

ساختار بدن و عارضه ها



کارزان ره همان

دوایین کۆلان له ژوورکه م دا

1

له سه ره وه

چاوه ری کەس نیم

له خواره وه

2

به رد

به رد

به رد نا،

سڤه ری ده جوولی

3

گول...

باخ گوتوویه تی

منیش،

تۆ!

4

سوڭباكه پيڭكه
مندالەكه سەرمايه‌تى
له وڤنه‌كه‌دا

5

كه مروڤ ده‌خنكى:
ئەى ئاو
چەند دلره‌قى!
چەند دلره‌قى!

6

بريا وه‌ك ته‌به‌قه‌يه‌ك
هه‌يلكه
به ته‌نيا
ژيا بام!

7

بالنده ناخه‌مه نيو قه‌فه‌زه‌وه
بو ئه‌وه‌ى هەر وا بزاني
كه ئازاده!

8

دل

عہینہ ن ئاویٰنہ یہ کی شکاو

بہ دیوارہ وہ؛

ئہ دی دل؟

دوا دېر

قايشى پانتۆله كەم پسا

مەخلوقىڭ يېبىو

هەمان رۆژ

دىسان قايشى پانتۆله كەم پسا

مەخلوقىڭ كوزايەو

بەلام ئەمجارە غەم دېتە گۆرى

جگەرەيەك پېكە

چاوەروان بە

تا بە دووكەلى خۆى

دەكوژىتەو

بەر لە نيوەشەو

دىسان ديسانىش قايشى

پانتۆله كەم پسا

((دوا دېرى ئەم شىعرە

نانووسم))

ته نیا ده نووسم:

نانووسری

نانووسری.

Tnt

زۆر بە تەنیايى راھاتم

زووش پیر بووم

تۆز و خۆلى بېزارى

لەسەر پېلاوۋەكانم نىشت

نەموپرا لەسەر پېستى ولاخ دانىشم

جەنگ سىپى كردم

چا گەرمە

دەسەلات گەرمە

برادەر گەرمە

دەرگە گەرمە

چا و دەسەلات و برادەر و دەرگە گەرمن

(يار)ى سەر بەخەنەش

وہك دەنكىك شقارتەيە

من لە نېوان ئەم شتانە بەند كراوم

زۆر بە تەنیايى راھاتم

زۆرىش پىر بووم
تۆزوخۇلى بېزارى
لەسەر پىلاوۋەكانم نىشت
نەموپرا لەسەر پىستى ولاخ دانىشم
جەنگ سىپى كىردم

دەست لە ھەر شتېك دەدەم
دەمسوتېنى

ئەدى ئەم ھەموو فشەفشەت
لە چىيە:
ئىنسان؟

مېڭەل

1

سبەينان

خۆر وەك ھەنار

خۆى بە ئاسمان ھەلدەواسييت

كە شەو ھات

بەر دەيىتەوہ!

2

بالندەكان بە خۆرايى لە ئاسمان دەفرن

ھەروا مەبەستەكانمان...

چالېك ماوہتەوہ:

نەفەرېك نىيە!

3

سەگېكى ون

ئېسقانىيكي لى بزر بووہ

ئېسقان,

بە دواى تەرمى مندا دەگەرېت

تەرمى من؛ بە دواى كى؟

4

لە نڧوان قاميشە كاندا
سەدەيەك ترووكا
دېتم رووت بوو
پاش ئەمە
پڧويستمان بە چوارچڧوئەيەك دەبى!

5

من هيچ كاتېكم ناوئ,
تەنھا ئەم چزووانەم لڧكەنەو.

سەرەمڧكوته دەيڧڧى:
سورەتى ياسينم بو بخوڧن.

6

لە ديمەنڧكدا:
كورڧك تا پڧلاوى دەدرئ, دەروا
كورڧك شەرم لە جەستەى خوئ دەكا
كورڧك پر بە ژوورەكەى پڧ دەكەنڧت
بەخوئ!
كورڧك غاردەدات و
هەر لە شوڧنى خوئ چەقيو

كورىڭ خۇي روت دەكاتەو
بە ديار وئەي كىژىكەو.

“ئەمە يادداشتى مە”

7

تاقەتم نىيە
كەس بىناسىتەو
خوردىكەرەو ئەو وشەيە لە قولايىم
چەماوئەو سىبەرم
لە (رووبار) پرد
قافلەيەك
بەريوئەيە.

8

لە خۇم دەنۇرم
فەزاي بىنىنم ناگاتە ھەموو شويىڭ
واتە من خۇمم لى ديار نىيە
مادام جەستەي من كونكونە
پىم بلى :خوت لە كامەيان مەلاس داوہ؟

9

تووند پئی ده کیشم به سه زه ویدا

مردوو هکان وه خه بهر دینم

((وابزانم ئه م شیعه

به من ته واه ناکریت)).

24

دەنكىك حەب نا،

گوللەيەكم بەرئ

ئاو؛ دەيتەقېنى

لەنيو مندا تەرميک دەنيژرئ

باس و خواستى زەمانە وايە ئيتەر.

25

باس و خواستى زەمانە وايە ئيتەر

من بە تەنيا

لەم دەورەبەرەدا

نان و شەراب دەخۆم و دەخۆمەو

لەوديو قەميسەكەمەو

پەراسوۋەكانم ديارن

ماندووم

تومەز سوارچاك مردوۋە

ههست دهکه م به ره و لووتکه دهروم.

26

ههست دهکه م به ره و لووتکه دهروم

قالدرمه یه کم پئویسته

به م زووانه به کاره سات دهگه م.

27

.

.

.

قہوانی مردووان

تہ ماتہ سوورہ

ہہ موومان ئہ مہ دہ زانین

سبہ ی

ئاشکرا دہ بی

چ شتیک کی تر سوور بووہ

دہ با چاوہ ری کہین...

مہ لہہ کان

نادیہ کان

سینہ ماکان

چاوہ روانی موفاجہ ئہ یہ کی وان

قہ حبہ کان

سہ رخوشہ کان

دہ سپہ رچیہ کان

چیان بہ سہر دی؟

• سەدان سال لەمەوبەر

ئەم شتانە گوتراون

ئەگەر شتی زۆر گرنگیش

لەم بارەیهو بەلای:

(تەماتە خوینی مردووانە

لە جۆرکێدا)

ئێ خۆ منیش...

وەک پارچەیهک

گۆشتی بن دەستی قەساب .

بۇ ئىشان يان ھەر كەسىكى تر

1

كە وئىنەكەتم بىنى
سىپەرم تا ئوبەرى شار چووا!

2

لەو كاتەوہ
مەمك خرہ,
كە حەوا
سىۋى دزیوہ!

3

كىژىك
ئاۋى بەسەرى خۇلدا كرد
خۇل,
بوۋە زەۋىيەكى چكۆلە
نەك قور.

4

له ژېړ باراندا
که پووم وهک به لوعه ی
لی هاتبوو.

خو غه لټ نییه ئه م رسته یه؟!

5

شیتیک به ربووه وه
نه یده زانی کلاوی له پی کردووه!

6

سبه ینان
له ژووره که م نا,
ده مه وی
له دلی هه موو که سیګدا
روژ بکه مه وه!

7

توند
(خوم) به باوه شته وه ده نوو سیڼم

خواجهافیزی له (خۆم) دهکەم.

8

شەوان

مەرەکان وێک دینەوێ؛

وێک سەموون

وێک ئارد،

پەرش و بلاو دەبن

بە روژیش!..

9

دەنووسم

_دەنووسم؟!

سینی لایە

دەنووم

_دەنووم؟!

هەموو کردەیهک نووسینه!

10

برنج و مەرەگە پێکەوێ

شۆردەکەمەوێ

-
-
-

خوارى

بەر له نوقتە

بە ئەرك نەبى دابەزىن ھەيە!

له مالى براكه م دا

له سه ر جى دا

ريك له سه ر جى دا

دانيشتووه

(پانتول و كلاو و قه مسه له و فيتامين K و ... له كوئن؟)

له سه ر كورسى دا

ريك له سه ر كورسى دا

پالكه وتووه

(كوولون و قرديله و سوخمه و فيتامين E و ... له كوى نين؟)

له سه ر جى دا

ريك له سه ر جى دا

كتيب

جگه ره

بير كرده وش

له سه ر كورسى دا

رېڭ له سەر كورسى دا

نازانم

نازانم

نازانميش

سەرى رۆناكى له دەرەوہیہ

له ژوورەوہدا

له جېڭەدا

له سەر كورسىدا. (2=1)

برگه‌ی چہ ور

1_ئەو

1_بیرم دئ

2_وہك من

2_جارئیکیان

3_بەدبەخت

3_ھیوایەکی

4_بوو

4_هەبوو

بەرزبۈنەوہی وشکانی

لە روژنامە خویندەوہ:

کە من مردووم

ئیتەر

بە دواى تەرمى خۆم دا

دەگەریم

چاکترین جیگەش کێلگەیه

کەس ناناسم لەوئ

باکم نییه

چیل و رووبار و گرد

دار و گژوگیا...

خزمی هەموو کەسن.

پاش دەرگا

وہك ئەوہى تابووتىك بىم؛

كاوئژ دەكەم

غەرەغرىكم لىوہ دى

چەند پارچە تەختەيەك

دەكەونە خوارەوہ

لام واىہ

شتىكى كۆنە

كە دەبى ئىنسان

دەستى خۆى بگرى

نەوہكوو لەناكاو بروا...

رۆيشتن پەرتبوونە

زانستى نوئ دەلى:

مرؤف كە لە رىگەدا دەروا

زەوى (تۆو) دەدا...

تېيىنى: خوئىنەر دەتوانى ئەم شىعرە بۆ خۆى تەواو بكا.

بَلقى مَرۇق

ئەم كاولە خانوۋە
ھەر كەسنىڭ بە بەردەمى دا
گۈزەر بكا
دەبىي بە ھى ئەو
ئەو گۈتى:
سرووشت مردوۋە
مردوۋە ئەۋەى دەيانگوت:
رەشەمى سەريەتى
سەريەتى
يان قاچى پېشەۋەيەتى
بە ئاۋدا چوۋە؟

يان ھەر زىندەۋەرىڭ

(له شيعريکي دريژدا ته نيا هم چهند ديړه څو اړه وهم پي جوان
 بوو , نه وانيترم فری دا)

1_ئەو ھەر بەيانىيەك و شىۋەيەكى تىرى ھەيە.

2_ئەو سیفاتی بارانی ھەيە کہ دەریکەوی دلوپەکانی لە ئینسان زیاترن.

3_سابوون به لیفکه خۆی خنکاند.

4_میوه‌کان خوْیان له به‌قاله‌کان کرییه‌وه.

5_پینه دوز به ماچ، بابووجی ژنانی روحریژ کرد.

6_ئەو كە ئاسماننىكى كورته بالا بوو

ده‌بووايه بينا به‌رزه‌كان خويان نه‌وى كه‌ن
ده‌بووايه كه‌متر هه‌ناسه بده‌ين.

7_ده ٻووايه پشيله له ئاسمان نيشته جي ٻا

ده‌بووايه به دووان پيلاويك له پي كهين.

خەمىڭ بە شىۋەزارى كرمانجىي ژوووروو

1

كە جارىڭ

بە دەورى ژنىڭ خولامەو

پياو بوونم

لە كن عەيب بوو!

2

مەرەكان

بەچەند دەنكىڭ بەفر

دەچن.

3

خۆم دەكوژم

بەلام دەبى لە نزمترین بالاخانى

خۆم فرى دەم

تا زووتر بمرم.

4

نانهوايەك گوتى:

ئەگەر خودا جەستەى ھەبووايە
ھەموو نانەكانم
لە شىۋەى ئەودا دروست دەكردا!

5

دەنگىك لە بن
قونم دا
ھەلبەز و دابەز دەكا؛

ئەلو!

6

ژن : ماست
پياو : ئاو
فۇنكاىى ھاوین
لە جامىك ماستاو دايە!

7

ونم كرى
ئىستا چۆن بتوانم
ئەم ھەموو ماسكە لابدەم
تا بتدۆزمەوہ؟

ئاوينه كان يه كتری نابینن

كانه ئاگرينه كان له نيو دهريپم دا فيچقه دهكهن
كانه ئاگرينه كان له نيو دهريپم دا فيچقه دهكهن
كانه ئاگرينه كان له نيو دهريپم دا فيچقه دهكهن
كانه ئاگرينه كان له نيو دهريپم دا فيچقه دهكهن؟

شيعرى چوارەم

مرۇف دووكەل دەكا (بە پۇشاك)

مرۇف دووكەل دەك (بە دەرىپى قوتە)

مرۇف دووكەل دەك (بە رووتى)

مرۇف دووكەل دەكا (بە وشتەى كە نايزانم) ...

شەممەي زستان

ئەم شىعرە ۋەھا دەست پۈتتەن:

خۇ خۇم دەكۆم

بەلام لە ھەر كۆيىك خۇم فرىدەم

دەكەومەۋە زېئىنسانەكان!

رېك ۋەك ئەۋەي گوتت:

مروڭ لە كاتى خۇكوشتندا

بىر دەكاتەۋە؟

شى بوومەۋە

چىتر دۇخى ئاسايى نامگىتتەۋە

خۇي.

رېك ۋەك ئەۋەي گوتت:

خۇ مروڭ نىيە

يەك قالبى ھەبى.

لە كاتى نان خواردندا

تامى مروڭ دى

رېڭ وەك ئەوۋى گوتت:
شەقام ھى ئېمە نىيە
ھى ئەوانەيە كە دەبنە سەيارە
واتە بەشى پېشەوۋى تۆ
شەقام نىيە!

نھۆمى ھەشتەم
لە دەست كەسىك كەوتە خوارەوۋە
من لە نھۆمى نۆيەم
بەجېماوم!

رېڭ وەك ئەوۋى گوتت:
لە خوارەوۋە
باران دەيىتە پشيلە.

لە
پشت تۆۋە,
من و تۆ يەكتريمان ديت
چادرمان ھەلدا و رۆيشتين
رېڭ وەك ئەوۋى گوتت:
كلاسيك رۆيشت
بۇ خانوۋە بەرزەكان.
رېڭ وەك ئەوۋى گوتت:

من و تۆ

شۆردە كەينەو خوارەو

جېنى ئاۋ ھەمىشە قوۋلايىپ كەنە.

ھاۋارم كىرد و رۆيشتەم

كەۋتەم و ھەستامەو سەر پى

گەرەمەو خالى سەرەتا

ھاۋارم كىرد و رۆيشتەم

رېك ۋەك ئەۋەي گوتت:

پىلاۋەكان بە تۆ ناچن.

دەنۋوسم تا لە مال دور كەۋمەو

پشیلە سەربان و كۆلان

لە بن زستان

پەرىنەو.

رېك ۋەك ئەۋەي گوتت:

چاۋى تۆ رەشە

چاۋى تۆ نوكتىزە

(تۆيان ۋەھا گىرايەو).

من و تۆ

من و تۆمان ھەيە.

رېڭ وەك ئەوھى گوتت:

ناويشت نازانم

بەلام خۆشمەدەوپی.

تېيینی: ئەم شیعەرە تەواو نەبووھ بلام ھەزم کرد لەگەل ئەم کۆمە
لەشیعەرە بلامی بکەمەوھ.

موعتاد
چەپ و راست

لە خەو هەلدەستم
کەس دیار نییە
نە پارووە نایکم بداتئ
نە باوەشیکی گەرم.

جانتاکەم لە شان دەکەم
دوو ریگا
نا!

زیاتر هەن
بۆ دەربازبوون لە مالهۆه:

سەیری لای چەپ دەکەم
کابرا پیرەکەى دراوسێمان
بەرى دەکەوئ
بۆ سەر گۆرى ژنەکەى.
دەسکێک گۆلى سوورى
لە دواوەى ئۆتۆمبیلەکەى داناوە.

سەیری لای راست دەکەم
ئەو پیاوێی کە باوکمی کوشت
دوای ئەم هەموو سالا،
تازە ماله‌کە ی دەگوازیته‌وه.
ره‌نگه‌ له‌ ترسی من بێ؛
(ئایا من ئەوه‌نده‌ ترسناکم؟)
سەیره‌!
من تا ئێستەیش
پێوه‌ندیم له‌ گه‌ڵ نه‌چراوه‌.

ئە ی که‌واته‌ ئەو چیت‌ری ده‌وێ؟

به‌و رێگایه‌ ی به‌رابه‌رم دا
ده‌روم.

ئەمرۆ ده‌مه‌وێ ئینسان بم،
نه‌ك شتیکی تر،
هه‌ر بۆیه‌ کتێب و ده‌فته‌ره‌کانی خویند‌نم
له‌ گه‌ڵ خۆم هه‌لنه‌گرت.

سەیری لای راست دەکەم
کچۆله‌ ی جوانکیله‌ له‌ زێو قوتابخانه‌وه

تەنیا سەریان دیارە.

سەیری لای چەپ دەکەم

دەبینم ئیوارە داھاتووە

بەلام من لە رویشتنی خۆم دا

بەردەوام دەبم.