



نہتہ کیٹی ڈیان

ہزار خالی سادہ و گرنگی ئادابی پیکہ وہ ڈیان

نووسینی: خلیل ہیبتی
وہرگیڑانی: بیلال باسام





238

posts

19.2k

followers

7

following

Promote

Edit Profile

پەرمەى فەرەمى کتیبى PDF

Public Figure

لیره

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتیبەکان
بە خۆرایى و بە شیوەى PDF داگرە

Ganjyna

لینکی کتیبەکان 📖 نەم لینکە بکەرەوه بۆ داگرتنی کتیبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_



بۇ دەستگەھانی کتیبى زانار بە شیوەى پڕ دەرگەف سەجەرای پەرمەى PDF Ktebi_PDF بەس ئە لێستەگەیم

بۇ دەستگەھانی کتیبى زانار بە شیوەى پڕ دەرگەف سەجەرای پەرمەى PDF Ktebi_PDF بەس ئە لێستەگەیم

بۇ دەستگەھانی کتیبى زانار بە شیوەى پڕ دەرگەف سەجەرای پەرمەى PDF Ktebi_PDF بەس ئە لێستەگەیم





ټه ته کيټي ژيان
ناوي نووسهر: خليل هه پيه تي
وهر گيړاني: بيلال باسام
نه خشاندي نوسين: مهريوان ټه حمهد
نه خشاندي بهرگ: کتيب خانهي گه شه
نوبه ي چاپ: يه که م، ٢٠١٩
تيراژ: ١٠٠٠ ادا نه
نرخ: ٤٠٠٠ دينار



له بهر پوه بهر ايه تي گشتي کتيب خانه گستيه کان،
ژماره سپاردني (١١٧٧) ي سالي (٢٠١٩) ي پيدراوه ..

Sarwar Rzgar Marf

ٲه ته ڪيٽي ڙيان

ههزار خالي ساده و گرنكي ٺاڊابي پيڪهوه

ڙيان

نوسيني: خهليل هه يبه تي

وه رگي راني: بيلال باسام

پیشه کی نوسهر

مرۆڤیکی نه جیب، خاوهن که سییتی، به ئه دهه ب و پرێژدار و... به کی
دهوتریت؟

هاولاتیه کی روشنبیر کییه؟

ئه م کتیبه بو وهلامی ئه و پرسیارانه ی سه ره وه کوکراوه ته وه، له م
کتیبه دا هه ولدراوه به زمانیکی ساده و پوخت ئاماژه بکریت به ههزار
خالی ساده و گرنگ له ئادابه کانی ژیان و ئه ته کییتی هاولاتی بوون که
پۆلیکی گرنگ ده گیرن له خوشه ویستی تاکه کان، دروستکردنی
په یوه ندیه کی باشتر له گه له یه کتردا و ههروه ها پاراستنی بالانسی
کۆمه لگا.

ئه م کتیبه ده توانیت وه ک ئامرازیک له پیناو خو ناسین له بواری
ئه نجامدانی ره فتاره په سه ندیده کان، هه موان سودی لیوه ریگرن.

بیگومان زۆریک له سه رکه وتن و ده سه که وته جوانه کانی ئیمه،
به ره نجامی خوش ره فتاری ئیمه یه، که په نگه که متر بیرمان لی کرد بیته وه،
ههروه ها زۆریک له ناکامی و ئه زمونه تاله کانی ئیمه، زاده ی که م
بایه خدان بیته به ئادابه کانی پیکه وه ژیان یا ئاکاره کانی هاولاتی بوون،
هه ربۆیه به شاره زا بوون له ره فتاره په سه ندیده کان، ده توانین له گه له ئه وانیترا

پەيوەندىيەكى باشتى رىكبخەين، زۆرتىر بىينە جىگاي رىز و متمانە و
دوچار سەركەوتنى زياتىر بەدەستىينين.

دايك و باوكىش دەتوانن سود لەم كىتەبە وەربىگرن، ئەوان ئەگەر
بتوانن ھەر لەمنداىيەوھ رەفتارى جوان فىرى منداىلەكانيان بكن، لەدوو
لايەنەوھ يارمەتى ئەوان دەدەن: يەكەم ناھىلن جگەرگۆشەكانيان ئەم
رەفتارانە بەخراپى لەكەسانىترەوھ فىرىن، دووھم ئەمەى كە دەرفەتى
پىشكەوتنى زياتىر دەخەنە بەردەمىيان، چونكە منداىلە بەئەدەبەكان
ھەمىشە بەرەفتارە جوانەكانى خويان، رىزو خۆشەويستى دەوروبەرەكەيان
و ئەوانىتر بوخويان مسۆگەر دەكەن، زياتىر دەبنە جىگاي متمانەو
دەسخۆشى و سەركەوتنى زياتىر بەدەست دىين.

ئەم كىتەبە ھەروھە دەتوانىت لەلايەن مامۆستايانى وانە جىاوازەكان،
پەروەرشىاران، سەرپەرشىارانى پەروەردەيى، تويژەرانى كۆمەلايەتى،
مامۆستايانى فىركارى خىزان، و كەسانىك كە بەجۆرىك لەجۆرەكان
سەروكارىيان لەگەل پەروەردەو فىركردن دا ھەيە ياخود دەيانەويت
رۆلىكىيان لە برەوپىدانى رەفتارە جوانە كۆمەلايەتەكاندا ھەيىت، كەلكى
لىوەربىگىرىت.

لەكۆتايى دا شايانى ئاماژەپىكردنە، ئەوھى زياتىر منى ھاندا تاوھكو
ئەم كۆمەلە وتەيە وەك كىتەبىك بەچاپ بگەيەنم، راوبۆچون و گرنگىدانى
باش و ھاوكارى خويندكارەكانم و ھەروھە ژمارەيەك لە تيۆرسىنەكانى

بابهته فرههنگی و پهروهردیههکان بووه، بهکوی دهنگی ئهوان
کۆکردنهوهی ئهم کۆمهله ئهتهکیتهی بهردهستان به پیویست زانراوه و
بوشایی ئهم بابتهیان له سیستمی فیرکاریدا بهییر هیئایهوه، که لیڤهدا
بهئهرکی خۆمی دهزانم سوپاسی ههموو ئهوانه بکهه.

هیوادارم ئهم کتیبه بتوانیت بیته مایهی رهزامهندی و سود
لیوهرگرتنی ئیوهی خوینهرانی هیژا تا بتوانین ههنگاویکی ههچهند
کورتیش بیت له پیناو بهرزکردنهوهی ئاستی کهلتوری گشتی
کۆمهلهگهدا ههنگرتبیت.

خلیل ههیهتی

شیراز — نیسانی ۲۰۰۷

پیشه کی وەر گیر

ئەتە کیتی هاوڵاتیبوون لەو گوتەزایانەیه که رەچاوکردنی لە
پەپرەوکردنی یاسا و رینماییهکانی هاتوچۆ و پەرۆشی بۆ بارودۆخی شارو
گوزەرانی خەلک پتویست ترە، هەر ولاتیك خاوەن داب و نەریتی تایبەت
بەخۆیەتی که زادهی هەلو مەرگی ژیان و ئاینی خەلکەکیەتی، بەلام
لەنیوان هەموو نەتەوهکاندا کۆمەلێک بنەمای مۆرالی هاوبەش هەیه که
بناغە و بنچینەیی هەموو ئەو ئاکارانە ئەمەیه که مرۆقەکان تەنها بیر لە
بەرژەوهندیەکانی خۆیان نەکەنەوه، بە هەلسوکەوت و قسە و
ئامازەکانیان هەست و شعوری ئەوانیتر بریندار نەکەن و ئەوهی بۆخۆیان
بە چاکی نازانن بۆ ئەوانی دیکەشی بە رەوا نەبینن.

شارەزابوون لە ئادابەکانی ژیان نەک هەر دەبیته مایهیی لەبەردلان
شیرینی لە نیو خەلکدا، بەلکو دەرڤەتی ئەوهش بە تاک دەبەخشیت
تاوهکو زیاتر ئاگاداری رەفتارەکانی خۆی بیت و لەمەر ئەوانی دیکەش
داوهریهکی دروست بکات، مرۆقێکی واقعی لەبەر پاداشتی دنیایی و
دواپۆژی مافەکانی ئەوانیتر رەچاو ناکات، بەلکو رەفتاری دروست و
دادپەرورەانە و چاکەکردن بە ئەرکی مرۆیی خۆی دەزانیت، بۆ ئەوهی
بتوانین ژیانیکێ سانا و ئاسودەترمان هەبیت و دۆست و هاوئەکامان
لەدەست نەدەین و بگرە زیاتریان بکەین.

گه ره که شیوازه دروسته کانی هه لئس و کهوت له گه لئ ئەوانیتردا زیاتر
فیڕین، ده بیټ بزاین له کۆر و کۆبونه وه جیاوازه کاندای چۆن په یوه ندی
له گه لئ خه لکدا بهستین، چۆن جل له بهر بکهین، شیوازی قسه کردمان چۆن
بیټ و چۆن گۆی له وانیتر بگرین، له فرمانگه و شوینه گشتیه کاندای
هه لئس و کهوتمان چۆن بیټ، ده شیټ بزاین ئه رکی سه رشانمان له
کۆمه لگه دا چیه؟ له شو فیڕی دا سه رباری ره چا و کردنی یاسا کانی هاتو چۆ
ئهو بنه ما ئه خلاقیا نه چین که پیویسته له بهر چاویان بگرین؟

ئهم کتیبه هه ولێکه له و پیناوه دا به تایبتهت بو ئه وهی نوێ که
له سه رده می به جیهانی بوونی که لتور و به هاو نه ریت و نه مانی مه رز و
تابۆکاندا ژیان ده گوزه ریئی و هینده ی شاره زای به کاره یینانی
ده سه که وته کانی ته کنۆلۆژیایه نیو هینده شاره زای که لتوری ره سه نی
نه ته وه که ی و ئه ته کیته کانی هاو لاتیبوون و هونه ری مامه له کردن
نیه له گه لئ هاو شاریه کانی دا.

بیلال باسام

رہفتارہ پھسہندہ کان له
دروستکردنی پھیوهندی دا

تهوقه کردن

- * زوتر له کهسی گه وره تر یا پله بالاتر، دهستی خۆت مه به ره پیشه وه (تهوقه کردن له گه وره تر یا پله و پایه بالاتره)
 - * کاتیك ده چیتته ناو کۆمه ئیک، پیویست ناکات تهوقه له گه ل هه موان بکهیت، باشتر وایه به هیمنی بوهستی و چاکوچۆنی بکهیت (به تایبتهت کاتیك ئهوانیتر دانیشتن یا خود خهریکی ئه نجامدانی کاریکبن)
 - * له گه ل کهسانی کدا که په یوه ندیت لاوازه، تهوقه کردن ده بیته نه زۆر سارد و نه زۆر گهرم بیته.
 - * باشتر وایه له کاتی تهوقه کردن دا دهست کیشه کانت لابه ریت.
 - * کاتیك که سیك به مه بهستی هه وال پرسین دهستت بو راده دات، ماتلی مه که.
 - * به سه ری په نجه کانت تهوقه مه که.
 - * له کاتی چاکوچۆنی و تهوقه کردن دا، باشتر وایه روت له به رام به ره کهت بیته. (له بری ئه وهی بو خواره وه یا ئه ملالولا پروانیت)
 - * کاتی تهوقه کردن، کلیل یا شتیکی ترت له دهستدا نه بیته.
 - * به مه بهستی نواندنی ریژی زیاتر، باشتر وایه له ئۆتۆمبیل دابه زیت،
- به دهستی ته ره وه، پیشدهستی مه که بو تهوقه کردن.

پاشان تهوقه و چاکوچۆنی بکهیت.

* بۆ تهوقه کردن، له دوره وه دهست رانه ده.

* به دهستی پیسه وه له گهڵ کهسانی تر دا تهوقه مه که.

* کاتی که به ویت له گهڵ چند کهسی که تهوقه بکهیت، له گه لیاندا

په یوهندی چاوبه چاویش دروست بکه (نه که ئه وهی له گهڵ کهسی به که مدا

قهسه بکهیت و له گهڵ ئه وانی دیکه دا تهنها تهوقه بکهیت).

کاتی که کهسی که شتی که به دهسته وه به یا خهزی که ئه بخامدانی کاریکه
پیشه دهستی مه که بۆ تهوقه کردن.



سلاو و ههوال پرسین

* لهسلاوکردندا دهست پیشخهربه، (بهتاییهت کهسانی بچوکت له گهورهتر).

* جوانتر وایه کاتیك سواریت تۆ سلاو له پیادهبکهیت.

* جوانتروایه کاتیك دهچیته ناو کۆمهلیك دهست پیشخهاریت بۆ سلاوکردن.

* کاتیك لهپان کۆمهلیكدا وهستاویت، بهدهنگی بهرز لهگهلا کسهیکدا که دور لهئیوهیه، ههوال پرسی مهکه، دهتوانیت به ئامازهیهکی وهک دهست ههلبیرین و سهر لهقاندن (بهبی هوارکردن) ههوالپرسی بکهیت.

* لهشوینه گشتیهکاندا کاتیك هاورپیکهت روبهروت دیت، پیویست ناکات لهدورهوه دهست به ههوالپرسی بکهیت.

* وشهکانی ههوالپرسی پیویسته به شیوهکی ریزدارانهو به فرمانی کۆ بهکاربیرین.

* باشتروایه لهکاتی ههوالپرسیندا زهردهخهنت لهسهر لیویت.

* لهسهرخۆو به وردی، چاکوچۆنی بکه.

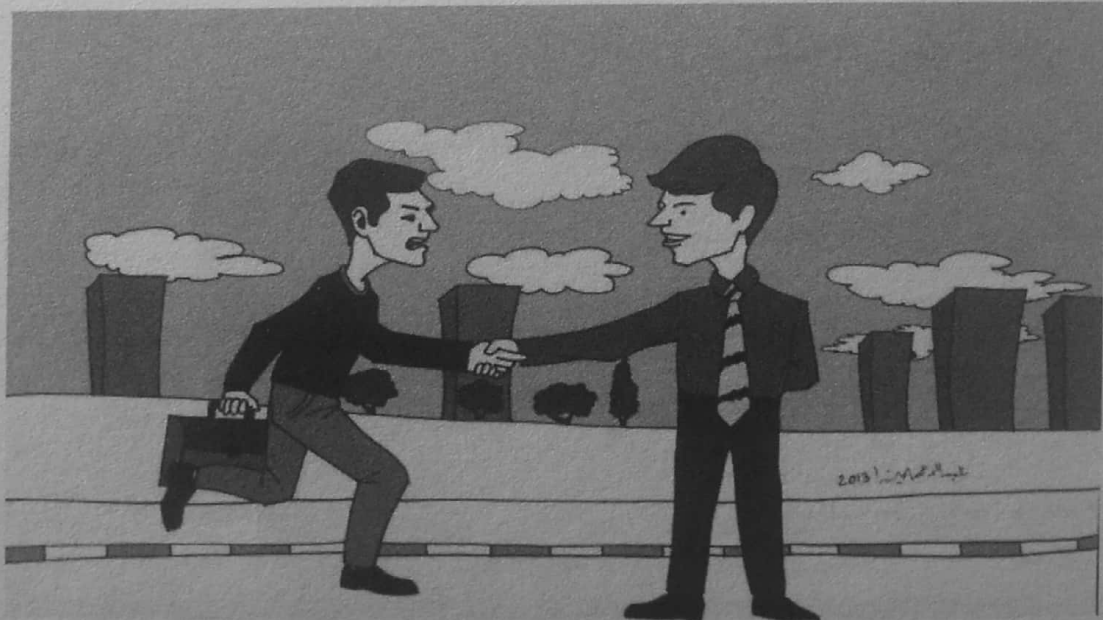
لهکاتی ههوالپرسین دا، هیچ شتیك نهخۆیت.

* شیاوتره که ههوالپرسیه کهی تو، نه بیته مایه ی نازار و شله ژانی
ئه وانیتز.

* ئه گهر ئه وانیتز له کۆمه لیکدا وهک ریزلینان له بهر که سیك ههستان،
ئیهوش ههستن هه چهند که نه شی ناسن.

* ئه گهر وهک ریزیک له بهر که سیك ههستایت (له کاتی هاتنه ژوره وه یا
چونه دهره وه) خۆت بگره تا ئه وکه سه دابنیشیت یا بچیته دهره وه، پاشان
دابنیشه.

* ئه گهر که سیك وهک ریزیک له بهر ئیه ههستا، بیکگومان فهرمووی
دانیشن و ئاسوده بوونی لیکه ن (نهک ئه مه ی ریزگرتنه که ی له بیر بکه ییت و
خهریکی ههوالپرسینی که سانیتز یا کاریکی تربیت).



کاتیك که سیك په له یه تی، باشتر وایه تهوقه ی له گهل نه که ییت و

چا کوچونی دریزه پینه ده ییت

* ئه گهر به سه ر پلیکانه کاندای سه ر که وتیت یا رات کرد، ئارام بگره تا
هه ناسه ت نۆرمان ده بیته وه پاشان بچۆره ژوره وه وه والپرسی بکه .
* کاتیك بۆ گه یشتن به شوینی مه به ست پیویسته چند ده رگایه ک بپریت،
پیویست ناکات له پشت هه موو ده رگا کانه وه بوه ستیت و فهرموو له
هاورپیکانت بکه یت) یه کجار فهرموکردن له پشت ده رگای یه که مه وه
به سه .

* ئه گهر گه وره تریک هاته ناو دانیشه تنه که تان، وه ک ریزلینانیك
هه ستنه وه، ئه گهرچی چند ساتیک له وه وپیش له جیه کی تر چاکوچۆنیت
له گهل کردییت.

ماچ ماچین

- * بهده موچاوی تهر یا ئارهق کردوو، بو ماچ ماچین له گهلا کهسانی دیکه دا دهست پیشخه رمه به.
- * له خزمهتی کهسانی تردا (له شوینه فهرمی و گشتیه کاندای) که متر ماچ ماچین کردن شیواتره (ههروهها له گهلا کهسانی کدا که زور کهرموگورنین).
- * له ماچ ماچینی زور توندو خیرا خوت به دوربگره.
- * بو ماچ ماچین باشترا وایه کهسی بچوکترا خوی بگریت تاوه کو کهورهتر پیشدهستی بکات.
- * ماچ ماچین به دهنگی بهرز جوان نیه.
- * مندالانی کهم ته مهنی ئهوانیتر (بیگانه کان) ماچ مه کهن، (رهنگه دایک و باوکیان نارچهت ببن).
- * له ری و رهسی پرسه یا به خاکسپاردن یا له کاتی کدا که کومه لیک نارچهتن، ماچ ماچین تیکهلا به خوشحالی نه کریت (هه لومهرج له بهرچاوبگرن).

کاتی ک دوچارای هه لامهت بوویت، جوان نیه بو ماچ ماچین
له گهلا کهسانی تردا پیشدهستی بکهیت.

دیدار و خوئاساندن

* بهرله ئامادهبوون له شوینه فەرمیەکان یا دیداری گرنگی له گەڵ ئەوانیتردا، ئەم شتانه بەکار مەهینە: جگەرە، سیر، پیاز، بۆنی توند، جل و بەرگی ئوتوکراوی بۆندار، و هتد... که بۆنی ئەوانە دەبیته مایە ئازاردانی کەسانیتەر (هەرچەند رەنگە کەسانیتەر بێدەنگن و هیچ نەئین).

* له کاتی ناساندن دا، جوانتر وایه کەسانی خوارتر (له روی تەمەن یا کارکردنه) وه به کەسانی بانتر بناسینیت.

* له کاتی ناساندنی کەسەکان بەیەکتەر، ناوێکان بەوردی و جوان دەربەرە.

* له کاتی ناساندنی کەسیک بە ئەوانیتەر (له راده به دەر به شان و بائیدا هەلمە دەن).

* کاتی بەرپیکهوت به دوست یا ئاشنایه کی دیرینت ده گهیت و نیازی هه والپرسینت ههیه، سه ره تا خۆت بناسینه، ئەگەر پێویستی کرد شوینکات یا بابەتی دوستانه تی و ئاشنایه تیه که بلی، (رهنگه لایه نی

له کاتی دیدار له گەڵ کەسانیکدا که پێویسته ئیوه بناسن، پیش وهخت

خۆتان به ناو و نازناوی خیزانیه وه بناسین.

(نه گهر پێویستی کرد ناوی گچکه یا پلهو پۆسته کەشت باس بکه).

بهرامبهر ناو یا نازناوه که ی تو ی له بیر کردییت).

* دیداره که ت هیئده دریژه پیمده که بیته مایه ی په کخستنی کاری
که سه که.

* بهروی گه شهوه له شوینی دیداره که دا ئاماده بن.

* کاتیك ئیوه ده ناسینن و دانیشتیوت، باشته ههستیتهوه یا ته کاتیك
به خۆت بدهیت و بۆ پیشهوه بچه میتتهوه.

کاتیك دانیشتیوت و کهسیك سهر دانت ده کات، ههسته و ئه گهر بۆت

ده کریت چند ههنگاویك بچۆ به پیریتهوه. (ههروهها له کاتی

خواحافیزیدا ههسته و بهرپی بکه).

سهردانی پزیشک

- * کاتیك به نیازیت سهردانی کلینیکی پزیشک بکهیت، واشیاوه جل و بهرگیکی جوان و خاوین له بهر بکهیت.
- * باشتروایه ژمارهی ئه و جلانهی که له سهریهک له بهریان ده کهیت، که متربیّت تاوه کو پشکنینه که ئاسانتر ئه انجام بدریّت.
- * بهر له سهردانی راسته و خو بو کلینیکی پزیشک، له پیری په یوه ندی ته له فونیه وه، له ئاماده بوونی پزیشک دلنیا به، پاشان سهردان بکه، (ئه گهر بوّت کرا باشتروایه نوره بگریّت و بلیت بهریت).
- * وهک یاوه ری نه خو ش (مرافق) باشتروایه ریگهی بدهیت تاوه کو به ته نهایی و به تایبتهت پراویژ له گهل پزیشک بکات، (مه گهر ئه مهی که خوئی داوا له ئیوه بکات هاورییه تی بکه ن).
- * وهک نه خو ش، تابوّت ده کریّت مندالی ساوا له گهل خوّت مه به، (تاوه کو گریان، یا خود یاری کردنی ئه وان نه بیته مایه ی بیزار بوونی نه خو شه کانی تر).
- * ئه گهر له ئاشناکانی پزیشکیت، واشیاوتره ههروهک ئه وانیتر نوره بگریّت و پاره ی بلیته کهش بدهیت.
- * تاوه کو نه فده ری پیشوو نه یه ته ده ره وه، مه چوره ژوره وه.

* بەبى ھەماھەنگى لە گەل سكرتير يا مۆلەت وەرگرتن لە پزىشك،
مەچۆرە ناو (كلينيك) ەكەوھ.

* جوان نىھ كاتيك پزىشك خەرىكى ئەنجامدانى پشكىنە بۆ نەخۆشيك،
بەمەبەستى ھەوالپرسى يا دیدارى دۆستانە، دەرگاگە بکەیتەوھ يا بچیتە
ژورەوھ.

لە ھۆلى چاوەروانى يا شوینەکانى دیکە چاوەمەبرە نەخۆشەکان.

وہك بیژەر

* لە جوینی بنیشت یا خواردنی شتیك، لەكاتی قسەکردن لەگەڵ ئەوانیتردا، خۆت بەدوربگرە.

* كاتیك بەتاسەوہ چاوەرپییت تا بیژەر قسەكانی تەواو بكات و تۆش راوئوچونی خۆت بلییت، بۆ ساتیك لە خۆت بپرسە (ئایا وتنی ئەم بۆچونە بەهای ھەییە یان نا) ئەگەر وتنەكەیت بە گونجاو زانی، بۆچونی خۆت دەربەرە.

* قسەكانت بەروپەکی گەشەوہ دەست پىبکە.

* بە سود وەرگتن لە وشەو پەیقی شیاو، ریزی خۆت بۆ كەسە بەتەمەنەكان دەربەرە.

* لەكاتی قسەکردن لەگەڵ كەسیكى پایەبەرزتر، رەچاوی پىنگە كۆمەلایەتیەكەى بكە و وشەى ریزدارانە بەكاربىنە، (ریزداربوونی خۆشت بنوینە).

* وردو لەسەر خۆ قسە بكە تا لییت تیبگەن، (بەجۆریك كە وشەكان

یەكسەر دەربارەى خۆت قسە مەكە، ھەمیشە خەلكانى تریش وەك ئیوہ پىیان خۆشە لەمەر خۆیان بدوین (شیاوتر ئەوہیە رىگە بەدەیت بیسەرىش لەمەر خۆى بدویت).

تیگهل و پیگهل نهبن)

* له گهل بهرامبهره که تدا به جوړیک قسه مه که که خوت زور به داناو نهو
زور لاواز پیشان بدهیت (هیچ که سیگ به لاواز حساب نه کهیت)
* له ناو کو مه لیگدا به بی مولهت و هرگرتن ، قسه به کهس مه بره.
* له کاتی گفتوگودا، دهنگی خوت به شیوهیه کی یه کسان پیاریزه نه زور
بهرز نه زور نزم (چونکه ده بیته مایه ی ماندوبوون یا بی تاقه تی بیسهر).
* له کو مه لدا ئیوه تهنها قسه کهر مه بن (به خراپ سود له بیسهر بوونی
نهوانیتر وهرمه گره).

* له ناستی تیگه یشتنی بهرامبهره که تدا قسه بکه (ده توانیت له مهر
کاری کهسه که، یا هه لومهرجیک که کهسه که نه زمونی تیدا هه یه
نونه یه که بی نیته وه تاوه کو مه بهسته کهت باشتر بگه یه نیت).

* له بهردهم کهسانی نه ناسراودا، باشتره له گهل نزیک و دوسته کانی
خوشتدا فهرمی و ریژدارانه تر مامه له بکهیت (دۆخه که له بهرچاوبگره).
* له کاتی وتووژیکی ناپسپوری دا، تا نه توانی وشه ی پسپوری و بیانی
به کار مه هینه.

* له وتووژدا ده بیته کاتی لایه نی بهرامبهر له بهرچاوبگریت، قسه کانی

شیاوتره که هه همیشه بهرامبهری فهرمی یا گه وره تر له خود به راناوی
ئیوه و فهرمانی کو بدوینن (سود له راناوی توو فهرمانی تاک وهرمه گره)

خۆت دوباره مه که رهوه (رهنگه ئه و کاری دیکه ی هه بیته ئه نجامی بدات).

* جوان نیه، له گفتوگۆدا قسه یه ك زۆر دوباره بکه یته وه (داوا له دۆست و کهسه نزیه که کانت بکه ئه گهر قسه یه کی تایبتهت هه یه که زۆر دوباره ی ده که یته وه ئاگادارت بکه نه وه).

* له گفتوگۆ فهرمییه کاندایا، وشه و زاراوه ی عامیانه به کارمه هینه .
* بۆ نه هیشتنی ناکۆکیه کانی نیوانتان، داخوایه راسته قینه کانی خۆت و لایه نی به رامبه ر ده ست نیشان بکه، پاشان به دوای ریگه چاره یه کدا بگه ری که داخوایه کانی هه ردولا له خۆبگریته (ئه گهر هه رکه سه و پیداغری له سه ر ریگا چاره ی خۆی بکاته وه، کی شه که به سانایی چاره سه ر نابیت)

* جوان نیه که بچو کتر گالته له گه ل گه وره تر دا بکات.
* به ر له سه و عبه ت و گالته و گه پ پیویسته بیر بگریته وه ئایا ئه م شوخیه له کۆتاییدا ده بیته مایه ی به هیژکردنی دۆستایه تی یان نا، ئه گهر کاریگه ری نه رینی هه یه خۆت بگه ره و مه یکه .

به رده وام له حالته تی گالته و گه پدا مه به له گه ل ئه وانیترا، (به تایبتهت له شوینه گشتی و فهرمییه کاندایا).

* بارودۆخ له بهرچاوبگره و گالته و دەم سوعبهته تایبهته کانی نیوانتان لای کهسانیتر مهخه ره ږوو.

* نیازپاکی یا مه بهستی پۆزه تیشی خۆت به شیاوترین په یف و وشه بهیان بکهن تاوه کو خراپ تیگه یشتن نه یه ته گۆږی (کاری ئه ریئی خۆت به وشه نه ریئییه کان خراپ مه که).

* هه چهند که توره بیت ئه ده ب واده خوازیت زمانی خۆت به وشه ی ناشایسته پیس نه کهیت (زمان پاکیت هه بیت).

* لای خیزانی که سه که دا، جوان نیه سوکایه تی پیبکهیت (پاراستنی ږیزی که سه کان له کن خیزانه کانیاندا نیشانه ی ږیزداربوونی ئیوه یه).

* له کاتی ره خنه گرتن له وه رگر، بو پیشاندانی نیازپاکی خۆت، ئامازه یه کیش بکه به ئاکار و تایبه تمه ندیه ئه ریئییه کانی ئه و (ته نها نیوه ی خالی په رداخه که مه یینه).

* ئه گه ر به ته ویت ده ستخۆشی له که سیك بکهیت، له بری ئه وه ی شتانیکی گشتگیر بلییت، باشتره به وردی کاریك که شیاو ی ده سخۆشی لی کردن بووه باس بکهیت، (خراپ تیگه یشتن نه یه ته

له ږیگا کورته کاند کاتیک ده بیته هاوده می که سیکی تر، سه زی
 قسه و باسی دریژ دامه مه زرینه (یاده بیته مایه ی هه راسانکردنی بیسه ر یا
 قسه کانت به ناتا وه او ی ده می نیته وه)

پيشهوه).

* له پرسيارکردن له لايهنى بهرامبەر، ريز بو سنورى كهسى دابنى.
* له پاشمله باسکردنى ئەوانيتەر (زەم کردنيان) بيگومان به گويى ئەوان
دهگاتهوه، كهواته خۆت بگره و به خراپهوتن خۆت بهدناو مهكه،)
ئەگەر كهسانيتەر خراپه دهلين ئيوه ريزداربن و هاودهنگ مەبن، ئەم
بيدهنگيه سەنگى ئيوه زياتر دهكات).

* ئەگەر پرسيارىك له كهسيك دهكهيت، گوي لهوه لامه كهشى بگره.
* كاتيك دهبارەى مرۆڤيک يا گروپيک له مرۆڤهكان بوچونى خۆت
دهردهپريت يا داوهرى دهكهيت، لهوتەى گشتگيرانه دوربكهوهو
وشهكانى وهك هەميشه، بيگومان، هەرگيز...، بهكار مههينه،
لهبرى ئەوانه دهتوانيت له وشهكانى واباوه، به شيمانەيهكى زۆر،
زۆربهى جار، هەندى كهس...، بهكار بيئه، (بوئمونه، هەموو
دانىشتوانى ئەم شارە بى هەست و سۆزن، گوتهيهكى گشتگير و
نادروسته).

* لهگەل كهسيكدا كه پهيوهنديهكى فهرميت ههيه، دهبارەى مهسهله

هەول مەده بههەر نرخيک بووه بوچونى كهسى خۆت بسهپينيت و يا خود
له سەداسەد بهراستى بزانيت. (بهخۆت بلى: لهوانهيه بوچونهكهى من
بهتهواوى راست نهپيت).

تایبه ته کانی ئەو وهک ریژهی داهاات و موچه، مهسه له خیزانیه کان،
نمره ی ده رچون، نرخ ی ئەو جل و بهرگانه ی که له بهر یکردووه،
ورده کاری نه خووشی و ... پرسیارمه که.

* له کاتی گفتوگۆدا نازناوی خراپ له لایه نی بهرام بهر مه نی (یا
ناوه که ی که م مه که ره وه).

* داخوایه کانی خو ت به شیوه ی فرمان مه خه ره پروو. (حاله تی
پرسیاری گونجاوتره).

* کاتی که ره خنه له کاری که ده گریه یا روداویکی پیکه نیناوی
ده گپریته وه، شایسته ئەوه یه ئابرو پاریزیی و ناوی که س
نه هی نیی (ئه م دان به خو داگرته ده بیته مایه ی زۆربوونی متمانه ی
ئیوه).

* گرفته که سیه کانی خو ت بو که سی که باس بکه که به راستی بتوانی ت
هاو کاریتان بکات، (راویژ به هه رکه سی که مه که، توانای که سی
بهرام بهر ت له بهر چا و بی ت).

* شایسته و پویست نیه هه رشتی که واده زانی ت راستیه به لایه نی
بهرام بهر ی بلنیی، شوین، کات و هه لومه رچی جهسته یی،
فیس یۆلۆجی و که سی تی تاک له بهر چا و بگرن. (پاشکاوی هه می شه
هونه ر نیه، هه ندی جار به نه زانی له قه له م ده دریی ت).

* سه بارهت به سهرکه وتن و پیشه که وتنه کانی نزیك و ئاشناکان بیباک مه به. (راستگوییانه خوشحالی خۆت دهر بپره، له یه کهم که سانیک به پیروزباییان لیده کهن).

* ئامانج و برپاره کانی ئایندهت لای هه مووکهس باس مه که. (پهنگه سهر نه که ویت).

* له ریگای په پینه وهی ئه وانیترا له پارپه وه کاندای دهرگا کانی چونه ژوره وه و هاتنه دهره وه، شوسته کان و... خه ریکی گفتوگۆی روبه پرو مه به تاوه کو که سانیترا ناچار نه بن به نیوانتانا تیپه پرن.

به ره دهستی کردنی گفتوگۆ له گه له که سانیترا له نه بوونی بوونی ناخۆشی ده م و دان دلنیا به ره وه، چونکه ده بیته ئاستهنگ له به رده م دروست کردنی په یوه ندیه کی راست و دروست. (به تاییهت له سه ره تای به یانیدا).



وهك گویگر اموخاتهبا

* کاتیك كه كهسیك خهریکی قسه کردنه، و لهم کاته دا بابه تیك دیت به میشکی تودا، جوان نیه هر لهم ساته دا قسه کانی پی بپریت و قسه کانی خوت زور به گرنگر بزانی، (نهختیک خوراگره).

* کاتیك كهسیك خهریکی گیپانه وهی قسه یه كه، جوان نیه قسه کانی به بیباخ پیشان بدهیت، (نهلییت ئیمه پیشت ده مانزانی).

* کاتیك كهسیك بابه تیکی جدی له گهل تودا باس ده کات یا دهردی دلت له گهل ده کات، به جوانی گویی بوبگره (خوراگره، بیدهنگ به، په یوهندی چاوبه چاوی له گهل ببهسته، سهر بله قینه و هندیك له رسته کانی خوی به شیوهی پرسیار بخه رهرو، ههولبده له ههسته کانی بگهیت، قسه کانی به جدی وه رگره).

* کاتیك كهسیك قسه له گهل ئیوه ده کات، تا بوت ده کریت له گهل ئه وهی ته نیشته قسه مه كه.

* کاتیك كهسیك توریه، باشتره كه ئاموژگاری یا سه رکونهی نه کهیت. (چونکه رهنگه که متر نه نجامیکی ئه وتوت ده ست بکه ویت).

کاتیك كهسیك له گهل ئیوه دهردی دل ده کات، هه رچه ند خوی که مته رخم بی، به خیرایی تاوانباری مه که.

* کاتیك كه سیك دهردی دلی خوی بو ئیوه ده کات، زۆرتر بیسه ربه.)
به خیرایی مه که وه ته له ی مۆچپاری کردنه وه.

* نه گهر له حزوری تۆدا قسه یه كه مه تره ح ده کریت و هیچ په یوه ندیه کی
به ئیوه وه نیه یا خود ره هه ندیکی تایبه تی هه یه باشته ئه وی به جیبیلتیت.
یاخۆت به کاریکی دیکه وه مژول بکه یت.

* کاتیك كه سیك كیشه یه كه بو ئیوه باس ده کات به خیرایی ریگه چاره
باس مه که، زۆرتر بیسه ربه، کاتیك كه سیك باس له كیشه یه كه ده کات،
هه میسه ئه وه ناگه یه نیت كه بی به هانا مه وه (زۆرجار خه لك قسه ده که ن
تا باری سه رشانیان سوک بییت).

* کاتیك كه سیك ره خنه له ئیوه ده گریت، به په له هه لویستی به رامبه ر
وه رمه گره، (چونکه ده کریت به قازانجی ئیوه بییت، تا وه کو
که موکورتیه کانی خۆت بنا سیت و نه یان هیلتیت).

* له گفتوگۆدا کاتیك بو دووهم جار نوکته یا قسه یه کی خوش
ده بیستیت. زه رده خه نه بکه. (نه لیت دوباره یه).

* ته نها به لۆژیک له بابه ته که مه روانه (بیر له هه سته کانی لایه نی
به رامبه ریش بکه ره وه).

کاتیك بیسه ر یا بیژه ریت له په نجه خسته نه گوئی و لوت یا توند
خۆخوراندن دوربکه وه.

* له پیناو دەرک کردنی ھەست و سۆزی لایەنی بەرامبەر. (باشترە خۆت
لەشویینی ئەودا وینا بکەیت).

* کاتی کەسیک بەھەلە وادەزانیت تۆ کەسیکی تريت، بەرپزەوہ
لەبەھەلەدا چوونە کەمی ئاگاداری بکەرەوہ).

* ھەمیشە تاقەتی گوینگرتن لە بۆچونە جیاوازە کانت ھەبیت.

* لەگفتوگۆدا، ھەمیشە ئەم ئامادەببیت تێداییت کە ھەندیک لەگەڵ



کاتی کەسیک دەردی دلت لەگەڵ دەکات و شتیکی سەیر دەلێت، بێوہ
بەرخوردیکی ئاساییتان ھەبیت. (توانای بالایی بیستنی خۆتان پیشان
بدەن).

بیربۆچونه کانی تۆدا نین (قبولی بکه که ئەوانیتر میژو و بارودۆخیکی
جیاواز له ئیوهیان ههیه، کهواته مافی خۆیانه بۆچونیکی جیاواز له
بۆچونه کهی تۆیان هه بیئت).

* کاتیك كه سیك خه ریکی وتاردانه، جوان نیه له په سا ته ماشای
سه عاته کهت بکه یت.

* له ساته دژوار و ههستیاره کاندا باشته روی قسه بکه یته خۆت.
فهرمانی ئارامش به خۆت بده یت تاوه کو کارکردیکی باشتت هه بیئت
(نیگه ران مهبه، ساته دژواره کان، هه رچۆنیك بیئت، به شیوه یه ک کۆتاییان
دیئت).

رہفتارہ پھسہندہ کان
لہ مال و میوانیدا

بهه له رۆشتن بۆ میوانی

- * بهه له رۆشتن بۆ میوانی په یوه ندى به خانه خوی وه بکه و هه ماههنگی له گه لدا بکه. (له وانیه نیازی سه فه رکردنیان هه بیته، رهنگه....)
- * باشتره داوا له خانه خوی بکهیت، خوی کاتی گونجاو دیاری بکات.
- * ههول بده هه لومه رجه که وار پیکه بکهیت له سه ر شانی خانه خوی که گران نه که ویته (هه ربویه ماوهی میوانیه که چه ند کورت تر بیته باشتره).
- * به سه رو سیمایه کی گونجاو و ریکوپیکه وه ئامادهی میوانیه که به.
- * ته گه به نیازیته بۆ نانی نیوه رۆ یا ئیواره بمینیتته وه، پیشوهخت خاوهن مال ئاگادار که ره وه.
- * ته گه رژی میکی خوراکی تایبهتته ههیه، پیشوهخت خاوهن مال ئاگادار بکه ره وه. (تا ته رک و ماندوبونی به فیرۆ نه چیته).
- * ده توانیت پیشوهخت، بیر له بابته گونجاو و خو شه کان بکه یته وه.)
تا وه کو بیتهنگی درێژخایهن بال نه کی شیتته.
- * ته گه ره شو نیازی مانه وهت ههیه، جلی خه وه له گه ل خوت بهه.
- * ته و ماوه زه مه نیه ی به نیازیته بمینیتته وه، پیشوهخت خاوهن مالی لی

هه ره هاو به سه رته مه چۆ بۆ میوانی (رهنگه میوانیان هه بیته،

له وانیه هه ره له مال وه نه بن، له وانیه....)

ئاگادار که ره وه. (تاوه کو ئه و بتوانیت بهرنامه ریژی بو بکات).

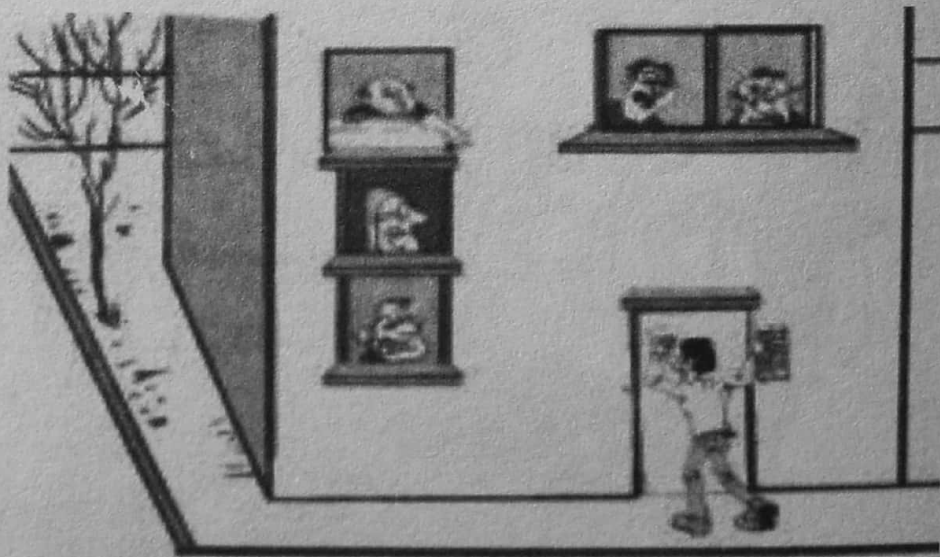
* له گه ل خۆتدا میوانی نه خوازراو مه به (مه گه ر ئه وده مه ی خاوه ن مالت
ئاگادار کردییت و مۆله ت وهر گرتییت).

* به جوړیک بهرنامه ریژی بکه له واده ی دیاریکراودا بگهیت (خانه خوی له
چاوه پروانیدا مه هیله وه).

* ئه گه ر له بهر هوکاریک ناچار بوویت میوانیه که دوا بجهیت به خیرایی
خانه خوی که ت ئاگادار بکه ره وه و داوای لیبوردنی لیبکه).

* کاتی که بو خانه خوی که ت پیشاهتیکی خوش (وه ک بوون به خاونی
مندال، چوونه خانوی تازه، وهر گیران و ...) رویداوه، باشتر وایه
به دهستی به تال نه رویت و به له بهر چاوه گرتنی دۆخی خانه خوی و له توانای
خۆتدا دیاریه ک بهیت.

* تابۆت ده کریت بادیاریه که ت پیچراوه بییت.



- * له ھەلبژاردنی دیاریدا، سەلیقە ی لایەنی بەرامبەریش لە بەرچاوی بگرە.
- * لە پشت ئایفۆنەو، خۆت بناسینە، (نەلیت منم).
- * زەنگی ئایفۆنە کە بەشیوێهە کی بەردەوام لیمە دە.

لە حالەتێکدا کە ئایفۆن کاری نەکرد، ناییت یە جوړیک لە دەرگا
بدهیت کە بیته مایه ی ناره خهتی خاوهن مال یا دراوسێکان
(لەپه سە لە دەرگا مە دە).

له کاتی میوانیدا

* ریگه بده سهرهتا خاوهن مالّ بچیته ژورهوه، پاشان له جییه کدا که خاوهن مالّ دیاری دهکات دابنیشه. (مادام قهله مپهوی کهسی ئهوه رهنگه ههندیك شوین به باش نهزانیّت).

* کاتیك درهنگ گهیشتیوت له نزیکتترین شوینی چۆلدا دانیشه) چاوه پروان مهبه ئهوانیتر شوینی خویان به ئیوه بدهن).

ههولسده پشت نه کهیته کهسیك و بوهستیوت، دانیشیوت، بجه میتهوه. له حاله تیكدا ته گهر ناچار بویت داواي لیخوردن بکه.



* له میوانیدا، کاتیك به دۆستیكت دهگهیت، هاوړیكانی خۆت له بیرنه كهیت، (ئه گهر ده كړیت ئه وانیش له باس و خواسه كه دا به شدار بکهن تاوه كو بیتاقهت نه بن).

* بابه ته گه لیک مه خه ره پرو كه رای جیاواز هه لده گرن و میوانیه كه مه گوړن بو مهیدانی شهرو مشتومپر. (له لایه ن خۆته وه بهر له دريژه كیشانی ئه وان به گره).

* له كو مه لدا، به ده ست یا به چاو ئامازه بو كه س مه كه.

* له پیشوازی لیكردندا، سنورداریتی خانه خوی دهر ك بکهن و چاوه پروانی به دهر له توانای ئه وت نه بیټ.

* ریز له خانه خوی بگره و هه ولی بوړدانی و بردنه سه ری قسه ی خۆت مه ده.

* له كو مه لدا باس له سه رمایه و داراییه كان و شانازیه كانی خۆت مه كه، (به تایبه ت ئه گهر به رامبه ره كه ت ئه وانیه نه بیټ).

* هه ول مه ده منداله كانی خانه خوی ته می یا په روه رده بکهیت.

* بهر له به كارهی نانی كه لویه لی خانه خوی، مؤله ت وه رگرن و بیانگیړنه وه جیی خوی و حاله تی یه كه مجاریان.

ریز له سه ليقه ی خاوه ن مال بگره له دیکوړاتی ماله كهیدا، (بو ماوه یه کی كورت كه میوانیت سورمه به له سه ر گوړینی دیکوړات).

* بهبی مۆلته تی خاوهن مال، سهیری ژوره کان (به تایبته ژوری خه) و
حه مام ههروه ها ئه لبومی وینه، دهست نوسه کان، کۆمپیتتهر و کیف و
جانتا و که وانتهر و ... مه که.

* منداله کانی خۆت کۆنترۆل بکه تانه بنه مایه ی زه حمه تی خاوهن مال،
ئه گهر پیویستی کرد، پیشوه خت منداله کانی خۆت ئاگادار بکه ره وه).

* که ره سته تایبته ته کانی خانه خوی به کار مه هیئن.

* له حاله تی کدا ئیوه یا ئه وانه ی له گه ل تۆدان بونه مایه ی گه یانده ی
زیانیك به خاوهن مال، واشیاوه به جۆریك قه ره بووی بکه نه وه.

* له میوانیه کی چه ند رۆژه یا درێژخایه ندا بۆ کات به سه ربردن به رنامه ت
هه بیته (له گه ل خۆبدرنی کتیب، گوڤار و ...).

* له میوانی یا له ناو کۆمه لیکدا، هه ر هه موو کاته که خه ریکی
قه سه کردن مه به له گه ل که سی کدا (به جۆریك وه ک بلیت که سیکی تر له و
شوینه دا بوونی نیه).

* له میوانیدا، ئه گهر پزیشک یا به رپرسیکی ئیداریش حزوری هه یه،
پیداویستی یا نه خۆشیه تایبته ته کانی خۆت له حزوری ئه وانیترا له گه ل
ئه ودا مه خه ره پروو (هه لومه رج و دۆخ بناسه).

واشیاوتره دوا ی له خه و هه سته ن، پیخه فه که ت ده ق بگریت یا

سیسته مه که ت ری کوییک بکه ت

* له بهردهم ئەوانیتزدا قاچت پامه کیشه، ئەگەر ناچار بویت داوای لیبوردن بکە.

* له حزوری ئەوانیتزدا رێک دانیشه یا رێک و راست بوهسته (خۆت لول مه که یا مه چۆ به ناو قه نه فه که دا، ده ست مه که به گیرفانتدا، ده ست له که له که یا لار به لایه کدا مه وهسته.

* کاتیك كه سيك دهيه ویت له نزیک تووه دانیشیت، نه ختیك بجولێ و شوینه که فراوان بکە. (یا ته کانیك به خۆت بده).

* بهرله به کارهینانی ته له فونی خاوهن مال، مۆلته وهر بگره و په یوه نديه که ت کۆتا و کورت بکهره وه.

* له باره ی نرخ ی دیاری یا سه و قاتیه ک که بردوته، قسه مه که (دواتریش به دواداچونی بۆ مه که).

* له ده ستوهردان له مه سه له خیزانیه کانی خاوهن مال خۆت به دور بگره.

* وهك میوانیک، له ریستۆرانددا داوای گرانترین خواردن مه که.

* له ناخواردن دا وهك مالی خۆتان په فتار مه که. (له فره خۆری خۆت بپاریزه).

* کاتیك خواردن که مه، جوان نیه کاسه ی سه ره کی خواردنه که خالی

داوای هاتنه دهره وه له گهرماو یا ته والیتی ناو بیناکه، دهرگاکه

دا بجه.

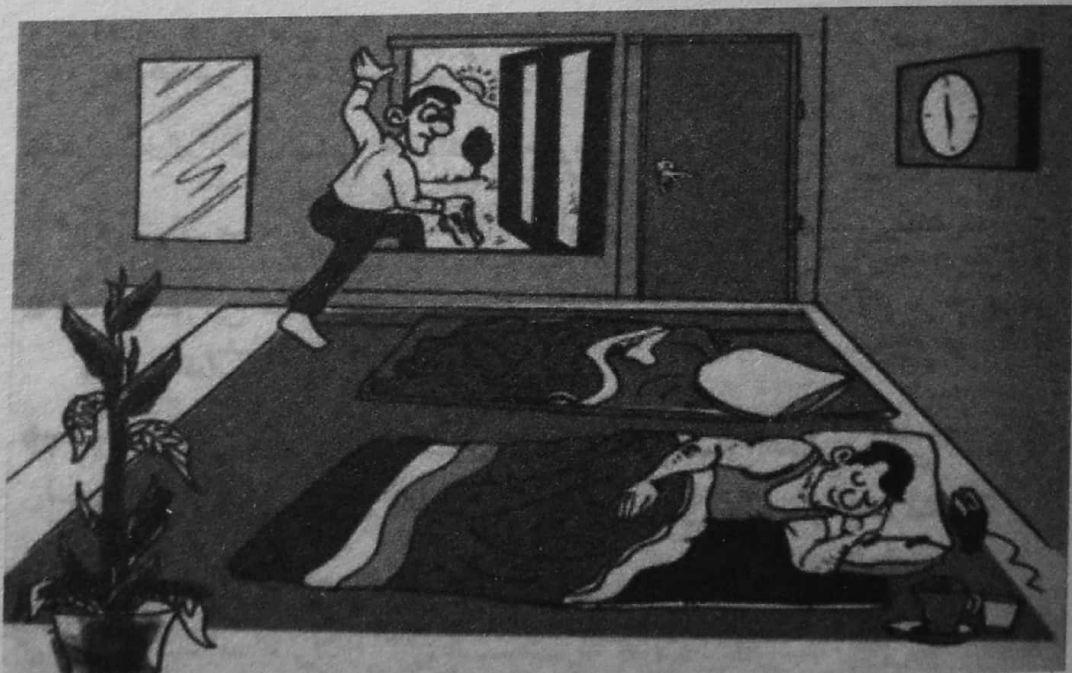
بکهیت. بریک بهیلهوه (تاوه کو خاوهن مال له کهمی خواردنه که شهرمهزار نهییت).

* نه گهر له مالی خوتدا نه ریتیکی خواردن یا ئادابیکی تاییهتت ههیه که خانه خوی توانای دهسته بهرکردنی ئهوی نیه، داوای ئهوهی لی مه که، (مه به به مایه ی سه رئیشه یا شهرمهزاری ئه و).

* له ناو کومه لیککی فه رمی دا گاز له میوه مه گره.

* جوانتر وایه میوه باشته ره کان بو گه وره تره کان بهیلتیه وه.

* نه گهر به نیازیت میوانیه که به جیبیلت، دوا ی ناخواردن، ده سبه جی



به بی مؤله تی خانه خوی گول یا میوه ی دره خته کانیا ن مه چنه.
نه گهر ئه ویش مؤله تی دایت ویزدانت هه ییت.

میوانیہ کہ به جی مه هیله (زۆریش مه مینه وه).

* کاتیك به نیازیت برۆیت بو ته والیت، دلنیا به کهس له ژوره وه نه ییت. (

به جوړیک حزوری خۆت رابگه یه نه).

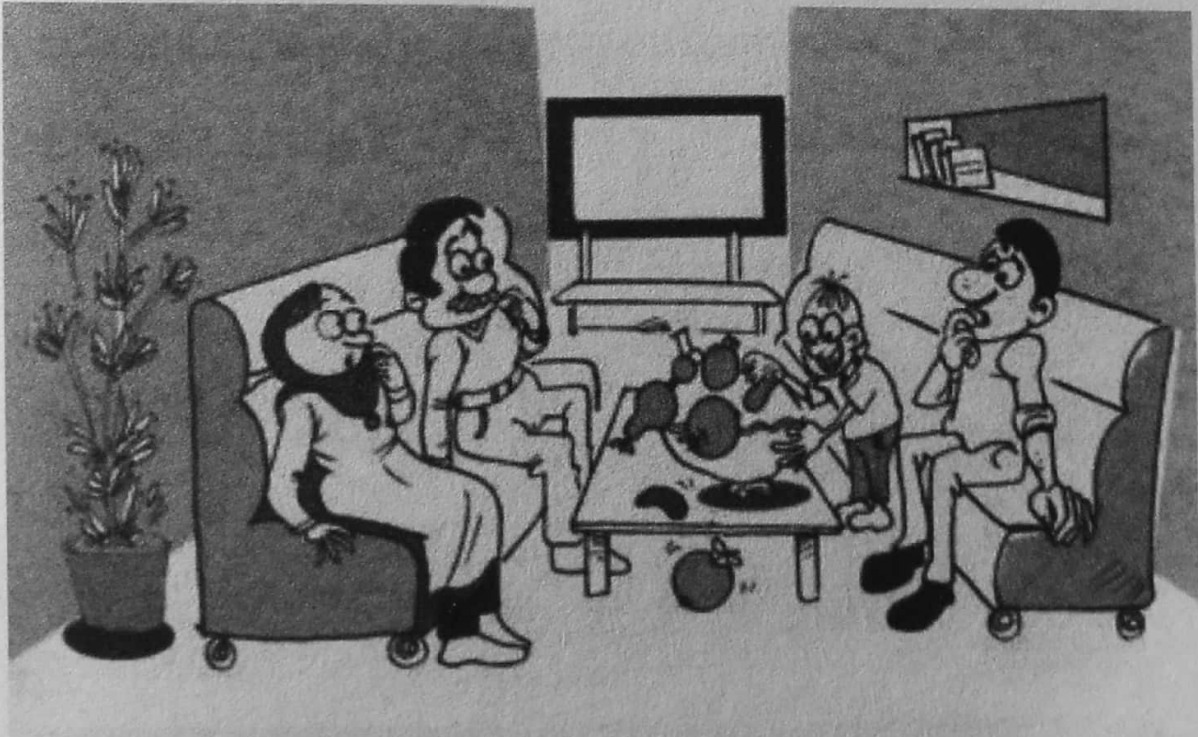
* بهرله هاتنه دهره وه له ته والیت، دلنیا به ره وه که ته والیت که پاک

کراوه ته وه، پاشان وه ره دهره وه.

* پیداگری مه که له سهر ته وهی کۆمه لیک خواردنی تایبته که ئەزمونی

خواردنی ئەوانته هه بووه، بخۆیت. (له سهر سفره دا ته نها به دوا ی تهو

خواردنانه دا مه گه ری که خۆت هه زت لییه تی).



له کاسه ی میوه دا به دوا ی باشترین میوه دا مه گه ری. (میوه کان سه رو

ژیرمه که).

* له جزوری ئەوانیتردا، زەمی دەست پوختی خانەخوێ مەکە.

* خواردنەوه گەرمەکان (بەتایبەت لە بەردەم ئەوانیتردا) فو لێ

مەکە.

* باشترە لەکاتی خواردنەوهی چای تالدا، کلۆ شەکرەکە نەژەنیت بە

چایبەکەدا.

* میوهیهک هەلبژێرە کە بەئاسانی دەتوانیت توێکلی بگریتەوه یا

سودی لێوەربگریت، لەجزوری ئەوانی تردا، چۆنیەتی چێشت لێنانی

راستەقینە فیڕی خانەخوێ مەکە.

* دواى خوشتن، گەرماوه کە خاوین کەرەوه.

کوتایی میوانی و دوی ئهوه

* جوانتر وایه خواحافیزی به که مترین ههراو هوریا ئه نجام بدریت.
(به تایبهت له کوتایی شهودا به هۆرپین لیدان یا به دهنگی بهرز قسه کردن
نازاری دراوسیکان مه دهن).

* مالتاوی دریزه پیمه ده و بهرله هاتنه دهره وه له مال کوتایی
پیبینه (چهند جاریک خواحافیزی مه که).

* دوی به جیهیشتنی میوانی، له که موکورتی یا نهنگیه ک که به بیرتا
هاتوه، بۆ ئه وانیت باس مه که. (ده توانیت باس له باشیه کانی خانه خوی
و میوانی بکهیت).

* دوی گه پانه وه له میوانی نابیت نهینی و مه سه له تایبهت کانی
خانه خوی ئاشکرا بکهیت. (ئه مه کداربه).



کاتی چونه زوره وه و هاتنه دهره وه، بهرپزه وه، خوت بگه ره تا گه وره تره کان

پیشکهن

وهك خانهخوی

- * ئامادهیی میوانی نه خوازراوت هه بیټ. (گران نه بیټ به لاته وه).
- * کاتی بانگه پشته که بهروارو هوکاری میوانی و ناوی ئاماده بوان بلین تاوه کو که سه کان بتوانن له باره ی ئاماده بونیانه وه بریار بدهن.
- * له میوانیه تایبه ته کاندایا، باشتره که سانیک بانگه پشته بکهیت که به ئاماده بوونی یه کدی ئاسوده بن.
- * باشتره میوانه نه ناسراوه کان به یه کتر بناسینیت.
- * دوو میوان که ئاشنایه تی پیشوتریان پیکه وه نیه، بو ماوه یه کی دریژ له پال یه کدا به جی مه هیله.
- * ده سپیشخه ربه له کردنه وه ی ده رگای گفتوگودا و هه والپرسی بکه (ریگه مه ده بیده نگی دریژ خایه ن زال بیټ).
- * هه ول بدهن قسه یه کی هاوبه ش بگرنه بهر. (ئاووهه وا، مه سه له کانی روژی کو مه لگه، پیشکه وتن یا سهرکه وتنه کانی لایه نی بهرام بهر، کاروباری هاوبه شی منداله کان).
- * له باسکردنی بابته گه لیک که بیروبوچونی جیاوازیان له سه ره خۆت به دوربگره. (بابته گه لیک که هه ردولا چه زیان لییه تی ئه وانه

جوان نیه میوان به ته نها به جی بهیلت و بچیت به ده م ئیشی خۆته وه.

بخه ره بهرباس).

* دان به خۆتابگره و مهسه له خیزانی و ناكۆكیه كان له حزوری میواندا باس مه كه.

* میوان ناچار مه كه له باره ی ناكۆكیه كانه وه داوه ری بكات.

* بهرله هاتنی میوان، به شیوه یه كه گونجاو بیته له گهله بارودۆخ و

رۆحیه تی ئهواندا، پلان دابنی بۆ سه رگه رمی و کات به سه ربردن. به تایبته بۆ مندالان).

* له حزوری میواندا رامه كشی.

* له لای میوانه كانی تردا، هه موو سه رنجی خۆت مه خه ره سه ر

یه کیك له میوانه كان (ئاگات له میوانه كانی دیکه ش بیته).

* ئیش مه ده به سه ر میوانه كاندا.

* له لای گه وره كاندا، له راده به ده ر خۆت به مندالانه وه سه رقال

مه كه.

* باشتروایه گشت میوانه كانی ئاماده ی سه ر سه ره یه كه، پیکه وه

ده ست به ناخواردن بکه ن.

* بهر له ده ستپیکردنی پیشوازی و له حزوری میوانه كاندا به ده نگی

بهرز مه یان ژمییره.

له کاتی به خیره یاناندا، له بهرده می میوانه كاندا باس له نرخ ی میوه و

خواردنه مه نیه كان مه كه.

* له میوانداریه نافهرمیه کاندا، ده توانیت لهو شیرینی و خوارده مه نیانهی که میوان به سه لیکه ی خوی هیئاویه تی، له پیشوازی کردن لییان که لک و هربگریت.

* ئە گەر پرویدا، زیانه کانی میوان و مندالە کان به دان به خوداگرتن و روی کراوه وه به بی نرخ پیشان بده.

* له لای میواندا ئە گەر له بهر هەر هوکاریک تورپه بوویت، خۆت کوئترۆل بکه و دوو دوشاو تیکه ل مه که (چونکه له به های ئیوه که مده کاته وه).

* و اباوه که مه بهستی میوان له هیئانی دیاری یا سه و غات، دلخۆش کردنی خانه خوی یه، هه ربویه سوپاس و پیزانینی خۆت بو میوان ده ربیره.

* ئە گەر هیئنه ری دیاریه که له نزیکه کانه و دلخۆش ده بیئت به کردنه وهی دیاریه که له جزوری ئەوانیتردا ئەم کاره بکه.

* دیاری میوان به وانیتر مه به خشه.

* ناو و ناتۆره مه نی لهو دیاریانهی که وهریان ده گریت (هه رچه ند که به دلی ئیوه ش نه بیئت).

ده یاره ی ترخی دیاریه ک که وه ریده گریت پرسیار و باس و خواس مه که (تهنگیزه ی ته رینی که سه که له به رچاو بگره).



* له میوانداریه گشتیه کاندای، کهسه به ته مهن و گهوره تره کان بو
سه روی مه جلیسه که ریتمایی و فهرموو لیبکه.

* به مه بهستی دابه شکردنی خواردن، به ناوه راستی سفره که دا مهرو،
ته گهر ناچار بیت بیگومان ده بیت جل و بهرگه کهت پاکو خاوین بیت.

* جوانتروایه له سهر میژ یا سفره، ئاوو کلینس و کاسه ی تایبته
به فریدانی خواردن (وهك ئیسقان و سهوزه) ش هه بیت.

* جوان نیه خانه خوئی سهره تا نان بو خوئی تیبکات.

* له سهر سفره به یهك چاو سهیری هه موو میوانه کان بکه، (بایه خی

له راده به دهر فهرموو مه که. (تاوه کو میوان هه ست به ئاسوده یی بکات).

تایبەت بە کەسیک مەدە).

- * کاتیك نان ئامادەییە، میوانەکان بانگهێشت بکە بۆ خواردنە کە.
- * بەرلە میوان دەست بە ناخواردن بکە و دوای میوان دەست بگرەو. (زوتر لە میوانەکان دەست هەلمەگرە).
- * ئاگاداری بە هەموو کەسەکان، خواردنی پێویستیان لە بەردەستدا بێت.

* راستەوخۆ سەیری ناخواردنی ئەوانیتر مەکە. (دۆخە کە دەبێت بە جۆریک بێت کە ئەوان هەست بە ئاسودەیی بکەن).

- * ئاگاداری بە ئەندازەی ژمارەی میوانەکان، کەرەستە و کەلۆپەلی پێویست سازبکریت. (تا ئەکریت قاپی زەلاتە و شلە هاوبەش نەبێت).
- * ئەگەر پێویستی کرد نەعل، خاولی و جلی خەو لە بەردەستی میواندا بێت.

* شوینی دەستشۆر یا تەوالیتی ماک پێشانی میوانە تازە هاتوو کە بدە.

- * لە کاتی ناخواردن دا، پێگە بدە میوان ئاسودەبێت لە هەر خواردنی کە دلی پێویە بە بخوات. (پیداگری مەکە کە بێگومان لە

لە بەرپیکردنی بە کۆمەڵ و قەرەبالغی خۆت بە دوربگرە.
(باشترە ئەگەر کرا گەرەترەکان ئەم کارە بکەن).

خواردهمه نیه کانی تر بخوات).

* له کاتی خواحافیزیدا میوانه که بهر پیکه، لانیکه م تا ئه و پشت
هه لئه کات، ده رگاکه دامه خه.

نانخواردن

* باشتروایه بو نان خواردن هه موو ئەندامانی خیزان له کاتی دیاریکراودا پیکهوه دانیشن.

* باشتروایه به سه لیکه ی خۆت فره چه شنی بکهیت و له باقی خواردنه کانی تریش چیژ وه ربگريت.

* باشتروایه له کاتی نانخواردن دا رادیو یا ته له فزیۆن بکوژینیته وه یا خود کزی بکهیت. (تا له م دهرفه ته دا ههستکردن به ئارامی، دۆستی و خۆشه ویستی له نیوان ئەندامانی خیزاندا زۆرتر بیّت.

* باشته له کاتی نانخواردن له گهڵ ئەوانیتردا، خۆت خهريك نه کهیت به خویندنه وه ی رۆژنامه یا قسه کردن به مۆبایل.

* کاتیك ئەزمونی خواردنی خوارده مه نیه کت نیه، به شیوه یه کی ئاشکرا و له بهردهمی منداڵه کاندا به خراپ باسی مه که و سه لیکه ی ئەوان سنوردارمه که.

* به دهستی پاکه وه دهست به خواردن بکه.

ئه گهر له قاپی خواردنه که ی خۆتدا زیخ و هتد دۆزیه وه،
جوان نیه ئەوانیتر ئاگاداربن. دان به خۆتا بگره و به شیوه یه که له
قاپه که ی خۆتی ده ربیننه که کهس ئاگای لیینه بیّت یا داپیۆشه.

- * به خیراییه کی هاوئاههنگ له گهڵ ئهوانیترا نان بخۆ. (ئه گهر وادهزانیته زوتر لهوانیتر تیر ده بیته، هیواشتهر نان بخۆ تا له گهڵ ئهوانی دیکه دا تهواوی بکهیت.
- * به ئارامی نان بخۆ به شیوهیهک که کهوچک له حالتهی چاوهروانیدا له بهرههمتدا نه مینیتتهوه.
- * باشتهر وایه به ئه ندازهیهک خواردن تیبکهیت که بو ئهوانی تریش به رادهی پیویست بمینیتتهوه.
- * خواردن به ئه ندازهیهک که ده بخۆیت بکه ره ده وریه کهی خۆت. (تاوهکو له ده وریه که دا شتیك نه مینیتتهوه).
- * چاومه بره ناخواردنی ئهوانیتر.
- * کهوچکی خۆت مه خه ره ناو قاپی هاوبهش یا کاسه ی سه ره کی خواردنه که.
- * باش نیه بابه ته ناخۆش یا مایه ی جیاوازیه کان له کاتی نان خواردندا بجهیته به رباس.
- * پاروی گه وره مه گره. (چه نده بچو کتر بیته، جوینی ئاسانتره).
- * له کاتی ناخواردندا وشه ی نابه جی به کار مه هی نه. (زمان پاکیت هه بیته).

کاتیك پاروت له ده مدایه قسه مه که

- * وریابه کهوچک یا چه تال کیره ی نهیه به بنی مه نجه له که دا.
- * شیوا ئه وهیه به ده می داخراو پارو بجویت.
- * په له مه که له ناخواردندا. (تاوه کو تام و چیژی خواردنه که بکهیت).
- * کاتی ناخواردن، ئه گهر پیویستت به شتیك بوو که دهستت پیی رانه ده گهشت، له راده به دهر دهستی خۆت در یژمه که، داوا له وانیتز بکه پیتبدن.
- * له خواردنی ئه و خۆراکانه ی که رهنگه بینه مایه ی نازاری ئه وانیتز خۆت به دور بگره.
- * جوان وایه پرسیار له که سیك نه کهیت که پاروی له ده مدایه.
- * کهوچک به ته واوی پر مه که.
- * وریابه شتیك له ده وریه کهت نه پرژیت.
- * له بهرده می ده وریه که وه دهست به خواردن بکه نه له ناوه راست نه له دواوه.
- * پارو یا کهوچک به ره ولای دهم ببه نهک دهم به ره و ئه و دوانه.
- * بهرله ئاو خواردنه وه دهم و لیوت بسره.

هه رگیز له جزوری ئه وانیتزدا قورپینه مه ده. (ئه گهر به بی ویستی خۆت بوو، به ده می داخراو دهنگه که ی کۆنترۆل بکه و دهست بگره به ده مته وه).

* خواردنهوهکان یه کسه ره ههلمه ده و باشتروایه به چه ند قومیک
بیخوئیته وه.

* خواردنهوهکان بهو ئه ندازه ی که ده یخوئیته وه بکه ره په رداخه که وه.

* خواردنهوه ی گازدار به وریایی هه لبچه ره.

* وریابه له کاتی جوینی خواردن یا خواردنه وه کاندایه، ده نگیکی
نااسایی دروست نه بیته.

* باشته ره ئاماده بونی به کومه لدا زه می خراپی جووری لیئانی
خواردنه که نه که یته.

* له ماله وه، دریغی مه که له باسکردنی باشی ئه و خواردنه ی
که به دلته بووه.

* شیاوه سوپاسی ئه رک و ماندوبونی که سیک بکه یته که خواردنه که ی
ئاماده کردووه (تهنانه ت ئه گهر خواردنه که به ته واوی به دلته ئیوه
نه بو بیته).

* باشته ره له به رده م ئه وانیترا دان پاکه ره وه یا ده زوی ددان به کار
نه هیئیت، (ئه گهر ناچار بویت ده ستت بگه ره به ده مته وه).

مال

- * پستی دەرگای ههوشه، (ناو کۆلان یا شهقام) یش پیویسته وهك ناو ههوشه پاكو خاوین بیت.
 - * باشتره بهر له گه‌یشتن به دەرگای ههوشه یا مال، کلیله که ناماده بکهیت. (تا له پستی دەرگاوه ماتل نه‌بیت).
 - * له کاتی چونه ماله‌وه، گه‌یشتنی خۆت به سلاویك یا قسه‌یه‌کی تایبته رابگه‌یه‌نه.
 - * هه‌میشه بۆ چونه ناو شوینیکی داخراو، که خه‌لکی تری لییه، له دەرگا بده، گرنگتر ئه‌وه‌یه چهند ساتیک سهر بکهیت، پاشان دواي مؤلته وهرگرتن بچیتته ژوره‌وه، (له دەرگا دان به‌بی سهرکردن بیمانیه).
 - * کاتیك که سیك خه‌وتوو به‌دنه‌گی پاریزه.
 - * داوده‌رمانیک که به‌کاریان ناهینیت، به‌رواره‌که‌یان به‌سهر نه‌چوو، له ماله‌وه هه‌لمه‌گره، بیانگیڤه‌وه بۆ دهرمانخانه تاوه‌کو بخریته به‌رده‌ست ئه‌وانه‌ی که پیویستیانه.
 - * صندوقی فریا که وتنی سهره‌تاییت له ماله‌وه هه‌بیت.
 - * باشتره هه‌رشتیك له ماله‌وه شوینیکی تایبته‌ی هه‌بیت و دواي
- جله‌کانی خۆت له نزیك ئه‌وانیتر مه‌ته‌کینه، هه‌وا پیس مه‌که.

ھزار خالی سادە و گرنکی ئادابی پیکهوه

بەکار ھینان، دوبارە بخریتەوہ شوینی خۆی.

* دوای ھاتنەدەرەوہ لەو ژورانەى ھاتوچۆی زۆریان لەسەر نیە،

گلۆپەکان بکوژینەوہ.

* لەپیناو بەرگرتن لە بەفیرۆچونی ئاو، شیاوہ کە بەخیرایی ھەولێ

چاککردنەوہی لولەو بەلوعە شکاوہکان بەدەیت.

* لەکاتی نوژەنکردنەوہی مالدا، وریابە زیان نەگەینیت بە دیکۆری



لەکاتی شۆردنی تۆتۆمبیلە کە تدا، بەلوعەى ئاو کە بە کراوەی
مەھیلەوہ، بێبەستە یا سەری سۆندە کە جەمەرە ناوسەتلیک تا بتوانیت
سودی لیوەرنگریت.

خانوی دراوسیگان یا پیسکردنی حهوشه کانیان. (ئه گهر واش بوو ههولتی نه هیشتنی بده).

* له کاتی ده موددان شۆردن و به شیوه یه کی گشتی شت شۆریندا وریابه ئاو به فیرو نه پروات.

* له کاتی ده موددان شۆردن دا له گه لئه وانیتر قسه مه که.

* له کاتی به جیهیشتنی ماله وه بۆ ماوه ی چهند رۆژیک به لوعه ی ئاو و غاز بگره وه.

دراوسییه تی

* له کاتی پشودانی دراوسی کاندای، به دا کوتانی بزمار به دیواردا، ئیشپیکردنی گسکی کاره بایی و دروستکردنی دهنگی لهو چه شنه، ئازاری دراوسیگان مه ده.

* له کاروباری کهسی دراوسیگانتدا، فزولئی نابه جی مه که.

* له پلپیکانه کانی شوقه و ئاپارتمانه کاندای به بی هات وهاوار هاتوچۆ بکه.

* به بهرزکردنه وهی دهنگی رادیۆ، ته جیل و ته له فزیۆن و فیدیۆ سی دی زه حمه تی هاوسیگان مه ده.

* له ده و روبه ری ئاپارتمانه کان هه راو زنا، راکردن، سه رو خوارکردنی مندالان کۆنترۆل بکه.

* له نهۆمه کانی سه ره وه شتیك فری مه ده ره ده ره وه.

* خزمه تگوزاریه هاوبه شه کانی وهك روبه ری سه وزایی، مه صعه د (ئاسانسۆر) گه راج، پله کانه کان و... بو مه به بستی تایبه تی به کار مه هی نه.

له پیسکردنی هه وا له ری ته پوتۆزکردن، جگه ره کیشان و ... که ده بیته مایه ی زه حمه تی هه ناسه دانی جیرانه کان، دوربکه وه ره وه.

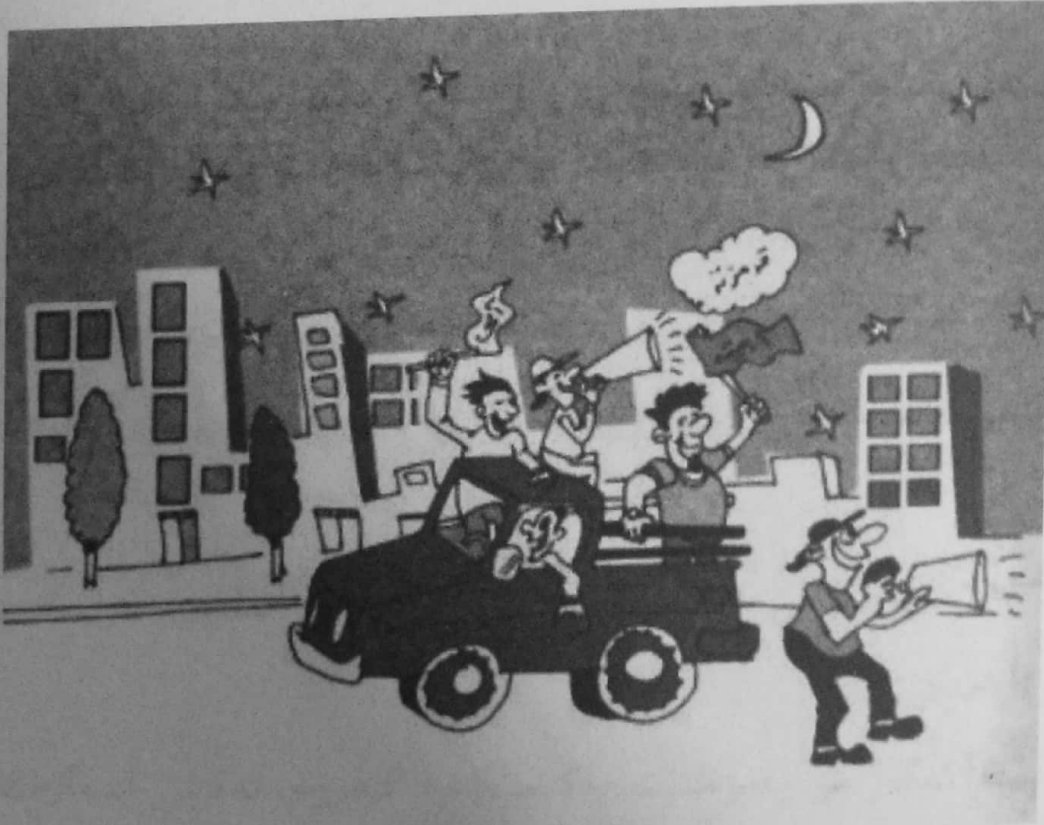
* له کاتی خویدا کریی هاوبهش بده.

* له گهراجی تایبتهتی ئەوانیتر، بهبی مۆلته ئۆتۆمبیله کهت
رامه گره.

* به پراگرتنی گیانله بهران له مالهوه، زهجمهتی دراوسیکان مهده.

* له مه راسیمه کانی ئاههنگ و شادی دا، په چاوی حالی دراوسیکان
بکه، (به تایبتهت له کاتی پشودا).

* بهبی مۆلته به دهه و دیواری هاوسییدا سه رمه که وه.



کاتی که شه و دره گانی که ده گه رسته وه بو مال، به قه پ وقان ئازاری

دراوسیکان مه ده.

* ئەگەر بتهوئیت سود لەسەربان وەربرگرت یا بەسەر دیواردا
سەربکەوئیت بە جۆریک دراوسیکان ئاگادار بکەرەوه.

* فین کەرەوه کانی خۆت تەعمیربکە تاوہ کو نہیئتە مایە ی گرمە گرم
و زەحمەت و ئازاری دراوسیکان. (ھەر وہا ئاوی پاکژ کراو بە فیرو
نەچیت).

* بۆ دەستەبەرکردنی پیداوئستیه کەسیه کانت چاوەرپی بیجی له
دراوسیکانت مەکە.

* ئەگەر دەروانیت بەسەر خانووە کانی دەوروبەرتدا، پەییجۆری مەکە
لە ھەوشەو بانئ تاییبەتی ئەوانیتردا.

به کارهینانی تهلهفون

* کاتیك په یوه ندى به که سیکه وه ده که یت، سه رتا خوت بناسینه، چوارې مبه که به رامبه ر بیگومان ده بیټ ئیوه بناسیت.

* له په یوه ندى که ته له فونى له گه ل د دوست یا ناشنایه کی کون، بو خوناساندى مه تل مه هینه وه، به لکو جوانتر وایه سه رتا وپرای خوناساندى، شوین و کات یا بابه تی ناشنایه تیه که به بیر بینیته وه.

* پیش ته له فون کردن، ثم شیمانیه دابنی که هه لومه ر جی به رامبه ر گونجاو نه بیټ، (چاوه پروان مبه که گوینگر به پیتی هه زی ئیوه قسه یا به ر خورد بکات).

* به ر له په یوه ندى، بیر بکه ره وه ده ته ویت چی بلیت، (رسته به راییه کان له زهینى خوتدا ریز بکه یا خود ناونیشانی بابه ته کان یا داشت بکه.

* هه لومه ر جی لایه نی به رامبه ر ده رك بکه و ته له فون کردنه که ت دريژه نه کیشیت.

* نه گه ر تو په یوه ندى به که سیکه وه کردووه و له کاتى قسه کردندا

له ته له فون کردندا کات شناس به، به یانی زوو، کاتى نیوه رو یا درهنگانى شو نازارى که س مه ده، نه گه ر ناچار بوویت بیگومان داوای لیبوردن بکه.

په یوهندیه که بچرا دوباره تو په یوهندی بکهره وه، چاوه پپی په یوهندی بهرامبهر مهبه.

* له کاتی ته له فونکردندا شت مه خو.

* کاتی که سیک په یوهندی به ئیوه وه ده کات، باشتره ریگه ی بدیت

خوشی گفتوگو که کوتایی پیینیت.

* دوا ی ئه وه ی په یوهندیت کرد، سهرنج بده بیستو که کت ریک

دانا بیته وه، تا وه کو ته له فونی لایه نی بهرامبهر مژول نه بیته.

* گهر هاتوو ژماره یه کت به هه له وه رگرت دوا ی لیبوردن بکه.

* به ریزه وه وه لامی ته له فون بده ره وه (له کاتی هه لگرتنی بیستو کدا

وایدابنی که سیکی ئاشنا و ریژدار له وسه ری هیله که وه یه).

* ئه وه په یوهندیانه ی که بو هه والپرسین له لایه ن زیکه کان، هاورپیان

یا ئاشنایانه وه پیته ده گات بده نگیکی خوش وه لام بده ره وه (ته نانه ت

ئه گهر هیلاک یا ناره حه تیش بیت).

* باشتره قه له م و کاغزی سپی هه میشه له پال ته له فوندا بیته.

* کاتی که تو بیستو که هه لده گرت په یامیک بو که سیکی تر

وه رده گرت باشتره ناوی بیژره که وه په یامه که ی یاداشت بکه ییت و

به زوترین کات پیی رابگه یه نیت (متمانه به زا کیره ی خوت مه که).

* له باره ی په یوهندی ته له فونی ئه وانیتره وه په یجوری مه که

پرسیار مه که کی بوو یا چی ده وت).

* سەرھتا بە وتنى ناوى وەرگر يا شوينى مەبەست، لەراست و دروست بوونى ژمارە وەرگرتنەكەت دۇنيابەرەوہ و پاشان خۆت بناسينە، (پەيوەندى بۆ يەكەم جار).

* كاتىك ميوان يا كەسيك بيهويت تەلەفونەكەى تۆ بەكار بينيت، بۆ ئەوہى بتوانيت ئاسودەتر قسەبكات باشتر وايە بەبيانويەك لىي دوربەكەويتەوہ، يا بەشيۆويەك خۆت مژول بەكەيت).

* كاتىك بەتەلەفونى ئەوانيتەر قسە دەكەيت، پەيوەنديەكە كورت بەكەرەوہ.

بەدەنگى بەرز، لەپشت تەلەفونەوہ قسەمەكە، باشترە سەرھتا بە



بەبى مۆلەت، دەنگى كەسيك لە يلىدگوي تەلەفونەكەتەوہ پەخس مەكە.

هیواشی دهست پیبکهیت، ئەگەر پیویستی کرد قایمتر قسه بکه.

* له په یوه ندی کردن به کارمەندانی فرمانگه کان یا چاکسازەکانی
تەلەفونەوه، پیویست به ههوال پرسی دورودریژ نیه، خیراتر خواسته کهت
بگه یه نه.

* له حاله تیکدا که قسه کانئەوانیتر له پیری تەلەفونەکه ی ئیوه وه
ده بیستریت (هیله کان تیکه ل ده بن یا...) ، گه وره یی بنوینه و بیستۆکه که
دابنی. (شانازی به گه وره یی خۆته وه بکه).

رهفتاره پهسهنده کان

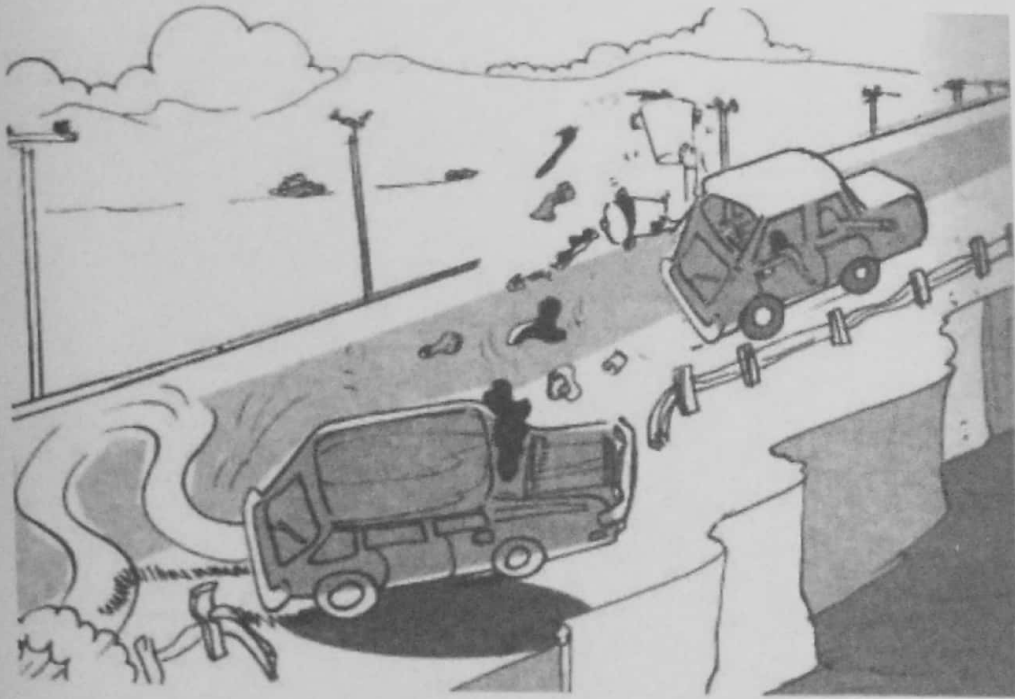
له شوڤیریدا

خاله گشتیه پهسهنده کان له شوڤیریدا

* پيش بهرپیکهوتن قایشی سهلامهتی بهسته (نهك دوای ئهوهی بهرپیکهوتیت).

* لهپریگا کورتهکاندا یا کاتی لیخوپین به خیراییهکی کهمیش قایش بهسته (لهوانهیه ئوتومبیلێک لهدواوه خوئی بکیشیت به ئوتومبیلهکهی ئیوهدا).

* پيش ئهوهی بهرپیکهویت، بهشه گرنگهکانی ئوتومبیلهکهت



کاتی شوڤیری له شهقام یا جاده دا شتیک فری مهدهره دههوه
(نهگه پئویستی کرد هاوریکانیشنت ناگادار بکههوه).

پیشکنه (تاوه کو له کارکردی دروستی ئهوان دلنیا نه بیتهوه مه جولئی).

* دهستی خۆت له جامی ئۆتۆمبیل یا پاسهوه ده رمه هینه و پای مه وه شینه،) چونکه سه رباری مه ترسیدار بونه که ی ده بیته مایه ی په رته وازه یی یا سه رلیشیواوی ئه و شو فیئانه ی له دوای تۆوه یا روه پرو دین).

* جامه کانی ئۆتۆمبیله که ت هه میشه به پاکی راگره تاوه کو مه ودای بیننت که م نه بیته وه.

* ناو ئۆتۆمبیله که ت هه میشه به پا کو خاوینی راگره.

* له هیچ هه لومه رجیکدا هۆرینی دریژ لیمه ده) چونکه هه میشه جنیوی ئه وانیتری به دوا وه یه).

* له ساته دژواره کانی شو فیئری دا هه میشه ئه م راستیه به بیر خۆت بینه ره وه که ژیانی شارنشین، شو فیئریکردن له ناو شاردا پیویستی به ئارامی وحه وسه له و لیبوردیه ی فراوانه) که واته خۆراگره، چاوپۆشی بکه و پشودریژی خۆت بیاریزه).

* به توره یی و خیراییه وه شو فیئری مه که (و ئه گینا مه ترسی ده ره نجامه چاوه پروان کراوه کانی قبول بکه).

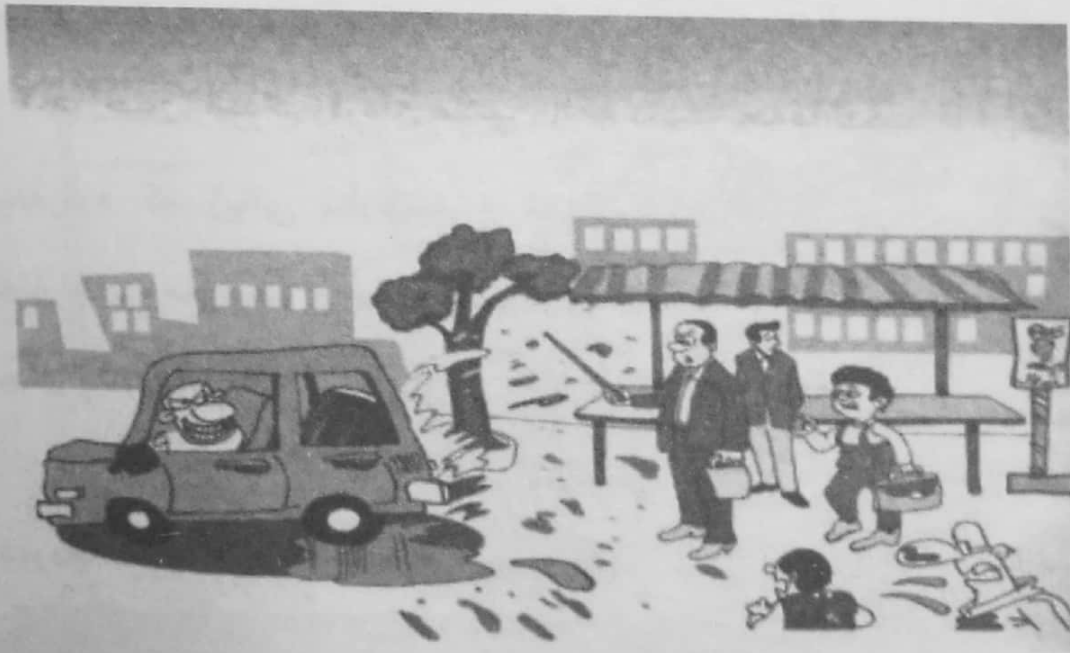
کاتیك نیازی وه ستانت هه یه له جییه کدا بوسته که نه بیته مایه ی دروستبوونی ترافیك (مه به ره ئاسته نگ له به رده م جولهی ئاسایی ئۆتۆمبیله کانی تر).

* لهو ریځایانه دا که بو یه که مجاره شوڤیریان تیدا ده کهیت، وریایی زیاتر به خهرج بده، ههوللی پاراستنی هیماکانی هاتوچۆ بده له قهراغی جاده و شه قامه کاندای.

* نه گهر تابلۆکانی قهراغی جاده و شه قامه کان گرتی هه بوو له پیشاندانی ریڤه ویڤکدا فهرمانگهی پۆلیسی هاتوچۆ لی ئاگادار بکه ره وه.

* له کاتی بینینی که سیڤکدا که زیان به هیماکانی هاتوچۆ ده گهیه نیټ به ریڤه وه ئاگاداری بکه ره وه، (خه مساردانه تیمه په ره).

* هیماکانی هاتوچۆ بناسه و بیگومان ره چاویان بکه .



له رۆژه بارانیه کاندایا لهو ریڤه واندهی که ئاو جاده کانی گرتووه، وریابه ئاو به خه لکانی بیاده دا هه لنه ییژیت.

* لەجادیە خاکییەکاندا وریابە شوڤیڤیڤیەکی ئیوہ نہبیڤتە مایە
تەپوتۆز کردن بۆ ئەوانیتر).

* لەشوڤیڤی کردن بە دەستیڤ خۆت بە دوربەرگە.

* لەکاتی ھیلاکبوون یا خەوالبووندا شوڤیڤی مەکە، بۆ چەند
ساتیڤ بوەستەو پشویەکی کورتت ھەبیڤت.

* لەکاتی شوڤیڤی دا، مۆبایل بە کارمەھیڤنە.

* ھیلی پێشکەوتن (بە ھیواش لیڤورین) داگیرمەکە، ھەرچی
خیراتر ئەوی بە جیڤیلە تا ئەوانیتریش بتوانن بە کارەکانیان رابگەن.

* ئەگەر کەسیڤ ویستی پێش ئیوہ بکەویڤ بە لام نہیتوانی (لەبەر
ئەوہی کە ئۆتۆمبیلیڤ رۆبەرۆی دیڤت) بەکەم کردنەوہی خیرایی رپڤگە
بە بگەرپیتەوہ سەر سایدەکە (تاوہکو بەر لە پیکدادانیڤ بگریڤت).

* ھەمیشە بەرلەوہستان لە قەراغی شەقام یا جادیە یا ئاراستە
گۆرین، بە ھەلکردنی ئیشارەتی مرور، شوڤیڤرەکانی پشڤتەوہت ئاگادار
بکەوہ، (ئیشارەتی مرور بەباشی بە کاربیڤنە).

* لەبیرت نہچیت لایتی ئیشارەتەکەت دواي پپچکردنەوہ بۆ راست
یاچەپ و... بکوژنیڤتەوہ، تاوہکو نہبیڤتە مایە سەرلیڤشیوانی ئەوانیتر.

* ئەگەر ئۆتۆمبیلیڤ لە ناوہراستی شەقامیڤدا خراپ بووہ و

کاتی گەیشتن بە مالەوہ یا چونەدەرەوہ، بە ھۆرپن لیڤدانی بەردەوام یا
خستنە ئیشی دزگیری ئۆتۆمبیل، نازاری دراوسیڤکان مەدە.

ناجوئيت لەھۆرپن ليدانى بەردەوام خۆت بەدوربگرە و بەخوينساردى

رېگەبدە تا گرتە كە بەشيۆەيەك چارەسەر بېيت.

* ۋەك شۆفيريك، لەكاتى شۆفيريذا ھەموو ھەست و ئاگايەكت لاي

شۆفيريەكت بېت ئاورمەدەرەوھ بۆ ديتنى ئەو ديمەنانەي كە لەدەستت

چووھ.

* لەكاتى شۆفيريذا سوكانى ئۆتۆمبيلەكت مەدە بەدەستى

مندالانەوھ يا مەيانخەرە كوشت.

* كاتيك مندالە كەمتەمەنەكان لەناو ئۆتۆمبيلدان، ئۆتۆمبيلەكە

بكوژينەوھ، بريكەكت راکيشە و سويچەكە لەگەل خۆتدا بەرە.

* مندالانى ساوا باشتەرە لە كوشنى دواوھ دانيشن.

* لەزىك نەخۆشخانەكان يا شويىنەكانى نيشتەجى بوون ھۆرپن

ليمەدا.

* نايىت دەنگى راديو يا تەجىلى ئۆتۆمبيل ھيىندە بەزربكەيتەوھ كە

بېيتە مايەى سەرنج راکيشان يا زەحمەتى ئەوانيتەر.

* ئەگەر لە رېگادا، رۆبەرۆى چال يا لەمپەرېكى ترسناك بویتەوھ

كە رەنگە ھەندىك لىي ئاگادار نەبن بە جورىك ئەوانى لى

ئاگاداربكەرەوھ.

لەكاتى شۆفيري دا، وريابە تابوت دەكرىت زيان بە ئازەل و

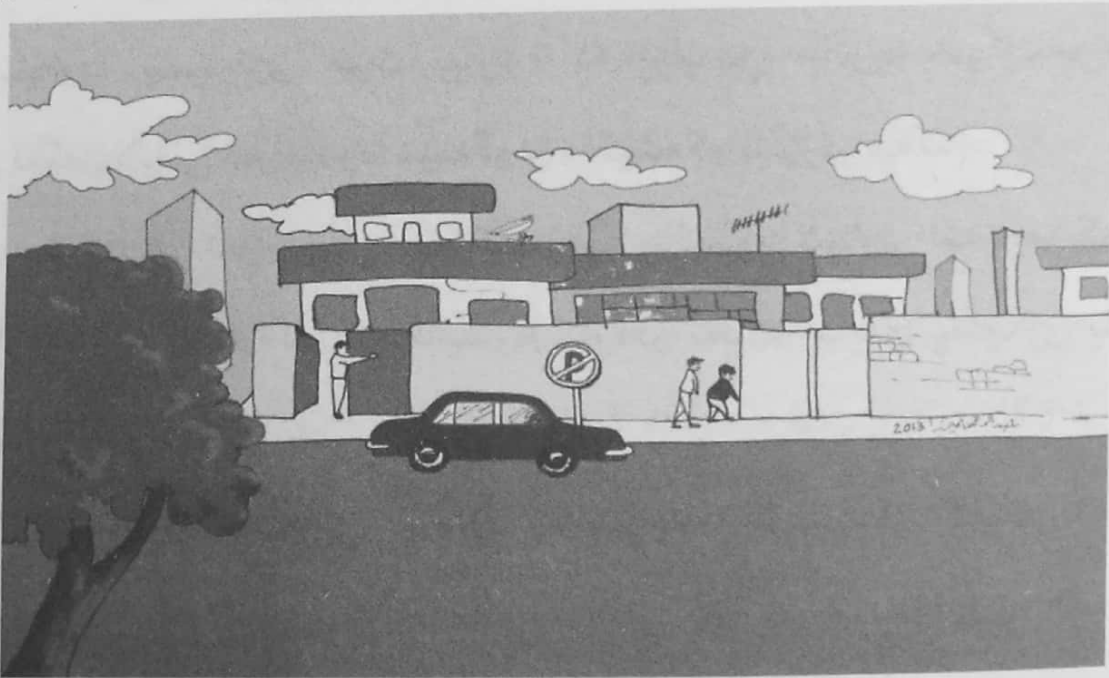
بالنەدەكان نەگەيەنيت.

* باری ناقولاً و مهترسییدار مهگوازه ره وه.

* ئە گەر بۆتکرا، یارمهتی کهسانیک بده که پیوستیان به یارمهتی ههیه له پیناو چاککردنه وه به گهرخستنه وهی ئۆتۆمبیله که یاندا.
* ئە گەر له ناو ریدا بهرد یا ئاستهنگیکی ترسانک که وتبییت، بۆتکرا لای به.

* له کاتی هه لگرتنی بار یا شتانیک که رهنگه بۆ ئەوانیتر مهترسی نامیژییت، به ریگهک مهترسییدار بوونه کهی رابگهیه نه. (هیماي ئاگادار کردنه وه دابنی).

* له پیکدادانی سوکدا که ریژهی زیانهکان هینده نیه، جوانتر وایه



ئۆتۆمبیله کهت له بهردهم ده رگای خهوشه ی هاوسی که تدا، یا له گه راجی
ئه وانیتزدا رامه گره..

ئۆتۆمبیلەکی خۆت بجهیتە کەنارهوه و نهبیته ئهرك بهسهر هاتووچۆی
ئهوانیترهوه.

* له کاتی بی بههابوونی زیاندا گورهیی بنوینه و کهمتهرخم
بیهخشه، (سوپاسی خودابکه که خراپتر لهمه روینه داوه).
* دواي رودانی پیکدادان (بهخیرایی بهدانانی سیگۆشهی مهترسی یا
بههر ریگایه کی تر، ئهوانیتر ئاگادار بکه رهوه بو ئهوهی بتوانن خیرایی
خویان کۆنترۆل بکه ن و به وریاییهوه بهتهنیشته ئیوه دا تیپهرن (تا نهبیته
مایه ی پیکدادانیکی تر).

* کاتیك توشی پیکدادانیك بوویت و خۆت له بهرامبهر ئهم کاره دا
بینیهوه، پشودریژی خۆت بیاریزه تا پۆلیسی هاتوچۆ دهگاته جی،
(له گهل لایه نی بهرامبهردا تیمه گیری و کیشه که ئالۆزتر مه که).

* دواي ته و او بوونی لیکۆلینه وهی پۆلیس، شیاوتر ئه وهیه که
پارچه شوشه شکاوه کان کۆبکه یته وه (تا وه کو نه بیته مایه ی په نچه ری یا
پیکدادانی تر).

* نه گهر له کاتی جولّه دا زیانت به ئۆتۆمبیلیک گه یاند که
خاوه نه که ی له وی نیه، جوانتر وایه به دانانی ژماره ی مۆبایله که ت، یا به

له کاتی شوپیتری کردن له شه ودا، وریابه که فول لایته که ت نازاری
ئهوانیتر نه دات).

هه رینگه یه کی تر له بیری قه ره بو کر نه وه دا بیت.

* وریابه به سه ر شتانی کدا که ره نکه به ملا ولادا ده رپه رن، تیمه پهره .

* ئە گەر ئیشاره ت لایته کانی ئۆتۆمبیله که ت له کار که وتون، به ده ست

ئاراسته ی جو له ی خو ت دیاری بکه، (به زوترین کات هه ولی چاک کردنه وه یان بده)

* وریابه لایته ئیشاره تی ئۆتۆمبیله که ت به باشی کاربکات،

به ته پوپۆز دانه پۆشرا بیت).

* له کاتی شو فی ری دا، له خو اردن، خو اردنه وه، قسه کردن به موبایل،

وینه گرتن، سه یر کردنی ته له فزیۆن و یا هه ر کاریکی تر که ده بیته مایه ی په رت بونی هه سه ته کانت دور بکه وه .

* له کاتی شو فی ری دا به سه ر هیل ی در یژکرا وه دا تیمه پهره یا

پیشه مه که وه، (وای دابنی هیل ی کی شرا و دیواره، خو تی پیامه کی شه).

* کاتی که په پره وی له یاسا کان ناکه یت و سزا ده در ییت، به ره ه لستی

یا تکا مه که، باشتره سزا که قبول بکه یت و به لاین به خو ت بده یت چیت

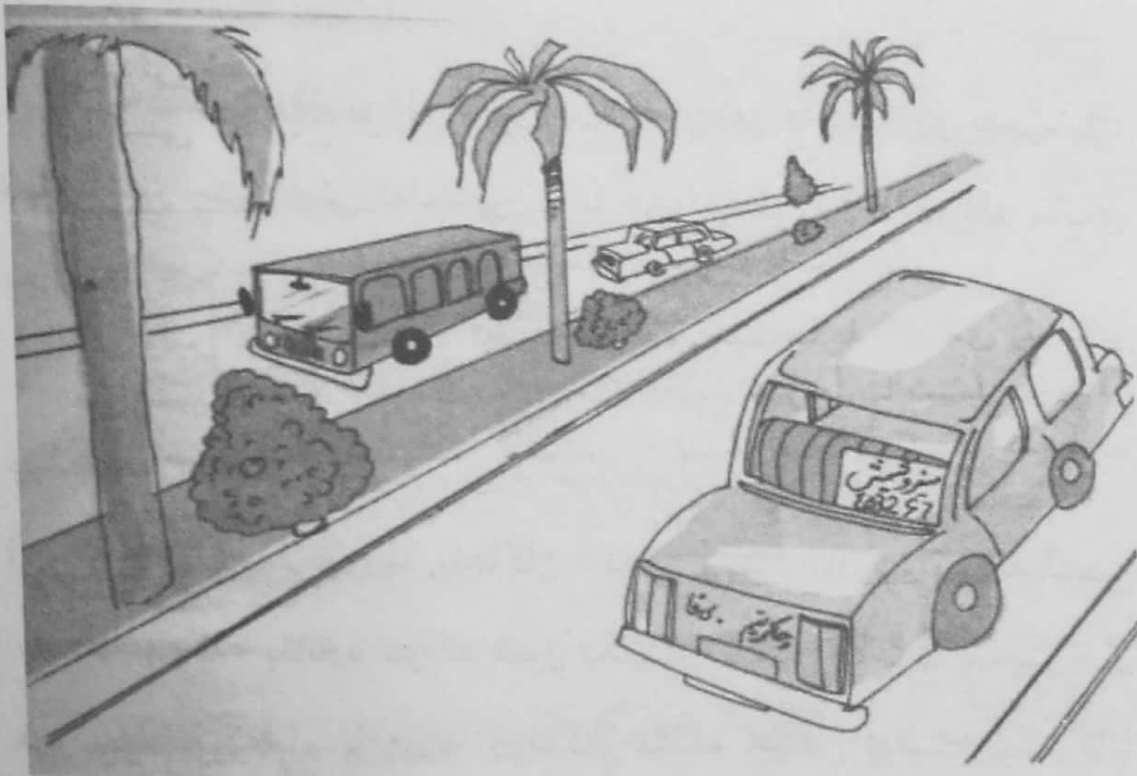
ئهو هه له یه ئە نجام ناده یت، (ئە گەر تو له جیات ی پۆلیس بیت، ئایا

له لکاندن ی وینه یا نویسن ی وشه یا هوتراره، له پشت ی ئۆتۆمبیله که ت

خو ت به دور بگره، (چونکه ره نکه بیته مایه ی هه سه ت په رتی

شو فی ره کانی تر).

له کهسیک دهبوریت که گیانی خوئی و ئەوانیتر دهخاته مهترسیهوه).
* هه‌میشه ژماره ته‌له‌فونه گرنگ و زه‌روریه‌کانی (۱۱۰) پۆلیس
(۱۱۵) ئاگرکوژینه‌وه و خزمه‌تگوزاری و...) له‌بیر بیټ یا بیټ بیټ.
* ئەگەر یه‌که‌مین که‌سیت که ده‌چیت به‌سه‌ر پیک‌دادان یا روداوئیکی
هاتوچۆدا، پشودریژی خۆت بپاریزه، ده‌سبه‌جی ته‌له‌فون بۆ ژماره
(۱۲۲) فریاکه‌وتنی خیرا یا (۱۱۰) ی پۆلیس بکه و داوای کۆمه‌کی

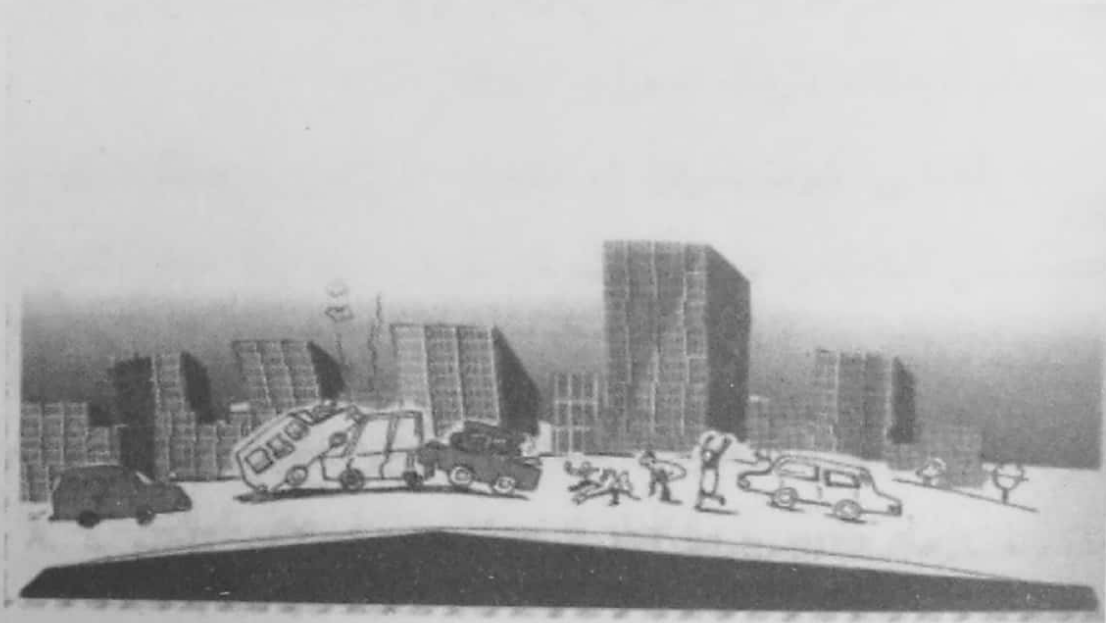


هه‌میشه مه‌ودایه‌کی گونجاو له نیوان خۆت و ئۆتۆمبیله‌که‌ی پیشه‌وه‌ندا
به‌یله‌وه (له‌وانه‌یه مبرۆقیك كه‌وتیته سه‌رزه‌وی و ئۆتۆمبیله‌که‌ی بیس تۆ
ناچاربیټ بوه‌ستیت.

بەكە ياخود كارەسات بارەكان بەنزىكتىن سەنتەرى فرىاگوزارى بگەيەنە.
* تەلەفزيۇن يا ئامپىرەكانى دىكەى قىديوپى لەناو ئۆتۆمبىلەكەتدا
دامەنى. (چونكە مرؤف ناتوانىت لەيەك كاتدا سەيرى دوو بزوينەر بكات
و بايەخىان پىبىدات).

* ناسنامە و مۆلەتى شوڧىرى و سالانە و بىمەى ئۆتۆمبىلەكەت
لەبىرنەچىت.

* لە گەراجە گشتىەكاندا بەجۆرىك ئۆتۆمبىلەكەت راگرە تا
ئەوانىترىش بتوانن ئۆتۆمبىلەكانيان پارك بەكن. (شوينى دوو ئۆتۆمبىل
مەگرە).



* لە پشتى گلۆپە سورەكەوۋە، لەسەر ھىلى تايىەت بەپەرىنەوۋەى
ھاولاتيان مەوەستە.

* له کاتی وهستاندا له پشت گلۆپه سورەکهوه، په یجۆری

ئۆتۆمبیلەکانی تر مه که.

* له کاتی ههلبونی گلۆپه سهوزه کهی رینمایی دا، بهوریایی و

خیرایی بچولئ.

* له سهەر ریی ئۆتۆمبیلی ئەمبولانس، ئاگرکوژینهوه وپولیس

به خیرایی خۆت لاده.

شۆفیری ئۆتۆمبیلی بارهه لگر

- * له کاتی هه لگرتهی باردا، بێگومان دایپۆشه.
- * له کاتی بارکردن یادوای خالیکردن وریابه بهرد یا شتی تر دهرنه په ریته دهره وه (هه ندی جار خل بونه وهی بتلیک به ناو شه قامیک یا جادهیه کدا ده توانییت بیته مایه ی چه ندین رودای دلته زین).
- * ریگه به ئۆتۆمبیله تایبه ته کان بده تیپه رن.
- * له سوتاندنی تایه له ناوچه کانی نیشته جیبوون، به تایبه ت له شه ودا، که ره نگه هه وا ئارام بیته خۆت به دور بگره.
- * له شوینی لیژاییدا، دوا ی راگرتهی ئۆتۆمبیله که ت به دانانی شتی که له به رده م تایه کاند، ریگه له جو له ی له نا کاوی بگره.
- * له کاتی شۆفیری کردن له شه ودا، دریژایی بارهه لگره که ت به هه لکردنی لایته کانی ته نیشته کانی ده ستنیشان بکه، (تا شۆفیره کانی تر نه که ونه هه له وه).
- * له کاتی پارک کردن دا، دلنیا بن که ئۆتۆمبیله که ی ئیوه ئاسته نگ ناخه ته به رده م هاتوچۆی ها ولاتیان .

هوړینی تایبه ت به چۆله وانی و بیابان له شه قام و ناوشار و
ئاوه دانیدا به کار مه هینه.

* له ناوچه كانی نيشته جيټون دا هرچهند كه شه قامه كان خه لوه تبن،
به هيواشي و ورياييه وه شوڤيڙي بكه.

* له نزيك پاسه گه وره كاندا، به مه بهستي چا كوچوني له گه
شوڤيڙه كهيدا، به دهنگي قايم هوږين لي مه ده، (نارامي سه رنشينه كاني
تيك مه ده).

* بو ماوه يه كي دورودريڙ، ئوتومبيله كهت له شوينه كاني
نيشته جيټوندا له حاله تي ئيشكر دندا به جي مه هيله (مه بهره مايه ي
پيس بوني ژينگه و ژاوه ژاو).

شۆفیری تاکسی

* وهك شۆفیری تاکسی، له گهڵ سهرنشینه كاندا بهحهوسه له به و ریزدارانه مامه له بکه، (گرانی ئیشه کهت قبول بکه).

* تاکسی شوینی کاری ئیوهیه، شایستهیه ههولێ پاخواوینی و ساغی کوشنه کان بدهیت (بۆ نمونه نهبنه مایه ی دران یا پیسکردنی جل و بهرگی سهرنشینه کان).

* بهچاوتیپرین یا پرسیارکردن، (په بچۆری مهسه له تاییه ته کانی سهرنشینه کان مه که).

* له بیرت بیته سهرنشین ده بیته له تاکسیه که ی ئیوه دا ههست به ئارامی بکات.

* له بهرئه وه ی گیانی سهرنشینه کان له ئهستۆی ئیوه دایه و کۆنترۆلی له دهستی خۆیاندا نیه، به وریاییه وه شۆفیری بکه، (هه چهند ئه وان ناره زایی ده رنه برن).

* کاتیك سهرنشینیك ههزی له قسه کردن نیه، ریزی بگره و سورمه به له سه رهینانه قسه ی).

جوان نیه له کهسانی گهشتیار یا نامۆ کړی زیاتر له ههقی خۆت
وه رگریته.

* وەك رېزگرتنيك له خۆت و سەرنشینه كان، له پەخشکردنى موزيك و گۆرانى نەشیاو یا بەدەنگى بەرز خۆت بەدور بگره.

* بۆ سوارکردن یا دابەزاندنى سەرنشینیك، شایسته نیه له چهقى شەقامە کەدا بوەستیت. (له شوینیكدا بوەستن که نەبیته مایهی دروستبوونی ترافیك).

* شوڤیری پیاو، واشیاوتره که شتومەك و کەلوپەلی قورسی سەرنشینی ئافرهت بخاته سەر چه مچه یا سندوقه کەى دواوه.

* جوان وایه لای سەرنشینه کاندای زمانت پاک بیته، (ھەرچهند تورەش بیته).

ماتۆر سواری و پاسكىل سواری

* لەكاتى ماتۆر سواریدا بېگومان كلاوى سەلامەتى بەكار بېنە. ھەرچەند لە شۆفېرىيەكەى خۆت دلنیايت بەلام پېكدانىكى بچوك دەتوانیت بېتتەمايەى كەوتن).

* وریابە ماتۆرەكەى ئیوھ لە ئاستى نۆرمان زیاتر دەنگى نەیت).

* بە ماتۆر بەسەر شۆستەكاندا مەرۆ.

* ماتۆرەكەت بە ھۆرین ، ئاوینە ، لايت ، ... كۆك و تەیاربەكە.

* ھەرگیز بەبى لايت لەشەودا ماتۆر سواری نەكەیت ، بەتایبەت

لايتى مەترسى دواوھ با روناك بېت ، (تاوھكو كەسانىك كە لەپشتەوھى تۆوھ دین ئاگادارى جولەى تۆبن).

* لەحالتى وەستاندا ، ماتۆرەكەت بكوژینەوھ تاوھكو دەنگەكەى

نەبیتتە مايەى ئازاردانى كەسانىتر ، (بەتایبەت لە نزىكى كۆرو كۆبونەوھ یا كاتىك كەسىك خەرىكى قسەكردنە بوئەوانىتر).

* بەخىرايى زیاتر لە ئاستى رېپىدراو لى مەخورە.

* لەلاى راستەوھ پېش مەكەوھ ، بەئاراستەى پېچەوانەدا مەرۆ ،

(چاوەروان مەبە ئەوانىتر ئاگان لە گيانى تۆبیت).

ھىلى پېشكەوتن مەگرە . مۆلەتى پېشكەوتن بەوانىترش بدە .

* زیاتر له ئاستی باو و ریپیدراو بارههلمهگره، (مەبەرە مایەیی زیان بۆ خۆت و کەسانیتەر).

* له ترافیک لایتی سورمهده، ریپساکانی هاتوچۆ تهنها تایبەت بە ئۆتۆمبیلەکان نیە، (ماتۆر سوار و پاسکیل سوارهکانیش دەبیّت رهچاوی بکەن).

* له بەزینخانەدا سەرەتا ماتۆرەکەت بکوژینهوه ئینجا بەزینی تییکە.

* بەمەرجی توندوتۆلی ماتۆرسکیلەکەت، ری له پیسکردنی ههوا

له شەقام، یا شوینە گشتیهکاندا له مەز یەك تايه روشن به کاریکی

قیزهون و مەترسیدار برانه.



بگرہ، (بيٲاك بوون لہ ئاست دوکھل کردنى لہ رادہ بہ دہرى ھۆکارى
گواستنہ و ھکەت، بەجۆرىک لہ بيٲىزى بەرامبەر ئەوانىتر لہ قەلەم
دەدرىت).

* لہ کاتى ليٲخورىنى ماتۆر يا پاسكىل، ئەگەر نىازى پيٲکردنہ و ھ
بۆلای راست يا چەپت ھەيە، بە دەستىش ئاراستە کەت دىارى بکە.
* ھەمىشە مەودايە کى گونجاو لہ گەل ھۆکارى گواستنہ و ھکەى پيٲش
خۆت رەچاوبکە، (مەچەسپى بە ئۆتۆمبىلە کەى پيٲش خۆتە و ھ).

رهفتاره په سه نده کانی

په یوه ست به شوینه گشتیه کان

شهقام

- * له شهقام یا شوینه گشتیه کاندایا به په نجه ئاماژه بو کهس نه کهیت.
- * کاتی که سی که خه ریکی ئه نجامدانی کاری که چاوی تیمه بره.
- * له کاتی شهودا، ئه گهر به نیازیت له جاده یا شهقام به پریته وه،
باشتره جل و بهرگی کراوه له بهر بکهیت، (شوپیره کان که متر رهنگه
تیره کان سه رنجیان راده کیشیت).
- * له کاتی هه لگرتنی شتی که له سه ر زهوی، دانیشه و هه لیگره وه.
له ناوقه ددا مه چه می ره).
- * کاتی په رینه وه به دولایی شه قامدا، به شوینه هیلکاری کراوه کاندایا
برو.
- * فریدانی ترهقه یا دروستکردنی گرمه و ناله ی ترسناک له
شوینه کانی نیشته جیبوون یا شه قامدا به کاریکی ناشیرین ومه ترسیدار
بزانه، (له کاتی دیتنیدا هوشداریان پییده).
- * کاتی که گلویی (رینمایی بو په رینه وه ی ریواری پیاده) رهنگی

کاتی که له چاوه پروانی تاکسیدا راوه ستاویت، تاناوه راستی شه قامه که
مه چوره پیشه وه، جوانتر وایه له قه راغی شه قامه که دا بوه ستیت و
نه بیته ریگر له بهر ده م جولای ئوتومبیله کاندایا.

سورە، بوەستە تا گلۆپە کہ سەوز بیئت پاشان بچولئی، (تاوہ کو ناچار نہ بیت بہتکا کردن وبہ ترسەوہ بہ نیوان ئوتۆمبیلەکاندا تیپەریت).

* ۋەستانی بہ کۆمەلئی ریبوارانی پیادە، لە پشت گلۆپی سورەوہ، دیمەنیکی جوانە کہ ہیماي بالابونی کہلتوری شارستانیہ (ئیوہش بہنۆرەي خۆتان ھەولئی دروستکردنی بدن ھەرچەند ھەندیکیش رەچاوی نہ کہن).

* ھەمیشە پیش چوئە دەرەوہ لە مال نہختیک بوەستەو لە ھەلگرتنی شتانیکی (ۋەک ناسنامە، پارە، کلیلی مال یا شوینکار، مۆبایل ، ...) کہ بہ گرنگیان دەزانیت، دلنیابەو پاشان لە مال برۆ دەرەوہ.

* کاتیك کہسیك ھەلەيەك دەکات یا شتیکی لیدەقەومیئ، مەیکە بە بنیشتەي خۆشەي سەرزمان و پیی پیمە کہنە.

* شەخەل مەرژینە جوگەي قەراغ شەقامەکان.

* لە قەراغی شەقام یا لەسەر ریی ھۆکارەکانی گواستنەوہ، بەھیچ شیوہیەك تۆپ تۆپین مەکن (ئەگەر بینیشان بەرپزەوہ ئاگاداریان بکەنەوہ.

* بەسەر چیمەنەکانی فولە کہو مەیدانەکاندا مەرۆ.

شەخەل رشتن لە ناوگەرەك، شەقام یا شوستەکان بە کاریکی قیزەون بزانی و ئەوانیتریش وریابکەرەوہ.

* بۆ بانگکردن یا ئاگادارکردنهوهی ئەوانیتر سود له فیکهکردن
وهرمهگره.

* لهپاککردنهوهی لوت یا تف و بهلغهم فریदानه سهرشهقام یا شوینه
گشتیهکان و لهحزوری ئەوانیتردا خۆت بهدوربگره.

* لهپیرهوی پهپینهوهی کهسهکاندا ئاستهنگ دروست مهکه.

۱۷. سهر مهکیشه ناو ئۆتۆمبیله پارک کراوهکان و فزولئی مهکه.

* یارمهتی کهسانی بهسالآچو و نابیناکان بده بۆ پهپینهوه له
شهقامهکان.

* کاتی رۆشتن بهسهرشۆستهکاندا، وریابه تا ئەو شتانهی که ههلیان
دهگریت زیان بهکهسانیتر نهگهیهنیت.

* له فریदानی کلینس بۆ سهرزهوی خۆت بهدوربگره.

* ئەودهسگیڕانهی کهبونهته ریگر لهبهردهم هاتوچۆی خهلكدا
ئاگادار بکهروهه.

* لهپیش چاوی ئەوانیتردا، سهرت شان مهکه.

* ریژدارانه مامهلا بکه لهگهلا ئەو گهشتیار و ریپوارانهی که

شارهزای شارهکهتان نین، ههروهک پیتخۆشه لهکاتی سهفهرکردن بۆ شار یا

لهدیتنی کهسانی بیانی یا گهشتیاران سهرسام مهبه و بهپهنجه یا

ئاماژهی تاییهت پیشانی یهکتریان مهدهن.

ولاتانی تر له گهڵ تۆو خیزانه که تدا به پیزهوه مامه له بکریت.

* ئە گەر ناویشانیك ئالۆزبیت، پێویست ناکات هه رهه موو
ورده کاریه که رۆنبکه یته وه هینده به سه به شی یه که می ناویشانه که
رۆنبکه یته وه داوا له پرساکه بکه تا وه کو پاشماوه ی رینگه که له وانیت
پرسیت.

* ئە گەر که سیك ناویشانیك (ئه دره سیك) ی پرسى، رینمایى بکه.

* ئە گەر ناویشانیك نازانیت یا دلنیا نیت، که سه که ویل مه که.

له شوسته ی شه قامه کاندایه دهنگی بهرز قاقای پیکه نین لیمه دا.



* دواى پرسینی ناویشانیك، جوانتر وایه سوپاسی ئەو كەسە بكەیت
كە رینمایی كردویت.

* ئەگەر لەرپی پەڕینهوهی تۆدا پیکدادانیك رویداویت، یا شتیك
قەوماوه كە پیوستی بە كۆمەکی ئیوه نیه، یا خود هیچ پەیهوندی
بەتۆوه نیه، مەوهسته یا ئۆتۆمبیلەكەت رامەگرە، (درێژە بە رینگای
خۆت بدە).

* باشترە پارەى خۆت لە برى ئەوهى پارەى خۆت بەسوالكەرە
پیشهگەرەکانى سەر شەقامەکان بەدەیت بخەیتە سندوقى خیرخوازیهوه یا
بەئاتاجیک كە دەیناسیت.

* ئەگەر بەنیازی دروستکردنی بینا یا چاكسازیت، تەگبیریكى بۆ
بکە كە نەبیته مایهى زەحمەتى ئەوانیتر.

* باشترە دەورى شوینى دروستکردن یانۆژەنکردنەوه كە بگریت، ()
تاوهكو دیمەنیكى ناشیرین لە شار نەكەویتە بەرچاوه).

* لەكاتى رۆشتن (بەسەر شوسته) دا لەگەڵ ھاوړیكانتدا بەجوړیك
بجولین كە نەبنه ئاستەنگ لەبەردەم ھاوچۆی كەسانیتر.

باغی گشتی (پارک) سهیرانگا

- * لهو شوینانهی که بۆدانیشتن تهرخانکراون سود وهربرگه.
- * کاتیك باغی گشتی قهرهبالغه و ئیوهش دوو کهسن کورسیه کی سیّ نهفهری مهگرن.
- * کورسیهکانی باغی گشتی بهپاکژی راگره، (به پیلاوهوه، پیّ مهخه ره سهریان).
- * لق و پۆپی درهختهکان مهشکینه و لهسهر قهدهکانیشیان یادگاری مهنوسه.
- * له باغی گشتیدا شهخه لّ مهپژینه و ئهگهر بینیشتن ئاگاداریان بکه رهوه.
- * وریابه ئاوێك که تایبه ته به ئاوادانی چیمهن و درهختهکان، بۆخواردنهوه به کارمه هیینه.
- * خزمهتگوزاریهکانی ئاوخواردنهوهی گشتی بهپاک و خاوینی راگره و له شتنی دهست و دهموچاو یا میوه، جلو بهرگ و ... لهویدا خۆت

له کاتی چونه دهرهوه له پارک شهخه لّ له شوین به جینه مهینیت، شیاوتر ئهوهیه که کۆبیکه یتهوه و بیخه یته سه تلی شهخه لهوه (به جوړیک که خیزانهکانی تر بتوانن دوای توّ سود لهو شوینه وهربرگرن).

به دوربگره.

* له شتنی جل و بهرگ یا ریشتاشین لهسه دهستشوره گشتیه کان

خۆت به دوربگره.

* ته والیت (W.C) یه گشتیه کانی پارک به پاکوخواوینی پارگره،

(به تایبته له کاتی هاتنه دهروهه دا ئاگاداره ئاوت کردیته به

شوینه که تدا).

* خۆت به دوربگره له نوسین لهسه ده رگا و دیواره کانیان.

* له ناو (W.C) یه گشتیه کاندایه، بۆ ماوه یه کی دورودریژ مه مینه وه.

* سۆنده ی ئاوی (W.C) لهسه زهوی فری مه ده، له شوینی خۆیدا

ئاویزانی بکه.

* به لوعه ی ئاو به ته واوی بگره وه (تا ئاوه که به فیرو نه چیت).

* به هاتوچۆی نابه جی یا قال و هات و هاوارکردن، ئازاری خیزانه کان

مه ده.

* له پارکه کاندایه فریوی فریوی سواکه ره کان نه خۆیت (به تایبته

کاتیکه ریواریت).

* له دیتنی ئاژهل و بالنده کان له ناو پارکه کان و سروشتدا چیژ

له پارکه کاندایه ناگر مه که ره وه و له حالته ی دیتنی ناگری نه کوژاوه دا،

(به مه بهستی بهرگرتن له ناگرکه وتنه وه) بیکوژینه وه.

وهرگره وله شکار یا زیان گه یاندن پییان خۆت بیپاریزه. (به تاییهت کاتیك په نایان بۆتۆ هیناوه وهك رۆژه به فراویه کان).

* ئاوه رهوانه کان پیس مه کهن. (ئه گهر بینیشتان به ریژه وه هۆشدارى بدهن).

* ئه گهر سود له رادیۆ یا سی دی وهرده گریت (وریابه دهنگه کهی زهحه مهتی ئه وانیتر نه دات).



له بردنی سه گ یا گیانله به رانی تر بۆ شوینه گشتیه کان خۆت بیپاریزه،
(رهنگه بینه مایه ی ئازاری ئه وانیتر).

* ئەگەر کەسیک تەنگ بە ئەوانیتر هەلەدەچنیّت، یا دەبیته مایە
نائارامی لە پارکدا، بەرپرسی ئاسایشی پارکی لی ئاگادار بکەرەوه.
* سنوری خیزانەکانی تر بپاریزەو بە چاوتیبرین یا فزولی کردن
هەراسانیان مەکە.

* شەمەکەکانی خۆت لەسەر رییگای هاتوچۆی ئەوانیتر دامەنی.
* بە تۆپ تۆپین، تەنگ بەو خیزانانە هەلمەچنە کە لەپارکدا
دانیشتوون.

شوینه‌واره دیرینه‌کان

* وهك هاوالاتیه‌کی شارستانی ونیشتمان په‌روه‌ر، ئە‌گەر ئاسه‌واریکی تازه ده‌دۆزیته‌وه، هه‌رچی خیراتر به‌پرپرسه‌ په‌یوه‌ندی داره‌کانی لی‌ ئاگادار بکه‌روه‌ه، رینگه‌مه‌ده به‌رژه‌وه‌ندی خواز و تالانچیان‌ی ناسنامه‌ی نه‌ته‌وایه‌تی، چه‌پاوی بکه‌ن، (شانازی به‌م کاره‌ شیاوه‌ی خۆته‌وه‌ بکه‌).

* سه‌باره‌ت به‌ پاراستنی شوینه‌واره دیرینه‌کان یا سه‌رمایه‌ی که‌لتوری که‌ هی‌مای ناسنامه‌می نه‌ته‌وه‌ییه، ئازایانه هه‌ست به‌ به‌پرپرسیاریتی بکه‌ و رینگه‌مه‌ده که‌سیک له‌ حزوری ئیوه‌دا زیانیان پی‌بگه‌یه‌نی‌ت.

* ئیوه‌و هاو‌رپیکانتان به‌ نۆره‌ی خۆتان، له‌ پاراستنی ده‌وروبه‌ری شوینه‌واره دیرینه‌کان هه‌ست به‌ لی‌پرسراویتی بکه‌ن، (شه‌خه‌ل فری مه‌ده‌نه سه‌رزه‌وی).

* به‌مه‌به‌ستی قسه‌کردن یا فزول‌ی کردن ته‌نگ به‌ گه‌شتیاره بیانیه‌کان هه‌لمه‌چنه.

* له‌سه‌ر شوینه‌واره دیرینه‌کان یا میراتی که‌لتوری یادگاری

وهك كوردستانیهك شانازی بکه‌ به‌ بوونی ئاسه‌واری کۆن و شوینه‌واره دیرینه‌کانه‌وه).

مه‌نوسن، هه‌رچهند شوینه‌که که‌سی لی‌نه‌بی‌ت.

* له‌گه‌ل گه‌شتیاره بی‌انیه‌کاندا ریزدارانه و به‌ته‌ده‌به‌وه مامه‌له
بکه‌ن، (چونکه مامه‌له‌ی ئی‌وه وه‌ک ها‌ولاتی‌ه‌ک ده‌رژیت‌ه خان‌ه‌ی هه‌موو
خه‌لکی کوردستانه‌وه).

* له‌به‌رچاوی گه‌شتیاره بی‌نیه‌کاندا، به‌ر‌ه‌فتاری شی‌او، پوی جوان و
شارستانیان‌ی کورد ب‌خه‌نه‌ روو، (ره‌چاو‌کردنی پا‌کو‌خاوی‌نی، ری‌کوپیک
وه‌ستان له‌ری‌زدا و...).

* پی‌ش‌نیار و ره‌خه‌ بنی‌ات نه‌ره‌کانی خۆت ده‌رباره‌ی ئەم شوینه‌انه،
به‌ ری‌گه‌یه‌ک به‌گویی به‌پرسه‌ په‌یوه‌ندی داره‌کان بگه‌یه‌نه.

* منداله‌کانی خۆت به‌بو‌ دیتنی ئاسه‌وارو شوینه‌ دیرینه‌کان تا‌وه‌کو
ئاش‌نایان بکه‌یت به‌ رابردوی پر سه‌روه‌ری نه‌ته‌وه‌که‌یان.

* بیرخستنه‌وه‌ی چاودیران و پاسه‌وانه‌کانی ئاسه‌وارو شوینه‌
دیرینه‌کان به‌هه‌ند وه‌رگرن، چونکه به‌بی‌ هۆش‌داریه‌کانی ئەوان زۆری‌ک له‌م
ئاسه‌وارانه له‌ناوده‌چن.



فهرمانگه

وهك بهرپوه بهر يا فهرمان بهر

* له کاتی دیاریکراودا له سهر کار ئاماده، (له بری ئه وهی بتهویت پاساو بو دیر هاتنه کهت بهینیته وه، ده توانیت زوتر بکه ویته پرئ) * شیاو نیه له پیناو ئه نجامدانی کاره که سیه کان، موراجیه کان ماتل بکهیت، (ههرچهند که ئه و بیدهنگ بیّت و هیچ ناره زاییهك دهرنه بریّت).

* شایسته یه له گه ل موراجیه کاندایزدارانه مامه له بکهیت، (بههه مان شیوه که پیته خو شه له فهرمانگه کانی دیکه دا مامه له یه کی شیاوت له گه لدا بکریت).

* رهوانیه مولکی گشتی فهرمانگه کان (ته له فون، ئوتومبیل و ...) بو مه بهستی تاییه تی به کاریینیت.

* شایسته یه کهل و پهل و شمه کی فهرمانگه ش به ئه ندازه ی مال و شمه کی خوت پاریزیت.

وهك ریزگرتنیك له خوت و موراجیه کان، په یوه ندی ته له فونی بیره یا کورت بکه ره وه. (لانی کهم به سهر له قاندنیك پیشانی بدهن که ئاگادارن له هاتنی ئه و، پاشان په یوه ندیه که کورت بکه نه وه).

* له حالهتی ئاماده نه بوون له شوینکار، هاوکاره کانت ئاگادار بکهره وه ئه گهر له توانادا بوو تکایان لیبکه ئیشی موراجیعه کان رایى بکهن.

* مهسه له کهسیه کان و نیوانی خۆتان له لای موراجیعه کاندایاس مه کهن، (کات شناس به).

* له لای موراجیعه کاندایا، هاوکاره کانت به ناوی گچکه بانگ مه که .
* ئاگاداریه کان لهو شوینانه دا که قهره بالغ دهن یا که متر ده که ویتته بهرچاو هه لمه واسن، (ده توانیت به خۆخستنه شوینی موراجیعه کان له شوینی هه لئو اسینه که دلنیا بنه وه).

* شایسته یه به روی گهش و ههسه له وه، گوی له داخوازی موراجیعه کان بگریت.

* له بهرئه وهی موراجیعه به ئەندازهی ئیوه شاره زای شوین و ریسا ئیداریه کان نیه، هه ربۆیه شایسته یه له رینمایی کردنه کاندایا ههسه له ی زیاتر به خه رج بدن و له ئاستی تیگه یشتنی ئەودا قسه بکهن.

* لهو فرمانگانه دا که ژماره یه کی زۆر بو ئه نجامدانی کاریکی تایبته سهردانی ئەوی ده کهن، (بو نمونه ناو تو مار کردن، وه رگرتنی مۆله تی شو فییری، و ...) شایسته یه له سه ره تای چونه ژوره وه دا،

جیاوازی له نیوان موراجیعه کاندایا مه کهن، (ههروهک پیت خۆش نیه له شوینه کانی دیکه دا جیاوازی له نیوان تو و کهسانیترا بکهن).

به شیوهیهك كهسه كان له قوناغه كانی ئه نجامدانی كاره كه ئاگادار بكه نه وه
(تاوه كو ناچار نه بن وه لامیكى دوباره به ژمارهیه كی زۆر بده نه وه یا خود
رو به روی سكالای موراجیعه كان بیته وه.

* به مه بهستی كار ئاسانی بو خۆت و موراجیعه كان، باشتره
به لگه نامه ی پیویست، ناو نیشانه كان، ناوی كهسه كان و ... به شیوه ی
نوسراو، بجهیته به ردهستی موراجیعه كان.

* له هیچ دۆخیكدا ئاماده نه بیت مافی كهس پیشیل بكهیت،
هه رچه ند هه ندیك به دلیان نه بیته).

* شایسته یه، تا رادهیهك كه ده توانی، درییغی نه كهیت له چاره سه ری
كیشه ی موراجیعه كان، (تا ده توانی گری كویره ی گرتی خه لك
بكه ره وه).

* ئه گه ر پیویسته موراجیعه كان ماوهیه كی زۆر چاوه رپین تا
كاره كه یان ئه نجام بدریت، شایسته یه له سه ره تادا، ئه و ماوهیه یان پی
رابگه یه نیت یا خود به شیوه ی نوسراو بیخه یته به رچاویان، (به م كاره
هه م ئه وان ئه رکی خۆیان ده زانن و هه م تۆش سه رت سوك ده بیته).

له كاتی به جیهیشتنی شوینكاردا، ئامیره كاره باییه نا زه روریه كان،
گلۆپه كان و سۆبا بكوژیینه وه، (تاوه كو به نۆره ی خۆت، ریت له
به فیرۆچونی وزه گرتبیته).

* رهوانیه موراجیعه کان بۆ ماوهیه کی دریژخایه ن به پیوه بوهستن،
ئه گهر ده کریت، بهئه ندازه ی پیویست کورسی بوونی هه بیته، (ئاگاتان له
موراجیعه به ته مه ن و هیلا که کان بیته).

* وهك بهرپیوه بهری فرمانگه، شایسته یه سندوقی پیشنیارو سکالا
بخه یته بهردهستی موراجیعه کان.

* شایسته یه ناوی فرمان بهران، (و ئه گهر پیویستیشی کرد
پۆسته کانیا ن) به شیوه ی نوسرا و بخریته بهرچاوی موراجیعه کان (تاوه کو
ئه وان ناچار نه بن پرسیار بکه ن).

* هه میشه له پال سندوقی ره خنه و پیشنیاردا، قه له م و کاغه زی
سپی دابنن و وهك ئامرازیک بۆ خزمه تکردنی زیاتر به خه لک سودی
لیوه ربگرن.

* باشتره سندوق، به بهرچاوی موراجیعه کانه وه بکریته وه تاوه کو
بیته مایه ی هاندانیا ن بۆ ده ربهرینی بیروبوچونه کانیا ن له م رییه وه، (بزانه
که بوچونه کانیا ن به هه ند وهرده گیریت).

موراجیعه کان

* ئەگەر بۆت دەکریت لە بری سەردانی فەرمانگەکان، باشتەر لەرپی تەلەفون یا ئەنتەرنێتەوه بەدواداچون بۆ کارەکانت بکەیت.

* بۆ ئەنجامدانی کارە تایبەتی و نائیداریەکان، لەکاتی دەوام دا، ئەرك مەخەرە سەر کارمەندان، (لەدوای دەوام بەدواداچون بۆ کارەکانت بکە).

* بەجلو بەرگ سەرو سیمایەکی خاویڤ و پازاوهوه سەردانی فەرمانگەکان بکەن.

* بەر لەسەردانی فەرمانگەکان، ناسنامە میتمانەپیکراوی خۆت لەگەڵ خۆت ببە، (بەتایبەت کاتیئە بتەویت، پروانامە، بەلگە یا پارەیهک وەرگیریت).

* تا بۆت دەکریت بەرلهوهی سەردانی فەرمانگە بکەیت، دلنیا بە له ئامادەبوونی فەرمانبەریک که کارەکهی ئیوه پهیوهندی به ئەوهوه ههیه، پاشان سەردان بکەن.

* بەرله سەردانی فەرمانگەکان پێویستە ئەم شیمانەیه دابنێیت که

کاتیئە کارمەندیک خەریکی ئەنجامدانی کاریکە، باشتەر تەوقە می لەگەڵ نەکەیت، (مەگەر ئەوهی که خۆی دەست پێشخەری بکات).

رەنگە لەبەر ھەر ھۆيەك بىت راپەراندنى كارەكەت دواىخىت و ئىوھ ناچارىن چەند كاترمىرىك چاوەرى بکەن، ھەربۆيە بەرنامە رىژىت بۆ كاتەكانت ھەبىت، (تا نەبىتە ماىەى نارەحەتى خۆت و ئەوانىتر).

* لىستى كارەكانى رۆژانە پۆلىن بکە و لەگەل خۆت ھەلبىگرە.

* لەحالىتى بۆكراندا، قەلەم و كاغەزى سىپى لەگەل خۆت ھەلبىگرە)

لەوانەىە پىويست بکات بابەتىك ياداىت بکەىت).

* كاتى خۆت بە جورىك رىكبىخە كە درەنگ نەگەىتەجى. (چاوەروان

لەرىزەوھەكانى گوزەرى گشتىدا وەك دەرگاى چوتە زورەوھى

فەرمانگەكان، زور چاكوچونى مەكەن، (رەنگە كەسىك پەلەى بىت).



- مه به کاره که ی ئیوه به ده ر له کاتی دهوامی فه رمی ئه نجام بدریّت).
- * بو سهردانی فه رمانگه کان گونجاوترین کات له بهرچاوبگرن.
- * ئه گه ر که سانیک پیش تو سهردانیان کردوو، نوره ره چاو بکه و مافی ئه وان پیشیل مه که.
- * تا بو ت ده کریّت، ناوی ئه و کارمه نده بزانه که پیویسته سهردانی بکه یت و له بیرت نه چیّت.
- * بو رونه کردنه وه یا ئه نجامدانی کاری ئیداری، به سه ر میژی فه رمانگه کاندای مه چه می ره وه (به ئه ده به وه یا دانیشه یا بوه سته).
- * کاتی که کارمه ندیک خه ریکی نویسنی نامه یه که یا وردبینی شتی که ده کات، به پرسپاری بیجی یا دوباره، هه سته پهرت مه که.
- * له کاروباری موراجیعه کانی دیکه دا ده خالته یا فزولئی مه که.
- * داخوازیه که ت به شیوه یه کی ریزدارانه ده ربیره.
- * بایه خ به نویسنه کانی سه ر ده رگای ژوره کان بده (تا ناچار نه بییت به رده وام پرسپار بکه یت).
- * له کاتی چونه ژوره وه یا هاتنه ده ره وه پیویست ناکات له گه ل ئه و کارمه ندانه دا که مژولئی ئه نجامدانی کارن ته وقه بکه یت.

شایسته یه هه لومه رچی جه سته یی و ده رونی ئه و کارمه ندانه ی که سه روکاریان له گه ل که سانیک زوردا هه یه، ده رک بکه یت.

* لهسه ر ئاگاداریه کان، بلاوکراره کان و نوسینه کانی دیکه دا که له تابلوی ریکلامه کاندایانراون، شتیئک مه نوسه و دهستکاریان مه که.

* نه گهر قه له مت پینه بوو، ده توانیت به نه ده به وه له که سیئکی دیکه ی وه ر بگریت و به خیرایی بوی بگیئریته وه و سوپاسی بکهیت، (به بی مؤلهت له دهستی که سی ده ر مه هیئنه).

* وهک ها ولاتیه کی به رپرس، بوچوونه بنیاتنهره کانی خۆت له رپی سندوقی پیشنیارو سکالاوه به گوئی به رپرسه په یوه نیدیاره کاندای بگه یه نه.

* له رپی سندوقی سکالاو پیشنیاره وه بوچونی خۆت بخهرو هه رچه ند که دواسه ردانی تو بیئت بوئه و فرمانگه یه، (له وانیه به بیرى نه وانیتردا نه هاتیئت یا خود ریگای خستنه رویان نه زانیبیئت).

* باشتره نامه و به لگه نامه ئیداریه کانی خۆت، کوپی بکهیت تاوه کو له کاتی پیویستدا که متر روبه روی گرفت بیته وه.

* کاتیئک ریئمایى پیویستت له فرمانبه رى به رپرس وه رگرت، جوان نیه جاریکیت له سه ره تاوه بابه ته که لای فرمانبه ره نا په یوه نیدیاره کان

نوسراوه ئیداریه کانی خۆت به شیوه یه کی هه رچی کورتتر و ره وانتر بنوسن و له بابه ته که ده ر مه چۆ، (هه میشه که سه کان نامه کورت و پوخته کان به تاسه یه کی زیاتره وه ده خویننه وه).

دوباره بکهیتهوه، (کاتی فرمانبه رانی دیکه مه کوژه).

* له په یچوری کردن ده رباره ی ده ستنوسه کان یا نامه ئیداریه کانی سه رمیژ و خویندنه ویان خۆت به دوربگره.

* کاتی که سیك خه ریکی نویسی داخوایه که، په یچوری مه کهن.

* ده توانیت سه ره تا داخوایه کانی خۆت به شیوه ی نوسراو له سه ر کاغه زیك بنوسیت، پاشان به شیوه ی زاره کی رونکردنه وه بدهیت.

* نه گه ر داخوایه که ی ئیوه یاسایی نیه و قبول ناکریت، فرمانبه ری په یوه ندیدار به که مته ر خه م مه زانه.

* شایسته نیه له له داخوایه نوسراوه که ی ئیوه دا، هه له ی ریتنوس و کوژاندنه وه هه بییت.

* نامه که ی خۆت واژوبکه و به راوری شی له سه ر دابنی.

* له کاتی سه ر که وتن به سه ر پله کانه کاند دهنگه دهنگی زیاتر دروست مه که و ره چاوی که سانی به ته مه ن و مندالان بکه ن.

* له په یوه ندی ته له فونیدا بو به دوا داچونی کاره ئیداریه کان، سه رباری

خۆناساندن، بابه ت یا کاتی سه ر دانه که ی خۆشت به یان بکه،)
چاوه پروان مه به فرمانبه ری په یوه ندیدار ته واوی ورده کاریه کانی کاره که ی

دوای ته واوکردنی کاری ئیداری، جوانتر وایه سوپاسی کارمه ندی

په یوه ندیدار بکهیت.

ئيوه‌ی له‌بیربیټ).

* په‌یوه‌ندی ته‌له‌فونی خۆت له‌گه‌ڵ کارمه‌ندانی فه‌رمانگه‌کان یا که‌سانیک که سه‌ردانی راسته‌وخۆیان هه‌یه کورت که‌نه‌وه، (موراجیعه راسته‌وخۆکان چاوه‌ڕین تا په‌یوه‌ندیه‌که‌ی تۆ ته‌واو بیټ یا که‌سانیک‌ی تر له‌ پشت هیلله‌که‌وه‌ن).

له‌ نوسراوه‌ ئیداریه‌کاندا له‌ وشه‌و ده‌سته‌واژه‌ی جوان و فه‌رمی که‌لك وهربگره، (وشه‌ی داخوازی و‌بازاری به‌کار مه‌هینه).

ژینگه‌ی فی‌رکاری

خویدنکاریکی ریزدارو به ئەدهب

- * ژینگه‌ی قوتابخانه ههروهك ژینگه‌ی مالى خو‌ی، پاكوخاوین و جوان راده‌گریټ و به‌رامبهر به‌وه هه‌ست به به‌رپرسیاریټی ده‌كات.
- * شوینی ئاو خواردنه‌وه و ته‌والیټه‌كان پاك راده‌گریټ.
- * له هه‌لگرتنی شتانی نا په‌یوه‌ست به ژینگه‌ی قوتابخه‌وه خو‌ی به‌دورده‌گریټ، (كه‌ره‌سته‌ی ئارایشټ، سه‌رگه‌رمی و ...).
- * زیان به دره‌خته‌كان یا روه‌ری سه‌وزایی قوتابخه ناگه‌یه‌نیټ، ئە‌گه‌ر شتیکی له‌وجۆره‌شی بینی هۆشدارى ده‌دات).
- * له‌كاتی وانه خویندن دا، له راره‌وه‌كاندا به‌بیده‌نگی هاتوچۆ ده‌كات.
- * له پستی په‌نجه‌ره‌وه، گیچه‌ل به پۆله‌كان ناکات و به‌بی هات و هاوار یا سه‌یرکردن دریژه به ریگی خو‌ی ده‌دات، (ناپیته مایه‌ی هه‌ست په‌رتی خویندكاره‌كان له‌بابه‌تی وانه‌كه‌یان).

قوتابیه‌کی به‌ئه‌دهب، نوینی هه‌رجۆره بابه‌تیك له ده‌رودیواری قوتابخانه یا ته‌والیټه‌كان به‌کاریکی ناپه‌سه‌ند ده‌زانیټ، (ئه‌گه‌ر بینیشی هۆشدارى ده‌دات).

* بۆ ریزگرتن له مامۆستایان یا کارمه‌ندانى قوتابخانه، له‌دوره‌وه
روی قسه‌یان تیناکات، چونکه ره‌نگه ریزگرتنه‌که بگۆردریت بۆ بی‌ریزی).
* له‌کاتی به‌رقه‌راری په‌یوه‌نیدا (سنوری جه‌سته‌یی له‌گه‌ل
مامۆستایان و کارمه‌ندانى قوتابخانه‌دا ره‌چاو ده‌کات و له‌مه‌ودایه‌کی
گونجاودا ده‌وه‌ستییت.

* هه‌میشه به‌جل و به‌رگی خاوین و رازاوه‌وه دیته ناو قوتابخانه.
* کاتی پشوی مامۆستایان. نابیتته ئه‌رک به‌سه‌ریانه‌وه.
* له‌ ریزبوونی به‌یانیان، یا نوویژی به‌کۆمه‌لدا ریک ده‌وه‌ستییت.
* هه‌میشه کاته‌کانی خۆی وارپیکده‌خات دره‌نگ نه‌گات (تاوه‌کو
دوچارى لپرسینه‌وه نه‌بییت).

* له‌ کارو گالته‌و گه‌په مه‌ترسیداره‌کان دور ده‌که‌ویته‌وه، له‌حاله‌تى
دیتنى ئه‌وانیتريشدا هۆشدارى ده‌دات.

* به‌رله‌ چونه‌ژوره‌وه بۆ لای به‌رپۆه‌به‌ر یا ژوری مامۆستایان، مۆلته
وه‌رده‌گریت پاشان به‌رپۆه‌وه ده‌چیته ژوره‌وه.

* زوتر له‌ مامۆستا یا به‌رپۆه‌به‌ر ده‌ستی خۆی بۆ ته‌وقه‌کردن ناباته

پیشه‌وه.

قوتاییه‌کی به‌ئه‌ده‌ب، مامۆستا که‌ی خۆی به‌وشه‌ی (تۆ) بانگ ناکات،
به‌لکو وشه‌ی به‌ریزی یا ئیوه له‌گه‌ل فه‌رمانى کۆدا به‌کار دینیت.

* لانی زۆری ههولێ خۆی دههات بۆ سهركهوتن له تاقیکردنهوه كاندا
و ههركیز به هیوای یارمهتی وهگرتن لهوانیتر ناچیتته هۆلی
تاقیکردنهوه كانهوه.

* له کاتی تاقیکردنهوه دا نهگهر پرسیاریکی ههبوو، بهبی دهنگ
دهست ههلهبریت تاوهکو ئاوری لیبدهنهوه، (به بانگکردن کەشی
تاقیکردنهوه که ناشیوینیت).

* لهبارهی مهسهله و گرفتهکانی خۆی و پلاندانان بۆ وانهکانی،
پرس ورا بهراویژکاری قوتابخانه یا کهسیکی نهزمون دهکات.

* له ریگای هاتوچونیشیدا بۆ قوتابخانه رهفتاری شایستهو
ریژدارانهی ههیه.

رهفتاره پهسه نده کان له پۆلدا

* بهر له چونه ژوره وهی مامۆستا بۆ ناو پۆل، له شوینی خۆی دانیشتووه.

* له کاتی هاتنه ژوره وهی مامۆستا وهك ریزیك له بهری هه لده ستییت، تا مامۆستا مۆلته نه دات دانایشییت.

* له کاتی وان هوتنه وه دا، پرسیارى ناپه یوه ست به وان ه كه ناکات.

* له پزمه و کۆکه کردن به دهنگی قایم خۆی ده پاریزییت، (له کاتی کۆکه کردنی زۆردا، مۆلته و هرد ده گری و ده چیته ده ره وه).

* به بی دهنگ باویشك ده دات، (به شیوه یه كه كه سه رنجی ئه وانیت رانه کیشییت).

* به رده وام له پۆلدا پرسیار ناکات یا راو بوچونی خۆی ده رنا برییت.

* له نوسین یا وینه کیشان له سه ر ده رودیوار یا کورسیه کانی پۆل خۆی به دور ده گرییت، (ئه گه ر بینیشی هۆشدارى ده دات).

ئه گه ر له کاتی قسه کردنی مامۆستادا، پرسیار یك هات به میشکیدا، ده سه به جی پرسیار ناکات، به لکو خۆی ده گرییت تا قسه کانی مامۆستا ده گاته ئه نجامیك، پاشان له حاله تی کدا ئه گه ر پرسیاره كه هیشتا مابویه وه، مۆلته و هرد ده گرییت و پرسیاره كه ی ده کات.

* ریکوپیڤک و پازاوه له پۆلدا ئاماده ده بیټ.

* لهو کارانهی قال و هات و هاواری لیڤه که ویتتهوه خوی به دورده گریټ، (دادو بیڤداد، قاو قیژ، قسه کردن له گه ل هاو پۆله کان و ...).

* سه بارهت به پاك پراگرتنی پۆل ههست بهر پرسیاریتی ده کات، که سانیکیش که ره چاوی ناکهن ئاگادار ده کاتهوه.

* کورسی به دوای خۆیدا راناکیشیټ به لکو هه لیڤه گریټ و



فوتابیه کی به شه ده ب، به ده می کراوه باویشک نادات، له کاتی پزمین یا

کۆکه دهست ده گریټ به ده میه وه.

دهیگوازیتتهوه، تاوهکو دهنگه کهی پۆله که ههراسان نه کات.

* بهبی مۆلته وهرگتن، قسه به مامۆستا نابریت.

* بۆ مۆلته وهرگتن، (بۆ راده رپرین، پرسیارکردن یا چونه دهرهوه و

...) بهبی هاتوهاوار به هیواشی دهستی خۆی تا ئاستی رومهتی

ههله بهریت.

* له حاله تیکدا مامۆستا مۆلته تی پینه دا، دهستی خۆی بۆ

ماوهیه کی درێژ به ههله براوی راناگریت.

* له بنیشت جوین، گوله به رۆژه و چه ره سات خواردن له پۆلدا خۆی

به دورده گریت.

* وهك ریزیك له خۆی و مامۆستا، له گهله هاوپۆله کانیدا تیناگریت،

(ناکۆکیه کان له دهرهوهی پۆل چاره سه ر ده کات).

* بی ریزی نانوینیته به رامبه ر هاوپۆله کانی، (هه میشه زمان پاکی

ده پاریزیته).

* زاراهه یا گالته وگه پی نیوان خۆیان له خزمهت مامۆستادا

ناخاته روو، (کات شناسه).

* بهبی مۆلته تی مامۆستا له جیی خۆی هه لئاسیته و له پۆلدا

قوتابییه کی به ئه دهب نه گه ر بیه ویت قه له م یا شتیك بگه یه نیته دهستی

مامۆستا یا که سیکی تر، بۆی فرینادات.

ناجولیت، (مه گهر به مؤلته).

* ئە گهر له حزوری مامۆستادا ههلهیه کی کرد، دهستبه جی داوای لیبوردن ده کات.

* له حزوری قوتابیه کاندا، و وهک ریژیکی، هیچ کاتیکی له گهڵ مامۆستا کهیدا ههلس و کهوتییکی رقی ئامیژ نانوینیت، تهنانهت ئە گهر مامۆستاش ههلهی کردییت، دان به خویدا ده گریت، پاشان له دهر فته تیکی گونجاودا کیشه که چاره سهر ده کات.

* له سهر داخوازیه کانی مامۆستا ئه رکه کان جیبه جی ده کات، (تهنانهت ئە گهر مامۆستا داوای لیبکات له پۆل بچیته دهره وه، مله جهری ناکات به ئه ده به وه پۆله که به جیدییت.

* له ههر جموجولییکی زیاده که ته پوتۆزی لیبکه ویتته وه، خوی به دورده گریت.

* جلوبه رگ یا جانتا کهی له خزمهت مامۆستا و قوتابیه کانی دیکه دا ناته کینیت.

قوتابیه کی به ئه ده ب، (له کو تایی وانه که دا، زوتر له مامۆستا، له پۆل ناچیته دهره وه، به ریژه وه چاوه ری ده کات تاسه رته مامۆستا بچیته دهره وه، (مه گهر ئه وده مهی مامۆستا مؤلتهی بدات ئه و زوتر بچیته دهره وه).

- * موبایله کهی ده کوژینیتته وه (خوی پیوه خه ریک ناکات).
- * ئە گەر ناچار بیت له کاتی وانهدا، له پۆل بچیتته ده ره وه، پیش وهخت ماموستا ئاگادار ده کاته وه و مۆلته وهرده گریته.
- * له پۆشینى ملیچ و کلاو له سهر کردن خوی به دور ده گریته، (مه گەر له سهر مۆلته تى ماموستا).
- * له ههر جولیه که بیته مایه ی په رتکردنی ههستی ئەوانیتر و تیکدانی که شی ناوپۆل خوی به دورده گریته.
- * له په سا دهست ناکات به گوچک و لوتی خویدا.
- * له کاتی قسه کردنی ماموستادا، له خوخوراندنی بهرده وامی جهسته، دهستکاری کردن زیپکه ی ده موچاو و دهست لیك ئالاندن و په نجهته قاندن (بو شه که تى ده رکردن) خوی به دورده گریته.
- * له جزوری ماموستا و له کاتی وانه خویندن دا، ئەرکی وانه ی دوایی ئەنجام نادات.
- * له کاتی قسه کردنی ماموستادا بهرده وام له گه ل هاورپیکهیدا چه چ ناکات.

له باره ی مه سه له که سی تایبته کانی ماموستا (ههروهک ریژه ی موچه، مه سه له خیزانیه کان، جوړی جل و بهرگ و ..) پرسیار ناکات و راده رنابریته.

* له کاتی قسه کردنی مامۆستادا، بهردهوام له سهعاته کهی ناروانییت یا بهدهنگی بهرز ههوالی سهعات ناپرسییت.

* له دوری ئهوانیترهوه دانانیشییت، (له گهڵ قوتابیهکانی دیکه دا له ریزی ریکوییکدا دادهنیشییت.

* له به کارهینانی عهتر یا بۆنی توند خۆی بهدوردهگرییت.

* به پرسیارکردنی تایبهتی کاتی وانه که ناکوژییت.

* له حالهتییکدا مامۆستا مۆلهتی رادهبرینی پیبدات، زۆر به کورت و کرمانجی بۆچونی خۆی دهلییت و زۆرکاتی وانه که ناگرییت.

* له کاتییکدا یه کیك له هاوپۆلهکانی رای خۆی دهردهبرییت بیدهنگی رهچاو دهکات و رپیگهی دههات تا قسهکانی تهواو دهبییت، (ههروهک بۆ خۆی پهسهندی دهکات).

شوینه ئاینیه کان

* ئەو شته بۆنخۆشانەى كه بۆنىكى تونديان ههيه لهم شوینانهدا به كار مههینن.

* تواناو خزمهت گوزاریه كانى شوینه ئاینیه كان بۆ بهرژه وهندی تایبتهتى به كار مههینه.

* به جل و بهرگی پاك و خاوینه وه بچۆره ئەو شوینانه.

* له خهريكبون به كاروبارى دنيايه وه وهك كپین و فرۆشتن لهم شوینانهدا خۆت به دور بگره.

* به پیلاره وه مهرووره ئەم شوینانه.

* له هه لپشتنى هه ر جوړه شه خه لیک لهم شوینانهدا خۆت به دور بگره. (ئه گه ر بینیشته به ریزه وه هۆشدارى بده).

* له كاتى دهست نوێژ گرتندا جوان نیه به لوعه ی ئاوه كه به كراوه یی بمینیته وه و ئاو به فیرو بچیت.

* له ریزه كانى نوێژدا باشته بهیلت كه سانى هاوته مهن له پالى یه كدابن.

* وریابن به بهردهم كهسى نوێژخویندا مهروون.

له ریزی نوێژی به كۆمهله یا مه راسیمه كانى دیکه دا، مۆبايله كهت بخه ره حاله تى بیده نگیه وه.

* له کاتی بهرپاکردنی نووژی به کۆمهڵ یا موناجات یا وتاردا وریابه
منداله شیره خوۆره کهت ری و ره سمه که تیکنه دات.

* له نویسی ههر جوۆره بابه تیك له سهه کتیبه کانی مزگهوت خوۆت
به دوربگره.

رِيز

* له هه موو بارێکدا نۆره ره چاو بکه ته گهر پيويستی کرد، بهرپیکي له ريزدا بوهسته نهک هاوشانی ريزه که.
له ده ره وهی نۆره مه چۆره ناو ريزه که، (چونکه به بی ريزيکردن بهرامبهه مافی نه وانیتر هه ژمار ده کریت).

وينه

* ته گهر گه شتیت به ريزيک که تيکچووه، دواین کهس دیاری بکهو له پشت سه ريه وه بوهسته.

* ته گهر هاوه له کانتان که له ريزدا وه ستاون، بیان هويت ئیشه کهی ئیوهش زوتر له نۆرهی خۆت نه نجام بدن، پازی مه بن مافی نه وانیتر پيشیل بکریت، (هاوه له کهت ته نها مافی نه وهی ههیه نۆرهی خوی به ئیوه بدات).

* کاتيک له ريزدا وه ستاويت هاو رپیکهت که له ده ره وهی ريزه کهیه، بانگهيشت مه که تا له پيشه وهی تو بوه ستیت.

* ته گهر بوت کرا له بری نه وهی له ريزدا بوه ستیت، ده توانیت ناوه کان به ريز بنوسیت، (تاوه کو ری له قه ره بالغی شوينيک بگيریت).

له ريزدا، نۆرهی مندالانیش ره چاو بکهن.

نانهواخانه

* لهسه ر شوینی نان ساردکردنهوه، له بهردهم نانهوایی، جانتا یا شه کی خۆت دامه نی.

* بهرلهوهی بچيته ریزهوه دلنیا به که له ریزیکی گونجاودا وهستاویت.

* چاوه پروان مه به که سانیکي ناسراو که له ریزه که دا وهستاون، ئیشه که ی تۆش ئه نجام بدهن.

* له حاله تیکدا که ریزه که ریکوپیک نه بیته، کۆتا که س ده سنیشان بکه و له پشت سه ریه وه بوهسته نه که له ته نیشیدا.

* له کۆتایی کاتدا که نان خه ریکه ته واو ده بیته، شیاوتره به ژماره یه کی که متر به سه نده بکه یته تا که س به دهستی خالی نه گه ریتته وه.

* وریابه نان نه که ویتته سه رزه وی.

* که سانیک که له نانه وادا خه ریکی کارکردن نابیت له کاتی کارکردن دا جگه ره بکیشن.

* جوانتره نانه و اچیه کان به جلوبه رگی تاییهت و خاوینه وه کاربکه ن.

* شیاوه تابلوی تاییهت به نرخي نان و رۆژه پشووه کان له بهرچاوی کپیاره کان دابنریت.

* شایسته یه به دانانی تابلۆ ریزی ئه و کپیارانه ی که که م یا زۆریان ده ویت دیاری بکریته.

دریژهی خاله کانی په یوه ست به شوینه گشتیه کان

* له فریدانی تویکلی گوله بهرۆزه یا شتانیکی هاوشیوه، له شوینه گشتیه کانی ههروهك هۆله کان، فه مانگه کان و ... خۆت به دوربگره.

* له کاتی خویندنی قورئاندا، وهك ریزیک بیدهنگ به.

* له کاتی په خشکردنی مارشی نه ته وهی، وهك ریزیک ههسته

سه ری.

* له کاتی ههستان له پشتی میزیکه وه، کورسیه که بخهروه شوینی

خوی.

* له ته والیت (W.C) یه گشتیه کاندا ره چاوی حالی کهسانی تریش

بکه (ههروهك مائی خۆتان ره فتار بکهن).

* بنیشت له شوینی دانیشتن یا هاتوچۆی ئه وانیت فری مه دهن) یا

مه لکینن).

* له کاتی چونه ناو کوپیکی وتارخویندنه وه، واشیاوه به جوړیک

بچیته ژوره وه نه بیته مایه ههسته په رتی ئاماده بان یا وتارخوین،

کهسانی جگه ره کیش ناییت له شوینه گشتیه داخراوه کاندا جگه ره

بکیشن (جگه ره کیشان لهم شوینانه دا، به هیماي خوبه زلزانين و

نادیده گرتنی مافی ئه وانیت له قه له مه ده ریت).

(بههاتنی خۆت رپیرهوی کۆره که تیک مهده).

* تا بۆت ده کریت به دهنگی بهرز یا به فیکه کهس بانگ مه که.

* وریابه منداله کانی ئیوه نه بنه مایه ی زهمهت بۆ ئه وانیت،

(چاوه پروان مه به کهسانیت هه له ی منداله کانی ئیوه نادیده بگرن).

* کاتی که سی که شتیکی به دهسته وهیه، کردنه وه یا گرتنی ده رگا

به لایه وه ئهسته مه، ئه گه ر ئه توانیت ده رگا که بکه ره وه یا بیگه ره.

* کاتی هاتنه ژوره وه یا چونه ده ره وه ده رگا که بهر کهسی دوا ی تۆ

نه که ویت.

* که منداله کانتان ده گرین، خیرا به شیوه یه که بیده نگیان بکه ن.

* له جزوری کهسانی تر دا، به ناز کردنی له راده به ده ر یاده نگی بهرز،

خۆشه ویستی خۆت بۆ منداله کهت ده رمه بپه.

* له شوینه فه رمی و گشتیه کاند، له ده ست خستنه سه رشان یا

ئه لقه کردنی ده ست به ده وری که سی که دا، بۆ ده رب رینی خۆشه ویستی، خۆت

بپاریزه.

* باشتر وایه له شوینه فه رمیه کاند هاور پیکانت به ناوی گچکه بانگ

نه کیت.

کاتی پژمین یا کۆکه کردن، ده ست بگه ده م و لوتی خۆته وه،

(ده نکه که شی کۆنترۆل بکه).

* کاتی هاتنه ژوره وه یا چونه دهره وه شیاوتر ئه وه یه دهرگا بو خاتون
یا کهسی به ته منتر یا پله به رزتر به کراوه یی بهیلتیه وه.
* له هۆله کانی چاوه پروانیدا، به په له له شوینی کهسیک که ههستاوه
دامه نیشن، (مه گهر ئه وده مه ی دلنیا بیت که ناگه ریته وه).
* کاتیک کهسیک خه ریکی خویندنه وه ی ده قییک یا روژنامه یه که،
سه ر لار مه که ره وه.

* دوا ی سود وهرگرتن له روژنامه یا گو قار له ژوره کانی چاوه پروانیدا،
ریکیان بخره وه و بیانگی ره وه شوینی خو یان، (به شپرزهی به جی یان
مه هیله).

* له لای کهسانیترا قاچه له قه ی زور مه که ن.
* له و جی یانه دا که شوینی دانیشن سنورداره، منداله کانی خو ت له
پال خو تدا دابنی تا شوین بو به سال چوان فه راهه م بی ت.

تهلهفونی گشتی

* تلهفونی گشتی، بۆ سود لیوهرگرتنی گشتیه، ههربوویه له کاتی به کارهینانی تلهفونی گشتی دا، قسه کانتان کورت بکه نهوه.

* ئەگەر کهسیک به راستی په لهی بیټ و ئیوه دهتوانن خۆتان بگرن، مۆلەت بدەن ئەو زوتر په یوهندی بکات.

* ئەگەر په لهت نیه، فەرموو له کهسانی به ته مهن بکه و پێگه بدەن ئەوان زوتر په یوهندیه کهیان وەرگرن.

* ژماره کهی خۆت

به وردی لیبده تا ئازاری کهسیکی تر نه دهیت.

* له نزیك تلهفونی

گشتیدا، به بهرپا کردنی ههراو

زنا، (قسه کردن به دهنگی

بهرز، نه کوژاندنه وهی هۆکاری

گواستنه وه و ...) په یوهندی خه لکیتر تیك مه ده.



له دوریه کی گوچاو له تلهفونی گشتی بوهستن گوی هه لمه خه بۆ

موکاله هه ی نه واتینتر.

* له پیناو هه لږشتنی مهراقی خۆتدا، زیان به ته له فونه گشتیه که
مه گه یه نه، نه گهر حالتیکی له و چه شنهت بینی هۆشدارى بده.
* له نویسی ژماره ی ته له فون یا ههر شتیکی تر له سهه ته له فونی
گشتی خۆت به دور بگره.

هۆکاره کانی گواستنهوهی گشتی

* له هۆکاره کانی گواستنهوهی گشتیدا، رینگه بده سه رهتا خانمان،
کهسانی به ته مهن یا مندالان سوارین.

* داوا له منداله کهی هاوړپیت بکه شوینه کهی خوی بدات به که سیکی
به ته مهن.

* کاتیك قهره بالغه، کورسی چۆل به دانانی شمهک داگیرمه کهن.

* له سهر کورسیه کان شتیك مه نوسن یا زیانیان پی مه گه یه نن (له
حاله تی دیتنیشدا ریزدارانه هۆشداری بدهن).

* له هۆکاری گواستنهوهی گشتیدا به دهنگی بهرز قسه مه کهن.

* ریز له شوڤیرانی هۆکاره کانی گواستنهوهی گشتی بگرن.

* هه رچه ند شوڤیر ئاگای لی نیه شیاوه ئیوه کریی خۆتان بدهن.

* کاتیك له گهلا هاوړپیکانتدایت بهرله دابه زین دیاری بکریت کی

کریکه ده دات، (به فرمو و ویرکردن بو پیدانی کری، کاتی
سه رنشینه کانیتر مه گرن).

ئه گهر ده توانیت، جوانتر وایه کورسیه کهت بده به کهسانیك که پارهستان
بویان گرانه، وه کو (ژنی دوگیان، کهسی به ته مهن، که مئه ندام، نه خوش

و. (۰۰)

- * لەسواربوون و دابەزىندا يارمەتى كەسانى بەتەمەن و مندال بىدەن.
- * لەكاتى سواربوون يا دابەزىن زۆر فەرمو فەرمو مەكەن.
- * كاتى سواربوون يا دابەزىن ئاگات لە جانتا يا كەلوپەلەكانى دىكەت بىت تاوھ كو بەركەسانىتر نەكەوئىت.
- * لە ھۆكارەكانى گواستەنەوھى گشتىدا خواردنەوھ يا ئەو شتانەى تر كە بۆنى توندىيان ھەيە بەكارمەھىنە، (عەتر، قۆلەنيا، كرىم يا مەلھەم، جل و بەرگ و...) .
- * مندالەكانى خۆت بە پىلاوھوھ مەخەرە سەر كورسىيەكان.
- * پىلاوھكانت لەناو ھۆكارەكانى گواستەنەوھى گشتى، وەك پاسەكانى ناوشار، دامەكەنە.
- * ئاگادارى مندالە ساواكانى خۆت بە تاوھ كو نەبنە ئەرك بەسەر كەسانىترەوھ.
- * گىرگەتە كەسىيەكانى خۆت بۆ كەسىيەكى، نەناسراو باس مەكە.
- * ئەگەر ھاو كورسىيەكەى ئىوھ ھەزى بە قسەكردن نىيە، پىداگرى لەسەر قسەكردن مەكە.

لە دانانى چەترى تەر يا كەرەستەيەكى تر لەسەر كورسىيەكان كە رەنگە بىنە مايەى پىس بوون خۆت بەدور بگرە، ئەگەر بىنىشتان رىزدارانە ھۆشدارى بىدەن.

- * له ناو پاسدا به ئەژنۆ پال به کورسی پێشهوه مهنی.
- * بهرله گه‌یشتنه شوینی مه‌به‌ست به‌رده‌وام له‌جیی خۆتان هه‌لمه‌سن،
(ده‌توانیت داوا له شو‌فی‌ره‌که بکه‌یت که گه‌یشتن ئا‌گادارتان بکاته‌وه.
- * به‌ر له‌دابه‌زین کرێ یا بلیتی خۆت ئاماده بکه، تا کاتی ئەوانیتر
به‌فیرو نه‌چیت، (ئە‌گه‌ر پێویستی کرد، پارهی ورده ئاماده‌بکه‌ن).
- * له‌ناو پاسدا به‌مه‌به‌ستی خه‌وتن، سه‌ر مه‌خه‌ره سه‌ر شانی ئەوه‌ی
ته‌نیشتت.

موبایل

* له دانیشتنه فەرمیەکاندا زەنگی موبایلەکتان بخرە سەر
بیڤهنگ (صامت).

* ئەگەر ناچاریت له کۆبوونەوهیهکی فەرمیدا وهلام بدەیتەوه، سەرەتا
داوای لیبۆردن بکەن پاشان بەدهنگی هێواش قسەکانتان کورت
بکەنەوه.

* بەشیوهیهکی گشتی، له فەزا داخراوهکان ولەلای کەسانیتردا



په یوه نڊیه کەتان
کورت بکەنەوه،
(تاکسی،
پاس، مه صعه د
و ...)

بۆ وهلامدانتهوهی تهلهفون، له کۆبوونەوهی فەرمی بچنه دهرهوه، پاشان
دهست به قسه کردن بکە.

* ئاوازيكى گونجاو بۆ زەنگى مۆبايلەكەت ھەلبېژىرە، (بە شيۋەيەك كە گوى كەر نەكات و تۆش نەكاتە جيى ئاماژەى خەلك).

* دەقى كورتە نامەكەت گونجاو لەگەل جۆرى پەيوەندىت بە بەرامبەرەكەتەوہ، بنوسە.

* لە دانىشتنە فەرمىەكاندا، خۆت بە نوسىنى كورتەنامەوہ خەريك مەكە.

* بەبى مۆلەت، بە مۆبايلەكەى خۆت تەصوير يا ويىنەى كەس نەگريت، (يادەنگى كەس تۆمار نەكەيت).

* لە ميوانيدا، لەسەر سفرە يا ميىزى ناخواردن، جوان نىە بە مۆبايل قسەبكەيت.

* بەبى مۆلەت، مۆبايلى كەس مەكرەوہو دەستكارى مەكە.

* بەشيۋەيەكى گشتى لە شوينە گشتيەكاندا كە بيدەنگى بالادەستە، شياوہ كە مۆبايلەكەى خۆت بىخەيتە بارى بيدەنگيەوہ، (شوينانىكى وەك مەراسىمى ماتەمىنى، كتيبخانە، پۆلى خويندن، سىنەما، كۆبونەوہ فەرمىەكان و ...)

لە كورتە نامەكانتدا بۆ كەسانىك كە كەمتر پەيوەندىت پييانەوہ ھەيە، شايستەيە ناو يا ناوى خيىرانى بۆ زياد بكەيت، (لەوانىە لايەنى بەرامبەر ژمارەكەى ئىوہى خەزن نەكردىت يا خود سىراپىتەوہ.

* ئەگەر بە کورتە نامەیکە کە پیت دەگات زۆر دلخۆش بوویت،
پیتووست ناکات بە خیرایی بۆ ھەموانی بخوینیتەوہ. (رەنگە بۆ ئەوانیتر
دوبارە پیت یا ھەر سەرنج راکیش نہ پیت).

جل و بەرگ

* لە بىرتان بىت كە بەر لەھەر شتىك ئەۋە سەروسىماو روالەتى
ئىۋەيە كە پەيوەندى لەگەل ئەوانىتردا دەبەستىت و لە جۆرى
داۋەرىكردنى ئەوانىتر سەبارەت بە ئىۋە كارىگەرە.

* رەچاۋكردنى نەرىت و نۆرمەكانى كۆمەلگە لە جۆرى جل پۆشىن و
ئارايشتدا دەرىخەن تا نەبنە جىي قسەى خەلك، (جل و بەرگى تەسك
وبەرجهستە مەپۆشن).

* لە شوپنە گشتىەكان، فەرمانگەكان و مىۋانى دا بەجوان پۆشى و
رازۋەيى دەربكەون.

* لەحزورى ئەوانىتردا خۆت بەدوربگرە لە پۆشىنى ئەۋ كراسانەى كە

جوان پۆشى واتە ئەمەى كە: موى سەرو (رۋت) پاك و شانەكراۋە، يەخەى كراسەكەت
رېك و پىكە، دوگمەكانى كراسەكەت رېك ھەلپىكراۋن، كراس، پالتاۋ يا چاكەت پاك و
بى لەكەيە، (بەگوپرەى بۆكران ئوتو كراۋن) نىنۆكەكان كورت و پوخت، قولاپى
قايشەكەت ئەندازەيەكى گونجاۋى ھەيە و لە رېكى دوگمەى كراسەكەتەۋەيە، زنجىرى
پانتۆلەكەت بەتەۋاۋى داخراۋە، پانتۆل بەتەۋاۋى پاك و بىگەرد، (بەگوپرەى بۆكران
ئوتوكراۋە) گۆرەۋى ساغ و پاك، پاژنەى پىلاۋت ھەلكىشاۋە، قەيتانى قونەرت بەرپىكى
بەستىت، پىلاۋ پاك (بەگوپرەى بۆكران بۆياخكراۋ)بىت.

له کاتی چه مینه وه یا دانیشتن به شیك له لاشه تان دەرده که ویت.
* وریابه به شیك له کراسه که ت له ناوه و به شیکی تری له دەرده وهی
شەروال قەرار نه گریت.

* له پۆشینی جل و بهرگی له که دار، له شوینه گشتیه کاندای خۆت
به دوربگره.

* پیاوان شایسته یه، ریش و سمیل و موی سەر (به تایبەت پشتی
سەر) ی خویان هه میسه به جوان و ریکوپیکی پاریزن.
* دریزی شەروال تا ئەندازەیه ک بیت قاپاره داپوشیت، (کورتتر
نه بیت)

* لانیکه م ههفته ی دوجار خۆتان بشۆن.

* پیش چونه دەرده وه له مال، له پازاوه یی پوالتی خۆت دلنیا به ره وه
به تایبەت به شی دواوه ی جل و بهرگ، بوغونه، دەر قچه ی شەروال یا
پانتۆل له ناو گۆره ویه که تدا نه بیت).

* ئەگەر ده کریت ئاوینه یه کی بالائات هه بیت.

* جله کانی خۆت به شیوه یه کی ریکوپیکی، له شوینی خۆی دابنی.

به قات و بیجامه وه له کۆلان، شه قام یا بهر دەرگای ئاپارتمان،
دەر مه که ون (بوغونه، له کاتی شت کرین له فرۆشگا که ی نزیک
ماله وه تان، چاپی که وتنی هاوپییه ک له بهر دەرگا).

* له پۆشینی جلوه‌رگیك كه بۆنى ئاره‌قه‌ی لی‌دی‌ت خۆت به‌دوربگره.
* دوای چالاکیه جه‌سته‌یی و وه‌رزشیه‌كان خۆت بشۆره، و جلی پاك له‌به‌ر بکه.

* كه‌سانیک كه ریژه‌ی ئاره‌ق کردنی لاشه‌یان زۆره پیویسته هه‌ولێ نه‌هیشتنی بدن، (تاوه‌كو بۆنه ناخۆشه‌كه‌ی ئازاری ته‌وانیتر نه‌دات).
* كه‌سانیک كه ریژه‌ی ئاره‌ق کردنی لاشه‌یان زۆره یا بۆنی ده‌میان دی‌ت تا بۆیان ده‌کریت مه‌ودای نیوان خۆیان و كه‌سانیتر په‌چاوبکه‌ن.



* ته‌گه‌ر له‌جل و به‌رگی هاورپیکه‌تدا كه‌موکورتیه‌کت بینێ كه‌خۆی هه‌ستی پیناکات، به‌بێ ته‌وه‌ی ته‌وانیتر بزانه، ئاگاداری بکه‌ره‌وه.
* له‌ پۆشینی چه‌ند جل و به‌رگیکی ناهه‌وسه‌نگ له‌سه‌ریه‌ك، كه‌ ده‌تان کاته‌ جیی ئاماژه‌ی خه‌لك، خۆت بیاریزه.

* پىاوان ئاگاداربن بىجامە لە دەرقاچەى شەرۋالەوۋە ديار نەبىت يا
قۇلى ژىرفانىلە لە كراسى نىوقۇلەوۋە دەرنەكەوۋىت.

ئەگەر نىيازى چۈنە ناۋ شۈبھىكى داخراۋى ۋەك پىانس، تاكسى، ژورى
كۆبۈنەوۋە، يۇلى ۋانە خويىدىن ۋ... ھەيە لە بۇنى تونىدۇ قۇلۇنىيا لە
خۇدان خۇت بەدوربىگرە (بەتايىبەت لە سەرەتاي بەيائىدا).

پیلّاو

* بهبى گۆرهوى پیلّاو لهپى مهکه (به تاييهت لهکات و شوينه فهرميهکاندا).

* له لهپیکردنى ئەو پیلّاوانهى لهکاتى ریکردن دا دهنگيان لیوه دیت خۆت بهدوربگره، (بهتاييهت له شوينه داخراو و بیدههنگهکانى وهك نهخۆشخانه، فهرمانگهکان، هۆلهکانى تاقیکردنهوه، کتیبخانهکان و ...)
* به پیلّاوى قورینهوه بهسهرفهرش یا شوینىكى خاوين دا مهرو.

* پیلّاوهکانى خۆت به خاوينى راگره، چونکه بهبهشیكى سهرنج راکیشى ئیوه ههژمار دهکریت، (ئەگه بهکهلكى بوياخکردن دین، بوياخيان بکهن).



* ههیشه
دواى داکهندنى
پیلّاوهکان، جوتيان
بکهن.

بهه لهچونه شوینىك كه پیلّاوهکانت دادهکهنیت، وریابه گۆرهویهکانت
یا پیت بۆنى ناخۆشيان لیئهیهت.

* گۆرهوی ساغ و خاوین له پی بکهن (چونکه رهنگه وا پیویست
بکات له شوینی کدا پیلاوه کانت دابکه نیت).

* وریابه پی مهنی بهسه ر پیلاوی که سدا، (ته گهر ته مه رویدا داوای
لیبوردن بکهن)

کاتیك قاج ده خهینه سهز قاج، ریزر پیلاوه کانت به روی تهو که سه دا
هه لمه بره که له ته نیشتی تودا دانیشتوووه، (له وانیه پیس بیت).

کرپن و فروشتن

کرپن

- * باشتەر وایه بهرلهرۆشتن بۆ کرپن دهربارهی ئهوهی مهبهسته بیکریت لیکۆلینهوه بکهیت (له رپی کهسانی شارهزا یا ئینتهرنیتهوه).
- * بهر لههروشتن بۆ کرپن لیستی شتهکانت بنوسه.
- * کورتترین رپیگا بۆ گهیشتن به شوینی کرپن ههلبژیره.
- * پیشهوهخت، قوماش یا جۆری ئهه کالایهی دهتهویت بیکریت دیاری بکه، (بۆ ئهوهی خیراتر لیبیتهوه).
- * ئهگەر کهسیک لهگهڵ ئیوه هاتووه پهچاوی حالی ئهویش بکهن و به جۆریک سوپاسی بکهن.
- * چاوهروان مهبه کهسیک که لهگهڵ ئیویه ههههه بیته بۆچونی خوی بلیت، یا بهرپرسیاریتی کرپنهکهی ئیوه له ئهستۆ بگریته.
- * شیاوترویه خودی خۆت بتوانیت، (بهبی پشت بهستن به کهس) شته سادهکانی خۆت بکریت.

ئاگاداری مندالهکانی خۆتان بن تاوهکو زیان به کهل و پهل و کالاکانی
فروشیار نهگهیهنن.

* کاتیك له گهلا كه سیک بو کرین دهچیت، وهك هاورییهك سهلیقهی
خۆت فهرز مه که.

* له دوکانه برهواپیکراوه کان شت بکره.

* له کاتی شت کرین لهو شوینانهی کالاکانیان ههزرانتر دهفرۆشن،
ورده کاری زیاتر به خهرج بده.

* چاوه پروان مه به فرۆشیار، سهرمایه نهختینه کهی خۆی به قهرز به
ئیه بدات.

* قهرزه کهی خۆت (ههرحه ند کهم) بیته به فرۆشیاریک که متمانهی



بیگومان بهوردی ته ماشای بهروازی بهرهم هیتان و ئیکسپایه ر بوونی
تهو شتانهی خراب ده بن بکه.

به ئیوه کردووه بدهرهوه.

* بهر لهروشتن بۆ کرینی پۆشاک، (که تاقیده کریتتهوه بۆ له بهرکردن) گۆرهوی پاک له پی بکهن تا ژوری خوگۆرپینه که بۆنی پیس نه بیئت).
* له کاتی کرین دا ئه و کالایا قوماشه ی ده تهوویت باش بیده به یه کدا تا دلنیا بیت بی عه یبه (به تاییهت له باره ی شت و مه کی خۆراکی، ته ندروستی، و ئارایشتی و ..، که قابیلی وهرگرتنه وه نین).
* ئه گهر کالایه کت له جییه ک هه لگرت و به دلّت نه بوو، بیگی ره وه بۆ جیگای یه که می خۆی.

* کاتیك به راستی نیازی شت کرینت نیه فروشیار ماندو مه که.
* به وه ستانی نابه جی ریگه له کارو کاسپی ئه وانیتتر مه گره.
* به بی مؤله تی فروشیار، شتومه کی له پاکهت نراو (به مه بهستی تاوتویکردن) هه لمه بچره.
* باشتین کاتی کرین دیاری بکهن و له وکاته دا ده ست به کرین بکهن.

* کرینی شتومه کی جهژن پیویست ناکات له عاره فه یا دو روژ پیشت ئه نجام بدهیت، (ئه گینا پیویسته دژواریه که ی قبول بکهیت)

دینار سه رمایه ی نیشتمانیه، شایسته یه له چرچ و لوچ کردنی
خۆت بیاریتیت).

- * پارهی زیاده له گهل خۆت ببه.
- * باشترا وایه پارەکانت له جزدانی تاییهت به پارە ههلبگریت.
- * به دهستی پیسهوه پارە دهرمههینه.
- * شت له سهرا پارە مهنوسه.
- * وهك ریزدانانیك بو خۆت و ئەوانیتر له شوینی کریندا جگهره
- مهكیشه، (ههرچهند ئەوانیتر گهرهیی بنوینن و هیچ گلهییهك نهكهن).

فروشتن

* له گهڵ کړیادا مامه له یه کی ریزدارانهت هه بیټ، (هه میشه خه لک وایان پیباشتره له که سانیک شت بکرن که مامه له یه کی ریزدارانهیان هه یه.

* له زگه ی نرخ له سه ر ئه و کالایانه دابنی که خستوته بهرچاوی کړیار بو فروشتن.

* له کاتی هه لېژاردنی کړیادا تاقت و هه وسه له ت هه بیټ و ئه گهر شتیکی به دل نه بوو، بهر خوردی خراپت نه بیټ، (رینگه ی گه رانه وه بو کړیاره که ی خۆت به کراوه یی بهیله ره وه).

* جوان نیه فروشیار بو پیشاندانی راستگویی خوی سویند بخوات.

* مؤله تی پیشه که ت له بهرچاوی کړیاره کاند دابنی.

* نابیت ئه و کالایانه ی که له کوالیتیان دلنیانیت، وه ک کالایه ک که کوالیتی بهرزه به کړیاره کانت بفروشتیت. (جوان وایه راستگوییانه کړیار له چۆنیه تیه که ی ئاگادار بکه یته وه).

کاتی هاتنه ژوره وه ی کړیار وه لامی سلاوه که ی بده ره وه، ئه گهر سه رقال بوون داوای لیبکه ن چاوه پروان بیت، (به شیوه یه ک پیشانی بده ن که ئاگاتان له هاتنی هه یه).

* له هه لومهرجیڤکدا که کړپار ناچاربیټ کالاگهی ئیوه بکړیت،
رهوانیه برپیکي زیاتر(له ریژهی قازانجیک که مافی ئیوهیه) لهئو
داوابکهیت.

* به رهچاوکردنی خاوینی و مامهلهی جوان، ژمارهی کړپاره کانت
زۆربکه.

* به دانانی کالاکانی خوټ له سهر ریگای ئهوانیتر، ریگه له هاتوچوی
ئهوان مه گره.

* دوکانداران و دهستیگیره کان رهوانیه به فریدانه دهرهوهی ئه
کالایانهی به که لک نه ماون یا سندوق و کارتونی خالی و .. بینه مایه
پیسکردنی کۆلان و شه قامه کان، (ئه گهر بینیتان به ریژه وه هوشداری
بدن).

* له مه سه له تایبه ته کانی کړپاره کانتدا خو هه لمه قورتینن.

* به پیداکری شتیك به سهر کړپاره که تدا مه سه پینه.

* گرانی کاره که ت و جیاوازیوونی به رخورد و مامهلهی کړپاره کان
قبول بکه و پشوو دریژبه.

فروشیاره دهسگییره کان نابیټ له کاته کانی پشودان، (بهیانی زۆر زوو،
کاتی نیوهرو یا شهو) به بلندگو یا به دهنگی بهرز له جاده و کۆلانه کاند
خه لک هه راسان بکه ن.

* ۋەك ريزيك له كړپياره كانت، رپگه مه ده هپچ كه سيك له شوينكاره كهى تودا جگهره بكيشيت.

* بهرده مى دوكانه كهى خوت، به دانانى ئاسته نكيك مه كه ره مولكى تاييه تى خوت. (به مه به ستى بهرگرتن له وه ستانى ئه وانيتر).

* ره وانیه كالا يهك به مندالان بفرؤشيت كه بو ئه وان گونجاونيه. (بو نمونه هه ولبدن به نورهى خوت له فيربوونى جگهر كيشانى ئه واندا روليك ت نه بيت).

* له دوكان يا ماله كهى خوت دا به بى ئيش دامه نيشه. (يا مه وه سته) و چاومه بره هاتوچوى ئه وانيتر، جوان وايه له م جوړه دوخانه دا به خويندنه وه يا هه ر شتيكيتر خوت مژول بكه يت.

رپورهسمی پرسه و ماتهمینی

- * له کاتی پرسه دا، ره چاوی حالی دراوسیگان بکهن (وریابه بهشین و واوهیلا، هۆره یا قورئان به دهنگی بهرز، ئاسایشیان لی زهوت مه که).
- * له مهراسیمی به خاکسپاردن، جوان وایه ئۆتۆمبیله کان به جوړیک رپیکه که نه بنه له مپهر له بهردهم هاتوچۆی نه وانیترا.
- * وابه کاتیک مروؤ ئازیزیک له دهست ده دات چاوهروانی زیاتری له دۆست و ئاشناکان ههیه، هه ربۆیه لهیه کهمین که سانیک به که سه ره خوشی لیده کهن).
- * له روژانی یه کهمی کاره ساته که دا، جوان وایه خزمان، داغداره کان به ته نها جینه هیلیت، (له لایه کی تره وه به مانه وهی له راده به ده ر مه به به ئه رک به سه ریا نه وه).
- * له کوپره کانی ماتهم گپران یا مه راسیمی به خاک سپاردن یا پرسه دا نابیت خنده له سه ر لیو بیت.
- * به بی پیشه کی هه والی مه رگ یا نه خوشی که سیك به نزیکه کانی رامه گه یه نه.

شیاوتره سه ره خوشی کردن جزوری و راسته و خو بیت.

* لافیتەکانی ھاوخەمی دەربەربەردی بەدیواری مائە دراوسییە
مردووہ کەدا ھەئەمەواسە.

* جوان وایە چەند کەسیک لہ خاوەن پەرسە کە، لہ شوینی چوئە
دەرەوہی پەرسە گێرەکان، سوپاس و پێزانین بو ئامادەبوون دەربەردن و
خواحافیزیان لیبیکەن.

پەوا نەبە ژمارەپەکی زۆر لہ کەسە نزیکەکان و ئاشنایاتی کوچکردوو،
لەبەردەگای چوئە ژۆرەوہی شوین یا ھۆلنی مەراسیمە کەدا بوەستن.



سهردانی نهخۆش

* هه‌میشه مروۆ له‌کاتی نه‌خۆشی و کهوتن له نه‌خۆشخانه،
پیویستی به گرنگی پیدانی زیاتر هه‌یه، هه‌ربۆیه له‌حاله‌تی خه‌واندنی
یه‌کیک له دۆستان یا خزمه‌نزیه‌که‌کان، شایسته‌یه سه‌ردانی بکه‌ن یا
له‌رپی په‌یوه‌ندی ته‌له‌فونیه‌وه هه‌والپرسی بکه‌یت.
* به‌مه‌به‌ستی سه‌ردان له نه‌خۆشخانه، گوڵی زۆر بۆندار مه‌به‌ن
یاخود بۆنی زۆر توند به‌کار مه‌هینن.
* له نه‌خۆشخانه کاتی ته‌رخانکراو بۆ سه‌ردان ره‌چاوبکه‌.

تا بیوت ده‌کریت به‌ده‌ستی به‌تان مه‌رۆ بۆ سه‌ردانی نه‌خۆش



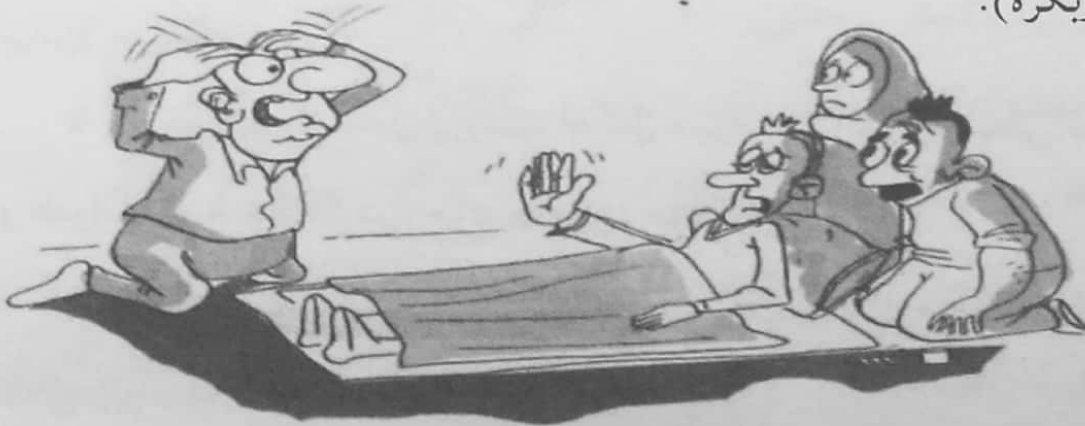
* سەردانە کە بە جوړیك نەبیټ بیټه مایه‌ی ئازاردانی نەخۆش یا دەوروبەرە کە، (کاتیکی خراپ نەبیټ، یا زۆر درێژه نەکیشیټ بەتایبەت کاتیك قەرەبالغە).

* لەسەردانی ئەو نەخۆشانەدا کە پێویستیان بە بێدەنگی و هیمنی هەیه تا بۆتان دەکریت مندالی ورد لەگەڵ خۆتان مەبەن.

* جوان نیه دوای جاریك سەردان نەخۆشه کە بەتەواوی لەبیربکەیت.

* کاتیك نەخۆش حەزناکات ورده کاری نەخۆشیه کە ی باس بکات، ئیوهش لەمبارەوه پرسیار مەکەن (بەلام ئەگەر حەزی بە قسەکردن بوو، وهك ریزیك لەو ماوه کورته‌دا بیسه‌ریکی باشین و زۆرقسه مەکەن).

* لە کاتی سەردان، قسه‌ی دلخۆشکەرو هیوابه‌خش بکە، (لە باسکردنی حاله‌تی هاوشیوه کە سەرەنجامیکی باشی نەبووه، خۆت بەدوربگره).



لە خرابی حالتي نەخۆشه‌کە سەرمنا مەبە و زۆر پەژارەیی دەرمەبەرە.

دایک و باوک و مندالان

* مندالەکانی خۆت فیڤی کۆمه‌لیک وشه و په‌یقی جوانی وهک (بی زه‌مه‌ت، به‌ئەرك نه‌بیټ، فه‌رموو، به‌سه‌رچاو، گیانه‌که‌م و ... بکه.

* فیڤیان بکه کاتیک به‌ که‌سیک ده‌ناسیڤن، ره‌فتاری جوانی وهک له‌به‌ره‌هستان، سلاوکردن، زه‌رده‌خه‌نه‌کردن، ته‌وقه‌کردن، و ... بیان هه‌بیټ.

* رۆشنبیری سود لیوه‌گرگرتنی راست و پیژانین بۆ دارایی، تواناکان، وزه، (ئاو، کاره‌با، نه‌وت، غاز) بزانتن.

* بزانتن کاتیک که‌سیک چاکه‌یان له‌گه‌ل ده‌کات، سوپاسی بکه‌ن.

* ناوی باوک، ناوی بنه‌ماله، ناویشانی مال یا ژماره ته‌له‌فون بزانتن (مندالانی ساوا).

* به‌رخوردو مامه‌له‌ی دروست له‌گه‌ل میواندا بزانتن (چۆنیه‌تی سه‌لام و هه‌والپرسین، ته‌وقه‌کردن، ماچ ماچین، مالئاوایی و ...)

* مندالانی خۆتان به‌ زیڤو خشله‌وه مه‌نیڤن بۆ بازار، چونکه‌ ئه‌وان نرخ‌ی زیڤ وهک گه‌وره‌تره‌کان نازانتن.

جوڤی وه‌لامدانه‌وه‌ی ریژدارانه له‌ پشت ته‌له‌فونه‌وه (وهک سلاوکردن، خۆناساندن و ...) فیڤی مندالەکانتان بکه‌ن.

* تا ده کریت منداله ورده کانی خۆتان مه نیرن بۆ وه لامدانه وهی ته له فون.

* منداله کانتان به هاوړیکانتان بنا سینن (بۆ یه که مجار).

* شایسته یه به ساله چوووه کانی ئیوهش جل و بهرگی خاوین و رازاوه یان له بهرداییت.

* ئیش به مندالانی که سانیتز مه کهن که له مالی ئیوهن. (ههروهک مندالی خۆت رهفتاریان له گهله بکه).



* له گهله مندالی کدا که هاویاری منداله کهی ئیوهیه خۆش رهفتاربه.

* نازناوی خراپ له جگه رگۆشه کهت مه نی. (به تاییهت له لای ئه وانیتزدا).

* وشه ی نابه جی به کارمه هینه، (به تاییهت له لای ئه وانیتزدا).

به منداله کهی خۆت یا مندالی که سانیتز که مه ی مه تر سیداری وهک هه لدان به ئاسمانا و... مه کهن

* له میوانیه کدا کهتهنها خۆت بانگهێشت کراویت، تا دهکریت مندالّه کهت له گهڵ خۆت مه به.

* ئە گەر مندالّه کهتان شتیك له جیی خۆی داده نیتهوه یا ئە ته کیستی گونجاو ره چاو ده کات، شایسته یه ده سخۆشی له ریکوپیکیه که ی بکهیت.
* کاتیك تواناو تاقه تی مندالّ ده بینیت، شایسته یه ده سخۆشی لیبکهیت و هانی بدهیت.

* به مه بهستی به دوادا چونی کاروباری خویندنی مندالّه کهتان، له گهڵ قوتابخانه کهیدا په یوه ندیت هه بیّت.

* له بهردهم مندالّه کهتدا، به خراپه باسی مامۆستا که ی مه که.

* له حالیکدا که مندالّه کهتان سکالای له دهستی مامۆستا که ی هه یه، رهوانیه به بی لیکۆلینه وه، مامۆستا تاوانبار بکهیت و ماف به مندالّه که ی خۆت بدهیت.

* چهند خوله کیك بۆ گو یگرتن له قسه کانی مندالّه کهت ته رخان بکه، لهم دهرفه ته دا هه ولّبدن که متر قسه بکه ن و به هه موو بونی کته وه سه رنجی نه و بدهیت، (بهم کاره، به کرده وه گو یگرتن فی ری مندالّه کهت ده کهیت).

* به رپر سیاری تی بچوکیان بده نی تا وه کو له دا هاتودا بتوانن

مندالّه کانی خۆت ته مه یه لّ بار مه هێته . (هه موو کار یکیان بۆ نه خام مه دهه).

به پرسپاریتی قبول بکن (ئاودانی گوله کان، لیانی چیشتی ساده، جل ئوتوکردن).

* له خواردندا سه لیکه یان سنوردار مه کهن به چند خواردنیکی تایبه ته وه. (هانیان بدن تا سود له خواردنی فره چیشن و باش وه بگرن).
* به مه بهستی باشتر پهروه رده کردنی منداله کانت، هم خویندنه وهت هه بیته هم له گهله که سانی پسپور (راویژکار یا دهرونزان) راویژبکه.
پیداگری مه که له سهر دریژه دان به شیوازی پهروه رده یی دایک و باوکی خۆت.)

ههروهها منداله کانتان فیربکهن:

* لهسهه ئۆتۆمبیلی کهسانیت شت نه نوسن یا زیانی پینه گهیهنن.

* پاره لول و لۆچ نه کهن.

* لهسهه هیلله کانی گواستنه وهی کاره با هیچ هه لئه واسن.

* به بی مؤلته به ده رودیواری دراوسییدا هه لئه زنن.

* له بریاره گرنگه کان و کیشه کانی ژیاندا پرس ورا به کهسانی

شارهزا بکهن.

* کاتی چونه ناو شوینیکی داخراو سه رهتا له ده رگا بدن و چهند

ساتیک بوهستن تا مؤلتهتی چونه ژوره وهیان پیده دریت، نهک ئه مهی دواي

چونه ژوره وه مؤلتهت وهر بگرن. (به تاییهت ژوری دایک و باوک).

* ئه گهر هه لئه یه کیان کرد یابونه مایه ی ئازاری که سیك، داوای

لیبوردن بکهن.

* پیش ناخواردن دهسته کانیان بشۆن.

* لهسهه چیمه نی پارک و سهیرانگا کان فتبۆلین نه کهن.

* دیاری له کهسانی نه ناسراو وهر نه گرن.

شایسته یه مندالانی ئیوه، ده مو زمان پاک و یاراوین، له وتنی هه ندی

رشه خه جاله تی بکیشن

* گۆلی پارکه کان لینه که نه وه، (باشتر چیژ له دیتنیان وه بگرن)

* له حزوری ئەوانیتردا دەم و لوتی خۆیان بە دەنگی بەرز پاک

نه که نه وه.

* له کاتی پشوی دراوسییکاندا له کۆلان یاری نه کهن.

* ورده شوشه یا شتی تیژ له سه ر پیی ئەوانیتر پۆنه کهن.

رهفتاره پهسه ند کراوه کانی تر

* له کاتی سود وهرگرتن له خهزنه داری ئه لیکترۆنی ئۆتۆماتیکی بانک، ئه گهر ژماره یه کی زۆر له ریزدا وهستاون، شایسته یه به بریکی که متر به سه نده بکهیت، تا ئه وانیتیش بتوانن سود وهر بگرن.

* دوا ی سود وهرگرتن له خهزنه دار، پسه لکه ی خۆت وهر بگره، (فری مده سه رزه وی).

* چاوه پروان مه به ئه وانیت، کارت ی بیمه که یان به مه به ستی سود لیوه رگرتن بجه نه به رده ستی ئیوه.

* خویندنه وه ی کارت ی بیمه ی ئه وانیت به مه به ستی ئاشکرا کردنی پیشینه ی نه خۆشیه که یان کاریکی شیوا نیه.

* کاتی که سیك له بهرچاوی ئیوه دا دهرمانیک ده خوات، له باره ی نه خۆشیه که یه وه په یجۆری مه که.

* له بهردانه وه ی ئاو له سه ر جاده یا شه قامه کان، به تایبهت له وه رزی هاوین دا که ده بیته مایه ی هه لخلیسکان، خۆت به دور بگره.

ئه گهر ناسنامه یه کی باری شارستانی یا به لگه نامه یه کت دۆزیه وه،
واشیوا وه به ههر شیوه یه ک بووه و ههرچی خیراتر، بیگه یه نیته وه
ده ستی خاوه نه که ی.

* له هه لږشتنی کهرهستهی بیناسازی بۆ ماوهیهکی درێژخایهن، لهسهر ریی هاتوچۆی خه لک خۆت به دوربگره.

* ده بیټ به شیوهیهک، خه لکی بهر له گه یشتن به کهرهستهی بیناسازیه که که لهسهر رییگا که رۆتکردوو، ئاگادار بکه یتهوه.

* کاتیئک که سیئک خه ریکی وینه گرتنه، به بهردهم کامیرا که دا تیمه پهره یا خۆت بگره دوای وینه گرتنه که، برۆ.

* چاومه بره که سانیک که خه ریکی وینه گرتن.

* کاتیئک دوو کهس پیکه وه خه ریکی گفتوگۆن، تا پیت ده کریت له نیوانیاندا مه وهسته و په یوهندی چاوبه چاوی ئه وان مه بره.

* کاتیئک دوو کهس پیکه وه خه ریکی گفتوگۆن تا پیت ده کریت به نیوانیاندا تیمه پهره.

* دوای پرسینی سه عات یا ناو نیشانیک، شیاوه سوپاس بکه یت.

* کاتی گفتوگۆ و مامه له له گه ل که سیئکدا که زمانی ده گیریت یا تره، جوان تر وایه به چه وه له بیټ و به لیبورد هیه وه گوی بگریت.

* واشیاوه، هه لومه رچی کهسانی که مئه ندام له بهر چاوبگریت و به سه بر و چه وه له ی زیاتره وه بهر خوردیان له گه لدا بکه یت. (ئه گه ر

هیچ پۆسته ریک مه لکی نه به سه ر تابلۆکانی رینمایی دا یا شتیان

له سه ر مه نوسن. (ئه گه ر بینیتان راشکاوانه هۆشدار ی بدهن).

پییوستی کرد هاوکاریان بکه).

* سه تلی شه خه له که تان له کاتی دیاریکراودا له بهردهرگا دابنی.

* زبل و خاشاک تا ده کریت له سهر ری هاتوچوو بهرچاوی خه لک

دامه نی. (تاوه کو یارمه تی رازاوهیی شار ت دابیت).

* هه می شه له گه شته کانتانا کیسه ی تایبته به زبل و خاشاک له گه ل

خوتان بهرن.

* زبل و خاشاک (کیسه و بتلی پلاستیکی و هتد...) له کیلگه کان،

باخه کان و قه راغی جاده و شه قامه کان فری مه ده ن. (سروشت ناشیرین

مه که ن، چونکه هه ندیک له وانه تا هه زار سال له ناو ناچن).

* با شتر وایه زبل و خاشاک که جاریکیتر سو دیان لیوه رده گیریته وه (

نان، کاغز، شوشه، پلاستیک، و کانزاکان...) له زبل و خاشاکه کانیتر

جیابکه یته وه.

* له گه شت و سهیرانی به کو مه لدا، وه که ئەندامیک له گروه که،

له دابینکردنی خه رجیه کان و ئەنجامدانی کاره کاندای وه هر ئەندامیک

دیکه به شداریت هه بیته.

* له ساته کانی ترۆپکی به کارهینانی کاره بادا، ئەو ئامیرانه ی کاره بای

زوریان ده ویت وه که گسکی کاره بایی، جلشور، ئوتو، به کارمه هیته.

* شایسته یه، له وه رزی سه رمادا، له بری هه لدان ی پللیته ی سو یا یا زیاتر

بهردانه وه ی غاز، به له بهرکردنی جل و بهرگی گهرمتر له به کارهینانی

سوته مه نی زیاتر که م بکه یته وه.

* پۆسته و ریکلامه کان بهبی مۆلته بهدهرو دیواری ئهوانیترا مه لکینه و ههلمه واسه.

* پۆستکارت و بلاؤکراوهی ریکلامه بازرگانیه کان که له شه قامه کاندایه وهریده گریت، فری مهدهره سه رزهوی.

* بهبی مۆلته هیچ شتی که له سه ر دهرو دیواری ئهوانیترا مه نوسه.

* بهبی مۆلته مال یا که رهستهی ئهوانیترا به کار مه هیینه.

* ریز له بیرو باوهری ئاینی ئهوانیترا بگره.

* راپرسیه کانی لیکۆلینه وه و زانستی بیبایه خ سهیرمه که به چه وسه له و

راستگۆیانه وه لامیان به ده ره وه.

* سه بارهت به ئاینده و چاره نویسی شار و ولاته کهت بیباک مه به.

کیسه یا سه تلی شه خه ل به سه ر به تالی حیمه هیله



* شیاو نیه له لای کهسانیترا ئهوپه پری ئهوین و خوشه ویستی بهرامبهر به هاوسه ره کهت (به گوفتار یا کردار) بجهیته پرو. (خۆت مه که به جیی قسه ی خه لک).

* جوان نیه پیاو له لای کهسانی نه ناسراودا (له بازار یا شه قام) خانمی هاوړپیی به دهنگی بهرز یا ناوی کهسه که بانگ بکات.

* پیاوان ده بیته له رسته کانی هه والپرسین دا، گالته و گه پ و پرسیارکردن، سنوری کهسی خانمان پیاریزن.

* له سه ر میزه کانی خویندنه وه شت مه نوسن یا وینه مه کیشن. (ئه م کاره ده بیته مایه ی په رت بوونی ههستی ئه وانیترا).

* کتیب و گو قاره کانی ناو کتیبخانه کان رهش مه که ره وه، یا شتیان له سه ر مه نوسه. (ئه گهر کتیبکی له م چه شنه به دهستی تو بگات، ده رباره ی که سیك که ئه م کاره ی کردووه، چ داوهریه ک ده کهیت).

* ئه گهر به لینیك به که سیك ده دهیت، شایسته یه له واده ی دیاریکراودا ئاماده بیت، ئه گهر له بهر هه ر هویه ک نه تتوانی، واشیاوه هه رچی خیراتر لایه نی بهرامبهر ئاگادار بکه یته وه.

* وه ک نیوه ندکاریک له لایه ن که سیکه وه هیچ به لینیکی بر او ه مه ده ن.

هه ولبده بو پاراستنی بونه وه ره زیندووه کان (گوله کان، گژوگیاکان، گیانله بهران یا بالنده کان) له سروشتدا و شانازی به م کاره ی خۆته وه

پېرست

- پېشه کی نوسه ر..... ۵.....
پېشه کی وەرگېر ۸.....

رەفتارە پەسەندەکان لە دروستکردنی پەيوەندیدا

- تەوقەکردن ۱۲.....
سلاوو ھەوالپرسین ۱۴.....
ماچ ماچین ۱۷.....
دیدارو ناساندن ۱۸.....
سەردانی پزیشک ۲۰.....
وہک بیژەر ۲۲.....
وہک گوئگر ۲۹.....

رەفتارە پەسەندەکان لە مال و میوانیدا

- بەر لەرۆشتن بو میوانی ۳۴.....
لەکاتی میوانیدا ۳۷.....
وہک خانەخوئ ۴۵.....
نانخواردن ۵۱.....
مال ۵۵.....
دراوسییەتی ۵۸.....
بەکارھینانی تەلەفون ۶۱.....

رەفتارە پەسەندەکان لە شوڤییدا

- خالە گشتیە پەسەندیدەکان لە شوڤییدا ۶۶.....
ئۆتۆمبیلە بارهەلگر ۷۷.....
شوڤیری تاکسی ۷۹.....
ماتۆرسواری و پاسکیل سواری ۸۱.....

رہفتارہ پەسەندەکان لە شوینە گشتیەکان

- شەقام ۸۶
- پارک و سەیرانگا ۹۱
- شوینەوارە دیرینەکان ۹۵
- فەرمانگە وەک بەرپۆەبەر یا فەرمانبەر ۹۷
- موراجیع ۱۰۱
- ناوەندی قوتابخانە ۸۲
- رہفتارە پەسەندەکان لە پۆلدا ۱۱۰
- شوینە ئاینیەکان ۱۱۶
- رێز ۱۱۸
- نانەواخانە ۱۱۹
- دریژە خالەکانی شوینە گشتیەکان ۱۲۰
- تەلەفونی گشتی ۱۲۳
- هۆکارەکانی گواستەنەو دەی گشتی ۱۲۵
- مۆبایل ۱۲۸
- جلوبەرگ ۱۳۱
- پیلایو ۱۳۵
- کەپین ۱۳۷
- فرۆشتن ۱۴۱
- رپۆرەسمی پرسە و ماتەمینی ۱۴۴
- سەردانی نەخۆش ۱۴۶
- دایک و باوک و مندالان ۱۴۸
- رہفتارە پەسەندکراوەکانی تر ۱۵۴




هاولاتی پۆشنییر کتیبه؟

ئەم کتیبه بۆ وهلامی ئەو پرسیارانهی سهرهوه
کۆکراوه تهوه، له م کتیبه دا ههول دراوه به زمانیکی
ساده و پوخت ئاماژه بکریت به ههزار خالی ساده و
گرنگ له ئادابه کانی ژیان وئه ته کیتی ژیان که پۆلیکی
گرنگ ده گێرن له خۆشه ویستی تاکه کان، دروستکردنی
په یوه ندیه کی باشتتر له گه ل یه کتردا و ههروه ها پاراستنی
بالانسی کومه لگا.



کتیبه خانه ی کەشه بۆ چاپ و بلاوکردنه وه

 ktebkhaney geshe

   ۰۷۵۰۱۲۱۴۷۷۲

نرخ (۴۰۰۰) دینار