

تيهنهكا رهوشهنبيري تئ ههبيت بلا فەرمون ل بەر سينيگي من راوهستن و بيژنه من ئەف كاري ته كرى بي بي دەلنگ بوو. هەما هەكەر ئەف كەستين هە ب تئ دەهولقوت و رهخهگرين بي تام و بيهن و رهنكن و چ ژ باي جيهانا ئەفرو نهزانن بلا خو بي دەنگ بكن بو وان ب رويمهنتره.

دهمى ئەز شاگرد ل كوليجا نوژداريى ل زانكؤيا موبسلى كو شەش سال ژ ژيى من بو خو برين و بو خو برين زەحمەتەكا مەزن من ديت و زەحمەتەكا هيشتا مەزنتير ماموستايين من ب مە شاگردان قە ديت داکو فير بين جهندهكەكى ((لەشى مروقهكە مری)) ژيک ژيک بکەين و هەر پارچهكا وى ب ناف بنياسين و كاري وى بزائين بلا ئەو پارچه تەمەت دندكا ماشى بيت!! باشه من و ههقال و ههقار و ماموستايين خو ئەف هەمى ديتيه و كرى ژ بو چ؟ مانه ژ بو هندى دا بزائين چاوا دى دەستى خو دانينه ل سەر برين خەلكى خو ((چ ئەو برين يا لەشى بيت يان يا دەروونى بيت)) و ههول بەدين وان برينان دەرمان بکەين؟ ما نه ئەو رهنج و زەحمەت و خۆلى ب سەرى ژبو هندى بوون دا پەيقا راست و دروست بو خەلكى خو بيژين؟ ئەو نوژدارى هەتا نوکە خو نه فروتیه پارەى يان كورسيكى و ب شەف و روژ ژينا خو و رحەتيا خو گورى خەلكى خو بي نهساخ دكەت ما خەلكى وى بي ساخ ژى پيدقى شيرەت و دەرسين وى نينه؟ ئەفەيه ئەو كاغەزا پيروژ ئەوا ئەفە بيست و ئيک ساله من د ناف دلخ خو دا هەلگرتى و پاراستى و دى مينم سەپانى وى كاغەزى هندى خوين دناف لەشى من دا ب گەرييت.

دلى من دچيتى ژ خويندەفانان بپرسم و بيژم: بۆچى هەتا ئەفرو ئيک كەس ب تئ ژى هند بي نازا و ميړخاس نەبويه روى ب روى ئاخفتنهكا كيم ئاراستهى من بکەت ژ بەر بابەتئ من؟ هەر ئەز دى بەرسقئ دەم و بيژم: چونكى گەلەك ژ مە بين فيرى رويەتى و دووروياتى و ساليكى و هەلپەرسى و رهخهگرنتا بي وچ بووين. من پى خوشبوو شەرى من هاتبا كرن سينگ و سينگ، نەك دربين هندهكان ((وهك گورزى كورەى)) ب نيقا پشتا من كەفتبان بي من هاى ژ خو ههبيت. د سەر ههمين

را ئەز نه بي پەشيمانم من ئەف كارە كرى، چونكى خودى دزانيت نياز من نه ناقدارى يه، يان پارەيه، يان ركماني يه ئەز دگەل خەلكى خو دكەم، بەلكى دلسۆزى و دلساخيهكە ئەز پالدايم فى كاري وهك ئەرکەكئ پيروژ ل سەر ملين خو ببينم.

تشتى برينا من دەرمان دكەت ئەوه كو پەيفين دەستخوشى و پيروزياهيى گەلەك بين گەهشتينه من. ديسان هند تيلەفوون و ئيميل و نامەين موبايلى ژ كور و كچين مللەتى من بو من هاتينه ژ دەفەرا بەهيدنان و ژ دەرفەى وهلاتى ئەز پى سەوداسەر بيم و راستى بيژم من گونەهەكا مەزن يا هەلگرتى كو ئەز نەشايەمە سوپاسيا خودانين وان هەمى دەستخوشيان بکەم يان بەرسقئ هەمى پسيارين وان بەدم. چاوا بيت پيشيان ژ قەستا نەگوته ((تەبرى نيچيرى دمى وى بي خواره!!)). هەكەر نيچيرا من ژى بيته رهوشهنبيركنا كور و كچين مللەتى من دەربارەى بابەتەكئ ئيکجار گرنگ وهك فى بلا هەر دمى من بي خوار بيت!!!

نەو ژى دى بەردەوامى ب بابەتئ خو ئينم دگەل ريزين من بو هەرکەسى كوردپەرور و وهلاتپەرور و مروقپەرور و زانستپەرور و داخوازا لیبورينى ژ هەرکەسى دكەم كو من ب پەيفين خو ئيشاندبيت و ((پەرى وهكى بەرى))!!!!

نەهاقيتنا ئاڤا زەلامى:

مەبەستا من ئەوه كو زەلام نەكاريت ب ئيکجارى ئاڤا خو بهاقيزيت ل دەمى پەرينى، هەرچەندە كو ئەو زەلام دگەهيتە گوپينكا خوشيا سيكىسى ((ئورگازم)) ئ.

نەهاقيتنا ئاڤا زەلامى ژ كۆمەكا ئەگەران پەيدا دبیت، ژوان ژى ئەفئین ل خوارى نە:

۱- پشتى ژيكرنا ((راكرنا)) توشپيا پرۆستاتئ. پرۆستات توشپيهكە ((غوددەكە)) دكەفیتە بني ميزدانكى و يا بەرپسياره ژ بەرهفكرنا ئەو ئاڤا زەلام بەرددەت ل دەمى دگەهيتە گوپينكا خوشيا سيكىسى. هەلبەت ئەو ئاڤ ژبو هندى يه دا ((سپيرم)) دناڤا بهينه هەلگرتن و پارازتن. هەكەر پرۆستات تووشى نەساخيهكا وهك پەرچفينى ((تەزەخم)) يان پەنجەشيري

بوو، گەرەك بهينه راكرن داکو چ زيانين مەزنتير بەرهنگارى مروقى نەبن.

۲- پويچبوونا دەمارى بەرپرس ژ هاقيتنى كو دكەفیتە بني شفا پشتى ((العمود الفقىرى)).

۳- ژيكرنا هندەك دەمارين پشتى ((ئەوئين ژ رها سپی دەر دكەفن)) دەمى نشتەرکاريەك بو وان نەساخين تووشى پەنجەشيرا ميزدانكى يان قولونى دبن.

۴- هندەك نەساخين گونان ل بەرى ژيى پى گەهشتنى، وهك بنگوهكى يان سيتلانئ يان خلتي فرەنگى ((سفسل)).

۵- ل دەستپيكا ژيى سنيلەيى كو هيشتا پرۆستات باش نە گەهشتيه.

۶- هەودانين پرۆستاتئ بين دوومريژ كو دبنە هويى داڤاڤبوونا وئ.

۷- تەنگبوونا كەرخين ميزى ژ ئەگەرا هەودانەكى يان برينهكى. هەلبەت ميز ژى ب كوتتەكى دهيتە خوارئ.

۸- هۆكارين دەروونى، وهك توورهى و خەمگينى و هزرهلاڤى.

۹- هندەك دەرمان وهك: تەناكەر، بي هۆشكەر، كۆمەكا دەرمانين چارهكرنا بلندبوونا پەستانا خوینى. توخماڤا بخوينقە:

هندەك گەنج هەوارا خو دگەهين نوژدارى و ب ترس و لەرز قە دبىژئ: دەمى ئاڤا من دەرکەتى خوین دگەل هەبوو. ئەفە چى يه ل من رويداي؟

ئەز دى ل قئيرە ئەگەرین فى دياردهين بۆ ههوه ديار كەم:

۱- هەودانا يان پەنگيانا پرۆستاتئ.

۲- هەودانين كەرخين ميزى.

۳- پەنجەشيرا پرۆستاتئ يان كەرخين ميزى.

۴- بەلھارزيا كەرخين ميزى.

۵- نەساخين خوینى وهك هيموفيليا ((كەروستەك بي كيمە دناڤ خوينا نەساخى دا، لەوا گاڤا برينهك لى پەيدا بوو خوينا وى ناراوهستيت)).

۶- بلندبوونا پەستانا خوینى.

۷- برينين دەزگەهئ ميزى يان پەرينى.

۸- زیندە دەستپەركرن يان تیکهليا سيكىسى كرن.

چارهكرنا فى ئاريشهين ددەته دويف ئەگەرا وئ.