

دایکان و باوکان/سهرپرشتیاری بهرین

سالیکی تری خویندن له کوتاییه و هاوین له پیشمانه، لیرهوه مندال کاتی زیاتریان ههیه و مهترسی ههیه له سهریان که تووشی سهرکیشی و هه له بن. جا له بهرتهوه، هانی دایکان و باوکان دههین بۆ بینینی رۆلی گرنگی خویان له پارێزگاری مندانه کانیا. ئهوهی گرنکه هاریکاری و گرنگیدانی باوان و کهسانی په یوه نیدیاری و ئهوانه ی کاری خزمهتگوزاری ده کهن له چالاکي کۆمه لایه تی، هونه رپی و وه زشی له کهش وهه وایه کی دروستدا. ههروهک ئه م رۆله له سالانی پیشوودا ئه نجای باشی هه بووه. هه موو ئه مانه ش به هاوکاری و پشتیوانی باوان به دهه ستدین.

توێینه وه کان باس له ورپیگانه ده کهن که مندال ده پارێزن له مهترسیه کان. که سهرنجی باوانی بۆ یاده کیشرت بۆ پاراستنی مندانه کانیا له قوناخی پیش خویندن و سهره تایی، لیره دا نایت لاوان و مێرد مندالان له بیر بکړین. ئه م توێینه وه ده ریده خه ن گهر باوان و لپرسراوان ره چاوی رینماییه کان بکهن و به شداری بکهن له چالاکیه کاندئا وه نه ک مندالکانی خویان به دوور ده گرن له مهترسی بگره رۆلیکی ئه رینی ده بین له کۆمه لگادا.

لیره دا ئاماره ده کهین به رینگانی خۆپارێزی :

1. هاوکاری و پشتیوانی باوان و مندانه کانیا.

2. مندال کاتی تهواوی هه بیت بۆ خهوتن و ههوانه وه.

3. پیشاندانی گرنگی و خه مخوری بۆ مندال و دانانی سنووری دیار.

4. ناسینی هاوړیکانی مندانه کهت و باوانیا.

5. به شداری مندانه کهت له چالاکیه ریکخواه کاندئا.

6. رێگرتن له کاتی باسای له مال چوونه ده ره وهی مندال.

7. هه لوئستی روونی باوان له سهر جگهره، نیکۆتین، فه یپ، تووتن، هه شیش و تلیاک و هه رمادهیه کی هۆشبه ر و خواردنه وهی ووزه به خه ش که بریکی زیاد کافایینی تیدایه.

8. باوان نای ریکا بدن به ئه ههنگ و شه و مانه وهی بۆ چاودیری.

9. هاوکاری و متمانه ی به رابه ر، به شداری له کۆمه له ی باوان، لیره نه ی پۆل و پیاسه ی گهره ک.

توێینه وه کان ئه م سالانه ی دوا ی ده ریده خه ن که ژماره یه کی که متری مندال به باشی باسی ته ندروستی ئه قلی خویان ده کهن. ژماره ی ئه و مندالانه ی تیره و نابن له زیاد بووندا یه. بۆیه زۆر گرنکه په ریه ی رپسا و به رنامه یه کی ته ندروستی به کاره یێنای کۆمپته رو ئامیره زیره که کان بن. کاریکی ژیرانه یه که به کاره یێنای سۆشیال میدیا سنورداری بکرت به لایه نی که مه وه بۆ ۱۳ سال و به ره و ژوور. له لایه نی باوانی شه وه زۆر گرنکه رپز له و سنووره بگیریت و نه هیلن منداله کانیا بچنه شوین و جیهانیکی که له قوناخی گه شه ی میشکی و ته مه نی ئه واندئا نیه. با به یلین منداله کانمان به هه موو ته مه نیکی له گه لمان بن و پیکه وه سهرکیشی هاوین بکهین، قسه و باس بکهین تاکاتی سهر شاشه که م بکهینه وه.

سالانی پیشوو، هاوینی پار، له چه ند رووداو یکدا قوتابیان و لاوانی ده رچووی سهره تایی به ره و ئاماده یی گرد ده بوونه وه بۆ ئه ههنگ دوور له چاودیری و له ده ور به ریه یه ریکافیکی، پیتان ده ئین ئه و ئه ههنگانه له رپگی قوتابخانه وه نه بووه که تیایدا بریکی زۆر کهول و خوراوه ته وه. هه ربۆیه داوا له باوان ده کهین که ئاگادار بن و تا ئه وه پهری توانا رپگر بن له وهی منداله کانیا ده ستبده نه خواردنه وهی کهول و ماده ی هۆشبه ر.

گرتنه به ریه رینماییه کان وه ک رۆشکه ره وهی رپگی گه نجان ده توانین به ره نگراری مه ترسیه گه وه کان ببینه وه. با پیکه وه گفوتوگو بکهین له گه ل مندالکانمان و هاوړیکانیا، له گه ل باوانیا تا بتوانن ئه نجای باش به ره هه ی به سوود زیاد بکهین.

له گه ل سالوکی هاوینه ی جواندا

دهسته ی ته ندروستی گشتی له به شی قوتابخانه و چالاکیه کان له ریکافیکی

