

دى چەوا بىيە قوتابىيەك (ى.ا) سەر كەفتى

ئامام مەھمۇت

بارق رىمضان رېمگانە



# دهستپيكي:—

— ئەف خالە ھاتينە دانان تايپەت بو قوتابيين (ناقنچى، ئامادەى)

— دقيت پابەندى گشت خالە كان بى دا سودمەندى

— ھەمى خالە كان بخينە و ھزرا خو بياشى بکە

— خشتەپە کى بدانە بو خواندنا خو

— دقيت پەيوەنديت تە د باش بن دگەل ھەمى ئەنداميت قوتابخانى **وہ کى**

(ريقەبەر ، ھاريکار ، ماموستا ، کارمەندى پاقر كرنى ، ھەقالان)

## پيۇرن ژ بوو ھەر كيماسپە كى

دگەل ريز و سلائين برابى ھەوہ

بارق رمضان ريكانى

①. هزرا خراب بهيله

②. بلا ته پالدهر ههبن

چاؤدير بلوم دبيثريت: 95% ژقوتابيان دشين تشتا وهر بگرن ب مهرجهكي  
پالدهر ههبن ، پالدهر بو قوتابي وهكي بزوينهري ترومبيللي يه

**پالدهر** ← هيزهكه رهوشي دلقيينيت

③ . بارؤدوخي ناخخويي پيشقه ببه

1 . داخازا زانستي بكه

2 . بلا ل هزرا تهبيت سهركهفتن ب خودي يه ، بهلي هوكاري وي بدهستي تهيه

3 . داخازيا ته بو ئاسانكاري و گيروكرن نيشانا شكهستني يه

4 . ئاگه هداري ئاخفتنييت خراب به تو يي ل ژيانهكي دا بيي هزا تهيه

5 . چ جاران خو بچيك نه بينه

**ا نمونا ناخفتنيين خراب ا**

ئەز حەش فە وانگ ناکەم

ئەز حەش فە ماموستاک ناکەم

ئەز دفا بابەتک ناگەم

ئەز حەش قوتابخانگ ناکەم

## ا نمونا ناخفتنیت باش ا

هزر ل سرکهفتنت بکه و بلا ته باوهری بخو هه بیت  
ژیانا سرکهفتیا بخینه و بکه نمونه  
ناگههداری شکهستنییت خو ببه و مفای ژئ ببینه  
تیکهلی مروقییت نهباش و ته مبهل نه به  
گوهداریا دهیک و باب ببه نهو کلیا سرکهفتنت نه

### 4 . گرنگیدان ب خهؤ ، خوآرنهکا ساخلام

گهدهیا(المعدة) بهتال دبیته نهگه ری کیمیا وزا لهشی کارتیکرن لسهر میشکی ههیه  
قهکولین هاتیه کرن نهقی گرنگیی ب خوآرنا سپیدی نهدهن ههولین وان کیمتر  
ییت گرنگیی ب خوآرنا سپیدی ددهن.  
کیم نه بنقه ، زور نه بنقه  
پتريا وان کهسین (خه مگین ، ته مبهل) نهو کهسن ییت نقستنا وان نهیا دروست  
شیرهت بو قوتابی خوشتقی:-  
وه رزش و لقینین بکه ، زور شریناهیا نهخؤ ، کهسکاتی و فیقی بهردهوام بخؤ  
قهخوارنا چابین ، قههون کیم بکه ، خو دیربکه ژ قهخوارنا غازی وهک بیبسی  
دهرمانین نارامکه (مسکن) بکارنهئینه کاریگهری دن هه بیت لسهر گهدهی  
خهؤ بلا یا دروست دا میشک یی نارام بیت، دهمنی خهوا ته بهیت خواندنن بهیله بنقه بو دههکن کیم

⑤ . بلا دەمیت ته دەستنیشان کریبن بو خاندنی

1 . سپیدهیان باشتین دەمه بوو خاندنی تایبەت دەژمیر 4 بو 8 ئی سپیدی

چونکی وی دەمی غذا هزرکرنی دباشترین ئاست دایه

2 . هەردەمی ته هەست ب هیمن یی کر ئەو دەم باشتینە بو خواندنی

3 . بەری خەوی راستەوۆخو

4 . دەمی تو ژ خەو رادی

5 . پشتی خوارنەکا سقک

⑥ . نەخشەیهکی میشکی بدانه

بو نمونه دیارکرنایا بابهتین ئاسان و ئەوین دەمی زور دبهن

خاندنا وانین ئاسان لدهستیکی

د خستی خو یی خواندنی دەمی بیهنقه دانای دیاربکه

## ⑦ . خوآندنا كویر (تركیز)

1 . ئەو زانیاریڻ تو دخینی لسهر چند بهرپه رهکان کورت بکه

2 . تیبینیا لسهر بابته تی بنقیسه

3 . خالیڻ گرنگ دهست نیشان بکه

4 . ل پشت هر خاله کا گرنگ پسارهک یا هه ی هه ولبده باشتین شیوه بهرسف بده

5 . پسارا ژخو بکه ، بلا کهسانیت دهوروبه ر پسارا ژته بکهن

6 . ب وی شیوهی بخوینه هر وهکی بو کهسهکی شروقه دکهی

## ⑧ . یاسایڻ ژبه ر کرنی

1 . خواندنا هر بابته کی یان هر تیبینیه کی تیبگه هه پاش ژبه ر بکه

2 . دهمی زانیاریان ژبه ر بکه ی بلا ته ناگه ه ژ دهنگی خو هه بیت

3 . خالیڻ بزهمهت بوو ته بکه پشک پشک و پاش ژبه ر بکه

4 . دهمی ژبه ر کرنی ههست و لقینین تایبته بکه

5 . وان زانیاریڻ ته ژبه ر کرین د ئەقرو دا بینه بیرا خو هندهک جارن

## تیبینی

پشتی 48 دهژمیڻا 70% زانیاری ژبیرا مروقی دچن

ئو دشبى ب ئەقان خالان چارەسەرپا بېرىچونى بلكى!!!

چالاكىڭن تە يىڭن سەرگەفتى

دەمى تو يى وەستىياى يېھنا بېردانكى قەدە

تە باوهرى بخو ھەبىت ، ھزرا ھندى

نەكە كو تىشت ژبىراتە دچن

دوو دلىيى لەف خۆ نەھىلە

ئەو تېبىنىيىت تو ژبەر دكەى كورت بگە

⑨ . روژين ئەزمونى و چونا ژورا ئەزمونى

1. بىرهاتنهكا ريك و پيك بکه و چەند دەمژميرەکان خو ئامادەبکه

2. پيش بچى بو ئەزمونى خو ب باشى ئامادە بکه و هزریت خراپ نهکه

3. دەمى ماموستا رونکرهکى بدهت ب باشى گوهدارى بکه

4. پسيارا رونکرنا بابەتى بکه بى (شەرم و دوودلى)

5. خو ئامادەکرنا باش ل دوماهيا حەفتى

6. روژا پيش ئەزمونى هزرا خو ماندى نهکه ب تشتين بى مفا فه

7. شەفا ئەزمونى زى بنقه نغستهكا ساخلام

8. سپيدهيا ئەزمونى بابەتى دووباره بکه بلەز دى مفا بىت بو ته

9. زى نهچه ئەزمونى دەمى دەھ خولهك دمىنن هەرە دا توشى پسياريت كت و پرت نهبى  
دى بىته ئەگەرى

(دوودلى ، ترس ، ژبیرکرن)



⑩ . ل ژورا ئەزمونی ئەفان خالان ل بەر چاف وەر بگره!!!

1 . تیبینیا باش بخینه

2 . هەمی پسیاران ب باشی و ئارامی بخۆینە

3 . وەلامین خو ب جوانی ریک بخینه و بجوانی بنقیسه

4 . زور نه راوسته ل سەر پسیاریت بزەحمەت (قورس)

5 . چ پسیارا نەهیلە بی بەرسف (وەلام)

6 . ئەگەر ژ بەرسفی (وەلام) پشت راست نەبی ژینەبە (مەسرینەو)

7 . ژ پسیارین سفک ئاسان دەسپیکە دی بیتە ئەگەری باومری بخوبون  
بیردان کارکەت (ئیش) دەکات

8 . خەتی خو جوان بکە ریک و پیک بکە زور ژینەبە (سرینەو) تیدانەبت

چونکی دی کاریگەربت لە سەر دەرونی ماموستای کاتی هەلسەنگاندنی

9 . ئەگەر تە هەست ب وەستیانی (ماندی بوونی) گر پیچەک بیهناخو قەدە

(توزەک پشو بدە) ل ژورا ئەزمونی

11. لهزى نهكه لسهر خوبه (په له مه كه)

12. بجوانى پيدا چونى بكه له سهر وه لامة كانى خو بى دوودلى، قه له قى نهكه

13. ژورا نه زمونى زى بجه نه هيله نه گهر هه قائلت ته هه مى دهركهت بن زى

---

**داخازا سهر كهفتنى بوو گشت قوتاپيان دكهر**

**هيشيا هن نهوه ههوه هفا ژ قان زانياريا و ناهوژگارىا ديتبيت**

ناماده كرن . ليكدان

**بارق رمضان ريكانى**