ئىر
بالەكان،

دۇوهەم:- ھەست كىردىن بە ھەزى پەگەزى دەست پىيدەكەت لە ھەردوو
پەگەز، لەوانەيە لە سەرەتاواھ بە خەون بىيىن دەست پىېكەت لەلائى نىر، بە
خۇرى نەھىنى كىردى لاي كچان دەست پى بکات.

سینه: - گورپانی دهنگ له هردوو په گه ز ده بینی نیرئه و دهنگه ناسک و
نارمهی نامینی و ده گورپی و گپ ده بی و کچان ده نگیان ناسکتر و نه رمتر
ده بی.

چواره: - چالاکی چهوری پژینه کان له شدا زیاد ده کات بؤیه کریشک
ده رده دات و قژ ده وه ریت، هروهها ده رچونی زیپکه له له شی ئه و
که سانه که ئاماذه بیان تیدایه.

هندی خالی جیاوازی ههیه له ئه نجامی کارتیکردنی ئه م هورمۆنانه
له سره له ش که له هندی شوینی جیاوازدا ده رده که ویت ده رکه وتنی مووله
می دا له سینگ و سه رمه مکه کان نابی وه ک ئه وهی که له پیاو، تنهها له ژیر
بال و ده ورو به ری ده رچه ده پویت و هندی جار له سه رووی لیوه کانو
چهناکه شدا ده پویت،

بلام له نیردا ده رکه وتنی مووله نزدیه بشه کانی له ش و به شیوه یه کی
جیاواز هروهها له نیشانه کانی تری ده رکه وتنی که چهلی له به شی
سه ره وهی سه ری گورپاندا.

هروهها ئه م قوئناغه سه ره تای زیاد بعونی قه بارهی ئه ندامه کانی زاویه له
هردوو په گه ز له نیردا قه بارهی چوک و گونه کان زیاد ده کات، هروهها
لهمی دا قه بارهی ئه ندامی زاویه و مه مکه کان زیاد ده کات، و سه ره تای
ده رکه وتنی سووبی مانگانه که ده بیته هۆی هندی ئازار که نزد جار ترسانه
لهم گورپانه تازانه.

ئوانه هندی گورپانی جه سه دین که له هردوو په گه ز پووده دهن له ئه نجامی
و گورپانی کتوپرہی که له پیژهی هورمۆنی ده در اووه کان بۇ ناو خوین
پووده دهن، ئه مانه ش هه مwoo کرداریکی پیژه ییه چونکه هندی له گورپانه کان

بېرونى تېبىنى دەكى لەندى كەسدا بەلام بە پىچەوانە وە لەندى
 كەسدا تېبىنى ناڭرى، و ھىچ پىويسىت بە نىگەرانى ناکات
 جە لەوانە تېبىنى دەكەى لە كورپان سكالا دەكەن لە جياوانى
 قەبارەي چۆك لە كەسىكە وە بۇ كەسىكى تر... وەلامى ئەوهش:- باپتەك
 قەبارەي ئەندامەكە يان درىزى نىھ وەك ئەوهى كە لە تواناى رەگەزى يان
 بە گۈرەي تواناى كەسەكە يە لە سىكس كردن.
 هەروەها سكالاي زىد لە خەون بىنин دەكى ئەوهش هەروەها دەگەرتە وە
 بۇ ئامادەيى كەسەكە خۆى، و جياوانى ھەيە لە كەسىكە وە بۇ كەسىكى تر
 هەركەسە و بەپىئى ئامادەيى و پىوانە يە كى دىارى كراو نىھ.

گفتوكۇيەكى تايىهت بە گەنجان لەھەردۇو رەگەز:-

ئەو ماندوپىيانە لە لاي گەورەكان كە ماوهى هەرزەكاريان تىپەپاندۇه
 لەوانە يە زىر ئاسايىي بن، بەلام زىر جياوازترە لاي ئە و گەنجانەي كە ئىستا
 لەماوهى هەرزەكاريدان بەدىاردە و پۇوداوه كانىدا دەگۈزەرەن، ماندوپىيەكان
 زىر گەورەن، قولن، ھۆكارو دەرەنچامىيان زىرن، بەلام سەرگەوتى ب
 سەرياندا زىر گرەن نىھ، بەلكو زىر ئاسانە و لە بەردىستى ھەموو كوبۇ
 كچىكى گەنجدايە.

نەم نىشانانە رېنۋىنى سەركەوتىن بە سەرىيادا دەكەن ...

يەكەم ماندووىي ھەرزەكار، خەون بىينىنە :-

خەون بىينىن نىشانانە پىيگە يىشتى كونەكانە، پىويىستە ھەرزەكار بە شىوه يەكى سروشى تىلى بىوانى و بە ئاسايى وەرى بىرى، لە ھەندى حالتدا خەوبىينىن ھەموو شەۋىك دەبىت، وەلە ھەندى حالتدا لە چەند ھافته يەك جارىك پۇودەدات، ناپىكى لە كاتى پۇودانىدا يان لە تىكچۈونىدا نىشانانە يەك تايىھەتى نىيە، وپىويىستە ھىچ كۆششى تىدانەكەت، چونكە ھەموو كۆششەكان سەركەوتتو نابىن، ھەرزەكار ھەستىكى واى لادرووست دەبىت وەك پەككەوتتو يان ھەست بە كەمى دەكەت ئەو كات كارتىكىرىدى ھەنلىقى دەبىت لە ژيانىدا.

ھەندى كەس بەھەلە باوهەريان واپە كەلە دەستدانى شەلەي توخم واتا لە دەست دانى وىزەيە كى بەنرخ، و پەككەوتتىكى كەورەي چالاکى، لە راستىبا شەلەي توخم دەردانىكى ئاساپىي پىويىستە فېرى بىرىتە دەرەوەي لەش، ھىچ پەيوهەندى بە چالاڭىپىي وە نې، ناكىرى سەرچاوه يەكى وىزە بىسى، وەلەش ھىچ سوودەند نابى لە مانەوەيدا، و زىرلە ھەرزەكاران شەرم لەو، دەكەن بەراشكارى قىسە لەكەل كەسووكاريان بىكەن دەربارەي پەگەزيان، بىزبە پىويىستە باوگان و دايىكان ھانيان بىدەن بىزگەفتۇڭىزىرى دەربارەي ئەم بابتە بىز ئەوهى زانىارىيە كانيان بىز راست بىكەن وە، ولايەنە كانى نەزانىن بىز دەربىخەن.

دەست پىتكىرىدى خولى مانگانە واتا ئەو كچە گەيشتۇھە تەمنى سېكىسى و پىتىن لەلەشىدا دەكىز پۇوبدات. لە ھەموو مانگىكدا ناو بەندە پىشالىيە كانى ناو منالىدان دەئاوسىت و ئامادەپە بىز پىشوازى كىرىدىنى ھېلکەي كوتراو،

نەگەر كوتان پوونەدات، ئەو ناوىبەندە پىشالىيە ئاوا منالدان، دادەكەۋىن
فرېي دەدرىتە دەرەوە لەگەل خويىندا، ئەو بە سووبى مانگان ئاوا
دەبىت، وەمۇ مانگىك ئەم كردارە دووبارە دەبىتەوە، بە كارتىكىدىنى
مۆرمۇنە رەگەزىيەكانى تايىبەت كە لە مىلکە دانەوە دەردەدرىت.

لەبەرئەوە سووبى مانگان فرمانىكى ئاسايىيە، كەئازارىشى لەگەل نەبىت
شىتىكى سرووشتىيە، بەلام ھەندى لە دايكانەوە ئەوە وەردەگرىن ناوى ئەم
دەنىن نەخۆشى مانگان و ھەرزەكاران بەم شىۋەيە پەروەردە دەبن و ئەم
قسەيە لە مىشكىيان دەمىنلىق و بە ھەل كە دەبىتەھۆى خراپترين ئايىندا.

ئەم گرفته رەگەزىانە لەزىانى لاوان... ھەمۇ خەيالن!

لاوان وا وىنائى دەكەن كە گرفته بەلام خۆى وانىيە — پىويستە وانەبىت بە^۱
ھەرشىۋەيەك لە شىۋەكان، چونكە تەنها خەيالى نەخۆش بۇونە، پىويستە
لە زىانى ھەمۇ لاۋىك بسىرىتەوە، تا ئەو ھەرزەكارە زىانى بە شىۋەيەكى
ئاسايىي بچىتە سەر، نەرم ونيان و بىنېگەرانى و بىنېبىزاري بىت بۇ ئەوەي
بچىتە ناو قۇناغى پىاوهتىيەوە بەتەواوى و بىنېگى و بىنېشۈنەوارى
ماندووېي و گرفته كان كە لەوانەيە كار بکاتە سەر زىانى ھاوسەريان، يان
دلنیابى خىزانى تىكبدات، ئەوە گرفته كەيە مەبەستىمان لە خەيال نا
گەنجان بىناسن و لەناوى بەرن بەرلەوەي زىانىيان لەناو بىبات.

كاتى گەنجان دەكەن تەمەنلى پىنگەيشتن تىبىينى گۇرپانە ئەندامى د
دەرونېكان دەكەن، بۇنمۇونە تىبىينى گۇرپانىكى بەرچاودەكتەل
ئەندامى زاۋىتى خۆيدا كاتى كە قەبارەي گەورە دەبىي، مۇوى ئەندامى
مېيىنە زۇد دەبىي، ولە نىردا قەبارەي گونەكان گەورە تر دەبن،^۲

تاييە تەندىيە كانى پياوان دەست پىيدەكەت وەك دەرچۈونى مۇوى نىدلە
چەناكە، دەرچۈونى سەمیل و گېپۈونى دەنگ، لەگەل ئەم ھەموو گۇرانە
ئەنداميانە ژمارە يەك گۇرانى دەررۇنىش پۇودەدات، وەك پوانىنى كەنج بۆ
پەگەزى بەرامبەر ھەروەھا مامەلەي گەنجان لەگەل پەگەزى بەرامبەر
جىاواز دەبىت لەوەي وەك پىش پىيگە يىشتىن بۇوه.

يەك جار لە ھەفتە يەكدا :-

لە راستىبا گەنج لە كۆمەلگەي ئىيمە بە دەست نىدر گرفتى پەگەزىيە وە
دەنالىنى كە كۆمەل بە سەرىدا دەيسەپىنى، گەر بۇي پۇون نەكىتى وە
لەوانە يە كارىكاتە بکاتە سەرتەندىرۇستى و بىركردىنەوەي و بېتىھە مۇي
زيانىكى نىد.

لەوانە يە گەرنگەتىنى ئەم كىشانە :-

خەن بىنىنى خۆنە ويست، كە كەردارىكى فسييولۆجى و سروروشتىھە پىويستە
لە ھەموو گەنجىكدا پۇوبىدات بەلام لە سنورى گونجاودا، بۇ نەمۇونە بە
تىكپاى يەك جار لە ھەفتە يەكدا، لەوانە يە بە سىفەتىكى بەردەۋام پۇودانى نىد
زىاد بکات، يان گەرمىشكى گەنج ماندوو بکات لەم كاتەدا باشتىرواپە
سەردانى پزىشك بکات بۇ ئەوەي پزىشك پۇونى بکاتە وە بۇ نەو گەنجە
كەنەمەشتىكى سروروشتىھە لەم تەمەنەي ئەودا دەبى پۇوبىدات، بەم شىۋە يە
لەش لەندى دەردانى زىادە دەرباز دەبى، وەيىچ زيان بە لەش ناگە يەنى.
بلاام نىد جار نەو گەنجە سكالا لە ھەندى ئازار دەكەت لە كاتى فەپىدانى
شەق تو خەمدە، لەوانە يە لەو خەونە خۆشەي بکاتە وە، لەوانە يە ئەو ئازارە

بۇماوهى چەند سەعاتىك يان لەوانەيە ئەو ئازارە بۇ ماوهى رۆزىك يان دوو
رۆز دواى كردارى خەون بىينىنەكە ئازارەكەي بەردەواام بىت، لەمەندى
حالە تدا لەگەل فېرىدىنى شىلەكەدا چەند دلۋىپىك خوين دادەبەزى، كە ئەوه
لەناو دەرىپىنى ناوهوهى دا تىپىينى دەكەت، لەكتى وادا پىّويسىتە ئەوكەس
پاۋىز بە پزىشكى تايىبەت بکات، لەوانەيە ئەوه بەھۆى ھەو كردنەوە بىت ل
پرۆستات يان چىكىلدانقچە توخمىيەكان، يان لەوانەيە ھۆكەي بۇونى
نەخۆشى ھەبلەهارزىيا بىت يان نەخۆشى گىرى (د رن) بىت يان ھۆكەي
بىرىتى بىت لە خوين تىزىانىكى كەم لە كۆئەندامى زاونى.

كەم بىركردنەوە لە سېڭىس:-

بەگشتى دەتوانرى كەمتر بەكاربەيىنرى گەرئەو لاوه ھەولۇ بىدات كەمتر بىر
لە سېڭىس بکاتەوە، يان گەر دووربىكە وىتەوە لەتە ماشا كردىنى فلىمى
سېڭىسى و درۈژىنەر، كە ئەم رۆزانە نۆر بىووه ھەروەها پىّويسىتە دوور
كە وىتەوە لە خويىندەوەي چىرۇكى سېڭىسى و درۈژىنەر بەرلە خەوتىن، د
نەخواردىنى ئەو خواردىنانەي كە دەبنە ھۆى درۈژانى پرۆستات و نۆر خەون
بىينىن ھەروەها ژەمى چەورى نۆر نەخورىت بەتايىبەتى ئەوانەي كە
فۆسفوريان تىدایە وەك ماسى و ھەندى شىتى تر.

دەرداڭ : -

هاروەها كېشى نە خۆشى ئاتەشكە يە كە نجان سکالاى لى دەكەن كە
ئەرەش دابەزىنى كە مى ئاوى سېپىيە لە دواى مىز يان پىسى كىرىدىن، ئەم
حالەتە زورىيە كە نجان سکالاى لى دەكەن لە راستىيا حەز دەكەم لېرەدا
ئۇرۇن بىكمەوە ئە و دەرداڭ كە لە دواى مىز كىرىدىن پۇودەدات، ھېچ نيان
و ترسىي نىيە.

چۈنكە ئەوە لە ئەنجامى كۆبۈنەوەي دەرداڭ كانى پرۆستات و
چىكلاڭاتۇچكە كانى توخىمە كە بە درىڭى شەولە ئەنجامى بىر كىرىدەوە لە
سېكس درووست دەبىي.

ئەم دەرداڭ زۆر دەبىي كاتى كە ئە و گەنجە ھېچ شىيۆھ سېكسييەك نە كات،
بۇيە دەبىي لە ئە و كاتەدا ئە و دەرداڭ دەرىچىيەت لە لەش لە كاتى مىز كىرىدىن
بان پىسى كەر نموونە يەك لەو دەرداڭ بىبەين و بىپشىكىنلەن لە ژىير
مبىر سكۆب (وردىيەن) دەبىيەن كە بىرىكى زۆر لە زىندەورى توخمى تىدايە
لە گەلەندى خانەي چىراوەي بى سوود.

بۇيە پىویست ناكات ئە و بېتىتە ھۆرى بېزازى لاوان، ھېچ زيان لە پۇودانىدا
نبى و ترسىي ناوى، وەمەن سۈلىي جىووڭ پۇون خۆرى نامىيىن، كە كىدارى
سېكسى پىكىدە خرى و كۆبۈنەوەي ئە و دەردانان نامىيىن.

خۇوى نەھىيىنى :-

چەند راستىيەك كە پىّويستە لە منالى و لاويدا لە سەريان بىزانلىقىت.

پىّى دەلىن نە خۆشى لە راستىيا خۆى نە خۆشى نىيە، ٩٠٪ پىاوان دەيکەن، ھەروەها ٦٠٪ ئافره تان دەيکەن، ھىچ كات نەمان بىستوھ پەلى دابى كە كەسىك تووشى زيانى ترسناك بۇوبىت بە ھۆى خۇرى نەھىيىۋە، ئەوە شىتىكى پەسەندە لە قۇناغى تىرکىردنى خودى سىتىكسى دا، بەلام گەر لەو قۇناغە تىپەپى پەسەند نىيە وزيان بە خشە لە گەل ئەو كەسەدا بىمېننەتەوە تادواى قۇناغى ھاوسەر گىرى، ئەو كات زيانە كە لە كۈيداب و چۇن منالە كانمان دوور بخەينەوە لە بارودۇخىكى ئامادە كراو بۇ كردنى.

راستىيەك ھەيە پىّويستە دايكان و باوكان بىزانن، كە منالانى بچوك، كوران و كچان لەوانە يە خۇرى نەھىيى بىكەن لە سالانى يە كەمى ژيانياندا، ئەم بەشىوه يە كى فسيولوجى نابى، بەلام لە ئەنجامى گەيشتنى ھەندى كرمى شريتى بە كۆم دەبى لە كوراندا و بە دەرچە لە كچاندا، يان بە ھۆى تەسکى چۆك لە كوراندا، يان كۆبونە وەي ھەندى پىسى لە دەورى سەرى چۆك.

لەم حالە تانەدا دەبىنин ئەو خورانانە كە لە گەل ئەوەدا دىن، ئەو چىزە كە منال لە گەل ئەو خوراندە بەرى دەكەۋىت لەوانە يە بېيتە دەسپەپ، و منال لە خۆشىدا ھەلدىپەپى، زۇرى پىخۆشە گەر بە خىوکەرە كەپى پەنا بېتەپ، يارى كردن بە ئەندامە كانى بۇ ئەوەي بى دەنگى بىكاتە وە لە كاتى گريياندا، دەۋەش سەرەتايە كە لەوانە يە والە منال بىكاتە خالى دەسپېك بۇ خۇرى نەھىيى كردن، يان ھەندى راھىنانى وەرزشى كە لە قوتا باخانە كاندا دەكىت ئەوانە خالى سەرەتايىن، ئەو راھىنانانە كە دەبىتە ھۆى

لەخشاندنی پانەکان و گەر لە وەشەوە نەبىت ئەوەی كە فيئرى دەكەت،
لەوانەيە لە ھاوريتکانىيەوە فيئر بىت، يان لەوانەوە كە لە خۆيان گەورەتن.
بەمەر حال كەر فيئرى ئەو دياردەيەش بىت ئەوە هېچ ترسى نىيە، و نابىت
مېچ گۇرپانىيکى نەخۇشى لە ئەندامەكانى زاۋىى، كەر نۇو تىبىنى كرا
پىشانەكانى چارەسەركاران، لم كاتەدا پىيويستە خەتهنەي كورپان بىرى و
بايەخ بە پاكو خاۋىيى ئەندامەكانى زاۋىى ئى كچ بىرىت مەروھە باز
كېانىش پىيويستە بايەخ بە پاكو خاۋىيى ئەندامەكانىان بىرىت، و چاودىرى
خزمەتكارەكان و سەرپەرشتى كردىيان لە لايەن دايىكانەوە بە شىّوهىيەكى
پاستە خۆ بىت.

پاكو خاۋىيى ئەندامەكان :-

پىيويستە دايىكان بەشىّوهىيەكى ژيرانە مامەلە لە گەل ئەو حالتە بىن كەر
تىبىنى ئەم نىشانانانەي خوارەوە يان لە منالەكانىان كرد:
گەر حەزى لە خواردن نەكىد، گەر سكالائى لە سەرئىشە كىد، يان نۇر
نۇرپە دەبۇو، يان حەزى لە گۆشەگىرى دەكىد، يان ھەمېشە ماندووىلى
دیار بۇو بې بې ھۆيەكى دىاري كراو.

بەھۆي ئەوانەوە لەو كاتەدا پىيويستە ئەو منالە پىشانى پزىشكى پىسىقىر
بىرىت بۇپىشكىنى ئەندامەكانى، بەو شىّوهىيە لەوانەيە بگاتە دىاري كردىنى
ئەو حالتە بەئاسانى.

بایەخى بىرىتى، ليزەدا بە باشى دەزانم سەرنجتان راپكىشىم باز تىبىنىيەكى
گۈنگ، مفالەندى جارپەنا دەبەن باز ئەوەي لە رىگاى كىرفانى

پانتوله کانیانه وه ئەندامه کانی زاوزیان بودۇۋىتىن، بۆيە پىویسته سوور بىن لە سەر ئەوهى كە نەو گىرفانانه تەندرووست بن، وباشتىر وايە ئەو گىرفانان نەگەنە ئەندامه کانی زاوزى ئى منالى ھەرۇھا پىویسته ئاگادارى منالە کانغان بىكەينە وە يارى لە گەل منالى لە خۆيان گەورە تر نەكەن.

پرووي زيانبه خش:

كەر بىگۈزىنە وە بۆ تەمەنى ھەرزەكارى **«تەمەنى پىڭە يىشتن»** دەبىنин لاوى ھەرزەكار ھەول دەدات پەنا بىاتە بەر تىركردى خودى سىكىسى، لە پىتگاي خوى نەيىنە وە ئەمە تايىبەت نىيە تەنها بە كورپانە وە بەلكو كچانىش دەيکەن، هىچ زيانىشى تىدا نىيە گەر لە سنوورى قۇناغى تىربۇونى خودى سىكىسى دابىت كە ئاماژەمان بۆ كرد، بۆ ماوهې كى ديارى كراوبىت، و بى ئەوهى هىچ شوينەوارى ھەبىت بۆ ئەو كەسە، بە شىوھىيەك كە وابەستە نەبىت پىوە، واتا نەبىت ئەوهى خوى پىوە بىگرىت چونكە ئەوه ترسناكتىن شتە.

نقد لە پياوان بە باشتىرى دەزانىن لە خەوتىن لە گەل خىزانىان، ھەتا دواى ئىن خواتىقىيەش ھەرۇھا نقد لە ئاقىرەتلىك بە ھەمان شىوھ هىچ چىز وەرناكىن تەنها لە پىتگاي يارى كىرىدىن بە ئەندامه کانى ھەرەوە يان نەبىت، واتا بە مۇي خۇرى نەيىش كىرىنىھو، ئەوه يە پرووي زيانبه خشى خۇرى نەيىنى.

ئەوه لەوانە يە بىتىھ مۇي درووست كىرىنى نىڭەرانى لە دەرۇونى ئىن دەيرىدا و بىتىھ مۇي زىراد بۇونى كېشە لە نىوانىاندا، لە مەمان كاتدا نقد دەسپەر كىردىن دەبىتىھ مۇي سوربۇونە وە جۆگەي مىزى پاشادە و

هروهها هه و کردنسی پرستات، و ده مار په بون، بهم شیوه یه بازنده کی
بنتال هه یه له نیوان خوی نهینسی و هه و کردند.

له بیزمان نه چن هه رچهند نه مه که م جار پوده دات، توش بونی که سه که
پ کفت بونی هز لکاتی نقد خوی نهینسی کردند، به لام له وه گرنگتر
جهنجال بونی هزدی که سه که یه به خونی به ئاگا و هه روهها خو
پیوه گرتنی و حه ز لیکردنی و شه رمی له ههندی ئیش و نازاری جومگه و
رانه کان و نازاری پشت هه روهها نازاری پرستات گه رهه وی کرد بیت.

له کوتاییدا ههندی که س که خوی نهینسی ده که ن ده بیت خووله لايان،
له وانه یه تووشی نه خوشی ده رونی بون نیشانه کانی ده رده که وی به
پلوكاشی له شیوهی زیاده په وی له خوی نهینسی کردن، هه روهها ده بیت
هزیک بوراکردن له نه خوشی یه ده رونی که، نه وانه حاله تیکی تاییه تن
پیویسته به چاویکی تاییه ته وه سه بیر بکرین.

روتهی گرفک بولان سه باره تا به - خوی نهینسی:-

زیاد له ۸۰٪ گه دجان ده بکه ن، نه سه پاستیه که پیویسته دانی پیتدابنیین...
- ئایا نه وان له سر هه قن؟

- ئایا زیانی هه یه؟

- نیشانهی زیافه کانی چین گھر هه بور؟

- کهی ده بی دهستی لیبه لبکیری؟ چلن؟

نه مانه پرسیار گه لبکی نقدن له میشکی لاواندان سه باره ت به خوی نهینسی،
نه ماش وه لامه کانیتسی... به راشکاوی:-

نقد له دایکان و باوکان نقد نیگه ران ده بن و توشی تووشی ترس و بیزاری ده بن
چونکه منداله کانیان ئه و کاره ده که، چونکه به زیانبه خشی ده زان، و
واده زان نقد زیانی هېي بۇ تەندرووستیان، کوئریان ده کاو دلیان لاواز
ده کا بەرهو فەوتانیان ده بات، و کاردەکاتە سەرتواناى سېكسيان ل
ئايندەدا، جگە لەو مەموو زیان و سیفاتە نارپاستیانەی ده درېنە پال نەر
كاره، بەلام داکەوتە زانستیە کان شتى نقد چیاواز تر دەلین.

خوبی نہیں میں لو زیانانہی نیہ ...

به راشکاوی، زقدله لوان دهیکهنه، به لام ژیانی سیکسیان دوای
هاوسه رگیری پاست ده بیتته وه، هاوسه ری ده کهنه و منال ده خنه وه، ژیان
ده کهنه به ته ندرووستی ده رونی و دلنجیشه وه.

بِلْهَرْ؟

چونکه ئەو خۇوه قۆناغىيڭ بۇولە ژيانيدا و تىپەرپۇو، دەبىّ ھەرواش تىپەر
بىّ تىپەرپۇونىتىكى سەرپىيى بۇوه و دەبىّ وەكىو قۆناغى كواستنەوە لە^ل
منالىيەرە بۇ قۆناغى پىنگە يىشتىنى سىكىسى بىت، كە دەبىّ بە ھاوسەرى
تەواو بىت، ئەوه وەكىو ھەناسەدا نىتىك بۇوه بىز حەزە پېش خواردۇھە كانىان
چونكە ناتوانىن سىكىس بىكەن بەبىّ ھاوسەرگىرى و ئائىن و ياساۋ كۆمەلگە
قەدەغەي دەكەن.

زيانەكە لە كويىدايىه؟

لەبارئەوه پەنایان بۇ بىردووه ھەستيان بە چىژوھ رىگرتىن كىردووه لە پىڭاي خەپال و وىتىا كىرىن و بىركردىن و سوودى، ئەمە بچوكتىرىن زيانى تىيدانىيە، بەلكو سوودى ھېيە، گەورە ترىن سوود، چونكە لاوان دەربىاز دەكات لە خۆ خواردىن و دەيانپارىزنى لە لادان، ئەمە دەلىم تا نۇر قىسى پۇچ و بىر و باوهپى مەلە دەربىارەي خۇوى نەھىنى دەربىخەم.

كە سىك پرسىيار دەكات؟... ئايان لە ھەفتەيەكدا يان لە مانگىكدا چەند جار خۇوى نەھىنى بىكىرىت گۈنچاوه؟

وەلامىكى دىارى كراو نىيە بۇ ئەم پرسىيارە، چونكە بەم شىۋە دىارى كراو و نەخشە بۇ كىشراوه نىيە، چونكە ھەركەسەو بارودۇخى جىاوازى خۆى ھېيە، ھەر لاوى جياكەرەوهى تەندىرووستى دىارى كراوى خۆى ھېيە كە دەگۈرىت لە يە كىيکەوه بۇ يەكىيکى تر، دىارى كردنى ژمارەي جارەكانى خۇولەوانەبە لەگەل كە سىك بگۈنچى بەلام بۇ يەكىيکى تر ناگۈنچى.

بەلام لە راستىا دەبى ھەر كەنجى شتىكى دىارى كراو بخاتە پىش چاوى، بەپۇونى، دەبى لە كردنى ئەو كارەدا ناوهند بى، كەواتە ئەو زيانەي تووشى دەبى لە خۇو پىيوه گىرتىيەتى بەشىۋەيەك كە نەتوانى دەستى لىيەلگىزى.

بازنە داخراوهكە :-

زيانەكە لىرەدا خۆى مەلاس داوه، مەلەكە دەنۈيىنى.... ئەمە واتا ئەو گانجە لە بۇونىارى سىكىسى و دەررۇونى خۇيا بوهستى، لەم قۇناغەدا، كە قۇناغى سىكىسى خوودە، بەشىۋەيەك كە ئەم حالتە نەگۈزىزىتەوه بۇ قۇناغى سىكىسى سرۇوشتى كە سىكىسى ھاوسەرييە، ئەم پۇوداوه نۇدلە

گەنجان روودەدات سەردانى پېزىشىك دەكەن، دواى ھاوسمەركىرى ئەم
پەرسىارە دەكەن.

- جەنابى پېزىشىك چى بىكەم چۈن لە دەست ئەم خۇوە دەرباز بىم كە
تايىستا ھەر دەيىكەم؟

* لە راستىيا ئەمانە نموونەي ئەو لاوانەن كە ھەلەيان كردووه لە خۇوگىتن
بەو كارەوە و بۇوهتە هۆى ئەو كىشەيە بۆيان.
ئىمە دەمانەۋى لەو خۇوگىتنە ئاگادارت بىكەينەوە.

چونكە ئەو خۇوە جىڭرى لادان بىّ و لە ماوهىيەك لە ماوهەكان وزىادە
پەسى تىدا نەكرين و نەبىتە خۇو. بە شىوهىيەك كە بە ئاسانى نەتوانى وانى
لىّ بەھىنى، شتىكە مىچ خراپى تىدانىيە.

ئەوهى دەمانەۋى ئاگادارى بىت، كە نەبىتە هۆى ھەست كردن بە تاوان لە
دۇوبارە كردنەوەي و نىگەرانى لە رپودانى ھەركە ھەستى بە پشۇودان
كردوو بىكاتەوە پاشان نىگەران بىّ و ھەست بە تاوان بىكەت ئەمە دۇوبارە
بىتەوە، تا ئەو گەنجە دەكەويتە بازنىيەكى داخراوەوە ئەمجا ناتوانى بە
مىچ شىوهىيەك لىيى دەربازبىّ.

خەيالەكانى نىگەرانى !!

بەلام زىادە پەسى نابىتە هۆى زيان و لاوازىكى ترسناك :
كارەكە بەم شىوه ترسناكە نىيە...

ئەنجامى زيانەكان لە زىادە پەسى لە خەيالەكانى ھەمان زيانى زىادە پەسى
كردىنە لە پەيوەندى سىتكىسى نىوان ژىن و مىزد....

بِلام لَه حَالَه تِي خَوُوي نَهِيَّنى خَه يَا لَه كَانِي نِيگَه رَانِي وَ تَرْسَنَاكِي جِياواز
دَه خَرْيَتَه سَهْرِي، وَاي لَى دَهْكَاتَه كَه هَهْسَتَه بَه بَيْزَه هَاتَنَه وَه لَه خَوَى بَكَاتَ،
رَقَى لَه خَوَى بَيْتَه وَه، چُونَكَه هَهْسَتَه بَه تَاوَانَ دَهْكَاتَه وَه كَه نَهْوَهِي تَاوَانِيَّكِي
گَهْرَهِي كَرْدَبَيْتَ، نَهْوَهِش كَه وَهْرَهْ تَرِين زَيَانِي هَهِيَه لَه وَانَهِيَه جَهْنَجَالِي بَكَاتَ وَ
بَيْتَه هَهِيَ دَوْرَكَه وَتَنَهْ وَه لَه وَانَهِيَه كَانِي وَهْرَهْهَا لَه هَاهِه لَه كَانِي دَوَا بَكَه وَيَتَ
بَه خَه يَا لَى نَهْوَهِي نِيشَانَه كَانِي تَوَوَّرَهِيَيِي پَيْنِيَه يَشْتَوَوه وَخَهْرِيَه شَيْتَ دَهْ بَيْنَ
بَه مَشْتَوَهِيَه دَوْخَه كَه دَهْ كَوْرِيَتَ بَه كَيْشَهِيَه كَيَيِه دَهْ رَوْنَهِي وَدَهْ مَارْكِيَيِه،
لَيْرَه وَه هَهْوَكَرْدَنِي خَوُوي نَهْ فَرَهَتِي دَهْ بَيْنَ لَه لَاي نَقْرَه كَه سَانَ.

نَهْهِه دَأَاكَراوه: -

كَهْوَاتَه چَي دَأَاكَراوه تَا نَهْ كَهْوَيَتَه نَهْم قَهْ دَهْ غَهِيَه وَه ؟

وَوَتَم وَهْمِيشَه دَهْ يَلْيَّيْمَه وَه، چَارَه تَهْنَهَالَه دَهْسَتَى لَاوَان خَوَيَانِدَاهِيَه، نَهْوَه لَه
نَهْ دَأَاكَراوه دَهْ بَيْنَ وَيَسْتَى بَه هَيْزَه بَيْنَ وَخَوَرَأَكَرَه بَيْنَ وَرَهْوَشَتَى بَه هَيْزَه
بَيْنَ....

گَيْشَتَنَ بَه نَهْ نَجَامِي يَهْ كَلَاهِي كَهْرَهْوَه لَه دَهْسَتَى خَوَيَادَاهِيَه، نَهْكَ لَه دَهْسَتَى
كَهْسَوْكَارَ، يَانَ پَزِيشَك يَانَ مَامَوْسَتَا، هَهْرَچَهْنَد وَتَارَه كَانَ زَيَادَ بَنَ، وَ
پَيْنَوَيَّنِي يَهْ كَانَ نَقْرَه بَنَ، وَهْسِيَه تَهْ كَانَ هَهْمَه جَوَرَ بَنَ، هَهْمَوْيَانَ مَهْبَهْسَتَى
دِيَارِي كَراو نَأَپِيَّكَنَ.

نَهْوَهِي كَه پَيْوِيَسْتَه لَاوَان لَاي لَيْبَكَه نَهْوَه وَنَأَگَادَارِي بَنَ نَهْوَهِيَه كَه
هَيْزَه كَانِي خَوَدِي خَوَى تَوانَاهِي دَرَوَوَسْتَه كَرْدَنِي پَهْرَچَهْوَيَان هَهِيَه لَه وَانَهِيَه
نَهْوَه لَه لَايَهِنِي سَهْرَسَوْرَهْيَتَه وَه هَهِيَه بَيْنَ، بَه وَشَيْوَهِيَه شَيْنِيَه نَهْوَه لَاوَه خَوَى
يَهْ لَاي بَكَاتَه وَه وَازَ لَه وَخَوَوَه بَهِيَّنِي بَه يَهْ كَجَارِيَ، بَيْتَه يَهْ كِيَكَ لَه

يادگارىه كان و قۇناغىيکەو تەواو، دەبىتە پىنويىنى بۇ قۇناغىيکى تر، قۇناغى سىكىسى سرووشتى، كە سىكىس لەگەل ھاوسەرى دەكات، سەبارەت بە دووبارە كردنەوهى بە ھەموو لاوان دەلىتىن.....

بۇ ئەوهى نەكەويتە قەدەغەوه، و خۇو بگرى بەو حالەتەوه، ھەولە ھەميشە خۆت سەرقاڭ كەى، ھۆكارە كان زىرن، خوتىندەوه، ئارەزۇوه كان، گەشت، بەشدارى كردن لە يانەكانى چالاکى وەرزش و كۆمەلايەتى.

ھەموو ئەمانەو ھى تريش لەوانە يە بەرھو بېيارى پىويست پىنويىنىت بىكەن لەزىانتدا، بۇ ئەوهى دوعا خوازى لە قۇناغىك بىكەى كە پىويستە درىز نەبىتەوه بە شىوه يەك كە ئاوات نەخوازى بۇ درىز بۇونەوهى بۇ قۇناغىكى تر.

ھەميشە لەبىرت بى ۱:

ھەميشە ئەوهى داواكراوه لە گەنجان ھاوسەنگى لە بەرچاول بگرى، زىادە رپھوی لە كردى خۇوى نەيىنى ھەمان زيانى زىادەرپھوی سىكىس كردن ھەبە لەگەل ھاوسەرەكت..

بۇئەوهى كچان نەبنە دىلى خۇوى نەيىنى: -

پىش ئەوهى بە كچ بلىتىن نە ئەو خۇوه مەكە، پىويستە ھەلسىن بەرۋىلىكى گىنگتر، ئەوهش خۆى لە پۇشنبىر كردى كچان دەنۈيىنىت سەبارەت بە ھەموو پاستىيە سىكىسيە كان بە پىگايەكى سووك و ئاسان و پۇون. ئەمەش لە پاستىيا ئەركى دايكانە، ھەموو دايكتىك، بۇ ئەوهى كچەكەى پەنا نەباتە بەر ئەم كارە:

دەكى ئىيانى كچان دابەش بىرىت بە چوار قۇناغ:

- قۇناغى خرقشانى سىيکسى خوود لە بۇون تا (٥) سال.
- قۇناغى (نەرجىسى) واتا خۇ بە دلا چۈون لە (٦ سال تا ١٢ سال).
- قۇناغى تىرىيۇونى سىيکسى خوود لە (١٣ سال تا ١٥ سال).
- قۇناغى تىرىيۇونى سىيکسى لە گەل پەگەنلى بەرامبەر لە (١٦ سال) دەست پېتىدەكت.

كانتى كچ دەگاتە ئەم قۇناغە كە قۇناغى چوارەمە قۇناغى پېتىگە يشتىنى سىيکسى تەواو، مەموو ئارەزووەگانى دەكەويىتە خزمەتى ئەم كارە با يولۇزىيە ئەندامىيە كە ئامانجى دامەرزاندى كۆمەلگايى كى تەندرووست و تەواوه پېش ئەوهى ئامانجى چىز وەرگرتەن بىت.

چى رۇو دەدات گەر كچىك نەگەيشتە قۇناغى پېتىگە يشتىنى تەواو و پاشان ھاوسەرگىرى؟

منداڭ لە دايىك دەبى لە گەلە ئارەزووى سىيکسى لە دايىك دەبى، و گەشە دەگات لە قۇناغىكە وە بۇ قۇناغىكى تر لە گەل ئەوهى ئەوكەسە چەند ئەمنى زىاد بگات بى ئەوهى هىچ راھىنانيان بە كىردار پى بىرىت يان مىع نىشانەيە كى پېشوهختى ھەبىت چۈونكە ئارەزووە، زۇو بە زۇو ئەوكەچە خۇولى خۇى دەبىنى پىۋىستى بە تىركىرن ھەيە، مەروھەلە جەسەدى خىيدا وزەوھاندەرى دەبىنى كەپالى پىوه دەنلى بۇ پېچە جىاوازەكان...

ھۆشداری داواکراوه: -

ئىمە باسى كات و قۇناغەكانى سىكسيمان كرد لە ژيانى كچاندا، ئەجار دىينە سەر شوين، ھەندى شوين ھەيە لە گيانى ئافرهت نۇر ھەستىيارن وەك لە گيانى پياودا ھەن، چونكە سرووشتى ئافرهت وا ئامادەكراوه بۆئەوەي سكى پېرىي و مىال ھەلگرى و خىزان درووست بكتا گەر كارەكان بەپىگاي سرووشتى خۆياندا رۆيىشتىن گەر ئافرهت گەيشتە قۇناغى چوارەم واتا قۇناغى پېڭەيشتنى سىكسى ھەموۋ ئەوانە دەبنە ھۆى تەندرۇوشتى دەرۈنى و دلخۇشى بەلام گەر گەشەكردن وەستا پېش ئەوەي كچ بگاتە قۇناغى پېڭەيشتن و گەيشتن بە مىرد تەمهنى ئارەزۇوى ئافرهت نۇركەم دەبىتەوە بەبەراورد لەگەل تەمهنى سرووشتى خۆى.

لەوانە يە پېڭەيشتنى ئارەزۇوى لە دەسالان يان پازدە سالان، يان لە سالە كانى يە كەميدا وەستابى ھەرچەند خۆى لە تەمهنى (٣٠) سالىشدا بى.

كەواتە ھەموۋ كچان ناگەنە قۇناغى چوارەم كە قۇناغى پېڭەيشتنى تەواوى سىكسى لە جەسەد و دەرۈن و لايمەنى سىكسييەوە، بەلکو نۇريان دەوەستىت لە يەكىك لە قۇناغەكانى سىيەمى دا كە باسمان كرد بۆيە پەنا بىردىنە بەر خۇوى نەيىنى شتىكە نەھى لىناكى.

بەلام لە قۇناغى يەكەم (لە دايىكبۇن تا تەمهنى پىنج سالى) ئەوە قۇناغى وورۇۋاندى سىكسى خوودە، ھەستەكانى كچان كۆدەبىتەوە لە دەورى ئەندامەكانى سىكسى بى ئەوەي خۆى ئەوە بىزانى ئەوەش راۋەي ئەوە بۆھەندى لە كچان تا تەمهنىكى گەورەش ھەرمىز دەكەنە جىڭا چونكە تىرکىدى ئارەزووەكانىيان تا ئەو تەمهنەش تەنها لە پىگاي مىزكىرىدە وەبە كە بە پىشەكىيەكى خۇوى نەيىنى دادەنرىت.

لەوانەبە نەوهيان لە شىۋەسى دەست دانان لە سەر ئەندامەكان بىي، لە سەر دايكان و باوكانە لەم قۇناغە بە ھۆشمەندى ھەلسوكەوت بىكەن و سزايى مەنداڭ كانيان نەدەن لە سەر ئەوه كە دەبىتە ھۆي نەوهى كە لە پاشەپقۇدا خۇرى نەيتى نىقد بىكەن.

بەلام گەرگەشەي سېڭىسى كچ وەستا لە قۇناغى دووھم يان قۇناغى خۇويىستى (نرجىسى) لەو كاتەدا ھەموو سۆزەكانى كچ بۇ خودى خۆرى دەبىي، لېرەدا ھەموو بايەخى خۆرى بۇ جەسەدى خۆرى دەبىي و پاشان پەنا دەباتە بەر خۇرى نەيتى چوونكە پەركەزى بەرامبەرى خۇش ناوى.

لەوانەبە كچ تەنها لە جەسەدى ووردىتەوە، باوەرى وايە بۇنۇونە (مەمکەكانى تاكە جياوازى يە لە نىوان پىاولۇن، بۆيە بايەخىتى نىدى دەداتى، ھەربۆيەشە ئەو جۆرە بەرگانە دەپقۇشى كە جوانى سېڭى بە دەرخات.

كچ لەم تەمنەدا ھەولۇ دەدات چەند لە توانايىدا بىت جوانى لەش و بالاي دەرخات بۆيە مىكىرقۇجۇب لە بەر دەكتات (جل و بەركى تەسك) لە بەر دەكتات بايەخ بە لاقەكانى دەدات، ھەروەھا لە رىڭىزى جولانى قاچەكانى و بە پەتمەتكى رېك ئارەزووەكانى تىردىكەت.

لېرەدا پېيىستە لە سەر دايىك و باوک كە ئاراستەي كچەكانىان بىكەن بۇ خۆشەويىستى پەركەزى بەرامبەر لە رېكىزى ھەرھۆزى و ھاۋپىتى و پېشىرپىكى، وە بېرۈكەي قوتابخانە تىكەڭە كان لەم تەمنە يَا بۇئىم مەبەستەيە لە تەمنى ۶ بۇ ۱۲ سال.

راستىيە سىكسييەكان : -

بەلام گەرگەشەي جەسەدى كچ لە قۆناغى سىيەم (لە ١٣ - ١٥) سالى وەستا لەو كاتەدا ھەولۇ نەدات سىكسى تىرى بکات لە پىتگاي خۇودەوە نەوە نەم قۆناغەيە كە دەبىتە هوى نەوەي كە ئەو كچە پەنا بباتە بەرسىكىسى خۇود.

باوهەرى وايە كە پىاوان شىتىكى پىيس و قەدەغە كراون، ھەرلەبەر ئەوەش پەنا دەبات بۆ كچانى ھاوپەگەزى خۆى و نۇرتا كەم بايەخ بە پىاوان نادەن ھەروەها بايەخ بە مندال بۇون نادات، گەرگەيشتە قۆناغى چوارەم يان قۆناغى پىتگەيشتنى سىكسى، كاتى كچ گرنگى دەدات بە تىرىكىدىنى ئارەزووەكانى و دەبىتە هوى پىزلىيگىتنى لەلایەن كۆمەلگەوە، چونكە گەيشتوھتە ئەو قۆناغەي كە كۆمەلگە لە دەوروبەرى دەيەوئى كە پىنى بگان چونكە بەپىي ئەزمۇونەكان بەباشى نازانىرىت كە ئافرهەت لە ھېچ قۆناغىكە لە سى قۆناغەكانى گەشە كردىنى سىكسى بوجەستى.

دواي ھەموو ئەوانە ئىستا پىناسە كردىنى خwooى نەھىنى ئاسانە -

برىتىيە لە ھەولەكانى كچ بۆ تىرىكىدىنى ئارەزووەكانى بەبى كەيشتن لەگەل رەگەزى بەرامبەر يان بە قۆناغى پىتگەيشتنى سىكسى يان كەيشتن بە پىاوان لە پىتگەي ھاوسەرگىرييەوە.

ھەروەها دەتونىن بلىين كە سوورپى مانگانە يارمەتى زىاتر ھەستىيار بۇونى كچ دەدات بۆ وورۇزاندە سىكسييەكان.. زۇر لە دايىكان ھەلە دەكەن كە بە كچە كانيان لە دواي پىتگەيشتن ئەلىن ئاگاتان لە خۆتان بىت لە پىاوان.. كاتى پىاوان بۆ كچە كانيان وەك دېنەيەك دەچۈينن كاتى باسى پىاوان وەكە

ناوانبارو دوڙمنی ئافرهت باس دهکن، لم تهمنهدا که ئارهزووی سیکسی
کچ زور به هیزه دایکان هول دهدن بیانترسین له پیاوان بوئه وهی کچان
ئارهزووہ سیکسیه کانیان کوت بکن، ئهوان بهم شیوه یه ئیانگیرنه وه بو
قوناغه کانی مندالی سیکسی یان پیش قوناغی پیگه یشتني سیکسی و
پاشان پالیان پیوه دهنتن بُو کردنی خووی نهینی.

چونکه کچ لهو درپنده یه دهترسی که دایکی بوی باس کردووہ که پیاوہ.
کچ کش پهنا دهباته بهر تیزکردنی ئارهزووہ سیکسیه کانی به شیوهی تر
ئهوش خووی نهینیه که واته باشتروايه دایکه ترساوه که راستیه
سیکسیه کان به ئاسانی بُو کچه کهی باس بکات، جهخت بکاته وه له سمر
نهوی که پیاوان درپنده نین وهک ئهوان وینای دهکن هروهها سیکس
نهموی خراب نیه، و کوتایی سروشتی گه یشتنه به پیاو که خوشمان
دهوی له پیگای لیکتیگه یشتني پُوحی و جه سه دی که ناوی هاوسرگیریه.
هروهها کرداری سیکسی به پیگای یاسای و ئاینی وهک کرداریکی بايلوجی
له باراستنی نهزادی مرؤفایه تیه.

هه رووهها شوو کردوه کانیش:-

لهم خووه له ئافرهته شوو کردووہ کانیشدا هه یه، وهک چون له کچاندا
لهم...

ندله خانمه شوو کردوه کانیش ده یکه.. ئه و پیاوہ که تهناها بايچ به
تیزکردنی ئارهزووہ سیکسیه کانی خوی ده دات و هیچ بايچ به تیزکردنی
ئارهزووی ڙنه کهی نیه، پال به ڙنه کهی وه ده نیت که خووی نهینی بکات.

پىيىسته لەسەر پىاوان ئەوە بىزانن كە ھەندى شويىنى ترى ئافرهەت جىڭە لە
ئەندامەكانى زاوزىيى وەك دەم و مەمكەكان و پانەكان و ھەردۇو لاي مل
تواناي تىرکىرىدى ئارەزووە سېكسييەكانى ژنيان ھەيە بۆيە پىيىسته بە^١
بايەخەوە بۆيان بىروانىن.

پىيىسته ئەوش بىزانى كە كچ چەند مندال تر بۇۋەوا ھەموو ئەندامىك لە
ئەندامەكانى لەشى توناناي درووژاندىنى ھەيە، چەند گەورە تر بۇۋەوا
دردووژاندىن زىاتر كۆدەبىتەوە لە ئەندامەكانى زاوزى. تائەو كاتەيى كە
بەتەواوى ئارەزووە سېكسييەكانى تەنها لە ئەندامى زاوزى وورد دەبنەوە.

لاوان و... خەونە بە ئاگايىيەكان...

كامعان نەمان خويىندوهتەوە لەبارەي ئەو كىزەيى كە خەون بە سوارىتكى
جوانەوە دەبىنى كە بە سوارى ئەسپىيىكى سېپى دى و بۆ ئەوەي بىخاتە
پشتىيەوە و بەسوارى بفرى و بىباوبەرەو دنیايەكى پىر لە خۆشى و
خۆشكۈزەرانى؟

لە خەونە يَا دەزى وەك ئەوەي لە پۇوداوىيىكى پاستى و جوانابى؟
كى لە ئىمە خەيالى بەرەلە نەكردووە و دابىراوە لە دنیا بۆ ئەوەي لە
ئايندەدا خۆى بىبىنلىتەوە كە بوجە سەرۆكىيىكى بەناوبانگ يان پاشايەكى بە^٢
توانا، يان داهىنەرىيىكى نقد زىرەك يان دەولەمەندىك كە بە پەنجەي دەست
ئامازەي بۆبکەن، وەلە خەونەكانى دا دەزى ماوهىيەك ئىيتىر كورت بى يان
درىز، پاشان دەگەپىتەوە بۆ ژىانى ئاسايى خۆى بە تالى و
شىرىنىيەكانىيەوە.

ئەمانە نمۇونە ئىخەنلىق بە ئاگان، ئەمەش دىاردە يە كە لە ھەموو تەمەنە كاندا
ھېيە، بەلام نقد جار لاي گەنجان نقد ترە، كە ئاواتە كانيان نقدن پوانىنىيان
بۇ ئايىندە رەنگالە ترە.

ئەم خەونانە لەلایەنى تەندىرووستى دەرەوەنناسىيە وە، پوانىنىي وايە كە
كارىكى ھەزىمەندانە يە كە ھۆشى مەرقۇچەناي بۇ دەبات وەك ھۆيەك لە^{لە}
ھۆيەكانى بەرگرى لە تەندىرووستى دەرەوەننى ئەو كەسەي كە پىادەي دەكا.
بەلام چەكتىكى دوولايەنە، چونكە زىادەرەپۈي تىأيدا دەبىتە ھۆى ئەوەي كە
مرۇچەپەكى بىكەويىت لە چالاكىيەكانى رەۋانەي لە كارو كرده وەكانى. يان
خويىندى، بەلكو گەرتىيىدا نوقم بىئەوا دەبىتە نەخۆشىيە كى ترسناك لە
نەخۆشىيەكانى دەرەوەننى.

ئايىندە يە كى رەنگالە :-

بە لەبەر چاوكىرنى سرۇشتى گەنجان و بە پىئى تەمەن و بارودۇخىان،
دەبىينىن گىرنىكتىرين خەونەكانى بە ئاگا پەيوەندى ھەيە بە سىئى شتەوە.

• سىكس

• سەركەوتىن لە خويىندىن

• پوانىن بۇ ئايىندە

گەنجان ووزەيە كى سىكسى زۇرىيان ھەيە، بەلام گەنجىك كە ناتوانى سىكس
بە پىگەي سرۇشتى خۆى بکات بەپىئى ئايىن و داب ونەريت و لە^{لە}
هاوسەرگىريش دوادە كە وى، دەبىينىن لە خەونى بە ئاگاى سىكس دا نوقم
بىووه كە لە نىوان ئەو و كچى جواندا پۇودەدەن، يان لەگەل ئەكتەرە
بەناوبانگە كاندا.

ئەم خەونانە ھەمیشە لە گەل گەنجاندان لە کاتى خۇى نەھىنى ھەر وەھا
پالىنەرە سېكسييە كانى لە خەونى بە ئاگادا جىبەجى دەكت، ھەر وەھا
گەنجىكى تر ھەن خويىندن و گرانى سەركەوتى و قىرس لە نەنجامى خويىندن
لە كۆتايى سال كفتى كردووه، بۇيە لە ژيانى پاستى پايى كردووه و پەناى
بردووه تە بەر خەونى بە ئاگا:

خۆى تىادا دەبىنى بە سەركەوتۈمى و بە پلهى بەرز، لە ھەموو لايەكە و
پىرقىزىايى بەرە و پۇرى دەبىتە وە ئاھەنگى بۇ دەكىرى، دىاريىە كانى
وەردەگرى كە سەركەوتوه لە نىئۇ ھاۋپىكىانىدا.

لە لادا كەنجىكى تر ھەيە لە ژيانىكى ئاسايى دەژى، ئاواتى ئايندە يەكى
رەنگالە يې پېلە سەركەوتى و ناوبانگ و دەولەمەندى، دەبىنەن پىش
پۇداوه كان كەوتۇوه، نوقم بۇوه لە خەونى بە ئاگا كە خۆى تىدا
دەبىتە وە، ھەموو پىڭىرىيە كان دەبەزىنى و خەونە كانى جىبەجى دەكت،
بۇوه تە سەرۆكىكى گەورە، يان نۇو سەرىيەكى بە ناوبانگ يان پارىزەرىك.
ھەن... .

كاتى كە كەس باوهپى پىتنە دەكىد، دەستى كرد بە پېروپاگەندەي ئەوهى
كە فيلى لىدەكەن و كۆمەلىك لە مامۆستاۋ بەرپۇھە رو كارمەندان
سەركەوتى كەي دەشارنە وە و پىگاي ئەوهى لىدەگىن كە ئەو بېروانامە يە بە
دەست بەھىنەت.

بۇيە دەستى كرد بە ناردىنى سکالا بۇ لايەنی دادوھرى و چەند شوپىنگى
پەيوەندى دار بە بابەتە كە وە.

گەنجىك فەرمانبەرىيەكى پله ئاسايىيە، خەون بە مووجە يەكى زۇر بەرزە و
دەبىنى، وە ھەر وەھا بە پله يەكى بەرزە وە.

کانی که نه یتوانی نه و له پاستیا جیبه جی بکات، هه ولی ده دا نه و له
خونه کانیدا به ده ست بهینت تاوای لیهات، نه وهندہ خهیال بلاو بسو
خهیال کانی به پاستی ده زانی، پُرُثیک له شوینی کاره کهی ده چیته ٿوو دی
سروکی دائیره که و پیئی نه لئی برپاریکی وزاری هاتووه به ده رکدنی نه وو
دانانی نه م له شوینه کهی.

نه می زند به هیمنی و به برواهه ووت وه سووریش بسو له سه ری کاره که
رای لیهات تا کیشہ که گه یشه بنکهی پولیس و ڪوتایی به وه هات و
نارینیان بق نه خوشخانه ده روونی بق چاره سه ر.

جه نجال بسوونی میشک :-

بُونه وهی نه وانهی کله خهونی به ئاگا ده ڙین بیزار نه بن ههندی جار من
پیم خوشہ دووباره بکه مه وه نه م خهونانه دیارده یه کی گشتگیره، هه موو
کاسپک ده بکات، وه له هه موو ته منه جیاوازه کاندا.

له تدریبی کاتدا ته ندرووستیه، هه روہها له ههندی کاتدا داهینه ره نور له
مونه رمه ندان و داهینه ران خهونه ئاگایه کانیان گوراون بق کاری هونه ری
يان نه ده بی که وره یان داهینانی نقد گرنگ.

بُونه وهی خهونه ئاگایه کان به پاستی و به ته واوی پوون ببنه وه، نه لیم،
ههندی دیارده هاوشنیوہی هه یه، به لام جیاوازه له نه و، لیڑه دا باسی دوو
دیارده ده که م:

نه وه... یان سرووشتیه... یان سه رقال بسوونی میشکه.

کسی سه رقال وه کو نه و که سه یه که خهونی ئاگا ده بینی، هه روکیان
بیران په رش و بلاوه دووند له که سانی چوارده وریان، کاتی که سپک

پرسیاریکى ئاراسته دەگات، وەلامى ناداتەوە، تەنها ئەو کاتە وەلامى
دەداتەوە كە بىگە پېتەوە سەر بارى ئاسايى.

بەلام لە كاتى جەنجال بۇونى مىشىك ئەو كەسە لە حالەتىكى دىيارى كراودا يە
بەراسى كىشەيەكى هەيە، وەك كىشەيى دادگا يان مشتو مەرىكى خىزانى
يان تەنگۈزەيەكى دارايى بۆيە بەردەۋام بىرى لاي ئەو كىشەيە دەبى، بەلام
بە وىنەيەكى چاك، چونكە بە دواى چارەسەرىكدا دەگەپى.

...بەلام دىاردەي نەخۆشى راكيشانى بىرۆكەكانە....

ئەمە نەخۆشىيەكى پارايىيە و پەرخەم و پەزارەيە، ئەو كەسە چەند
بىرۆكەيەكى دىيارى كراو بە مىشكى دا دىت، پرسیاري نۇرى واي پۇوبەپۇو
دەبىتەوە كە وەلامى نىيە.

ھەروەھا نەخۆش ناتوانىت خۆى لى دەرباز بگات، ھەرچەند ھەولى دەرباز
بۇون دەدات... وەك ئەم پرسیارە كۆنە... كاميان يەكەمن ﴿ھىلکە ل
مەريشكە يان مەريشكە لە ھىلکەيە﴾؟

كەسىكى ئاسايى گەر ئەم پرسیارەيەت بە بىردا، لەوانەيە كەمېك بىرى
لى بگاتەوە بەلام بە خىرایى لەبىرى دەچىتەوە.

بەلام كەسى نەخۆش ئەوە ناتوانىت، ناتوانى واز لە سووربۇونى بىننىت،
بۇماوهىيەكى نۇر لە مىشكىدا دەمېننەتەوە، و دەبىتە نىچىرى وەلامەكەي
دەبى بگاتە وەلامەكەي، بۆيە لەو كاتانەدا ناتوانى ھىچ كارىكى بىرى نە
بگات.

لىكچۈن لەنیوان ئەو دووهى سەرەوە واتا خەونى ئاگا و راكيشانى بىر ئەوە
ى خەونى بە ئاگا بە خىرایى نامېتى و ئەو كەسە دەگەپېتەوە بۆبارى

ئاسابى خۆى، بەلام ئەوى تر كەسەك ناتوانى وانى لېبەتتىت مەرچەند
مەولىش بىدات.

خەوبىنینى سىكىسى دىاردەيەكە كە پۇودەدات ھىچ ترسى نىيە !!
خەون بىنин دىاردەيەكە لە ھەموو تەمنىڭ پۇودەدات بەلام زياڭلەتەمنى
گەنجى و مەرزەكارىدا پۇون و ئاشكرايە، ھەرىقىيە نۇر ترس و نىگەرانى
لەسەر ھەيە و پرسىيارى نۇر دەربارە دەكىرى.

- ئاپا زيانى ھەيە بۆتەندرووستى ؟

- ئاپا كاردەكاتە سەرتوانانى سىكىسى لە كاتى ھاوسەرگىرى؟

- ئاپا كارتىكىرىنى لەسەر ئافره تان ھەيە وەك چۆن لەسەر پىاوان ھەيە ؟

ۋە نۇر پرسىيارى تر كە ھەن ؟

بۇلايدىنی ھەموو شاراوه كان ئەوه دەبى بۇوتىرى، دەربارەي ئەو بابەتەي
كە بىرى نۇر خەلکانى جەنجالى كردووه..... خەون بىنин..

دەوتىرى ئەو گەنجە خەونى بىنیوھ واتا گەيشتە پىزى پىاوان، زاراوهى
خەونى سىكىسى و نۇر ناوى ترى لى نراوه.

ئەوه بەبى دىست پۇودەدات، واتا بەبى ئەوهى كەسەكە ھىچ دەست
تىۋەردانىكى دەرۈزۈندى كردىكى كە بىتتە ھۆى خەون بىنینەكە.

ئەم جىاوازى ئەوهى لە خۇوي نەيتى كە كەسەكە خۆى پىسى مەلذەستى،
خۆى دەيورۇزىنى بۇ ئەوهى ئارەزووى سىكىسى بىتتە دى.

خەون بىينىن و ئەم بىنچىنالە : -

خەون بىينىن دىاردە يەكى سروشىتىيە بۇ ھەموو نىرىينە يەك لە تەمنى پىنگە يىشتىنە وە تا كۆتا يى تەمنى، ھەمېشە دواى خەون بىينىنى سىتكىسى و رەپ بۇونى چۆك، دەلىيىن ھەمېشە چونكە بەبى خەو و بەبى رەپ بۇون نابى، بەشىۋە يەك كەسەكە نازانى خەون دەبىنى تەنها كاتى لە خەو دەبىتە وە دەبىنى پۇشاكە كانى پىس بۇوه بە شلەي سېئرم.

زمارەي خەون بىينىن جياوازە لە يەكىنەكە وە بۇ يەكىنەكى تر، ھەروەھا لە ھەمان كەس جياوازە لە كاتىكە وە بۇ كاتىكى تر، لەوانە يە لە ھەفتە يەكدا سى تا چوار جىز پووبىدات، ئەمجا مانگانىك يان زياتر ھىچ خەون نەبىنیت.

نەخۆشى نىيە : -

خەون بىينىن دوو جۆرە:

۱- سرووشى (فسىولۆجى)

۲- ناسرووشى (نەخۆشى)

جۆرە سرووشىتىيە كەي واتا پې بۇونى چىكىلدا نە تو خمييە كانە بە شلەي تو خم، جۆرە نەخۆشىيە كەي لە وە وە سەرە لىدە دات كەنەخۆش وەك (سېلان) واتا (ئاوى لە بەر دەپوات) بە درىڭىز خايىن يان ھەو كىدىنى پېرىستات، يان ھەو كىدىنى بەشى دواوهى جۆنگە لەي مىز.

پىويىستە نۇرى خەوبىينىن وا راڭە نە كرى كە لە ئەنجامى نەخۆشىيە، بەبى پېشىنەننى ووردى ئەندامە كانى مىز كىرىن و زاوزى.

لەوانە يە ئەو پېشىنەنە ھەرىيەك لە كۆئەندامى مىز كىرىن و پېرىستات بىگرىتە وە كە بە ووردى بىن دە كرىت بۇ مىزلىدان.

پیویسته ئوه بزارنیت که نقدی خهون بینین له جوری (فسیلوجی) سرووشتیکه‌ی نه خوشی نیه چونکه به کاریکی سرووشتی لهش داده‌نریت، بۆ به‌تالّ کردن‌وهی ئوه شله توخمه‌ی که کۆی کردووه‌ته‌وه بۆیه‌ردانه‌وهی ئوه لافاوه به‌ندکراوهی حەزى سیکسی خود که شوینی ده‌رکردنی نیه به پیگای یاسایی نه بیت.

پیویست ناکات بترسی:-

بارودوختی تر هه‌یه که ده‌بیتیه هۆی خهون بینین.

- بۆ نموونه گه‌نجیک پیشتر خووی نهینی نقد کردووه، پاشان ده‌ستی لیه‌لگرتووه.

- پیاویک خووی گرتووه به جووت بونی هاوسری، پاشان له‌به‌ر دوختیکی تاییه‌تی وه‌ستاندوویه‌تی وهک له‌مال نه‌بونی ژنه‌که‌ی یان نه خوش که‌وتني ژنه‌که‌ی.

لهم بارانه‌دا لهش پهنا ده‌باته به‌ر ئاو هاتنه‌وه له خهودا بۆ به‌تالّکردن‌وهی توخمی ناو چیکلدانه‌کان که خووی گرتووه به به‌تالّ بونوونه‌وهی به‌رده‌وام. هەندی هاوسران سکالا له خه و بینین ده‌کهن سره‌پای ئوهی که له‌گەل هاوسره‌کانیان جووت ده‌بن، راشه‌ی زانستی ئەم دیاردیه: ژنه‌که هەلناسی بئەركی خۆی لەم باره‌یه‌وه: ئەم پیاوانه وهک پیاوانی تر سره‌پای جووت بونی هاوسری خووی نهینی ده‌کهن. هۆکاره‌که‌ی ئوهیه پیش هاوسرگیری زیاده ره‌ویان کردووه لەم خووه‌دا. به شیوه‌یه که تیربونی سیکسی له هۆشیاندا به‌و خووه وه به‌ستراوه‌ته‌وه، بۆیه جووت بون

له گه ل زنه کانیاندا به پریگه‌ی سرووشتی مولگه کانی چیزوه رگرن ل
کونه ندامی ده ماریاندا تیر نابیت.

پیویسته نه و که سانه‌ی که سکالا له دیاردہ‌ی نقدی خهون بینین ده که ن
بران که ترسیان لم دیاردہ‌ی کاردانه وهی پیچه‌وانه‌ی هه یه ... بؤیه
پیویسته نه م ترسه له میشکیان ده رکه، نه گینا به رده‌وام ده بن له خهون
بینین، پیویسته هه موو کاتیک پیش خهون میزدانیان به تال بکنه وه ل
میز.

- نابی خواردن وهی کهولی و بیره به شه و بخونه وه چونکه کونه ندامه کانی
سیکسی له مولگه کانی ده ماره کان چالاک ده که، به لام خواردن وهی کهول
کارتیکردنی باشی نیه له سه ر سیکس به شیوه‌ی سرووشتی و توانای
سیکسی به هیز ناکات، کارده کاته سه ده ماره کان به بی کاریکاته سه
کرداری جه سه دی، بؤیه باش نیه له کاتی پیش سیکس کردن کهول
بخاریتنه وه.

- نقد بایه خ مهده به نهندامه کانی زاویه واتا زور بیریان لیمه که ره وه.

- ئاراسته نه کردنی گه نجان بق و هرزش و ئاره زووه کانی ترسه رقال
نه بونیان به شیوه‌ی گشتی.

- نقد جار به گه نجان ده و تریت پشتونیک له پشتت ببهسته و گریه کی تی
بخله ناوه‌پاستی پشتت بق نه وهی له سه ر پشت نه خهونی، له وانه به نه وه
هۆکاریک بیت بق دووباره بونه وهی نه و خهوبیننه چونکه میشک سه رقال
ده بیت به نه و بیرانه وه.

- هه موو جوره خواردن کان ئاساییه بخاریت جگه له (تونه کان) د
خواردن (گرمکان) به گویره‌ی توانا، به تاییه‌تی نانی شیوان زووت

با پېتىك نەھاتىبى لە خواردىنىك كە بە گرانى هەرس بىت كە غازاتى
بخورىت، با پېتىك نەھاتىبى لە خواردىنانه بىت.
دەبىن لە ھاوشىۋەرى نەو خواردىنانه بىت.
لە ئابىرىنى نەو ھۆكارانەي كە دەبىتە هۆى ئاڭادار بۇونەوه و دۈۋاندىن وەك
پېرى پېتكە و مىزلىدان، نەپۆشىنى پۆشاکى تەسک كە پەستان بخاتە سەر
ئەندامەكانى زاوزى وەك بىجامەي تەسک.
چارەسەركەرنى نەخۆشىيەكانى پرۆستات و جۆگەلەي مىزگەر تۇوش
بۇرين بە هەر نەخۆشىيەك.

- تىپىنى كراوه كە كافور ھىوركەرەوه يەكى باشه بۇ مۆلگە كانى سىكس
لە مېشىك، بۇيە بەسۇودە لەگەل ھەندى ھىوركەرەوهى تر.

ھەروەھا ژنانىش:-

پىش ئەوهى ئەم بابەتە بە جىيەھەلىن كە مېشىكى نىقد كەسى جەنجال
كىدووه، ئاماژەي ئەوهى بۇ دەكەين كە ئەوه دىاردەيەكى ھاوبەشە لە
ھاردو پەگەز، ژنانىش لەوانەيە ئەوهيان لى پۇو بىدات، بەلام بە شىۋەيەكى
كامىر، لە مىدا (فرېيدراو) بىريتىيە لە دەرداھەكانى پېشىنى 『بارپۆلين』
باشىۋەيەكى گشتى خەونى كچانى پاكىزە جياوازى ھەيە چونكە لە
ئەنجامى خوى نەھىنى يە، وەك ئەو خەونانەي كە ئافرهتى بە مىرد دەيىينىت
كە لە ئەنجامى بەيەكە يېشتنى سىكسى نىوان ڦن و مىرد ھەيە.

ئەم حالتە ھەمان ترسناكى نىيە لە ژندا وەك لە پىاواندا ھەيەتى، وە
چارەسەرىشى: تەنها بە ھەندى پاكو خاۋىنى و ھىوركەرەوه و خۆششىن بە
ئاولى سارد دەبىت.

بِرِوَاٰتَان بِهٗو قَسَهٗ هِيج و پُووچانه نَهْ بَيْت لَهْ بَارَهِي سِيّكَسَهُوه؟؟؛

لَهْ بَارَهِي سِيّكَسَهُوه قَسَهٗ پُووچ نَقْدَن و دُوو بَارَهِي دَهْ كَيْنَهُوهْ هَمْر
دَهْ و تَرِيَتَهُوه، وَاي لِيَهَا تَوَوَه كَهْ باوَهِ پَرِي تَهْ وَأَوْمَان پِيَيَان هَبَى. بَهْ سَنُوورِيَك كَه
بُووَهَتَه رَاسْتِيَه كَي جَهَخت لَهْ سَهْ رَكْراو لَاي نَقْر كَهْ سَان لَهْ هَر دَوَوْ رَهْ گَهَز. وَه
زِيَانَه كَهْ شَى لَيْرَه دَايَه.

بَوَيِه ئَيْمَه چَهَند نَمُونَه يَه كَت بَوْ دَيْنِيَنَهُوه وَه دَهْ يَخَه يَنَه بَهْ رَجَأْ وَه بَهْ پَوَنَى
بَهْ بَهْ لَكَه يَه كَلاكَه رَهْ وَه:

بَوَونَى تَوَوك لَه شَويَنَه زَانِرَاوَه كَانَى ئَافَرَهَت دَهْ بَيْتَه هَوْيِ زَيَاد بَوَونَى حَمْزَى
سِيّكَسْ:

لَهْ وَانَه يَه وَابَيَت هَرْ چَهَندَه لَه لَايَهْ نَى دَهْ رَوَونَيَهُوه هَلَه يَه چَوَنَكَه لَه لَايَهْ نَى
ئَهْ نَدَامِيَهُوه هِيج پَهْ يَوَه نَدِيَه كَي نَيَه لَه نَيَوان تَوَوك و شَويَنَى و وَرَوْزَانَى
سِيّكَسِيَهُوه.

چَوَنَكَه وَرَوْزَانَدَن لَه بَنْجِينَه دَا پَهْ يَوَه نَدِي بَه هَنَدَى شَويَنَى هَسْتِيَارَهُوه
هَهِيَه لَه لَهْ شِيدَا وَه كَوْكَان و نَاوَچَهِي زَى، بَهْ لَام لَه لَايَهْ نَى دَهْ رَوَونَيَهُوه
هَوْكَانَى وَرَوْزَانَدَن نَاسِرَه و جِياواز و جَوْرَاه جَوْرَه و نَقْدَن.

پِيَاو دَهْ تَوانَى جَوْرِي كَوْرِي پَهْ يَوَه نَدِي

سِيّكَسِيَهُوه؟؟؟

دَهْ تَوانَى لَه لَايَهْ نَى تَيَورَى و زَانِسْتِيَهُوه ئَهْ وَه بَكْرَى، بَهْ لَام لَايَهْ نَى كَرداَرِي
تَائِيَسْتا لَه بازَنَه يَه نِيمَچَه نَهْ بَوَونَدَاهِي، وَه كَانِرَاوَه ئَهْ و هَيْلَكَوْكَه يَه كَه ثَن
دَهْ رَى دَهْ دَات سِيَفَاتِي مَى هَلَدَه كَرَى، بَهْ لَام توْخَمَى نَيَر نَيَوَهِي نَيَرَه و
نَيَوَهِي مَيَيَه، ئَهْ كَه رِيَه كَدانَه يَه مَى لَه توْخَمَى نَيَرِيَه بَكْرَى لَه كَه لَيَه كَه

ھىلکەي زۇدا ئەوا مەندالەكە كچ دەبىت، وەگەر دانەي توخمى پىاو نىر بۇو
ئەوا كور دەبىت.

لەسەر ئەو بنەمايە نەگەر پىگايەك دۆزرايە وە كە بتوانرىت يەكىك لە^{لە}
جۈرەكانى توخمى پىاو لە ناول بېرىت ئەوا دەتوانرىت زال بىن بەسەر جۇرى
مەندالدا واتا گەر بتوانرىت دانە توخىمە مىيىنە كان لە ناول بەرين و تەنها
نېزەكان بمىيىنە وە ئەوا دەتوانرى ئەو دايىكە مەندالى كورپى بېت.

لەوانەيە لە داماتوودا لە پىگاي بەكار ھىننانى ماددهى كىمياوى جۇراو
جۇرە وە پلهى پۇونى دیوارى ھىلکۆكە بگۇرۇرىت، ئەم دیوارە پىگا بە^{لە}
زىنده وەرى نىر بىدات بچىتە ژۇرە وە و پىگا بە زىنده وەرى مى نەدات بچىتە
ژۇرە وە و يان بە پىچەوانە وە.

بەلام ھەموو ئەمانە ھىشتا لە بوارى توېزىنە وە زانسىدان، و ھىشتا
نەگەيشتۇونەتە بوارى كردارى زانسى.

درىڭى چۆك پلهى چىڭ وەرگەتن زىاد دەكات؟

قىسەبىكى پۇوچە، درىڭى چۆك نىشانەي بە توانايى پىاو نىيە لە كردارى
سېكسىدا، لەوانەيە درىڭى ئەندامى يەكىك تەنها (١٠) سەم بىت و بتوانى
كردارى سېكسى زۇر بە تەواوى ئەنجام بىدات، وە بە پىچەوانە وە، لەوانەيە
ئەندامى كەسيك زۇر درىڭ بىت بەلام نەتوانىت كردارى سېكسى بە تەواوى
ئەنجام بىدات.

كەواتە لىرە گرنگ ھىزى رەپ بۇونە، و زالبۇون لە فەردىان، ئەمانە ھۆكاري
گرنگن لە تىرىبۇونى سېكسى لە ژنان و پىاواندا.

دەكىرى پىياو بېھەسترى؟!

پىروايىه كى پۈرۈچى تر، ھەندى جار دەبىسىن كە پىياوېك ناتوانى بەكارى خۇى
ھەستى لە لايەنى سىئىكسىيە وە لەگەل خىزانىدا. چونكە بەستراوه، بەلام
پاستىيە كەي وانىيە.

ئەوە تۈوشى خاوبۇونە وە يە كى كاتى ھاتووه و نۇد جارئە وە لايەنى
دەرۈونىيە، ئەو حالەتە نامىتتىت دواى ئەوهى ئەو كەسە باوهېرى بەخۇى
دەگەرپىتە وە دواى سەردانى پزىشىكى تايىھەت وە گەر حالەتە كە ئەندامىيىش
بىت ئەوا دەكىرى بە دەرمان چارەسەربىكى و پزىشىكى تايىھەت چارەسەرى
بداتى و لە ماوهې كى كورتدا چاك دەبىتە وە.

زۇرى جووت بۇون دل و چاو لاواز دەكەت:

نەخىر وانىيە، مەگەر كەسە كە خۇى بۇ نمۇونە نەخۇشى دل يان سىنگى
ھەبىت، بۆكەسى تەندىرۇوست زۇرى جووت بۇون ھىچ زيانى نىيە گەر
كەسە كە خۇى تواناي ھەبىت. ھەر دەكەسە و وزەيە كى دىارى كراوى ھەيە، جىاوازى
قورسى ھەلگرتەن بکات. ھەر كەسە و وزەيە كى دىارى كراوى ھەيە، جىاوازى
ھەيە لە كەسيكە وە بۇ كەسيكى تر.

بەھەر حال پىيويستە مەرقۇ خۇى زۇر ماندوو نەكەت بە سىئىكس كەردىن يان
ھەر چالاکىيە كى تر چۈونكە گەر زۇر خۇت ماندوو بکەيت ئەوا زيانى ھەيە بۇ
تەندىرۇوستىت.

دووباره بُونه وهى جووت بُون له شه ويکدا ده بيته هوي بُونى دووانه
(توم):

رُز ده گمهنه، له گوئاريکدا بلاوبوهوه ئافره تىك دوو مندالى بُوه يه كيكيان
سپى وئوي تريان پهش، كه پرسياريان ليکردووه ئمه چقۇن بُوه؟
لهوه لامدا ووتبوى له هه مان شهودا لەگەل دوو كەس يه كيكيان سپى وئوي
تريان پهش بُوه سېكسم كردووه، ئەمەش هەربە ئاشكرايى نقد ده گمهنه
چونكە هيڭىكە دان له مانگىكدا تەنها يەك هيڭىكە دەردەدات، نقد ده گمهنه
كە بېي بە دوو.

ڙنى نەزوک وەلامدانه وهى بۇئە نجامدانى سېكىس زياتره؟

دهبى بەلام نقد ده گمهنه، بە پىچەوانه وه دەبى وانه بى، چونكە هەر
كارىكى ناشەرعى دەرەوهى ڙن و مىردايەتى كىشەي گەورەي
لىدەكەويتەوه دەبيته هۆى كەمى ئارەزووى سېكىسى، هەروەها ترسىش
ھې لە خۆ بەكەم زانىن لە بەر مندال نەبُون.

حەبى بەرگرى منال بُون دەبيته هوي كەمى ئارەزووى سېكىسى؟

ئەبى لە هەندى حالتى كەمدا ئەو حەبانە بىنە هۆى كەمى ئارەزووى
ستكىسى لاي ڙنان، هەرچەند ئەو حالتانە نقد كەمن، وە نۇرىيەيان
دەگەپىنهوه بۇ بارە دەرۈونىيەكە، بۇيە نابى لۆمەي حەبى منال نەبُون
بىكىن لەم حالتانەدا، بە تايىبەتى سېكىس بە نۇرى لايەنى دەرۈونى پۇلسى
تىدا دەبىنى.

قهلهوي نه خوشى سه رددهم:

له گه شتى گه ران به دوای جوانى و هيزدا، هۆکارىتكى گرنگ سەرەلەدەدات، نەویش خۆ دەرباز كردنه له قەلهوي ئەو قەلهويهى كه شىوهى لەش تېك دەدات، كاردەكاتە سەرتەندروستى و چالاكى. هەردوو پەگەز چۈن بىگەن بەم هەنگاوه له پىتناو لەشىتكى گونجاو و تەندرووست، دوور له نەخۇشى.

يەكىك لە پسپۇرەكان وا دەلى:

قەلهوي له سەرەتاو كۆتايدا هۆکارەكەي زۆر خۆرييە، ج هۆکاري تريش هەبن، وە زۆر خۆريش بە پىزەيە، لەوانەيە هەندى نانى كەم بخۇن و كىشيان زىاد بکات و لەوانەيە هەندى كەسى تر زۆريش بخۇن و هىچ كىشيان زىاد نەكات.

نۇرى خواردن بە پىزەيە و پەيوەندى هەيە بە بىرى پىويىستىمان بە وزە، وە ئەویش پشت دەبەستىت بە بىرى ئەو وزەيەي كە رۆزانە خەرجى دەكەين بە كۆششى دەمارەكانمان.

ھەندى كەس كۆششى دەمار زۆر دەكات، بۆيە پىويىستى بە وزەيەكى زۆر دەبىت، بۆيە دەبىنин بىرى خواردنى چەند زۆر بى نابىتە هۆي قەلهوي، وە پىچەوانە كەشى راستە ھەندى كەس ھەن كە هىچ كۆششى دەمارى ناكەن تەنها كارى مىشك دەكەن ئەوا زۆر جار ھەرچەند خواردنى كەم بخۇن بەلام دەبىنى بە پىزەيەك قەلهو دەبن.

یه که م جار خواردن ؟!!

پیویسته بزانی حه زی ته ندرووست خاوهنه کهی دورو ده خاته وه له کیش زیادی، قله وی نقد هۆکاره کهی له نه نجامی حه زیکی نه خوش، له وانه یه نیکچوونی حه ز (شهیه) به هۆی تیکچوونی ده روونیه وه بیت، بو نموونه ههندی که سی قله و هن ده توانن به دریژایی رقز هر بخون ناتوانن به بی خواردنی شیویک بخون، هه روہها ده بینین نانی شیویان برپه کهی نقد زیاتره له پیویستیه کانی رقزانه، بویه تا دیت قله و تر ده بن.

هه روہها قله وه کان نقد جار له بهر برستی نان ناخون به لکو له بهر خواردن نه خون، بویه حه زیشیان خاوه و ته مله و ههندی جار نیش ناکات.

هه روہها ههندی جار که سیکی قله، کاتی توشی کیشیه ک ده بیت و میشکی قال ده بی خواردن نقد تر ده خواو نه وهش ده بیتیه هۆی زیاد بونی کیشی، بویه گه ر نه م راستیانه بخینه پیش چاومان ده بینین که م کرن وهی کیش له سه ره تاو کوتاییدا پشت ده بهستیت به که م کردنه وهی خواردن و زیاد کردنه کوششی ده مار، هه روہها حه ز (شهیه) له سه ر تیر بون به خواردنی بپی گونجاو.

به لام له وانه یه زور له نه خوش کانی قله وی، سه رنه کهون له پیسایانه، و ده لین نیمه هیچ ناخوین و به لام کیشمان زیاد ده کات،

لیزه دا پیویسته بزانی گه ر خواردنیش که م بکه یته وه و کیش زیادی کرد، که وانه نه وهی ده یخوی له پیویستی له شت زیاتره بویه لم حاله ته دا پیویسته کوششی ده مار زیاتر بکریت، تا بتوانی کیش که م بکه یته وه.

رېگای راست:

لەم چەمكەوە دەست پىېپەكەين، لىستىيکى خواردىقان پىشىكەش دەكەم دەبىتە هۆى كەم كردەوەي كېش بەرىزەي يەك كىلىق لە ھەفتە يەكدا واتا لە مانگىتكەدا چوار كىلىق بەم شىوه يەي لاي خوارەوە.....

۱- نافى بەيانى:

۱/۴ ئى نانىك

ھىلەكەيەك يان (۳) كەوچك لە پاقلهى كولاؤ يان پىنج دانە زەيتۇن.
يەك كوب چا يان قاوهى خۆمالى بە يەك كلۇ شەكر.

۲ - نانى نيوهەرق :

- نيو نانى خۆمالى ئاسايى

- گۆشتى سوور يان مريشك بەبېرى (۱۵۰) غرام

- زەلاتە: پىكھاتبىت لە مانە كاھو / تەماتە / خەيار

- سەوزەمى تازە

- يەك پىرتەقال يان يەك قاژ كالەكى بچۈك بەپىي ئەو مىوهى كەھىيە لەو وەرزەدا.

۳ - نانى شىوان:

۱/۴ ئى نانىك

۲- كوبىتكى ناوەند لە شىر يان وەك ژەمى بەيانى دەتوانى كوبىتكى تر چا بخۆيتەوە لە كاتژمىن پىنج بەيەك كلۇ شەكرەوە.
دەتوانى ئاو بخۆيتەوە بەلام ساردەمەنى و خواردىوەي گازى قەدەغە يە تەنها لەيەك شۇوشە ئاسايى نەبىت.

وەرزش :

بەلام خالىيىكى گۈنگى تر ئەو يىش زىياد كىرىدىنى كۆششى دەمارەكانە، وەرزش مۇزىيەكە مەموو كەس ناتوانى بىكەت تەنها ئەو كەسانەيى كە كاتى بەتالىيان مەبىد دەكىرى ئەو كاتەيان بەشىۋەيەك لە شىۋەكانى وەرزش سەرقاڭ بىكەن كە يارمەتى كەم كىرىدىن وەرى كىش دەددەن.

بەلام ئەو كەسانەيى كە ناتوانن ھاتووجۇرى يانەكانى وەرزش بىكەن بەمۇى سەرقاڭلار بە ئىشى رۆزانە وە دەتوانن وەرزشى پېكىرىدىن بىكەن، بە پۇشتىيان بۇ شويىنى كارەكەيان بە پىيىان، وە ھاتنە وەرى بۇ مال بە پى، مەروھە ئەو ئافره تانەش كە لە مالە وەن دەتوانن ھەندى وەرزشى سووک بىكەن، دەبى لە مالە وە كۆششى دەمارەكان زىياد بىكەن بە هەر پېكايەك بىت.

حەز:

خالى سىيەم باشتىرينىيانە ئەو يىش راھىتىنانى حەزە (شەھىيە) چونكە ئەمەيان گۈنگۈرىن خالى بۇ پاراستىنى بەردەواامى كىش و پېكى لەشت گەر ئەمەت لەياد كرد و خۆت ماندوو كرد بۇ دابەزىنى كىشىت، ئەوە نۇر بە ئاسايىي كىشىت نۇر بەزۇر دەگەپىتە وە شويىنى خۆرى و زىياد دەبىتە وە بەلام بە پېكايەكى ناتەندىرووست دەبىينىن سىنگ بەرز بۇوه و گەورە بۇوه يان رانەكان و سەمتە كان گەورە تر بۇون بۇيە راھىتىنانى حەزو چاك كىرىدىن وەرى كەنگەپەكى تەندىرووستە بۇ پاراستىنى كىش و ئەمەش ئەو پېكەيە كە بەپاراستى كىش كەم دەكاتە وە.

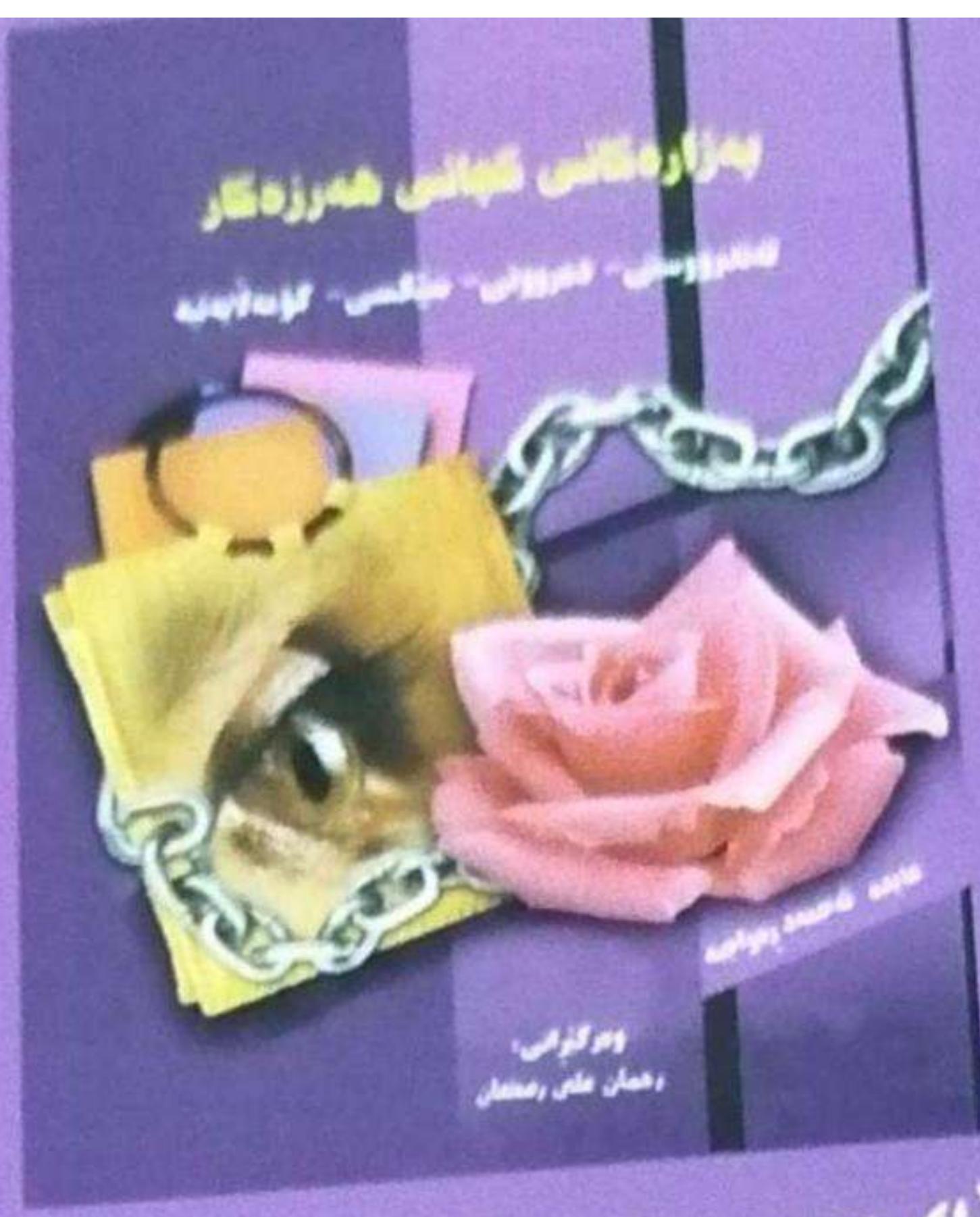
پېرست

- 5 کاتى لە كچىك دەپرسىن دەربارەى:
- 6 نايا خۆشەويىsti لە يەكەم بىينىن سەركەوتو دەبى؟
- 7 نايا جووت بۇون بەبى خۆشەويىsti و دەزگيراندارى دەبى؟
- 7 چى پىويىستەو چى پىويىست نىيە لەماوهى دەزگيراندارى؟
- 8 بۇ ھەندى جووت بۇن سەركەوتتو نابى؟
- 9 چى دەزانى دەربارەى پەردەى كچىنى؟
- 9 كەواتە چى پىويىستە بىزانى دەربارەى ئەو پەردەيە؟
- 10 بەلام بىرى ئەو خويىنە چەندە؟
- 11 ئايا بەبى كردى پەيوەندى سىكى ئەو پەردەيە دەدرى؟
- 11 ئايا گەر كەج دەسپەر بکات دەبىتە هوى درانى ئەو پەردەيە؟
- 12 ئايا وەرژش كردن كار دەكاتە سەر پەردەى كچىنى؟
- 12 ئايادەرداڭ زىيەكان نىشانەى درانى پەردەى كچىنىيە؟
- 12 ئايا كچان دەتوانن پېكىن بۇ خويان بکەن تا دلنىا بن لەسەلامەتىيان؟
- 12 ئايا پەردەى كچىنى لەيەكەم پەيوەندى سىكى ئازارى زۆرە؟
- 12 باشتىن رېگا بۇ درانى ئەو پەردەيە كامەيە؟
- 12 ئايا ئەو پەردەيە جە لەمرۆڤ لە گيandارانى تر ھەيە؟
- 12 بىرۇكەيەكى گشتى دەربارەى ئەندامى زاوزى مىيىنە؟
- 14 كۈنەندامى زاوزى مىيىنە لەم بەشانەى خوارەوە پېيىكىت...
- 15 هيلىكەدانەكان:
- 15 فەرمانەكانىيان....
- 17 گەشەى منالدان:....
- 18 هيلىكە دان تۈوشى زۆر نەخۆشى دەبىت بەلام گرنگترىنيان ئەم سى نەخۆشىيەيە:
- 18 تېكچونى فرمانى: -
- 19 تەنها بۇ كچى هەرزەكار:....

- جون نه م که سه رو و در پسیه له ژیانت نامینی...
جون نه م که سه رو و در پسیه له ژیانت نامینی...
نیک چونه کانی سووری مانگانه:...
ریزنه کانی زی:...
نیگه ران ممه له و نازارانه که له گه ل سووری مانگانه دا دین:...
دهردانه کانی زی...مانای چیه?
هؤیه کانی بون ناخوشی دهردانه کانی زی....
چون قزت هه میشه به تاجی جوانیت بمینیته وه?
هؤکاره کانی قزوهرین:...
بو پاریزگاری کردن له قز:...
چهند ناموزگاریه ک:...
جوانی ژن....
ناماده کراوه کانی جوانکاری:..
پرسیاریک بو ئافره تان !!
هه و گردن:...
ئاو و سابون !
مووی سمیل و پیشی کچی هه رزه کار !!
شیرپه نجهی سینگ:
هؤیه کانی:...
گرنگترین بارودوخ یان هؤکاره کان:
ناگادر کردن و دیه ک بو کچانو کورانمان !!
ذایا چاره سه ری نوی هه یه بو زیپکهی لاوی?
نه و دلامانه چی شتیکی نوییان پییه بو چاره سه ری زیپکهی هه رزه کاری؟!
توی زینه وهی زور؟!
نه وهی تیبینی ده کری لهم پیگایه:.....
دهرم
ذایا دله پاوكی گهنجان... چاره سه ری هه یه؟!

بۇئارامى مىشكىت... نارهزوو باشتە لە چارھسەر !!
45
46 هەمېشە لە يەادت بىن ك
47 نارهزوو تەزەها فرىاد رەسەن:
48 لەماوهى هەرزەگارى دا:
49 ئاپا جىڭرەوهى سىكىس هەمەيە?
50 لېڭەپى ئاھەلە بىكەن !!
51 كۈرانەكانى هەرزەكارى پىويست بە نىگەرانى ناكات:
52 دىاردە ھاوبەشەكانى ئەم كارتىكىرنانە ئەمانەن:-
53 كەتكۈزۈمىنى سەركەوتىن بە سەرياندا دەكەن...
54 ئەم نىشانانە رېنۋىنى سەركەوتىن بە سەرياندا دەكەن...
55 ئەم گرفته رەگەزيانە لەزىيانى لاوان... هەموو خەيالىن !
56 يەكجار لەھەفتەيەكدا:
57 لەوانەيە گىرنگىلىنى ئەم كىشانە:-
58 كەم بىركردىنەوە لە سىكىس:-
59 دەردا:-
60 خۇوى نەيىنى:-
61 چەند پاستىيەك كە پىويستە لەمنالى و لاويدا لەسەريان بىزانرىت.
62 پاكو خاۋىنى ئەندامەكان:-
63 رۇوي زىانبەخىش:-
64 ووتەي گىرنگ بۇلاوان سەبارەت بە - خۇوى نەيىنى:-
65 بۇچى ؟
66 زيانەكە لە كويىدایيە؟
67 خەيالەكانى نىگەرانى !!
68 هەمېشە لەبىرت بىن ؟!
69 بۇئەوهى كچان نەبنە دىلى خۇوى نەيىنى:-

- چى رۇو دەدات گەر كچىك نەگە يىشته ھۆناغى پىنگە يىشتى تەواو و پاشان
جاوسەرگىرى؟
- ٧٩—
- راستىيە سىكسييەكان: -
دوای ھەموو نەوانە ئىستا پىناسە كردنى خwooی نهىنى ئاسانە -
- ٧٢—
- ھەروەها شوو كردوه كانىش:-
لاوان و... خەونە بە ناگايىيەكان...
- ٧٣—
- نابىندىيەكى رەنگالە:-
جەنجال بۇونى مىشك : -
- ٧٤—
- خەوبىنинى سىكسى دىاردەيەكە كە رۇودەدات هىچ ترسى نىيە !!
خەون بىنinin و ئەم بىنچىنانە: -
- ٧٥—
- ھەروەها ژنانىش:-
بپراتان بە قىسە هىچ و پووجانە نەبىت لەبارەي سىكسيەوە؟؟:
- ٧٦—
- پىاو دەتوانى جۈرى كۈرپەلە دىاري بکات لە پىگاي پەيوەندى سىكسيەوە؟ ! —
درېزى چۈك پلهى چىز وەرگرتە زىاد دەكەت؟
- ٧٧—
- دەكىرى پىاو بىبەسترى؟!
زۇرى جووت بۇون دل و چاو لَاواز دەكەت:
- ٧٨—
- دۇبارە بۇونەوەي جووت بۇون لە شەويىكدا دەبىتە ھۆى بۇونى دووانە (تومام): —
ئى نەزۈك وەلامدانەوەي بۇ ئەنجامدانى سىكىس زىاترە؟
- ٧٩—
- حەبى بەرگرى منال بۇون دەبىتە ھۆى كەمى ئارەزووى سىكسى؟
قەلەوى نەخۆشى سەرددەم: -
- ٨٠—
- بەكم جار خواردن !!؟
پىگاي راست: -
- ٨١—
- وەرزش: -
- ٨٢—
- حەز، -



کاتی له کچینک ده پرسین ده باره‌ی : خوشهویستی - ده‌زگیرانداری - شووکردن.....

ئەم پرسیاوارە نۇر جاواھەمیشىكى كچى تازە پېڭەيىشىوودا دەسوورىنمه، چونكە ئەو دەيمەنت رېڭاي خۆي ھەست پىن بکات لەئائىندەدا، كاتى ئەبى بەئۇن و ذاواي دواپۇز لەباوهشى دەگرى لەھىلانەيەكى خوشى جواندا. يىستا پرسیار دەربارەي خوشهویستى و دەزگیراندارى وشوكىردن دەگات و وەلامېتىكى دوورو درېز وەر دەگۈزىنە دە دە كۈزىنە كە لەو رېڭا درېزەي بەرەو دلىيای سۆزدارى و خىزاندارى دېنۋىنى دەگات.



لە بلاگىراوه كافى خانىي چاپ و بلاگىرۇنەدى چارچى

نرخى (2000) دينارە