

شهو کی بہز او ابون

و

مانگی هہ نلو پنی



www.igra.ahsamontada.com
منتدی اقر الثقافی

ملا نادمی فہ سرتی

هہ ولیر ۲۰۱۲

یہ کم چاپ



منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

شەوی بەزا و ابون و مانگی هەنگوینی هەنلۆینی



ئامادە کردنی:

ملا ئادەمی / قەسری

٤٣٢ کۆچی - ٢٧١١ کوردی - ٢٠١١ ز

یە کەم چاپ

٢٠١٢ - هەولێر



ناو: شەوی بەزا و ابون و مانگی هەنگوینی
 بابەت: کۆمە لایەتی
 ئامادەکار: ملا ئادەمی قەسری
 وەرگیر: ×
 پێداچوێنەوه: ئامادەکار
 کاری کۆمپیوتەر: نوسینگە N / ٠٦٦ ٢٦٤٨٩٠٧ MOM
 پاك نوسکردن: زیو مەر ئە نوێر
 چاپخانه: بایلت
 چاپ: یە کەم ٢٠١٢
 تیراژ: ٢٠٠٠ دانە
 ژمارە بەرھەم: (١٠٦٦)
 نرخ: ١٥٠٠ دینار
 بۆ: فرۆشتن و بلاوکردنەوه: M / ٠٧٥-٤٦٧١٢٩٤
 بۆ: هونەرکاری و چاپکردن: M / ٠٧٥-١١٨١٩١٩
 مافی چاپ: یاسایی هەموو شێوازیکی پارێزراوه.

لە بەرنامە بڕیارەتی کتێبخانه کتێبەکان ژمارە سەرەتی (٢٠١١) ی سالی
 (٢٠١١) ی پەنراوه.



بلاوکارەوی کتێبخانهی
 حاجی فادری کۆبی
 بۆ: فرۆشتن، چاپکردن، بلاوکردنەوه.
 (هەولێر - کوردستان - عراق)
 (٠٦٦ ٢٧٢٢٨٦٨)



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

• بېشكە شە:

به رۆحی دایك و باوك و باپیران و كچی جوانه مه‌رگ و ره‌حه‌م تیم.

به مامۆستایانی که له خزمه‌تیاندا وانهم خویندووه، ته‌نانه‌ت ئە‌گەر بۆ جارێکیش بێت، به‌تایبه‌ت مامۆستای ره‌حه‌م‌تی و هه‌رگیز له‌ ییاد نه‌چوم مامۆستا مه‌لا (عثمان‌ی یه‌ك ده‌ستی / رۆستایی، (من عَلمنی حرفاً، فقد صیرنی عبداً)

به‌ هه‌موونه‌و کور و کچه‌ به‌ریزانه‌ی که له‌ هه‌لبژاردنی هه‌وسه‌ری ژیان و مالداری و پیکه‌وه ژییانی ژن و می‌درایه‌تیاندا، چاولیکه‌ری و لاسایی کوێزانه‌ ناکه‌نه‌ پێوه‌، به‌ لکو‌ ته‌نها لاسایی موسوڵمانانی راست و دروست به‌ کرده‌وه و دل‌سۆز له‌ گه‌ژ خواو خه‌لکدا ده‌که‌نه‌وه و به‌س.

به‌هه‌وسه‌ری خۆشی له‌ خۆنه‌ دیوم له‌ ژیاندا.



• بېشكە كى

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبى بعده. وبعد...

ئە‌مه‌ نامیلکه‌یه‌کی کورتۆکه‌یه‌ که نه‌یئنی و زانیاری یه‌کانی شه‌وی بوکیئنی له‌ خۆگرتووه‌ و، ئە‌وانه‌ی به‌ته‌مای هه‌وسه‌رگیرین چه‌ند ئامۆژگارییه‌کی گه‌رنگیان ئاراسته‌ ده‌کات که زۆر پێویستن پێش پرۆسه‌ که به‌وردی ره‌چاو بکرین.

له‌وه‌ش زیاتر کۆمه‌لێک زانست و ئامۆژگاری له‌ خۆده‌گریت بۆ ژن و می‌ردی تازه‌ و کۆن و، به‌رنامه‌ و پرۆگرامی ئیسلامیش پوون ده‌کاته‌وه‌ له‌ باره‌ی هه‌لبژاردن و ده‌ست نیشان کردنی هه‌وسه‌ری ژیان و چۆنیه‌تی به‌ده‌ست هیئانی به‌خته‌وه‌ری هه‌وسه‌ریتی، و هه‌ندیک زانیاری دیکه‌ی و مرۆیی و کۆمه‌لایه‌تی و ره‌گه‌زی نێر و میه‌تیش.

هه‌روه‌ها ئە‌م نامیلکه‌یه‌ چه‌ند به‌شیک له‌ خاله‌ گه‌رنگ و ئە‌ریئنی یه‌کانی هه‌وسه‌رگیری له‌ خۆی ده‌گریت و ده‌ی سه‌لینیت که هه‌وسه‌رگیری هۆکاره‌



بۆ پاراستنی رەوشت و پارێزگاریش لە لەش ساغی مرۆڤ دەکات.

ھەررەھا چۆن شەوی بۆک و زاوایی بە ئارامی و بەختەوهری تێپەردەکریت؟، چەند نامۆژگاری یەکی تایبەت بە مانگی یە کەم (مانگی ھەنلۆبنی) و چارەسەری چڵک و پیسایی (التهابات) بە دەرمانی گیایی، و نەخۆشی بی ھیزی ژن و میردایەتی و پیاوەتی و مندال بوون و ھۆکارەکانی بی ھیزی و لاوازی و چەند راسپارەدە یەکی تایبەت بە ئافرەتان و چەندشتیکی تریش لە نھینی و زانیاری گرنگی تێدایە کە زۆرپیوستن بۆ ھەموو ژن و پیاو و خێزانیەک.

ئامانج و مەبەستیش لەو نامیلکە یە تەنھا زانین و شارەزابوون و راست کردنەوی ھەلەکانی ژینانی ھاوسەر گیری یەو بەس.

ھیوادارم کە کەلک و سوودی گشتی بۆ ھەمووان تێداییت و سوپاسیش بۆ خوا لەسەرەتا و کۆتاییدا.

ھەلبژاردنی ژن

پێغەمبەری خودا ﷺ فەرموویەتی: (تُنَكِّحُ الْمَرْأَةَ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا، وَجَمَالِهَا، وَحَسَبِهَا، وَدِينِهَا، فَأَطْفَرُ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ)¹.

واتە: داخواری ژن دەکریت لە بەر چوار شتان: یان لەبەر سەررەوت و سامان و دۆلە مەندی ژنە کە، یان لەبەر جوانی یە کە، یان لەبەر بنە مائە کە، و یاخۆد لەبەر ئایینداری و خوا پەرستی یە کە، جا تۆ ووریا بە ئاییندار و خوا پەرست و رەوشت بەرز بخوازە قازانج دەکە.

ھەلبژاردنی کچ

عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (هَلْ نَكَحْتَ)؟ قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: (أَبْكَرًا أَمْ ثَيِّبًا) قُلْتُ: ثَيِّبًا، قَالَ: (فَهَلَا بَكَرًا تُلَاعِبُهَا وَتُلَاعِبُكَ). قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ قَتَلَ أَبِي يَوْمَ أُحُدٍ، وَتَرَكَ تِسْعَ بَنَاتٍ فَكَرِهْتُ أَنْ أَجْمَعَ إِلَيْهِنَّ حَرْقَاءَ (جَاهِلَةً بِأَعْمَالِ

¹ - رواه البخاري ومسلم وأبو داود.

الْبَيْتِ) مِثْلُهُنَّ، وَلَكِنَّ امْرَأَةً تُمَشِطُهُنَّ وَتَقُومُ عَلَيْهِنَّ، فَقَالَ: (أَصَبْتَ).

واتە: جابیر رضی اللہ عنہ وتوی: پیغەمبەر صلی اللہ علیہ وسلم فەرمووی:
(جابیر ژنت هیناوه؟ منیش وتم: بەلێ، فەرمووی:
کچت هیناوه یان بیوہ ژن؟ وتم: بیوہ ژنە، فەرمووی
بۆ کچت نە هیناوه تا گەمەدی لە گەلدا بکەیت و
ئەویش گەمەت لە گەلدا بکات؟ وتم: چونکە بارکم
لە شەری (أحد) کوژراو نو کچیشی لەدراوی خو
جی هیشتوونە، جا حەزم نە کرد کچیکیان
بێنمەناو کە وەک خۆیان کەم ئەزموون بێت و
ئیش و کاری مال نەزانیت، بەلکو پیم باش بوو
بیوہ ژنیک بێنم کە خاوەن ئەزموون و شارەزا
لە کاری مال و مندال بێت و بتوانیت بیان شوات
و سەریشیان شانە بکات و پێیان رابگات،
پیغەمبەرش صلی اللہ علیہ وسلم فەرمووی: پێکاوتە و باشت
کردووە).

* * *

بەردەکی کچینی

بەردەیه کی تەنکە نیتوان ئەندامی زاوژی ی
ژووڕووەو سەرەتای ئەندامی زاوژیسی دەرهوی
ئافرەت پێکەوێ دەبەستیتەرە و دەکەوێتە نیتوان
هەردوو لێوی گەرەو هەردوو لێوی بچووکی
دامینی ئافرەتە کە لە لایەکی و (کانالی دامینی)
لە لایەکی ترەو، و دووتاسی سانتی مەتر دوورە لە
کونی دەرهوی دەزگای مندالبوون، و ئەم بەردەیه
وێک پارێزەرە بۆ (دولان) کە بەلگەشە لەسەر
نەبوونی هیچ پەییو نەدییه کی ژن و میتردایەتی تیر
وتەواو لە پێش هاسەر گێریدا و هەرۆه
لەسەر کچینی و شوونە کردن.

کارێگەری نەریتی پەنھانی خۆتیر کردن
لەسەر بەردەکی کچینی.

ئەم نەریتە جیاوازی هەیه لە نیتوان کچیک
و کچیکی ترە، هەرچەندە هەموویان مەبەستیان
خۆتیر کردن و تام و چێژ وەرگرتنە، ئەو کچەدی

شتىكى نامۆ دەباتە ژوررەوہى دامىنى بى گومان
ھەندىك لہ پەردەكەى توشى كون بوون يان
ھەلژران دەبىتت ئەگەر ھەمووشى ھەلنەزپىت،
ھەررەھا گەر بەئەنگوستىشى ئەو كارە ئەنجام
بدات، چونكە بەھۆى گەرم و گورپى شالووى
سىكىسى لەوكاتەدا ھۆشى لە خۆى نى يە و بە
توندى ئەنگوستەكەى دەباتە ژوررەوہو توشى ئەو
حالتە دەبىتت، خۆنە گەرپەردەكە ھەلئىش نەزپىت،
يان كونىش نەبىتت، ئەو بىنگومان بەھۆى چەند
بارە كردنەوہى ئەو كارە پەردەكە ھىندە دەكشىت
و فراوان دەبىتت پىنگەى دەرکەوتنى خوئىنى
لەكاتى شووکردنى شەوى بوکىنى كەم دەبىتتەوہو
بەمەش كچەكە دەبىتتە جىي گومان.

* * *

چۆن شەوی بوک وزاواپى
بەئارامى وبەخۆئەوہر كى
نېپەر دەكربت؟

پىئويستە لەسەر مېرد كە زۆر بەورىايى
وخۆشەويستى ھەئس وكەوت لەگەل بوکدا بكات
تا ئەم شەوہ بە ئارامى تىپەرکەن.
زۆرىك لە بووكە كان بەھۆى ھەئس وكەوتى
پىكى مېردەكانيان سەرکەوتوو بوونە لە شەوى
بووكىنى يە كەياندا، بەلام زۆرىكىشيان سەريان
كىشاوہ بۆ شكست و لىك جىابوونەوہ، ھەر
بەھۆى ھەئس وكەوتى نالە بارى مېردەكەيان
ھەرلەشەوى يەكەمى بووك و زاوايىدا.

جا پىئويستە مېرد دواى جووتبونى لەگەل
ھاسەرەكەى لە شەوى يەكەمدا مارەيەك خۆى
دووركاتەوہ لە جووتبونى زياتر، چونكە شتىكى
زانراوہكە بەھۆى جووتبونى يەكەم، شوئىنى
پەردەى نافرەتەكە ھىندىك برىندار دەبىتت و بۆ

جاری دووھم تووشی نازار دەبیت، پلەمی ئەم برینانەش بەپیی ئافرەتەکان دەگۆریت، ھەرۆک نازارەکانیشیان جیاوازیان ھەیە، جاری وا ھەیە چەند رۆژیک شوینەکیان دەسووتیتەو و دەزوریتەو، یاخۆد ھەست بە جۆریک لە ھەلژران دەکەن، لاچوون و نەھیشتنی ئەم نازارەش بەگۆیرە نامادەیی دەروونی ئافرەتەکە دەبیت بۆ کاری جووتبوون، زانراویشە کە ئافرەتانی دەمارگرژ و ھەمیشە توورە پتر ھەست بە نازارەکەن لە ئافرەتە نەرم و ھێواش و لەسەرخۆکان، ئەمەش ھۆکارەکی تەنھا ترس و بیمیکە کە ھەیانە لە شەوی بووکیانیاندا لەکاتی جووتبوونیاندا کە لەپراستیدا ھەمووی خوت خوتەییە و بنەمایەکی زانستی یان ئایینی نی یە. بێگومان پەلەکردنی زاوا و ئەنجامدانی کاری جووتبوون بەشێویەکی دوژمنکارانە و لابردنی پەردەکە بەو شێوە نامۆرفانەییە دەبیتە ھۆی بریندارکردنی زیاتری ھینەکی ئافرەتەکە و باشتر وایە خۆشەویستی ببیتە چەتری سەریان لەو

شەوھدا و لە ژێریدا نارام بگرن لە جیاتی توند وتیژی و ھەلوئستی دوژمنکاری نازارەکان.

* * *

ترس و بیم لە ئەزموونی جووتبوونی بەکار

ترسی زاوا لە ئەزموون و تاقی کردنەویە شتیکی سروشتی یە، بەلام دەبیتە ناشروشتی ھەرکاتیک زالبوو بەسەریدا، و وای لێھات لە ماوی مانگی یەکەمدا نەیتوانی لەگەڵ بوکدا جووتبیت و بەزاوا نەبیت.

ئەو ئافرەتەش کە ترسی جووتبوونی ھەیە زۆرسەختە جووتبوون لەگەڵیداو بەلکو ھیندیک ھەن جووتبوونیان ھەرناکریت بەھۆی ترسی زۆریان! چونکە ترسەکە کاریگەری لەسەر حالت و باری (دۆلان)ی ئافرەتەکە ھەیە و دراجارگرژی و توندی دەمارەکانی ھینەکی لێ دەکەوێتەو بەبێ ویستی ئافرەتەکە و ھیندە تەنگ و تەسک

دەبیتهوه تا لەپرووی دەروونی یهوه وا ههست دهکات که هه‌رگیز ناتوانیت نهم کاره نه‌نجام بدات، نهم باره دەروونی یه‌ش لاده‌چیت به‌چوونه ژووری هینه‌که‌ی زاوا بۆناو هی ئافره‌ته‌که و کۆتایی پئی دیت.

هه‌رچه‌نده له هیندیک ئافره‌تدا نهم حاله‌ته به‌رده‌وام ده‌بیت له هه‌موو جووتبوونیکیدا چونکه هه‌ست به ئازار و گرژییك ده‌کات، جاری واش هه‌یه جووتبوونه‌که‌ی بۆ ته‌واو ناکریت! به‌لام با پیرسین نهم ترس و بیمه زۆره بۆچی؟ یه‌کینک له هۆکاره‌کان بپروای هه‌له‌ی ئافره‌ته‌که‌یه که‌گوايه جووتبوون کارییکی زۆر نه‌سته‌م و تۆقینه‌ره‌و، وای لی ده‌کات وا بزانیته زۆر زۆر به ئازاره بۆیه‌ والینی ده‌ترسیت و هه‌زی لی ناکات.

که چه‌ند ئامۆژگاری یه‌که بۆبۆک و زاوا نه‌شه‌وی زه‌ماوه‌ند کردندا.

١- پێویسته له‌سه‌ر بۆک له‌و شه‌وه‌دا کارییکی وانه‌کات که مانای گالته و فشه‌کردن به‌زاوا بدات و وای نیشان بدات که‌شایه‌نی نه‌وپیاوه‌ نیه‌.

٢- پێویسته نه‌یته‌ی یه‌کانی می‌رده‌که‌ی پیا‌ریزیت، و نه‌یان گۆزیتته‌وه بۆ که‌س و کاره‌کانی خۆی یان می‌رده‌که‌ی.

٣- باش‌تروایه یه‌که‌م رۆژی زه‌ماوه‌نده‌که‌یان له‌ دووری قه‌ره‌بالغی خزم و که‌سه‌کانیان بیت.

٤- پێویسته له‌سه‌ر که‌س و کاری هه‌ردوکیان که‌ خۆیان دووربگرن له‌ چوونه‌ ناو شته‌ وورده‌کانی نی‌وان بۆک و زاوا به‌وه‌ی بکه‌ونه‌ سه‌ر و پرسیارکردنی نابه‌جی له‌ زاوا و ئامۆژگاری کردنی بۆک، چونکه نهمه‌ دل‌ه‌راوکییان پتر ده‌کات و دواجاریش سه‌ر ده‌کیشیت بۆ شکست خواردنیان.

٥- پێویسته بۆک زاوا وا حاله‌ی بکات که له‌و په‌ری هیز و توانای زاوایی دایه‌ کاتیک شکستی هینا له‌ به‌ زاوا بوونیدا، نه‌که‌ بیته‌ ته‌ور و پاچی پرخاندنی به‌ تانه‌ و ته‌شه‌رتیگرتن و له‌که‌دار کردنی که‌ سه‌رکه‌وتوو نه‌بووه له‌ کاره‌که‌یدا.

کە چۆن کاری لابردنی پەردەکە لە شەوی بوکینیدا تەواو دەبێت؟

ترسناکترین و ناشیرینترین نەریتیک کە لە زۆرجیگادا هیشتا هەرماوه، لابردنی پەردە ی کچینی یە بە پەنجە دەست، و بەراستی کاریکی ئازار بەخش و ترسناکە لە سەر ئافرەتە کە، چونکە دەبێتە هۆی خۆین ریزی و خۆین بەربوونیکی زۆر و پینۆستی بە نەشتەرگەرییەکی بە پەلە دەبێت بۆ وەستاندن.

ئەم خۆین بەربوونەش لە دەرهنجامی لابردنی پەردە کە دەبێت بەم شیوە نادروست و نالەبارەییە، هەررە کە دەبێتە هۆکاری دەمارگژی و ئازاری دەروونی بۆ ئافرەتە کە لەم شەویدا و ئیشی جیانییەتەرە تا لەژیاندا مابێت.

جا باشتەر وایە واز لەو کارە نا تەندروست و نابەجێیە بینن و ئی گەرین تا پەردە کە بەرپرگە و شیوازی جووتبوونی شروستی خۆی لادەچیت و هیچ پەلە ی ئی نەکریت، چونکە ئەستەمی و سەختی لاچوونی پەردە کە هۆکارە کە یان

پیکهاتە ی ئەندامی ئافرەتە کە و شوینی جووتبوون و جیگای پەردە کە یە، یان دڵە راوکی و ترسە لە کاری جووتبوون لە گەڵ ئەم پرۆ پاگەندە بی سەر و بەرانە ی کە خە ئکیک بلایان کردونە تەرە لە بارە ی شەوی یە کە می بوک و زاواییدا، ئەمە شە دەبێتە هۆی ترس و بیم لە دلی هەردوکیاندا.

کە لە هۆکارەکانی خۆین نەهاتنی ئافرەت لە شەوی بوکینیدا.

لێرەدا راستییە کە هە یە هاوار دەکات ئەویش ئەو یە کە بینگومان هیندیک لە ئافرەتانی شوو نە کردوو لە شەوی یە کە می بوکینیدا خۆینیان ئی نایەت، ئەمەش بۆ چەند هۆکاریک دەگەریتەرە وە ک:

هیندیکیان زاری پەردە کە یان بازنە یی نییە و بە لگو بە شیوە ی شە پۆلییە و فراوانتریشە لە پەردە ی سروستی ئافرەتانی تر، ئەمەش مانای وایە کرداری جووتبوونە کە تەواو دەبێت لە پرنگی

زاری پەردە فراوانە که بی ئەوەی بریندار بیت و هیچ خوینیشی لی نایەت.

٢- هیندیکی دیکەشیان پەردە کهیان شیوی پلاستیکی یە و دەکشیت، واتە کاری جووتبوون تەواو دەبیت و نە هەست بە ئازار دەکات و نە خوینیشی لی دیت، ئا ئەم جۆرەیان پەردەکانیان هەر بە ساغی دەمینیت تا کاتی منداڵ بوون و بە هاتنی سەری منداڵە که پەردە که لادەچیت.

٣- هیندیکیشیان پەردە کهیان هیندە رەق و توندە بە ئاسانی نادریت و کون ناییت.

٤- هیندیکیشیان هەر لە زکماکەرە پەردە کهیان نی یە، که زۆر کهمن.

٥- هیندیکیشیان پەردە کهیان دراوەر نە ماوەر، هەر لە مائی باوکیان، ئەویش بە هۆی چەند شتی کهوەر دەبیت وەک:

* پشکنین کردنی کچینی لە لایەن خودی کچه که بە پەنجەیی دەستی دا خۆ کچینی هدیە یان نا؟
* یاخود بە هۆی نەریتی خۆ تیرکردنی سیکسی پەنهانی، ئەمەش هەر بە هۆی دەست گەمەیی

کچه که لە گەڵ دامینی بە تێوەردانی پەنجەیی دەستی یان هەرشتیکی تر.

* یان بە هۆی کهوتنە سەرشتی تیژ و تێراچونی داوینی، یان بە هۆی بە کارهینانی دەزگای پزشکی لە داوینی بە بی پرس و راویژی پزیشک و هەر وەرە چەند شتیکی تریش.

ئەم لاچوونی پەردەش بەو دەبیت که ئافرەتە که لە سەرپشت بکهویت و هەردوو رانه کانیسی لینگ بکاتەوەر بە سینگیانەرە بنووسینیت و هەردوو لاق و پە لە کهیشی بەرەو سەرەوەر بەرز بکاتەوەر.

یان خۆی باوێتە سەر پیاوەر که که لە سەرپشتی راکشاییت و ئەویش کارە که ئەنجام بدات.

هەر وەرە هەندیکی تریش هەن پینویستە باسیان بکهین، وەک: جۆرە پەردە یه کی رەق و ئەستور؟ که لاناچیت بە رینگەیی نەشتەرگەری نەبیت، و جۆرێکی تریش هەیه هیند نەرمە که بە جووتبوون هەرگیز لاناچیت.

* * *

مانگە نلۆبەنە (شهرالعسل)

هەر وەك زاندراره بریتی یه له مانگی یه که می بوک و زاوایه تی، جا نه گەر هاتوو نهو مانگه به ئارامی و به خته ره ی تیپه پرکرا، بیگومان کاریگه ری زۆری ده بیته له سه ر به خته ره ی و به ره ده و امی ژیا نی هاوسه ره تی به رام به ر گه رده لووله کانی ژیا ن. نه گه ر خو شه ویستی راسته قینه و لیک تینگه یشتن و سۆز و به زه یی بینه چه تری سیبه ری ژن و میرد، بیگومان هه ر نه مه ش ده بیته که شتی رزگاری و سه ر که وتیا ن له ژیا ندا.

که چه ند نامۆزگاری یه ک بۆ مانگی (هه نلۆبەنی).

به هۆی زۆری جووتبوون له مانگی یه که مدا هه ندیک چلک و پیسی له گونی پیاو په یدا ده بیته، نه مه ش به هۆی گه ر ژبوونی گونه کانه له ده ره نجامی زۆر جووتبوون و، نه م چلکه ش له هی نی نافرته که زۆرتره له هی پیاو به هۆی کورتی که نا ل و پینگه ی

میزکردنی نافرته که و ده ر که وتنی له به شی ده ره وه ی دامین و چلکه که ش راسته و خو دوای جووتبوون په یدا ده بیته و پی شی ده گوتریته: چلکی مانگی هه نگوینی.

که خو پیا راستن له م چلکه.

نامۆزگاری بوک و زاوا کراوه که دوای لاهردنی په رده که، که پزۆیک یا ن دوو رۆژکاری جووتبوون بوه ستینن تا برینه کان ساپیژ بن، هاوکات بوکه که خو ی به ئاوی شیله تین بشوات له گه ر ماویکی گه رم و خو ش، به شیوه ی دانیشتن له ناو ده فریکی ئاوی شیله تین تیکه ل به پاک که ره وه یه ک وه ک سابوونی تاییه ت به م کاره، یا ن ته نها شوشتنی دامینه که ی و تیمار کردنی و به س. که چه ند بیرو باوه ریکی هه له له سه ره تای مانگی هه نگوینی.

زۆریک له بیوپرای هه له له سه ره تای مانگی هه نگوینه که له باره ی ها سه رگیری و په یوه ندی یه کانی له زه یین و هۆشی ژن خواز و میرد

خوازه کاندا دین و دەچن، ھەر ھەمووشیان ھەلیت و پەلیت و بی بەلگە و پشتیوانی زانستی و نایین و هیچ بنەمایەکیان نی یە، ئەمانەش ناودارترینیان:

۱- گویاھ برینەکانی پەردەیی کچینی زۆرترسناکن و پیتیستە ئامرازی زۆر بەکاربەیتدرین بۆ نەھیشتنی وەک پیاکەرەو ھەرە بەھیزەکان و بەکارھیتانی ئاوی گەرم بۆ خاوین کردنەو ھی دەمێن و ئەمەش کاریکە زۆر زیدەپەوی تینداکراو ھەبێ بەلگە و هیچ پیتیست ناکات ئەوئەندە لینی بترسن، بەلکو تەنھا پاکەرەو ھی ئاسایی و لەگەڵ ئاوی شیلەتین و پەچاوکردنی شیوازی تەندروستی و بەس.

۲- گوتویانە: پیتیستە دوای چاک بوونەو ھی برینی پەردەکەپیتیستە کاری جووتبوونیان زۆرتر بکەنەو تە پەردەکە بەیەکەو نەلکیتەو ھە جارێکی تەندروست نەبیتەو، ئەمەش ھیچ بنەمایەکی تەندروستی یان نایینی نی یە.

۳- ھاتنی خوینی زۆر بەھۆی لابرەنی پەردەکەو پیتیستی بە دەرمانی بەھیزکەر و ئیتامینی زۆر و خۆراکی چەرر ھەییە، بۆ قەرەبووکردنەو ھی خوینی لە دەست چوو، بینگومان ئەمەش دیسان ھەلەییە، چونکە ئەر برە خوینەیی بەھۆی لابرەنی پەردەکە دەپرژیت تەنھا چەند دۆپە خوینیکی کەمە و بەس، پیتیستیش بەو ھەموو ترس و دلە راوکیتە ناکات.

کە مەترسی جووتبوون لەگەڵ ژنی بی نوێژدا.

لە لیکۆلینەو ھەییەکی زانستیدا دەرکەوتوو کە لە ۱۵% ی ئافرەتان لە ماو ھی بی نوێژیاندا پەییەندی سینکیان لەگەڵ شوو کانیاندا ھەیی و لەگەڵیاندا جووت دەبن، ئەمەش لەپاستیدا قەدەغە و یاساغ کراو لە ھەردوو پەوی نایینی و پزیشکیشەو، چونکە ئەم جۆرە ئافرەتانە بە ئاسانی تووشی زۆریک لە نەخۆشی یەکانی دەزگای زاووزتیان دەبن و، بەر دەوامیش لەسەر ئەوکارە بە بەھیزترین ھۆکاردا دەندریت بۆ چلک

شەوی بەزاوا بوون.....مانگی هەنگۆبنی

کردنی هیلکدان و هەندی جاریش سەردە کیشیت
بۆ نەزۆک بوونیشیان!!!

کە وریابوون لە جووتبوونی زۆر و نەپادەبەدەر ئە مانگی
هەنگۆبندا.

مام ناوەندیی ئە هەمووکاریکدا خوازراوە و
باشتریشە لەزێدەرەوی کردن...، جا بۆیە
نامۆژگاری بۆک و زاوایە بەرێزەکان دەکەین کە
زێدەرەوی ئە جووتبووندا نەکەن لەسەرەتای
پۆژانی زەماوەندەکەیاندا ئە مانگی یەکەمدا،
بەلکو پێویستە هاسەنگی یەکی سروشتی بۆ
دابێنن کە گۆبجای بیت لەگەڵ باری دەروونی و
سینکسی هەردوکیان.

بە پێچەوانەشەو پۆچوون لەو کارەیاندا پۆژانە زیاتر
لە جارێک جووتبوون ، بێگومان سەردە کیشیت بۆ
بێزار بوونی هەردوکیان و، نەگۆبجای بەو شێوە
نادروستە بەردەوام بن و، چونکە ئەگەر وابکەن
بێگومان لەگەڵ بەسالا چوونیاندا هیتوتوانای
جووتبوونیان دادەبەزیت و هەر زوو لەتوانا دەکەون،

شەوی بەزاوا بوون.....مانگی هەنگۆبنی

ئەمەش سەردەنجامینکی نالەبارو خەفەتباریان بەسەردا
دینیت؟

کە چەند خەیاڵ و بیر و رای هەنە ئەبارە جووتبووندا.
کۆمەڵێک خوت خوتە و خەیاڵ و بیروبارەری سەیر
و سەمەرە و بێ بەلگە لە بارە جووتبوونەوه لە
ناو خەلکدا باون و لە دلیاندا دین و دەچن و
هێندە دووبارە دەبنەوه وەک بلیی راستین ئە لایەن
زۆریک لە ژن و میزدان، جا لێرەدا تووشی زیان
دەبن، کە گرینترینیان ئەمانەن:

۱- گواپە زۆر ئەنجامدانی کاری جووتبوون لەیەک
شەردا دەبیتتە هۆی بوونی مندالی جەمکە و دووانە:
بێگومان ئەمەش هەلەیهو، زۆرکەم شتی وا پیش
دیت و پۆدەدات، چونکە هیلکدانی ژن مانگانە
تەنها یەک هیلکە دەردەدات و زۆرکەمە لەوه
زیاتر فری بدات.

۲- دەلین زۆر پیکەوه ژیانای هاسەرەکان و
پیکەوهبوون و جووتبوونیان دل و چاوبی
هێزەکات: ئەمەش هیچ راست نییە، مەگەر

کەسە کە لە پێشتر تووشی نەخۆشی دڵ یان سینگ بوو، بەلام کەسی سروشتی هیچ زیانیکی پێ ناگات مادام جووتبوونە کە یان لە سنووری ھێز و توانایان دەر نەچیت.

۳- دەلێن درێژی (تول)ی پیاو پلە و بری تام و چێژ زیاتر دەکات، ئەمەش ھەر ھەلە یە و راست نییە، چونکە درێژی ھینە کە بەلگە نییە لە سەر ھێز و توانای جووتبوون و پەرینی زۆر و لێھاتوویی پیاو، بەلکو ئەوێ گرنگە ھیزی ھەستان و رەپ و پۆز بوون و توانای فریدانی ئاوە کە یە، کە ھەر ئەمەشە ھۆکاری گرنگ لە تێرکردنی یە کتری ژن و مێرد.

۴- دەلێن دەرمانە بە ھێزکارەکان و چەورکارەکان زۆر گرنگ و پێویستن بۆ ئەنجامدانی جووتبوون: ئەمەش دیسان ھەلە یە و راست نییە و بەلکو زیانیان زۆرترە لە کەلک و سودیان.

۵- گواپە تەنھا پیاو دەور کارێگەری ھە یە لە تام و چێژوەرگرتندا: ئەمەش راست نییە و راستییە کە ی ئەو یە کە ژنیش دەور کارێگەری

ئەرینی خۆی ھە یە وەک پیاو بۆ ئاسانکاری پێک گەشتن و دەبەیتانی بریکسی زۆر لە تام و چێژ و رەزامەندی دەروونی.

کە ئەم نەخۆشانە ی زۆر جووتبوونیان لێ قەدەغ کراوە. ئەگەر نامۆژگاری لەش ساغەکان بکریت و ئاگادار بکری ئەو لە ترسناکی زێدەرەوی کردن لە جووتبوون بۆ سەر لەش ساغی، بێگومان نەخۆشەکان زۆر لە پێشترن بۆ قەدەغە کردنیان لەو زێدەرەویە، تا بەو ھۆیەو نەخۆشییەکانیان زۆرتر نەبن و تووشی زیانی دیکە نەبن، جا با بزاین ئەو نەخۆشانە کێن؟

۱- دڵ نەخۆشەکان: لە ھالەتی تووشبوون بە رۆماتیزمی دڵ، وەک تەنگ بوونەوێ (صمام المیترا) بێگومان لەو ھالەدا زۆر جووتبوون سەردە کێشیت بۆ خەفە بوونی ھەردوو سیبەکان و سەردەلانی توند لێدانی دڵ و دڵ توندی کە کاریگەری ھە یە لەسەر ژبانی نەخۆشە کە، و

یارمەتی تیکچوونی حالەتە کە ی دەدات بە پەلە و سەرھەلدانی دابەزینی دل.

۲- نەخۆشەکانی سینگ کوشتەولیدرانی خوین ھینەرەکانی تاجی: لەو حالەتەشدا کاری جووتبوون سەر دەکشیت بۆ ئازاری زۆر و دوای ڕەستانیشی ئازارەکان لادەچن.

۳- نەخۆشەکانی دابەزینی دەزگای ھەناسەدان و پەبۆ: لەو حالەتەشدا زۆرجارتەنگە تارێ پەبۆ و ھەناسەدان سەر ھەل دەدات، ئەمەشیان لە دەرهنجامی زۆری کاری جووتبوونەو، یان زۆرپیچوونی ماوی ئەنجامدانی کارەکەرە پەیدا دەبیت.

۴- نەخۆشەکانی شەکرە: ئەم نەخۆشی یەش کاریگەری زیاندانی لەسەر زۆریک لە دەزگاکانی لەشدا ھەیە، یەك لەوان دەزگای (زاووزی) چونکە زۆریەکی حالەتەشە کریەکان بی ھیزی و لاوازی یەکی زۆری جووتبوونیان لەگەڵدایە، بە تاییەت ئەگەر نەخۆشی یە کە لە تەمەنی مندالی یان ھەرزەکاریدا سەری ھەلداییت،

ئەمەش دەرهنجامی چەك کردنی رەگ و دەماری تاییەتی ھەستان و رەپ و پۆزبوونە کە یەتی.

۵- نەخۆشی یەکانی دابەزینی جگەرولەناوچوونی: ئەم نەخۆشی یەش سەردەکشیت بۆ دابەزینی توانای پەڕین و جووتبوون، بەلکو جاری واھدیە زۆر لاوازی دەکات، یان ھەر لە کاری دەخات بۆ ھەتا ھەتایە، کە ئەمەیان کارەساتی ھەرەگەرە یە خوا پەنامان دات لەم نەخۆشی یە ترسناکە.

۶- نەخۆشی یەکانی دابەزینی رژیینی دەرهقی یان رژیینی تفت یان رژیینی نجامی: ییگومان ئەم دابەزینەش سەردەکشیت بۆ بی ھیزی و لاواز کردنی ھیزی جووتبوون، ھەرۆک نەخۆشەکانی گورچیلە دابەزیو و درێژخایەن و ژەھراوی بوونی (البولینا)...، کەوا لە کەسە کە دەکات کە نەتوانیت کاری جووتبوون ئەنجام بدات.

* * *

نەرینی خوێنێر کردن بە پەنھانی

زۆریکی زۆر لە پیاوان ئەم نەریتە نادروستەیان بە کارهێناوه لە هەندیک کاتی ژیا نایاندا، ئەمەش زۆریە لە تەمەنی تازە پینگیشتن و هەرزە کاریدا روودەدات، که زیندە پەوی کردن لەو نەریتە لە یە کەم قوناغی پینگیشتن دایە، دواتر وورده وورده کەم دەبیتەوه بە نزیکبوونەوه لە وادە ی هاسەرگیری و لە گەل هاسەرگیری و زەماوەندکردندا هەر بە یە کجاری کۆتایی پی دیت، چونکه پیوستی پی نامینیت.

ئەم نەریتە نادروستەش بە هۆکاریکی خو تیرکردن دادەندریت لە کاتی هاتنی شالۆی جووتبوون بەر لە هاسەرگیری، بەلام بە یە ک لە جوۆرەکانی شاز و دەگمەنی و دەرچوون لە نایین داناندریت.

کە یاسا و بپیریاری شەری لە سەر ئەم نەریتە.

زۆریەنی زانایانی شەری زان رایان وایە که ئەم نەریتە (حرام) و ناپەرەوایە، شیخ الإسلام (ابن تیمیة) اش خوا لیتی رازی بیت لە پەر تووکی (مجموع الفتاوی) بەرگی (۱۰) لاپەرە پری (۵۷۳) و (ب/۳۴/۳۲۸) ئەم رایە ی هە لێژاردوو، پیشی وایە ئەمە رای زۆریەنی زانایانەر، ئەمە پای پیشەوا (أحمد) یشە رەحمەتی خوی لیبیت.

کە زیانەکانی ئەم نەریتە.

۱- فشارخستنه سەر ئەندامی نیرینه بیه کە ی زیاتر لە فشاری پیوست لە کاتی جووتبوونی سروشتی، و هەر لە بەر ئەو شە ئەم گەنج و هەرزە کارە هەست بە تام و چیتزناکات لە جووتبوونی سروشتیدا وە ک ئەو چیتزە ی لە نەریتە کە ی دە کرد، کە چی گەنجی ناسایی تام و چیتزکی زۆر وەر دە گریت لە ژیا نی هاسەریتی سروشتیدا.

٢- لێرەدا ھێندیک نیشانەى دەروونى ھەن
لە کەسى پابەند بە خوڕو نەرىتە نادروستە
و کیشەى دەروونى و ھەمیشەش بە دەستى
نەخۆشى لەبەرچوونەو و بى ھىزى بىرکردنەو و
ھەستکردن بە خەوالۆبى و خەمۆكى و چوونەو
بال خۆ سەر ئىشە و دوورى لە خەلك و بى ھىزى
گشتى و بى ھىزى كەسايەتییەو دەنالئىتت.

٣- زىدەرەوى كردن لەو نەرىتە سەر دەكیشیت بۆ
مىزگىران و كۆبوونەوى لە ناو دەزگای زاوژى و
دواجارىش دەبیتە ھۆى ئىش و نازار لە گونەكان،
و جارى واش ھەبە دەبیتە ھۆى ھاتنى خوین
لە گەل ناوە سروشتى يەكەى پىاوەتى دا.

* * *

سوورى مانگانەو نازارەكانى

رژینە زاوژییەكانى پىاو بە بەردەوامى و بى
پىچران ژمارەبەكە زۆرى نازەلە مەنەوبیەكان دەر
دەدەن، كەچى جەستەى ئافرەت لە ماوەى يەك

مانگاندا تەنھا يەك ھىلكە دەردەدات و بەس، ئەم
ھىلكە دانانەشى لە ھەر (٢٨) رۆژدا بەتەواى و
بە شىوازىكى رىكخراوى رىك تەواو دەبیت لە
ژيانى ھەر ئافرەتییكى پىنگەىشتوو و لەش ساغدا.
ئەم ھىلكەبەش كە دیتە دەروە ھاوڕیە لە گەل
ھىندىك شلەمەنى خوینى تا بەنىو ئەندامى
زاوژى ئافرەتەكەدا بىتە دەروەو پىشى دەلئىن:
(حیض) یان (الطمث) بە كوردى بى نوێژى
ئەمەش تەنھا بەلگەبە كە لەسەر كۆتایى ھاتنى
سوورى مانگانە و بەس.

سوورى مانگانەش چەندقوناغىكى ھەبە.

بۆ نمونە، لە ھەفتەى يەكەمدا دواى بى
نوێژیەكە ھىلكەبەكە پى دەگات لە يەكێك لە
دوو ھىلكدانەكاندا، و لە ھەفتەى دووھەمدا
زۆریەى لە یازدەھەمین و دوازدەھەمین رۆژ لە
سوورى مانگانەكە لە ھىلكدانەكە دیتە دەر و
دەست دەكات بە جوولە، بى ئەوێ ھەستى پى
بكات، ئەمەش ھالى زۆریەى ئافرەتەكانە،

كەمىكىيان نەبىت كە ھەست بە تار ئازارىكى
سوك دەكەن لە گەل جولاى ھىلكە كەدا.
ئىجا لە ھەفتەى سىيەمدا ھىلكە كە دەپرا بەرەو
پىرەوى زاوژى ئافرەتە كە تا دەگاتە شوئىنى خۆى،
جا يان لەویدا موتورىە دەبىت و لە
نىومندا ئانداندا ھىلانە يەك دروست دەكات تا
بىتە زىندە ھەرىكى تازەو، يان لە ھەفتەى
چوارەمدا رەك زىل و خاشا كىكى بى كەلك و
سوود فېرى دەداتە دەروە ھاورى لە گەل خويىنى
بى نوژى يە كەيدا.

تېكەل پىكەلى سوورى مانگانە.

زۆرەى ماوہى پىنگە يىشتنى كچان تىكەل
پىكەلى لە سوورى مانگانە پروودەدات، ئەمە لە
مانگە سەرەتايىيە كاندا دەبىت، ئەویش بە ھزى
پىك نەبوونى ھىلكە دانانە ھەيە، جا لىرەدا
كچە كە توروشى دلە پاركى دەبىت و گرتە
دەروونىيە كان دەست پى دەكەن.

ھەروەھا تىببىنى دە كرىت كە ئەم ھالەتە و
خوئىن پىرى و خوئىن نەروەستانىش لە كچانى
خوئىندكار پروودات بە نىكبوونە ھەى كاتى تاقى
كردنە ھەكان، ئەمەش لە دەرەنجامى زىاتر
خۆماندو كرىنى دەروونى و جەستە بىانە ھە
پروودەدات، جا توروشى دلە پاراكى سوورى مانگانە
دەبن و ئۆقرەو ئارامىان لى ھەلدە گىرىت و ھىچ
كات ھەست بە ھەسانە ھە و ھەوانە ھە ناكەن.

* * *

كېشەو گرىنى مەمك بچوو كى

زۆرەى كچان لە سەرەتاي پىنگە يىشتن و
ھەرزە كارىاندا بە دەستى مەمك بچوو كىيە ھە
دەنالىتنن و سىنگى بچوو كى گرى كۆپرە و گرتى
گەررەيە لەلای ھەركچىكى تازە پىنگە يىشتو!؟

مەمك بچوو كىش دوو جۆرى ھەيە.

يە كەم: ھاورىيە لە گەل گەشە كرىنىكى
ئاساىى، و سوورى مانگانە كەش بەرتكى دەپرات.

۳- لەراستیدا بچووکى مەمک ھىچ زىانئىكى نىيە لەسەر مئىينەبى کچان مادام ھۆرمۆنەکان ھاوسەنگ بن، واتە: مادام بى نوئىژى يەکەى پئىکە و لە ھەژدەسالى دوانەکەوتووہ و مووى چەناگە و سمئىلئىشى نەھاتبن.

پئىکھاتەى مەمک.

گرنگتەين پئىکھاتەى مەمک لەروانگەى لئىکۆئىنەوہ و راڤەى پزىشکى يەوہ ئەمانەن:

۱- تئىکەلەى رڤئىنى: کەپئىک دئىت لە چەند رڤئىئىكى ھئىشووبى کە کارىان دەردان و فرئى دانى شىرەو يەکەم فەرمانى مەمک بۆ ئەو بەشە دەگەرئىتەرەکە شىردانە بە مندال، دواى ھاوسەرگىرى و سک پربوون و لەداىکبوون.

۲- تئىکەلەى چەورى: ئەمەشيان کارى ئەوہىە مەمکەکە شىوہى بازنەبى دەرپەرىو بە خۆزە بگرئىت و ھەرتەوہشە زۆرەبى بالىفى شىرىبەکە پئىک دئىئىت.

دووہم: پەيوەستە بە نەبوونى سوورپى مانگانە لەگەل درئىژى يان کورتى بالائى کچەکە.

جالئىرەدانەم نامۆژگارى يەى کچەکانمان دەکەين ۱- بئىنگومان بچووکى مەمک بەلگە نىيە لەسەر ناتەواوى مئىينەبى، ھەرۆک گەورەبى مەمک بەلگە نىيە لەسەر تئىر و تەواوى مئىينەبى.

۲- پئىئىستە لەسەرکچ کە ھەرگىز بىر لە قەبارەى مەمکى نەکاتەوہ مادام نەگەئىشتۆتە تەمەنى ھەژدە سالى، کە ئەوہىە تەمەنى سەرەتائى نارامگرتنى بەرامبەرگەردەلوولەکانى بائخ بوون و پئىگەئىشتن و دەست پئىکردنى ھۆرمۆنەکان لەھىئواش کردنەوہ و ھاوسەنگى دان بە جەستە و لەش و لار... بەلکو پئىئىستە بىر لە و شتە ھەرنەکاتەوہ تاشوونەکات، چونکە دواى شوو کردن مەمکەکان بەسروشئى دەست دەکەن بەگەورەبوون بە تائىبەت لەگەل سک پربوندا زۆرتەرگەرە دەبن بە مەبەستى پىر شىر بوون و نامادەبى شىردان بە مندالەکە دواى لەداىکبوونى.

۳- تىكەلەي لىفى: كارى ئەۋەيە تاكە كانى رابردور بەيە كەۋە دەبەستىتەۋە.

ھەرۋەھا پۋژىنى مەمك دادەپۋشيت لە دەرۋە بەۋ پىستەي كە كۆتايى دىت بەسەرى گۆي مەمكە كەۋە.

ھۆرمۈنەكان و مەمك.

لە راستىداگەشە كىردنى ھەردور مەمكە كە ۋەنەيىت تەنھا بەھۆي ھۆرمۈنە كانى مېيىنەيى ئافرەتە كەۋە بيت (ھۆرمۈنە كانى ھىلكدانە كان) ھۆي گەرەبۈرنى مەمك ھەندىكى دەگەرپتەۋە بۆ ھۆرمۈنە كانى گەشە كىردن و (انسولين) ھۆرمۈنى پۋژىنى دەرەقى و پۋژىنى سەر و گورچىلە و ھەندىك ھۆرمۈنى پۋژىنى غامى و، بچووكى مەمكىش دەگەرپتەۋە بۆ نارىكى لە ھۆرمۈنە كان، چونكە ھەركاتىك دەرەدانى ھۆرمۈنە كانى وريا كەرۋە بۆگەشەي خانە كانى مەمكە كان كەم بۆۋە ئەۋە مەمكە كانىش بچووك دەبنەۋە.

ھەلبەتە ھەندىك ھۆكارى تىرش ھەن كاردە كەنە سەرگچكە بۈۈنەۋەي مەمكە كان، ئەۋىش لە رىنگەي نەخۆشى يە درىژ خايدەنە كانەۋە دروست دەبن، ۋەك نەخۆشى شە كرەۋ نەخۆشىيە كانى بەد خۆراكى و لەرى و لاۋازى زۆر، بەلام دۋاي پشكىنىنى وردى پزىشكى و زانىنى ھۆكارى بچووكى مەمكە كان دەكرى چارەسەرى تايىبەتى بۆ دابندىت و كىشەكە چارەسەر بكرىت.

گەرەبۈرى ناسروشتى ۋە ئادەبەدەرى مەمكە كان.

لەپراستى داگەرەبۈرى ناسروشتى مەمكىش ھەرۋەك بچووكىيە كەي ھەندىك جار سەر دەكىشيت بۆ كۆمەلىك ئازارى دەرۋونى ئافرەتەكە، بەلكو سەر دەكىشيت بۆ ئازارى پشتىش بەھۆي گەرەبۈرى زياد و سەنگى زۆرىان، ئەمەشيان ۋەك ھى پىشور دور جۆرى ھەيە:

۱- گەرەبۈرى مەمكى كچە بچووكە كان: لە تەمەنى (۱۲) تا (۱۵) سالى، جاھى ۋاھەيە گەرەبۈرىيەكە لە ھەردور مەمكىدا ھەيە و

ھی واش ھەییە تەنھا لە مەمکیکیدا ھەییە ،
ھۆکارە کەشی دەگەریتەوہ بۆ خەبوونەوہ وکەلە کە
بوونی زۆریک لە چەورییەکان و تیکەلەکان کە
دەوری غوددەکانی مەمکیان داوہ.

٢- بەھۆی زۆرسک پەرسون و مندالبوونی زۆرەوہ:
ئەمەش لە دەرنجانی چەند ھۆرمۆنیکی
کە (ئارەل- مندال- ناوکە پەتک) دەریان دەدات لە
مانگی سییەمی دووگیانی و سک پری یەوہ.

٣- گرتەکانی مەمک گەورەییشت ئەمانەن.

ھەست کردن بە نازاری پشت لەبەر سەنگ
وگرنایی مەمکەکان... ھەرەوہا دەبیستە ھۆی
ھەست کردن بە دل و دەروون تەنگی بە ھۆی
بەردەوام بینینی ئەو شیوہ گەورە ناسروشتییە بە
بەرچاوییەوہ کە جینگای سەرنج و تیروانینی
خەلکە ، لە گەل ھیندیک گۆرانکاری لە زنجیری
بەرپرەکانی پشتی.

* * *



ھۆز و ئواناکی جووئبوون

بۆ ئەوێ جەستە بتوانیت فەرمانی جووتبوونی
خۆی بەتێر و تەسەلی ئەنجام بدات، پێویستە
چەند توخمیکی تێدا بینە دی لەوانە:

١- پێویستە جۆتە گونە کەیی پیاسا و
سەلامەت بن لەرووی:
أ- پێکھاتە.

ب- لەرووی دەردان و فرێدانی تۆی (مەنی).

ج- گرنگترین کار و فەرمانی گونیش دەردانی
ھۆرمۆنەکانە کە زالن بەسەر ھیز و توانای
جووتبوونی پیاساوە، و ئەم ھۆرمۆنە بەھۆی
چەند خانەییە کەوہ لە ناوگونەکانەوہ دەردەچن، جا
ھەرکاتیک ئەم ھۆرمۆنە کەم وکورتی ھینا لە
لەشی پیادا، یان ھەر نەمان ئەوہ پێگومان
دەبیستە ھۆی بی ھیزی یان نەمانی ھیزی
جووتبوون لە پیادا.

۲- پىئويستە ئامىرى جوتبىونى پىساو بەشىۋەيەكى سروشتى و تەواو ھەستى و رەپ و پۆز بىتت.

نەم ھەستانەش چۆن دەبىتت؟ يىنگومان دەزگاي مېشكە كە زالە بەسەر چوست و چالاكى جوتبىوندا ھەرەك زالە بەسەر ھەرچۆرە چوستى و چالاكىيەكى دىكەى جەستە و لەشدا، لەم دەزگايەشدا دوو بىكەى سەرەكى ھەن:

يەكەم: بىكەى مېشك.

دووم: بىكەى بەشى پەمۆيى لە (النخاع

الشوكى).

جا ئەۋەى پروودەدات لەكاتى ھەلچوونى كارى جوتبىون، ئەۋە وئەنى ھەلچوونە كە لە مېشكدا دەكىشريت، ئىنجا بىكەى رەگى تايىت بە چالاكى جوتبىون لە ناو مېشكدا ھەل دەچىت و لەويشەۋە چەند ئاماژەيەك بەرەو(نخاع الشوكى)دېن، كە ھەل دەستى بە ناردنى چەند ئاگادارى يەك بۆرەگەكانى ھەلگىر خويى تايىت بە ئامىرى زاۋى و ئىنجا لەر كاتەدا

ئامىرەكە ھەرا دەكات و ھەل دەسىت ۋەك دەب دەبە و پىر دەبىت لە خويىن و ئىنجا ھەل دەستى و بەتەۋارى و بەشىۋەى سروشتى خويى رەپ و رەق دەبىت و كارەكەى خويى بەرپىك و پىكى و بەتتير و تەسەلى ئەنجام دەدات و تام و چىئى تەواو ۋەردە گرېت.

بىجگە لەۋەى باس كرا ھەندىك ھۆكارى تىرىش ھەن كە ھاۋكارى ئەۋ كارەدەكەن و زۆرىش گىرنگ و پىيوسىن لە رىكخستى ھىز و تواناى جوتبىونى تايىت بە پىاوان، لەۋانە:

ھۆكارى دەروونى: ئەمەيان زۆر زۆر گىرنگە لە بەخشىنى ھىز و تواناى جوتبىونى زۆرتر بە پىاوان، چونكە يىنگومان ھەرگىز نەم كارى جوتبىونە بە تەۋارى نايەتەدى بەبى ئۆقرە و ئارامى دەروونى و خۆشەويستى و ئارەزويەكى بەھىزى جوتبىون لە نىۋان ژن و مېردەكە و پىيوسىتە لەسەريان كە تەنھا خۆشەويستى تەۋار بىناغەى پەيوەندى نىۋانبايىت.

خۆراک: ییگومان جەستە و لەشی ساغ و دروست پیتیستی بە خواردن و چەند توخمیکی گەرنگ هەدیە تا بتوانیت هەمووکار و فەرمانەکانی بەرێک و پینکی جی بەجی بکات، کەپەک لەو فەرمانانە فەرمانی جووتبوونە، بی هیزی و لەهری و لاوازی جەستە و ئەو نەخۆشیانە دەبنە هۆی لاوازی جەستە هەر هەموویان کاریگەریان لەسەر کەمکردنی توانای جووتبوون هەیه.

هیزی و توانای جووتبوون و مندالبوون.

توانای جووتبوون جیاوازی هەیه لەگەڵ توانای مندالبوون، چونکە توانای جووتبوون پەپووەستە بە چەند هۆکاری ئەندامی و دەروونی و میتشکی و ژینگەیی و کۆمەلایەتییهوه، بەلام توانای مندالبوون دەگەرێتەوه بۆ چەند هۆکاریکی تر (هەلبەتە دواوی ویستی خوا لەسەری) لەوانە:

أ- دەبی زیندەدەرەکانی ئاوی پیار ساغ و تەواو زیندو و سروشتی بن و پڕۆهەشیان دیاری کراو بیت بۆ مۆترە بوون و پیتاندنیان لە مندالداندا.

ب- دەبی ژنە کەش مندالدان و هینلکدان و کەنالی (فالوب)ی ساغ و دوور لە نەخۆشی بن، جا کەوابوو دەرکەوت کە لێرەدا پەپووەندیەک لە نێوان هیزی و توانای جووتبوون و توانای مندالبووندا نییه، چونکە:

١- هەندیک کەس هەن هیزی و توانای جووتبوونیان تەواوە و لەو پەهری پلە بەرزى دایە، کەچی مندالیشیان ناییت.

٢- بە پێچەوانە شەوه هەندیکی تر هەن توانای جووتبوونیان زۆرکەم و لاوازه، کەچی مندالیشیان دەبیت.

هۆکارەکانی لاوازی جووتبوون.

گەرنگترینیان ئەمانەن:

١- نەبوونی ئارەزووی جووتبوون لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا بەتایبەتی، یاخۆد ئارەزوویان بەگشتی هەر نەبیت.

٢- هینە کەیان هەنەستیت.

۳- توانای بەردەوامی ھەستان و رەپوورنیان
نەبیت تا کارە که تەوار دەکات.

۴- توانای فریدانی ئاوی ھەر نەبیت.

۵- زووهاتنی ئاوە که یان بەبی ویستی کەسە کە،
ئەوش جوریکە لە نەخۆشی، ئەمانە ھەموویان
دەچنە ریزی بی توانایی جووتبوون، (خوایمان
پارێزیت و پەنامان دات لەم نەخۆشیانە).

کە ھۆکارەکانی ئەکارگەوتن و نەبوونی توانای
جووتبوون.

۱- باری دەروونی.

۲- شەرم و نەزانین.

۳- دابەزینی توانا بە ھۆی نەخۆشی درێژخایەن.

۴- جاری پیشور شکستی خواردبیت.

۵- زۆرتەسان و متمانە بە خۆنەبوون.

۶- دوودلی و پارایی و شە کەتبوون.

۷- ھاتنەبەر چاری ژنە کە بە وینە دایک
و خوشکی.

۸- رابزانیت کاری جووتبوون کاریکی
دوژمنکاری توندوتیژی یە، یان پینی رابیت توشی
بی ھیزی و لە کارخستنی دەکات.

کە ھۆکارەکانی لاوازی جووتبوون.

۱- نەخۆشی یەکانی (الجبیل الشوکی) برپەری
پشت و نەخۆشی یەکانی میشک و میشکۆکە و
فەلەج بوون، یان شەپلە لیدان.

۲- چلک کردنی رەگەکان بە ھۆی نەخۆشی
شە کەریان بەردەوام بوون لە سەر خواردنەوی ماددە
بی ھۆش کەرەکان، یان کە مەبوونی فیتامین B۱۲ و
بەد خۆراکی.

۳- نەخۆشی خانە رەگی یەکان.

۴- نارێکی رۆژنە کەرەکان.

۵- ئەم نەخۆشیانە دەبنە ھۆی لەری و لاوازی
کەسە کە وە: پیس بزوونی سێھەکان و تەای
درێژخایەن و نەخۆشی یە پیس و ژەھراوی یەکان.
۶- ھەندیک وەرەمی نەرماپی میشک.

۷- گرژی ئەندامی بەردی.

۸- کەم و کورتی لە فەرمانی پزۆینی (النخامی
الجار کلویە) یان گونەکان یان پەنکریاس.

۹- هەندیک ناتەواوی زکماکی لە ئەندامی
رێپەوی میزکردندا.

۱۰- چلک کردنی پزۆستات و چکلدانی تۆو و
رێپەوی میزکردن و گەورە و قەبە بوونیان.

۱۱- بەرزبوونەوی فشاری خوین.

۱۲- گیرانی دەمارەکانی خوین هینەر و
پەیوەست بە (تول) کیر.

۱۳- گری و شکان لە حەوزە کەیدا.

۱۴- هەندیک کرداری نەشتەرگەری لە حەوزدا،
یان لێدانی بڕپەوی پشت و نازاری زۆری.

۱۵- هیندیک دەرمایش کاریگەریان هەیە
لەسەر دەمارەکان و دواجاریش کاریگەریان دەبیت
لەسەر ئارەزووی جووتبوون و کەمکردنەوی رەک:

خواردنەوی ماددە بێ هۆش کەرەکان و هەرچی
کحولی تێدا بیت و هەرەها بە کارهینانی
دەرمانی چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان و
هیشا کەرەوی میشک و چارەسەری فشاری

خوین و دەرمانی زۆر میزکردن و دژە
خەمۆکییەکانیش.

* * *

بیرەزنی بەسالداچوووی هېوا بوو

لەسالی (۱۸۵۰) تەمەنی مام ناوەندی رەچار
کراو بو هەرمندا ئینکی ئەمریکی سپی پیست،
(۳۸) ساڵ بوو کەچی لەسالی (۱۹۵۶) گەیشته
ژمارە (۶۷/۳) سالی.

بەلام نیرینەبەکی گەیشتوو بە تەمەنی (۲۰) سالی
لەسالی (۱۸۵۰) و احوالی بوو کە
دەتوانیت (۲۸) سالی تریژیت، کەچی ژمارە کە لە
سالی (۱۹۵۶) گەیشته ئەو کە و احوالی بیت کە
دەتوانیت (۲۱/۷).

بەلام پیاویکی گەیشتوو بە تەمەنی (۷۰) ساڵ و
ئەگەری هەبە بگاتە (۷۵) ساڵ هەمان ئەگەری
(۱۰۰) سالی رابردو، کە گرنگی گرفت
و کیشەکانی پیری زیاتر کردو، نامانغیشمان

ئىستا که تەنھا زۆرتر کردنی تەمەن نىيە، بەلگو چاکتر کردنی بارودۆخە کە يە لە سالانی پىريدا.

* * *

نەخۆشى بەکانی دەزگای

۱- الزھری: شارەزايان دەلین: ئەم نەخۆشییە لە دوورگەکانی (دەریای کاریبی) یەو ھاتە نەروپا و ئەوانەى گواستیانەو کەشتى وانەکانى پشکینەرى جوغرافیایى (کولومبس) بوون.

ھەر چەندە ھیندیک ئەم قسەيان بە درۆ و دوورلە راستى داناو، بەھەر حال پاست بىت يان درۆ، ئەم نەخۆشییە بە (وبار) پەتايەکی نوێ ناسراو و لە سەدەى (۱۵) ھە ھاتوو، لە کاتیکدا لەناو بردنى کولەبەرى ئەم نەخۆشییە لە (ئىتالیا) بەشیوھەیک بوو کە ھىشتا نمونەى لە ھىچ ولاتیکی تر نەبوو و ھۆکارەکانى نەخۆش بوون و چارەسەرى کردنیان نەزاندارا بوو نزیکەى (۵۰۰) سەد سالی رەبەق.

۲- نەخۆشى (السیلان): ئەم نەخۆشییەش لە کەسێکەو بە کەسێکی تر دەگوازیتەو لە رینگەى پەيوەندى و پىنک گەيشتنى ئەندامى زاوژيانەو، بەلام بەپىچەوانەى راي خەلکى گشتى ئەم نەخۆشییە ھەرگىز نايیتە نەخۆشى (الزھرى) و لە ھەرەنجامى ھەرگرتنى شتى گران، يان لە رینگەى دانىشتن لە ئار دەست و گەرماو سەر ھەل دەدات، چارەسەرىشى لەلامان دەست دەکەويت، بە (عقاقير = دەرمان) ى دژە ئازەلى و ئەم نەخۆشییەش زۆر ترسناکە و دروست نىيە بە کەم بزاندريت.

خۇ پاراستن لە نەخۆشى يە زاوژيەکان.

خۇ پاراستن بریتىيە لە رىگرتن لە نەخۆشییە کە و باشتري شىوازيش بریتىيە لەو ى نزیکی کە سە توشبوو ەکان نەبىت، بۆ ھەموو جۆرە نەخۆشییە کە (السیلان و الزھرى) ش دەگرتتەو، چەند جۆرە ئامرازى دیکەش دۆزراونەتەو بە پاراستنى خەلکى لە نەخۆشییە زاوژيەکان.

تا چەندسالتیک پێش ئیستا ملیۆنان خەلک (جۆرک = کۆندۆم) یان بەکار دەهێنا، بەلام ئیستا زۆریە کەمی بە کاری دینن، گەرنگترین شتیکیش کە ئەو جۆرکە لەخۆی دەگرت بریتی بوو لە لوولەیهک کە پاککەرەویەکی بەهێزی تێدا بوو دەخرایە ناو رێپرەوی میزی ئافەرەتە کە و دەش پڕژیندرا یە سەر(توژ) کیری پیاوێ کە دوا ی ئەنجامدانی کاری جوتبوون.

بەلام بە کارهێنانی (الکبوت) هەم کارامە تر و هەم زۆرتریش بە کار دەهێندرت، جا ئەگەر هات و کیسە کە ی هەرپێوێ بوو تا کۆتایی کاری جوتبوون بۆ هەموو جارێک و پاش تەواو بوونی کارە کە لای دەبرد، ئەو ئەگەری گوازانەوی ئەخۆشییە کە بۆ کەسیکی تەرتا رادەیه کێ زۆرکەم دەبیتەو و ئەگەری تووشبوون بە ئەخۆشی (السیلان) یش زۆرکەم دەبیتەو و ئەگەری تووشبوون بە ئەخۆشی (الزهری) یش لەو شوێنە ی بە کیسە کە پەرژین کراو و دەورە دراو کەم دەبیتەو.

٣- ئەزۆکی: چ کاتیک بە ئافەرەت دەگوتریت ئەزۆک؟ بێگومان ئەو ئافەرەتە ی هاریبەشی پیاوێ کە یەتی لە ژبانی سێکسیدا و ساغ و دوور لە ئەخۆشییە کانی ئەزۆکییە و توانای مندالبوونیشی هەیه و کەچی چەند سالتیک لەو ژبانه بەرێ دەکات و مندالیشی لەو پیاوێ ناییت، ئەمە بە ئەزۆک داناندرت، چونکە مانای وانییە لە گەڵ هەموو پیاوێک هەرا دەبیت و مندالی ناییت، بەلکو دەگوێجیت لە گەڵ پیاوێکی تردا مندالی بیت، چونکە ژنان بەهۆی حەزە کردن و ئەبوونی ئارەزوویە کێ تەواو لە پینکەتە ی خانەبیان ژههریک دەردەدەن کە دەبیتە هۆی کوشتنی ئاوێ کە یان و مۆتر بە ناییت لە گەڵ ئاری پیاوێ کە یان و دراجار ناییتە مندال، تا لە گەڵ کەسیکی تری بە حەز و ئارەزووی خۆیان زەماوەند ئەکەن، ئەوسا دەکری مندالیان بیت.

* * *

نەزۆکی گائی لەبەرە بەبانی
هاوسەر گبڕی بەو

بۆچی هیندیک لە ژنان سالی یەکم مندالیان
ناییت؟ چونکە هەستی پینکەتە کەیان هیشتا
تەواو نە گەیشتوو و بە ناگانە هاتوو و
هینە کەیان بە تەواوی هەل ناستیت و وەك
پێویست رەپ و پۆز ناییت و دەزگای
جووتبوونیشیان خانە زاو زێهەکان هەر دەردەدات
لە ماوی دەسالی رەبەق بی تەوی مۆترە بێن
لە گەل تۆی پیاو کە و بێن بە مندال، هەر بۆیە شە
گەرم بوون و وروژاندنیان بۆ کاری جووتبوون
ناسان نییە، جا بۆیە پسۆزان لەو بارووە دەلین:
ئەو جۆرە ژنانە وەك بزۆینەری ئۆتۆمبیلیکن کە
تووشی سیخوار و سەهۆل بوو بیت لە شەویکی
سارددا و زۆر بە ئەستەمی هەل دەبیتتەو، یان
ئەو تە دەزگای جووتبوونی لە پینکەتەو نا تەواو،
جا بۆیە تووشی نەزۆکی دەبیت تاسکە کە

تووشی زیانی نە کات پێش هاتنی کاتی خۆی،
بە پینچەوانە ی هەموو ئەو هۆکارانەش، پێویستە
لە سەر ئافەرەتە کە کە رۆیژ بە پزیشکی تاییەت
بکات پاش تیپەر کردنی نۆ مانگ لە شوو کردنی.

کە زانینی هۆکارەکانی نەزۆکی پێویست دەکات.

لە سەر پزیشک کە پشکنین بۆ ژن و مێردە کە
بکات نە ریتە کی گشتی هەیه لە ناوخە لگدا
باوە کە گرایە هۆکاری نەزۆکی هەر ئافەرەتە و
ئەمەش پینچەوانە ی عەقل و ژیری یە، چونکە
ئەگەر نە سەلمیندریت کە پیاو کە توانای
مندالبوونی هەیه کەواتە بەرپرستی خستە
سەر ئەستۆی ئافەرەتە کە کاریکی پووج و بی مانا
دەبیت، جا بۆیە پێویستە پیاو کەش ملکەچ
بکات بۆ پشکنینی پزیشکی و خۆی دلتیا بکات
کە بە راستی هەلگری ئاوی تەواوی تۆی
پیاو تیبە و توانای پیتانندن و مۆترە کردنی
هەیه.

شەوی بەزاوا بوون.....مانگی ھەنلۆبونی

پروڤیسۆر (دیفرانی پارێسی) ئاشکرای کردووه
کە زیاتر لە ۳۰٪ پیاوان ھۆکاری نەزۆکین.

نەزۆکی پیاوان و ئەو ھۆکارە سەرەکیانەی پیاوان
نەزۆک دەکن:

یەكەم: بێ توانایی ئەنجامدانی کاری
جووتبوون.

دووەم: بەپەلە هاتنی ئاووتۆوھەکی.

سێیەم: نەبوونی تۆرەکی یان بەخاوی و
لەسەر خۆھاتنی.

چوارەم: جووتبوون لە دواي چلک کردنی دوو
گوندەکان.

کە نەزۆکی ئافرەتان و ھۆکارەکانی.

نەزۆکی ئافرەتان دەگەرێتەو بە چەند ھۆکارێکی
نەخۆشی کە ئەمانە بلاوترینیان:

تەنگەبەری دامپن: تەسکی و تەنگی دامپنی
ئافرەت یەکیکە لەو ھۆکارانەی سەرەکی شیتیت بۆ
نەزۆکی بوونی، یان لەبەر ئەوەی کە (تولای)
پیاوھە هەرناچیتە ناوی، یان بەتەواوی ناچیت،

شەوی بەزاوا بوون.....مانگی ھەنلۆبونی

بۆیە ئاووتۆوی پیاوھە کە دەپزێتە دەم و دەرگای
دامپنی، یان دەپزێتە بەشی خوارووی کونی
دامپن کە دەبیتە ھۆی زیاندان لە پیتاندن و
موتربەبوونی ناوی پیاووزنە کە و مندالی ناییت،
چونکە ترشەلۆکە شلە دامپنی ئافرەتە کە
تۆوی پیاوھە کە دەکوژیت و لە جوولەیی دەخات و
ھەر گیز ناتوانیت لە دامپنی تێپەربیت و
بەتەواوی بچیتە ژوورەو.

* * *

شېواز كى جووتبوونی نادرۆست

لە زۆرێک شیتواری جووتبوونی ناجوور و نادرۆست
ئافرەت پیتاندن و موتربەکردنی ھێلکە کە
لە گەل تۆوی پیاوھە پێ ناكریت و دەرنجام
مندالیشی ناییت.

زاندرۆیشە کە ژنی ئاسایی سەك پەر و دووگیان
دەبیت بە ھەر شیتواری کاری جووتبوون ئەنجام
بدات بەس تۆوی پیاوھە کە بۆ پزێت بە کەمیش

بیت، تا بچیتە پێرەوه کانی جووتبوونی و پیتاندن
رووبدات لە گەل هیلکەیی ئافرەتە کەدا.

بەلام هیتندیک لە ژنان رووبهرووی زۆریک لە
سەختی دەبن لە (العلوق) یاندا، جا بزیه
پزیشکان نامۆژگاری ئەو جوهره ئافرەتانه دەکەن
بە ئەنجامدانی کاری جووتبوونیان بە چەند
شیوازیکی دیاری کراوە کە پێگە بدات بە
ژمارەیهکی زۆری گونجاو لە ناو و تۆوی پیاو کە
بە درێژی بەرپێرەوی جووتبوونی ئافرەتە کەدا بپروات
و تیپەر بیت، جایهک لەو نامۆژگاری یانە ئەو یه
کە لەسەر پستی پال کەوێت و هەردوو سمتی
بەرزکاتەوه بە دانانی چەند بالیف و سەرینیک لە
ژیری، تا دامینی بەرزبیتتەوه و بە ناسانی هینسی
پیاوهکەیی بچیتە ناوی تا یارمەتی دەر بیت بۆ
یه کسەر چوونه ژوورەوهی تۆوی پیاوه کە بۆ ناو
مندالدانی ئافرەتە کە، و بۆ زیاتر دلتیا بوونیش
لە سەر کەوتنی کاره کە نامۆژگاری ئافرەتەکان
دەکەن کە لەسەر پشت بپننەوه بۆ ساوهی چەند

کاتژمێریک درای کاری جووتبوونه کە بەبی
جموژن کردن.

* * *

دوو گیانی و سەک بڕ بوون

دوو گیانی بە گەشتنی زیندەوهری تۆوی پیاو بە
هیلکەیی ژنە کەوه لە یه کێک لە دوو بۆری و
لوهلی (فالوب) هه دەست پێ دەکات، جا
تۆوه کە لە ناوهیلکە کەدا دەست دەکات بە کولین
و هه لچوون و تا رابگه یه نیت کە ژیانیکی تازه
دەستی پێکردوه، و لە گەل ئەوهی کاری پیتاندن و
موتربه بوونی تۆوی پیاو و هیلکەیی ژنە کە زۆر
زۆر ورده، بەلام بەر دەوام و بی پچرانهوه دەورینکی
شانۆیی زۆر جوان و قەشەنگ دەگیریت.

بینگومان ئەم زیندەوهره تۆوی یه تازه یه دریشی
یه کە (٥٠٠/١)ی (بوصه) کە یه
بە کلکە کە شیبهوه و بەرینیشی (٨٠٠٠/١)ی
(بوصه) کە یه،

جا بۆیە قەبارەیی ھێلکە کە بەرامبەر (بوصە) کە بە دەرچوو لە فەرمان دادەندریت، چونکە دۆزە کانی ئەم زیندەوەرە دەگەنە (٢٥٠/١) ی بوصە کە، کەچی کیشە کەیی زیاترە لە کیشی تۆرە کە بەبری (٥٠٠٠٠٠) جار ھیندەیی کیشی تۆرە کەیی، و واشیان لێک داووتەووە کە (کوشبانێک) ی پر لە خانە کانی تۆری پیاو بۆی ھەییە و لێی دیت، کە زۆرتر بیست لە ژمارەیی دانیشتوانی سەرزەوی ئەگەرییەت و سندوقینکی بۆ داوین بکریت پر بیست لە ھێلکەیی ئافرەت! (سبحان اللہ لە ھیتز وتوانا و زانایی و دانایی خوای پەروردگار).

لە ماوہی ھەربەییوہندی و جووتبوونیکدا تولى پیاو (٤٠٠٠٠٠٠٠٠) نزیکەیی چوارسەد ملیۆن خانە لەم زیندەوەرە تۆوی یە فری دەداتە نار دامینی ژنە کەیی، دەزانن بۆ چی ئەم ھەموو خانانە فری دەدات؟ چونکە بارو دۆخی ماددەیی ترشەلۆکی دامینی ژنە کە وەھاییە کە ھەر لە دوای پڑانیان بۆ ناوی یە کسەر بە ملیۆن لێیان دەکوژیەت و لە نار یان دەبات و ناھیلایەت

ھەموویان بیستین و بینە مندال، دەنا مندال بوون لە سنوور دەردەچیت و (ھیچ ژنیکیش ئەوتواناییە پی نەدراوە) !

چەند نازاریک لە ماوہی سک پری و دووگیانیدا:

کۆمەلێک گۆرانکاری بەسەر جەستە و لەشی ئافرەتی دووگیاندا دین، چونکە گەروا نەبیست ئەوہ ماندوو بوون و نازارە کانی لە سنووری ھەموو چاوەروانی یەک تێپەرپیان دەکرد و ژانەکان و مندال بوونە کەیی زۆر زۆر ئەستەم و سەختەر دەبوو، ئەم چۆنیەتی یە و گۆرانکاریانەش لە دوای لە دایکبوونی مندالە کەش ھەر بەردەوام دبن، لە گەل پۆچوونی دایکە کەش بەسەر قالی بە کۆرپە تازە کەییوہ و ھەمیشە چاو تی بپین و رووتیکردنی بە چاودیری کردن و خەم لی خواردنی ھەمیشە و بەردەوامی.

بەلام ھیندیک لە و گۆرانکارییانە گونجاو نین لە گەل شروشتی دایکە دووگیانە کە و دواجار دژە کردار (ردالفعل) ی پێچەوانە پروودەدن و لە ناخیدا

خۆیان مەلۆس دەدەن و هەست و نەست و
جەستە ی ژنە کە ی واهەست دەکات کە ناتوانیت
و ئەلامیکێ ئەرینی بەسوود بداتەو بەرامبەر ئەم
هەمووگۆرانکاریانە.

بۆ نمونە بەلایەو زۆر سەختە کە مرۆڤ بەگشتی
و ئافرەتی دووگیان بە تاییەتی قەناعەت بە خۆی
بکات کە چۆن نەمانی ئارەزووی خواردنی و،
هەڵینج هاتن و ڕشانەوێ هەر لە سەرەتای ماوێ
سک پێیدا سوود بەخشن و یارمەتی خۆی و
کۆرپە لە کە ی دەدەن لە ناو سکیدا.

* * * * *

* * *

* *

*

ئەم نامبەلگە بەدا

ئەم نامبەلگە بەچکۆلانە یە: نەینییە کانی شەوی
بۆک و زاوایی و (شەرالعسل) و زانیارییە
پە یوهندی دەرە کانی ئەم شەو لە خۆ دەگریت و،
هەر وەها سەرئەنجی ئەوانەش رادەکیشتیت کە
بەرنامە ی هاوسەر گیری یان لە پێشە بۆ چەند
ئامۆژگاری زۆرگرنگ و بایەخدار، کە پێویستە
لە سەر با بای ژن خواز و میرد خواز پێش دەست
پێکردنی پێوسە کە بەوردی رەچاویان بکەن.

کۆمەلێک زانست و زانیاری تاییەت بەژن و
مێردانی تێدان کە زۆر پێویست بۆ هەردوکیان.

بەرنامە ی ئیسلامی پێوژ لە بارە ی هەلبژاردنی
هاوسەری ژیان بوون دەکاتەو بەتێر و تەسەلی.

تێت دەگە یە نیت کە ژن و میرد چۆن دەتوانن
هێلانە ی ژیا نیان پێر بکەن لە بەختەوهری و
ئارامی بەردەوام.

چەندین زانست و زانیاری تری ئیسلامی و مرۆیی
و کۆمەلایەتی و سینکسی تریشت پێ دەبەخشیت.

چەند باسێک لە خۆی دەگریت لە بارەى خالە
باشەکانى ژن هیتان و شووکردن و، چۆنیهتى
تێپه‌رکردنى شەوى بوک و زاوايى بە ئارامى و
بەختەوه‌رى و، لە گەل چەند نامۆژگاريه‌ کيش لە
مانگى هەنگوينه و چاره‌سەرى چلک و پيسى
دەزگای جووتبوون بە دەرمانى تايه‌تى خۆى.

* بەهێزى و لاوازى و پياوه‌تى و مندالبوون و
نەزۆكى و هۆکاره‌کانى لاوازى و چاره‌سەرکردنيان
و چەند راسپارده‌يه‌ کيش بۆ خانمان، و هەروه‌ها
چەندین زانیاری تری گ‌رنگ که هەموان
پيوستیان پييه‌تى له ژن و پياو و خيزان
بە گشتى له خۆده‌گریت.

• لە کۆتاییدا براو خوشکى خۆبندەر:

ئایا سوودت وەرگرت لەم کورتە باسە بە کەلك و
سووده؟ جا ئە گەر وەلامە کەت ئە ریتى بوو، ئە وه
په‌رتووکی له‌مه به‌سوود تریشمان هه‌یه به‌ ناری
(پ‌بنمايى سبکسى له‌ ئابنى ئېسلامدا).

سوپاس بۆ خۆای دانا و زانا به‌ هەموو شتيك له
پۆژى دووشه‌مه و به‌روارى ٢٩ى ٤ره‌بيعى ٢٠
١٤٣٢ى كۆچى وه‌ ١٥ى ١٩ه‌ورۆزى ٢٧١١ى كوردى
و ٤ى ٤ گولان = نيسان ٢٠١١ى زاينى ده‌ستم
کرد به‌ ئاماده‌کردنى ئەم ناميلکه‌يه و پۆژى
هه‌ينيش ٤ى ٥ / جمادى ١ / ١٤٣٢ى ١٩ / ١
٢٧١١ كوردى و ٨ى ٤ / ٢٠١١ى ز لى بوومه‌وه.

(والحمد لله أو لاَ وَاخراً)

دەپارێمه‌وه له‌ ده‌رگای پر له‌ سۆز و به‌زه‌يى
په‌روه‌ردگارم بيکاته‌ مایه‌ى بریتى گونا‌هه‌ ک‌ام
و کەلك و سوودى زۆریش به‌ خوينه‌ره
خۆشه‌ويسته‌ ک‌ان بگه‌يه‌ نیت و زانستى زۆر تر و

به‌ کەلك تریشمان پى به‌ خشيئت. آمين.

مه‌لا نادى قه‌سرى / ناحیه‌ى قه‌سرى / باله‌ کاپه‌تى.

ژماره	سهره ياس	لا پهره
۱	پيشكشه.	۴
۲	پيشهكي.	۵
۳	ههلبژاردنی زن.	۷
۴	ههلبژاردنی كچ.	۷
۵	بهرده كى كچینی.	۹
۶	كارىگهري نهريتي په نهانی خوتير كردن له سهه پهرده كچینی.	۹
۷	چون شهوك بوك و زاوا جى به نارامى و به خهوهه كى ئيبهر ده كرت؟	۱۱
۸	نرس و بيم له ئهز موونى جوو ئبوونى به كهم جار.	۱۲
۹	چهند ناموزنگارى يهك بؤ بوك و زاوا له شهوى زه ماوند كردندا.	۱۴
۱۰	چون كارى لا بردنى پهردهكه له شهوى بو كينيدا ته واو دهبيت؟	۱۶
۱۱	له هوكارمكائى خوئين نه هاتنى نافرته له شهوى بو كينيدا.	۱۷
۱۲	مانله هه نلۆبنه (شهرا العسل)	۲۰
۱۴	چهند ناموزنگارى يهك بؤ مانگى (هه نلۆبنى).	۲۰
۱۵	خو پاراستن لهم چلكه.	۲۱
۱۶	چهند بيروباوهر پىكى هه نه له سهه رهاى مانگى ههنگوينا.	۲۱
۱۷	مهترسى جووتبوون له گه ن ژنى بى نويزدا.	۲۳
۱۸	ورىابوون له جووتبوونى زور و له راده به دهر له مانگى ههنگوينا.	۲۴
۱۹	چهند خه يان و بىر و راي هه نه له بهارى جووتبووندا.	۲۵

۲۰	نهم له خوشانهى زور جووتبوونيان ن قه دهغ كراوه.	۲۷
۲۱	نهر بى خو ئيز كردن به به نهگانی	۳۰
۲۲	ياسا و بپيارى شهرى له سهه نهم نهريته.	۳۱
۲۳	زيانه گاننى نهم نهريته.	۳۱
۲۴	سووپ كى مانلانوه نازاره گاننى	۳۲
۲۵	سووپى مانگانهش چه نهقونايگى هه يه.	۳۳
۳۶	تيكه ل پيگه نى سووپى مانگانه.	۳۴
۳۷	گنشه و گر فنى مه مك بچوو كى	۳۵
۳۸	مه مك بچوو كيش دوو جوورى هه يه.	۳۵
۳۹	پيگه اتهى مه مك.	۳۷
۴۰	هوزمونه گان و مه مك.	۳۸
۳۱	گه ورپى ناسروشتى و له راده به دهرى مه مكه گان.	۳۹
۳۲	گرته گاننى مه مك گه ورپيش نه مانهن.	۴۰
۳۳	گنيز و نوانا كى جوو ئبوون	۴۱
۳۴	هيز و تواناى جووتبوون و مندال بوون.	۴۴
۳۵	هوكارمكائى لاوازى جووتبوون.	۴۵
۳۶	هوكارمكائى له كار كه وتن و نه بوونى تواناى جووتبوون.	۴۶
۳۷	هوكارمكائى لاوازى جووتبوون.	۴۷
۳۸	بپهره ژنى به سالدا چوو و بى له جو ابوو	۴۹
۳۹	نه خو شى به گاننى دهز گاكى	۵۰
۴۰	خوپاراستن له نه خو شى يه زاو زينه گان.	۵۱
۴۱	زنه زوكى گاننى له به ره به بانى هئا و سهه ر گبر كى به وه	۵۴
۴۲	زائينى هوكارمكائى نه زوكى پيئويست دكات.	۵۵
۴۳	نه زوكى نافرمان و هوكارمكائى.	۵۶

٥٧	شېتواری جوونبوونی نادر و سټ	٤٤
٥٩	دوو گېانی و سټ پر بوون	٤٥
٦١	چه نندازاریك له ماوسى سټ پېرى و نوو گيانیدا .	٤٦
٦٢	❁ له م نامېلله به در ❁❁	٤٧
٦٥	له كچه تا بېدا برا او خوشلی خوښه ر:	٤٨

**** لەم نامیلکە بەدا ****

نەم نامیلکە بچکۆلانە بە :
هینییەکانی شەوی بوک و
زاوایی
و (شەراەسل) و زانیارییە
بە یۆهەندی دارەکانی نەم شەو
لە خۆ دەگریت و، هەر وەها
سەرنجی ئەوانەش رادەکیشت
کە بەرنامەن هاوسەر گیرن یان
لە پێشە بۆ چەند نامۆژگاری زۆر
گرنگ و بایەخدار، کە
پێویستە لەسەر با یان ژن خواز و
مێرد خواز پێش دەست
پیکردنی پرۆسە کە بە وردەن
رەچاویان بکەن.

بلاوکراوەی کتێبخانەی

حاجی ئادری کۆچی

بۆ شروشتن و چاپکردن و بلاوکردنەوه

٠٦٦ ٢٢٢٣٨٦٨

هێزاق - کوردستان - هەروێش