خەیار و هەنگوین بۆ جوانکردنی لێو

بـــۆ جوانکردنی لێوەکانت، بـــە گوێرەی بیر و ڕای پسپۆڕەکان کە لە بواری جوانکاری، ئاماژە بـــۆ جوانی لێو دەکەن، دەڵێـــن : گەورەترین مانا لـــە جوانیی لێو دەردەکـــەوێ، بەمەش لایەنێکی رووخســـار بە سەرنجڕاکێشـــی پیشـــان دەدات، دەتوانین ســـوود لە گیراوەیەك وەربگرین بۆ زیاتر رازاوەکردنی لێو، ئەویش بە بەکارهێنانی هەریەك لـــە خەیار و هەنگوین، کـــە گەورەترین جوانی و نەرمی بە لێوت دەبەخشن، بەم رێگەیە:

- سەرەتا دەبێ لێو جوان پاك بکرێتەوە بە ئاوی پاك بشۆرێت.
- هێنانی خەیار و بڕینی بە شـــێوەی بازنەیی و بچووك.
- دواتر ئەو خەیارە شـــێوە بازنانە لەســـەر لێو دادەنرێت، بـــۆ ماوەیەك لێیدەگەڕێـــن تاوەکو بە جوانی ئاوی خەیارەکە بکەوێتە سەری.

ملوانکە و گوارەی مـۆدەی

ملوانکە و گوارە، دوو ئێکســـواری جوانن، کە دیمەنێکی رازاوە و تەنکیان هەیە، بە گوێرەی شـــێوە و رەنگ و ســـتایل، مامەڵە لەگەڵ ئەو دوو جۆرە ئێکسسوارە دەکرێت، هەر یەکەش بە ئاراســـتەیەکی خۆی دیمەنی جوانی خۆی دەبەخشـــێت، بەڵام گرنگە پەیوەندییەکی راســـتەوخۆ لە نێوان جوانیی شێوە و لێکچوونی لە ڕەنگ لەنێوانیاندا هەبێت. چونکە شـــوێنی دانانی هەر یەکە لەم دوو ئێکسسوارە بەندە بە جوانی رازاوەکردنی گوێچەکە و مل، لە هەمان کاتیشدا بەیەکەوە دەکەونە بەرچاو و بەمەش دەبێت رێکخستنێك لە نێوانیاندا بەدی بکەین. لە مۆدەکانی پێشـــوودا، زیاتر گوارەی گەورە بەکاردەهێنرا، لە کاتێکدا مۆدەکانی ئێســـتا، پێچەوانەی مۆدەکانی پێشوون، واتە مۆدەی شێوەی

ڕەنگی زێڕین و ڕەش لە کراسی کوردی

بە هاوکاری (سۆلاف مۆدە) لە وڵاتی ئەڵمانیا

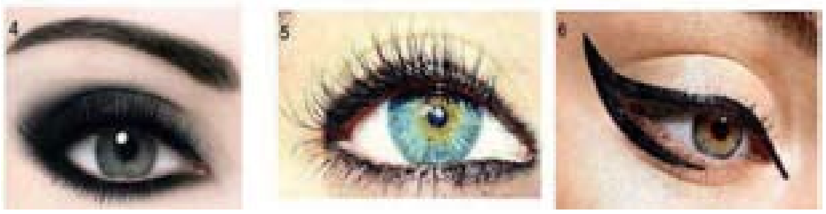
هەر رەنگێك کاتێك کاری نەخشـــاندنی بۆ دەکرێت لە ســـەر کراســـی کـــوردی، مانایەکی خۆی هەیە، تەنانەت جوانی لە گەڵ هەر رەنگێکی دیکەدا جیاوازترە، لێرەدا دوو لایەن گرنگە بۆ دانان و هەڵبژاردنی رەنگ بۆ کراسی کوردی، ســـەرەتا دەبێت بیر لەوە بکەینەوە کە ئایا نەخشـــی کراســـەکە چۆن دەبێت، تاکو رەنگەکان لەگەڵ یەکدیدا بگونجێن و هەر یەکە لەگەڵ ئەوەی دیکە تێکەڵ بێت، دواتریش هەڵبژاردنی جۆری قوماشـــەکەیە، کە گرنگە بزانرێت چ جۆرە قوماشـــێك یان نەخشێکی لەســـەرە یان رەنگەکەی چۆنە تاوەکو لەگەڵ کراسەکەت گونجاو بێت، لە هەمان کاتیشدا تێکـــەڵ کردنـــی دوو رەنگ، زیاتر کراســـەکە رازاوەتر و جوانتـــر دەکات، یەکێك لەو دوو رەنگانەی کە کاریگەرییەکی تەواویان بەســـەر یەکدا هەیە، ئەویش رەنگی رەش و رەنگی زێڕینییە، لە کاتێکدا کراســـی کوردی لە دوو بەشی سەرەکی پێکهاتووە، ئەویش کراس و ئێلەگە،، هەروەها ئەو کراسەی لەسەرەوە دەپۆشرێ، بەمەش دەتوانین هەر یەکە لە رەنگی زێڕین بۆ ئیلەگ وئێکسسوار و نەخشەکان هەڵبژێرین، لە بەرامبەردا رەنگی کراسەکە رەش بێت، یاخود بە پێچەوانەوە کە رەنگی ئێلەگ و ئێکســـوارەکان رەش بێت، کراسەکەش لە رەنگی زێڕین بێت، بەڵام مۆدەی یەکەمیان زیاتر باوترە.

- دوای لادانی خەیارەکە، راستەوخۆ، هەنگوین دەهێنیـــن و کەوچکێکی لێ دەخەینە شـــوێنی خەیارەکە.
- دەبـــێ هەنگوینەکە بۆ مـــاوەی (٥) خولەك بمێنێتەوە و پاشـــان دەســـڕێتەوە و بۆ ماوەیەکی کەم لێیدەگەڕێیت و پاشـــان بە ئاو بیشۆ، ئینجا جیاوازی جوانییەکەی دەبینیت لەگەڵ پێشوودا و هەست بە گۆڕانکاری دەکەیت، لە نەرم بوونەوە و رازاوەبوونی لێوەکانت.

ســـــەردەم

بچووك بۆتـــەوە مۆدەی ســـەردەم، ســـەبارەت بە ملوانکەش، جیاوازییەکی ئەوتۆ نییە لەنێوان مۆدەی کۆن و ئێستا، چونکە ئەوانەی پێشوو بە زنجیرێکی درشت و گەورەوە بوون، کەچی زنجیرەکانی ئێستای ملوانکە، تـــا چەند ورد و بچووك بن، ئەوەندە زیاتر سەرنجڕاکێشـــتر دەبـــن، ئەم چەنـــد مۆدەیەش لە وێنەکانی گوارە و ملوانکە، بۆخۆیان شێوەی دیمەنی گوارە و ملوانکەی ئەو سەردەمە دەردەخەن.

هەڵبژاردنی ماکیاژی چاو



لە دەســـتەبەر کردنی شێوازی گشت ستایل و مۆدەکان، لەســـەرەوە تا خوارە، تەسریحەی قژە، کە چ جۆرێکی بۆ دادەنرێت، دواتریش هەڵبژاردنی شـــێوازی ماکیاژی رووخسار، پاشان دانانی جلێکی تایبەت و جوان بۆ ســـەرەوە، لە بیرمان نەچێت، لێوەکانیش جوانی خۆیان هەیە، لایەنێکی گرنگیـــش لەم نێوانـــەدا جێگەی خۆی دیاری دەکات، ئەویش ماکیـــاژی چاوە. وەك یەکێك لە سەرەکیترین بەشەکانی جوانیی خانمان و ئافرەتان، بۆیە دەبێ بە شایستەترین رێگا، هەنگاوەکانی جوانیـــی چاو بەدی بێنین، وەکو دەزانین مۆدەکانی ماکیاژی چاو زۆرن و هەر یەکە بە گوێرەی شـــێوەی چاو، یان رووخسار و ماکیاژی دەم و چاو دادەنرێت، هەر بۆیە لەم چەند لایەنەدا خۆیان دەبیننەوە : دانانی چ جۆرە رەنگێك بۆ پشـــت چاو لەوانە رەنگی سپی،قاوەیی،زێڕین،رەشـــێکی کاڵ،تێکەڵی نێوان دوو رەنگ وەك وەنەوشـــەیی و سپی، یان قاوەیی و سپی – ماسکاراکردنێکی جوان بۆ برژانگەکان، شێوەی ماسکارا هەردەم بەرەو دەرەوە بێ و لە ناوەڕاستیشدا بۆ پێشەوە بچێ – هێڵکاری لەســـەرەوە و خوارەوەی ژێر و سەر برژانگ کە ئەویش رەنگی وەك رەش یان قاوەیی یان شـــینی پێویستە، کە ئەوەش بەشـــێکی گرنگە لە ماکیاژی چاو، شێوەی برۆ لە چ شێوە و مۆدەیەك بێ کە لەگەڵ شـــێوەی چاودا گونجاو بێت - دانانی سێبەر بۆ پشتی چاو، دەکرێ ســـێبەرەکانیش تۆخ و ســـادە بن، هەر دووانیان جوانی خۆیان هەیە، بەڵام زیاتر لە وەرزی زســـتاندا سێبەری سادەی لێدەدرێت - چۆنییەتی لێدانی رەنگی رەش یان کلی چاو کە تا چەند سادە و ناسك بێت زیاتر جوانتر دەبێت.

مۆدەکانی جلی زستانە

لەگەڵ هاتنەوەی وەرزی زستان، مۆدەی جلوبەرگ گۆڕانکارییەکـــی تەواویان بەســـەردا دێت، بەمەش دەکرێ خانمان لەگەڵ گۆڕانکارییەکاندا، شێوازێکی دیکەی نایاب وجوانتر لە جلەکان دەربخەن و مۆدەیەکی شایستەش هەڵبژێرن، لە دوای وەرزی پاییز، کە مۆدەی جلی ئەو وەرزە لە رەنگە تۆخەکان و شێوە تەنکەکانە، بەڵام لەگەڵ وەرزی زستاندا، شێوازەکان گۆڕانکارییان بەسەردا دێت لە شـــێوە و جۆری قوماش و ستایل و رەنگیشدا، واتە لە زستاندا زیاتر رەنگی داخراو باویان دەبێت، لەوانە : رەش –رەساســـی- قاوەیی-ســـووری کاڵ- ســـپی و رەش تێکەڵ، ئەو رەنگانەش پێویستیان بە رێکخستن لەگەڵ یەکتردا هەیە، واتە جلی سەرەوە و خـــوارەوە، دەبێ لەســـەر دوو رەنگی نزیك لە یەکتر بـــن، یان جیاوازییەکانیان بەیەکتر بچێت و شـــێوازی هەریەکەیان لەگەڵ ئـــەوەی دیکە گونجاو بێت. ئەو شێوازە جلانەی لە وەرزی زستاندا باویان دەبێت بریتین لە پانتۆل و تەنورەی کورت، ســـەبارەت بە پانتۆلەکان دەکـــرێ لـــە پانتۆڵی قوماش بن، ئەویـــش بە مەرجێك دەبێت تەســـك بێت و لەگەڵ جەســـتە یەك بێت، هەروەها یان پانتۆڵی جینز، کە ئەویش بەپێی رەنگە داخراوەکان هەڵدەبژێردرێن، تەنانەت بۆ تەنوورەش، مۆدەیەکی رازاوە و شایستەی هەیە، کاتێك لەگەڵ ســـترێج یان پانتۆڵێکی کراوە دەپۆشرێت، ئەمەش دیمەنێکی دیاریکراو و رازاوەی دەبێت، بە تایبەت کاتێك لەگەڵ چاکێتێکی جوان دەپۆشرێت.

خواردن بۆ نمایش!

ئەوانـــەی لــە دوای داهێنان و شـــتی سەیر دەگەڕێـــن، کەســـانێکن بیرۆکـــە و کاری جـــوان ئەنجام دەدەن، لــە کاتێکدا هەر کەســـێك بیرۆکەیەکی لەم جۆرەی هەبێت دەتوانێت داهێنانێکی لەســـەر بکات، یان نمایشـــێکی گەورەی بۆ بکاتەوە، وێنەکێشی هۆڵەندی (توجلاف سپارنی)، کە یەکێکە لە گەورە وێنەکێشەکانی ئەو وڵاتە، بە وێنەی چەند خواردنێکی کێشـــاوە، ئەگەر لە دوورەوە سەیری بکەیت، وادەزانیت کە راستیە، تەنانەت وێنەیە و بۆ خواردن نییە، وێنەکانی لەسەر تابلۆ بە رەنگی زەیتی نەخشاندووە، بەمەش دەبێتـــە یەکێك لە ســـەیرترین وێنە و تابلۆی خـــواردن کە تەنیا بۆ نمایشە و بەس.

زۆر شـــت لە کوردەواریدا جێگەی بایەخ و خۆشی زۆربەی خەڵکی خۆمانن، تەنانـــەت لە دەرەوەش داواکاری لەســـەرە، هاوڕێیەکی کچـــم لە دەرەوە دەژێت، ماوەیەکـــە هاتۆتەوە بە ســـەردان، تەنیا بۆ کڕینی بنێشـــتی کوردی، لەگەڵ ئـــەوەی بڕێکی زۆری کڕیبوو، کەچی لەناو فڕۆکەخانەی وڵاتەکەی ڕێگەیان نەدابوو بیهێنێتە خوارەوە، تا دوای ئەوەی پشـــکنینی بۆ کرا و ئینجا ڕێگەیان دا، لە ڕاســـتیدا ٧٠٠ ساڵ زیاترە ئەو بنێشتە هەیە، بنێشتی کوردی بە تامەو تا ئێســـتاش کچان و ئافرەتان و تەنانەت بەشێك لە پیاوانیش دەیجوون، دروست کردنی بنێشـــی کوردی زیاتر لە وەرزی پاییزان دەبێ و کە بە کاتی بنێشـــت ناســـراوە، بنێشت دروســـتکارن، دەچن لە چیایەکاندا لە دوای دارێك دەگەڕێن پێیدەڵێن (دارەبەن)، کە ئەو دارە بە ڕێژەیەکی زۆر هەیە لە کوردســـتان زیاتریش

سێ گاسن (فدان) بـــــ

ئا: رەوەند بەختیار

ئەوەی لەم وێنەیەی سەرەوە دەیبینین بریتییە لە سێ گاسن یان لە ناو جووتیاران، هەندێك جار فدانیشـــی پێدەڵێن، سەرەتای کاری جووتیاری و کێڵان و کشتوکاڵ لە کوردستان مێژوویەکی درێژی هەیەو بۆ ٥٠٠٠ ساڵ پێش ئێســـتا دەگەڕێتەوە، هەر لە ناوچەی چەمۆوە کە یەکەمین شوێنی کشـــتوکاڵییە تاوەکو ئەمڕۆش، ئەو ئامێر و کەلوپەلانەی بەکارهاتوون بۆ کێڵان و کاری جووتیاری بە پێی رۆژ جیاوازبوونەوگۆڕانیان بەسەرداهاتووە، دوای کێـــڵان بە وڵاغ و مانگا کە تەنیا یەك گاســـن بەکاردەهات،بوو بە دووگاسن و لە هەردوولای مانگاکە یان وڵاغەکە دەبەسترا. پاشی ئەویش

کولیچە، خواردنێکی خۆش و بەتام

ئەو خواردنانەی بۆ کاتی پێویســـت دروســـت دەکرێن، واتە هەندێك لە شیرەمەنی و شتی خۆش هەن، وەك خواردنێکی تایبەت لە ماڵ دادەنرێت، زیاتریش شـــەوانە یان بەیانیان دەخورێت، یەکێك لەو خواردنانە بریتییە لە (کولیچە)، وەك خواردنێکی خۆش، کە گشـــت کەسێك حەزی لێدەکات، کولیچە، شێوەی بچووکە و وەك کێك وایە، کولیچـــە لە چەندین پێکهاتە دروســـت دەکرێـــت، لەوانە : ئـــارد – شـــەکر-خورما-گوێزی هیندی-خوێ-گوێز-هێل-ڕۆنی کوردی یـــان کـــەرە، دوای ئەوەی ماددەکان دەهێنرێـــن و ئامادە دەکرێن وەك هەویرێك، دواتـــر خورمـــا و گوێزەکەی تێدەکرێت و بە پارچـــەی بچووکی دەبڕن و پاشـــان لەناو فڕن ســـوور دەکرێتەوە، کولیچە، لایەکی بە نەخش دەکرێ بۆ جوانی، کە لە شـــێوەی زنجیر دەبێ، کولیچە زیاتر شـــیرینە و لەگەڵ چای و قاوە و نەســـکافێ دەخورێت، تامێکی خۆشی هەیە، لە ئێران پێیدەگوترێت (قەنادی) و لە هەولێر زیاتر تورکمانەکان وەستان لە دروست کردنی کولیچەی خۆش، کولیچە دوای ئەوەی لەناو فڕن دەهێنرێتە دەرەوە و پاشان دەبێ سارد ببێتەوە و ئینجا دەخرێتە ناو سەلاجە یان شوێنێکی فێنك، تاوەکـــو تێکنەچێت، بۆ ئامادەکردنی کولیچـــە، قاڵبی خۆی هەیە و کە نەقشی جوان و بچووکی تێدایە.

بنێشتی کوردی!

لە ناوچەی هەورامان و چۆمان و باڵەکایەتی و سـیدەکان و قەندیل، دارەکە وەك پاوەنی گوندە و ئەوەی بیەوێ کاری لەسەر بکات دەبێ بیکڕێت، دوای ئەوەی دەچنە لای دارەکە و لایەکی دارەکە بریندار دەکەن و نیشانی دەکەن، قوڕ دەهێنن و پاکی دەکەنەوە و کە قوڕێکی تایبەتە لە خۆڵی چیاکاندا هەیە رەنگی خەنەییە و دەپاڵوێرێت تاوەکو پاك دەبێتەوە، ئەو قوڕە وەك شـێوەی جامی لێدەکرێت لە ژێر ئەو شوێنە دادەنرێت کە بریندار کراوە و بەمەش شیلاوەکە دەچێتە ناو قوڕەکە، ئەو بنێشتە پێیدەڵێن بنێشتە تاڵە، پاشان کۆ دەکرێتەوە و ئینجا خۆشەی دەکەن، خۆشە واتە کوڵاندن لەناو ئاوی گەرم، پاشان گەرمە و سارد دەبێتەوە و دوای چەندین رۆژ، لەلای هەندێك ناوچە، شەمێی هەنگی تێدەکرێت و بۆ ئەوەی زۆر جیڕ نەبێت و تامی خۆشتر دەبێت و بۆ دەم و ددان باشە و پاکی دەکاتەوە.

...ۆ زەوی بەیار

سێ گاسن پەیدابوو کە گرنگییەکی زۆری هەبوو چونکە کاروبارەکانی کێڵانی ئاسانتر دەکردو کات و ماندووبوونی کەمتربوو، بەهۆی ئەوەی بە ئامێری تەرەکتەرەوە دەبەستراو کێڵان ماوەیەکی کەمی دەویست، ئەوەی گرنگە ئەوەیە سێ گاسن زیاتر لەو زەویانە دەدرێت کە بەیارن واتە ئەوساڵە گەنم و جۆی تێدا ناچێنرێن، چونکە لەبەر ئەوەی سێ گاسن نووکەکەی درێژو ئەستوورە، زەوییەکە لە بناغەوە هەڵدەتەکێنێت بە مەبەستی ساڵی داهاتوو فریز و گژوگیای تێدا نەڕوێت، ئەمەش وەك رێگەیەك کە زیان بە گەنم یان جۆیەکە نەگەیەنێت لە دوای ئەوساڵە.

فۆتۆ:زەکەریا مەجید

تەنوورەی هاوسەرەکەی لەبەر دەکات

یەکێك لە بیردۆزە زانستییە جینییەکان دەڵێت : کاتێك مرۆڤ لە سکی دایکی دەبێت، بەر لەوەی رەگەزەکەی دیاری بکرێت، گشت کەسێك رەگەزەکەی (مێ)یە، دواتر جیا دەبێتەوە دەبێتە نێر یان مێ، ئەمەش بەپێی ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانە، هەروەها دوای ماوەیەك دیار دەبێت کە رەگەزی ئەو کەسە چییە، وادیارە ئەو پیاوە رووسییە، هەمان کرۆمۆسۆمی منداڵی مێینەی لە جەستەی ماوەتەوە و بۆیە حەز بە لەبەرکردنی جلوبەرگی ئافرەتان دەکات، (فلادیمیر فۆمین) ی ٤٤ ساڵ، کە هاووڵاتییەکی خەڵکی شاری کینشمایە لە باشووری ئەو وڵاتە، لە منداڵییەوە خولیای پۆشینی تەنوورەی ئافرەتان بووە، تاوەکو ئێستاش هەمان ئەو جلە لەبەر دەکات، گوێ بە ساردی کەشی وڵاتەکەی نادات و تەنانەت ئەگەر بەفریش ببارێت، لەسەر پۆشینی تەنوورەکەی بەردەوامە، وەکو خۆی دەڵێت : تاوەکو ئێستاش خێزانەکەم رێگری نەکردووە لەو کارەم، تەنانەت جار جاریش تەنوورەی خێزانەکەم لەبەر دەکەم.

یاری کاریکاتێر

هەوڵبدە لەم وێنەیەدا، کە (٣) کەس دەیانەوێ کورترین ڕێگا بدۆزنەوە و بە زووترین ماوەش تاوەکو بگەن بە شازادەکە، تۆش لەلایەن خۆتەوە هەوڵی ئەوە بدە کە ڕێگە دروست و ڕاستەکە بدۆزیتەوە.

پەندی ناوداران

فرۆگی فرۆگزاد دەڵێ :

- من غەریبم بە بەختەوەری، لە هەمان کاتیشدا بە نائومێدی خۆم موعتادم و لێڕاهاتووم!

یاری پیت ریزکردن

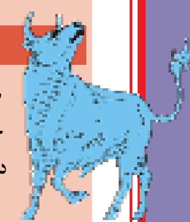
هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی ناوی مانگێکی کوردییە بۆت بۆ دەربچێ.

ر ز ە ا و س م

وەڵامی ژمارەی پێشوو : حەمکۆ

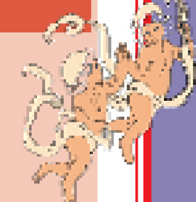
کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەگەر ئەوکارەی کەوا بیری لێدەکەیتەوە کەئاسانەو سەردەکەویت تێیدا ئەوا بەهەڵەچوویت، واز لەم کارە بهێنە ئەگینا شکست دەهێنیت.



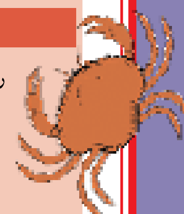
گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەر چەندە ئێستا باری داراییت خراپە بەڵام زۆر ناخایەنێت دەرگایەکت لەبەردەمدا دەکرێتەوە کە دەبێتە هۆی ئاسودەیی و ئارامیت.



دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئەگەر دان بەهەڵەکانت بنێیت ئەوا لە ڕێزو حورمەتت کەم نابێتەوە، بەڵکو دەبێتە هۆی ڕاستبونەوەی و خۆشی شادی دڵت داگیر دەکات.



قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ڕاستە لەکارەکەی ئێستات ماندوویت، بەڵام ئەو پرۆژەیەی بەدەستتەوەیە شایستەی ئەم هەموو ماندووبوونەیە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

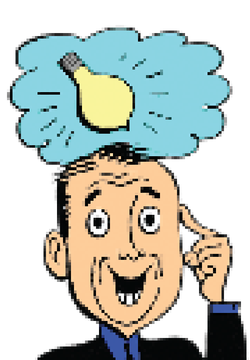
تۆ ئێستا بەکاتێکی زۆر ناسك و دژواردا تێدەپەڕیت، هەوڵی زیاتر بدە گەشە بەپەیوەندییە سۆزدارییەکەت بدەیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەوەندە خەمء خەفەت مەخۆو بەزەییت بەخۆتدا نایەتەوە، چونکە زۆر کەسی دیکە هەیە زۆر لەتۆ زیاتر لەژێر باری سەختی ژیاندا دەژی.

بۆ زاخاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (شاسوار) بوو



بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

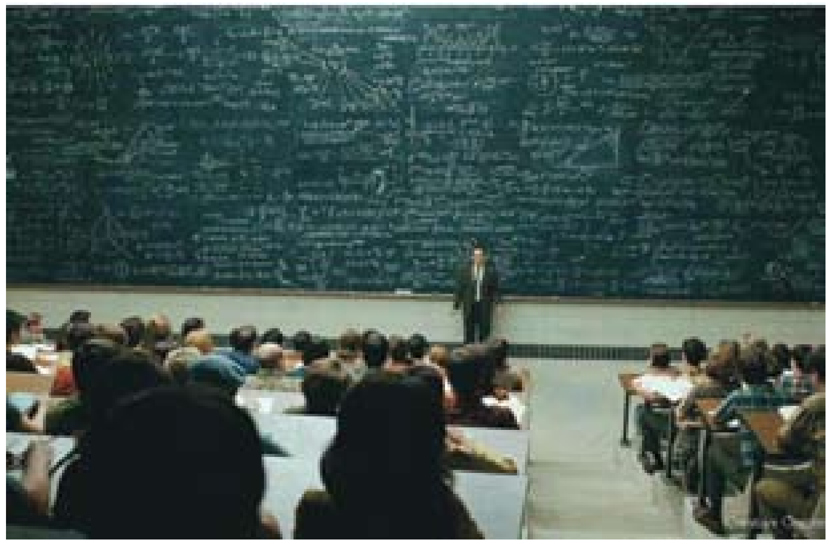
ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٤+٢) کۆ بکەیتەوە بە مانای (باڵندەیەکی ئاوییە و دەنگی تیژە)
- پیتی خانەکانی (٥+٦+٧) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ناوێکی دیکە بۆ سەرەوە)
- پیتی خانەکانی (٥+٤+٢) کۆبکەیتەوە بە مانای (باڵندەیەکی چاو تیژە و بەهێزە)
- پیتی خانەکانی (٧+٤+٢)کۆ بکەیتەوە بە مانای (ڕەفتارێکە کچ دەیکات و زیاتر پێوەی جوان دەبێ)

تەختە ڕەشێـــکی سەیر

لــەم وێنەیەدا ســەیرترین حاڵەتــی خوێندن لە پۆلێکــدا دەبینین، کە ئەویش بوونی گەورەترین تەختەی ڕەشــە لە دوای مامۆستاکە، ئەمەش یەکێکــە لە پۆلەکانی خوێندنی فیزیا لە یەکێك لە زانکۆکانی ئەمەریکا، کە خوێندن لە بواری فیزیا، پێویستی بە گشت لایەنێکی ڕوونکردنەوە هەیــە، لەلاتان ســەیر نەبێت، کــە چۆن ئەو مامۆســتایە دەتوانێت سەرەوەی تەختە ڕەشەکە بنووســێت، ئەمەش بەهۆی بەرز بوونەوە و نزم بوونی تەختە ڕەشــەکەیە، کە بــە کۆنترۆڵێك، مامۆستاکە دەیهێنێتە خوارەوە یان بۆ سەرەوەی دەبات، ئەمەش وەك ڕێگەیەك تاکو مامۆســتا بتوانێت ســەرتاپای تەختە ڕەشەکە بنووسێت و بەبێ ئەوەی لە شوێنی خۆی بجووڵێتەوە.



مانــای خـــەون

لەدایك بـوون : ئەگەر یەکێــك لە خەودا ببینێت هاوســەرەکەی کوڕێکی بــوو بەمەرجێك هاوسەرەکەی دووگیان نەبێت، ئەو کەسە سامان و موڵك و پارەی زۆری دەست دەکەوێت، ئافرەتێکی دووگیان لە خەودا ببینێ کوڕی بووە بە پێچەوانەوە کچی دەبێت، لە خەودا لەدایك بوونی کوڕ غەم و خەفەتــە لە دایك بوونی کچیش خۆشــی و کامەرانــی و ڕزگار بوونە لە گیرو گرفت، نەخۆش لە خەودا ببینێت لەدایك بوو یان تووشــی ناخۆشــییەکی زۆر دەبێت یان دەمرێت، ئەو پیاوەی لە خەودا ببینێت کە هاوسەرەکەی دوو گیان بوو کوڕیان دەبێت، ئەگەریش قسە لەسەر منداڵبوون بکرێت لە خەونداا ئەو کەسە کچی دەبێت.

سەرچاوە: خەوننامە!

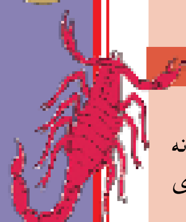
دیــوانە شـیعر

- موحسین شابان دەڵێ :

من و تۆ
دوو هێڵی تەریبین قەت یەك ناگرین،
بە درێژایی ژیانیش پێکەوە بین
یەکتر نابڕین.
مەگەر بمرین وەسێت بکەین
لەیەك گۆڕدا، بمان نێژن
هەم جێی دوو کەسیش ناگرین
هەم ئەتوانین یەکتر بگرین!!
خۆ هەر نەکرا، با بۆ یەك جار..
تەنها یەك جار لەیاسای بیرکاری دەرچین
با هێڵی تەریبیش بین و یەکیش بگرین

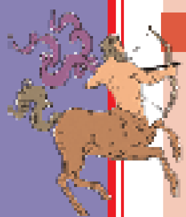
تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

وانەزانی هاوڕێکانت لەم هەڵوێســتەی دوایــی تۆ تێناگــەن، تێدەگەن بەڵام لەبەر چەند هۆیەکی تایبەتی چاو پۆشیان لێ کردووە.



دووپشك ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کەســانێك بەلایانەوە ئاساییە خەڵکی بشــکێننەوە، بۆیە خۆت لەو جۆرە کەسانە بەدوور بگرە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی بەچاوی سووك سەیری تۆش بکرێت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

پێویســتە دڵی خۆشەویســترین کەس لەخۆت نەشــکێنیت، چونکە ئەو کەسە زۆر هەڵوێستی چاکی هەبووە بەرامبەر تۆ، بەچاکی قەدری بزانە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

دڵی خۆت مەکەرەوە بۆ کەســانێك کە لەدواییــدا لای خەڵکانــی دیکەی گاڵتەت پێ بکەن، باری سۆزداریت کەمێك ساردی تێ دەکەوێت.

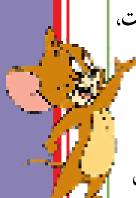
گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ڕۆژێــك هەر دێت ئەو کەســەی کە هەڵوێســتی بەرامبەرت خراپە، پەشــیمان دەبێتەوە کەمێك دان بەخۆتا بگرەو ئارام و لەسەر خۆبە، هەموو شتێك روون دەبێتەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

وا پێویست دەکات ئەو کێشەیەی ئێستات بەبێ دەنگی چارەسەر بکەیت، چونکە ناحەزت زۆرەو هەوڵ دەدەن کێشــەکەت ئاڵۆزتر بکەن.

نوکتە



- یەکێك شــەوانە تووشــی خەو زڕان دەبێت، بۆیە ســەردانی پزیشك دەکات و دەڵێت : دکتۆر شەوانە خەوم لێ ناکەوێت و نازانم چــی بکەم، ئەویش پێی دەڵێت : ئەوشــەو بڕۆوە پێش بخەویت تا هەزار بژمێرە، ئەویش ئەو کارە دەکات و کاتێــك دەیەوێ تا هەزار بژمێرێت و کــە دەگاتە (٢٠٠) خەوی دێت، ئەویــش خێرا دەچێت دەم و چاوی دەشــوات و دێتەوە تاوەکو هەزارەکە تەواو بکات.