پرۆژەی خوێندنەوە بۆ هەمووان
زنجیرە کتێبەکانی بڕیار «٣٢»

ئەتەکێتی منداڵان

چاپی یەکەم ٢٠٢١

ئامادەکردنی
لیژنەی نووسین و وەرگێڕا
لە گۆڤاری بڕیار

پڕۆژەی خوێندنەوە بۆ هەمووان - زنجیرە کتێبەکانی بڕیار (٣٢)

Etiquette for Kids

أتكيت الأطفال

Wise Private School

ئەتەکێتی منداڵان

ئامادەکردنی

لیژنەی نووسینو وەرگێڕان لە گۆڤاری بڕیار

چاپی یەکەم

2021

ناوی کتێب: ئەتەکێتی منداڵان

ئامادەکردنی: لیژنەی نووسینو وەرگێڕان لە گۆڤاری بڕیار

دیزاین: دەزگای بڕیار بۆ چاپو پەخشو بڵاوکردنەوە

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نۆبەی چاپ: یەکەم

ساڵی چاپ: ٢٠٢١

ژمارەی سپاردن:

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان / هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی «١٩١»ی ساڵی «٢٠٢١»ی پێدراوە.

دەزگای بڕیار بۆ چاپوپەخشوبڵاوکردنەوە

مؤسسة بريار للطباعة والنشر والتوزيع

+964 (0) 750 405 2790 info@bryargroup.net

پێشکەشە بە

....

....

....

....

....

پێشەکی

منـدالآن گولـزاری تەمـەنو جوانیـیو زینەتی دونیـان، بەری ڕەنجو بەرهەمی ماندووبوونی شـەوو ڕۆژو بەهادارترین سامانو سەروەتی مرۆڤی ژیرن.

گرنگیدان بە پەروەردەکردنو ئاڕاستەکردنیان، بەردی بناغەی هەموو گۆڕانکاریو چاکسازیو پێشکەوتنێکە.

منـدالآن ڕۆحی ژیانـەوەو نوێبوونەوەی هەموو کۆمەلگەیەکن، وەلـێ بەداخـەوە ئێمە لەو جیهانە گـەورەو فراوانەی منداڵ زۆر بێئاگاینو بەرامبەریان زۆر کەمتەرخەمین.

زۆربـەی دایـکانو بـاوکان جیاوازیـی نێـوان پەروەردەکـردنو بەخێوکردن نازانن.

دەکرێت هەموو تەمەنو سامانیان بۆ بەخێوکردنی منداڵەکانیان سـەرف کردبێـت، بـەلآم یـەك چرکەی تەمـەنو یـەك درهەمی سامانیان بۆ پەروەردەکردنیان سەرف نەکردبێت.

ئـەم پەرتووکەی بەردەسـتان، بـاوکانو دایکانو مامۆسـتایانو پەروەردەکارانـی ئازیـز، بەرنامەیەکی جـوانو هەوڵێکی ناوازەیە بـۆ پەروەردەکردنـی منداڵە چاوگەشـەکانمان لەسـەر ئەتەکێتی جوانو ڕەفتارو مامەڵەی بەرز کە ئەدرەسی ژیانو شارستانییەتو کۆمەڵگای پێشکەوتوو ڕۆشنبیرە.

هیوادارم بیکەن بە بەرنامەی بەردەوامی جگەرگۆشەکانتان.

مامەڵەی جوان لەگەڵ دەوروبەر

لەکاتی مامەڵەکردنت لەگەڵ خەڵکی پێویستە زۆر زمان پاراوو ڕووخۆش بیتو بەجوانی وشەکان بەکاربهێنیت وەکو(بە یارمەتیت، بمبورە، داوای لێبوردن دەکەم، دەست خۆش، باشت وت، بەیانیت باش، شەوشاد، سڵاوتان لێ بێت، چۆنن، بەخێربێن،

١

خواتان لەگەڵ، ئایا ڕوخسەت هەیە؟

زۆر سوپاس نامەوێت، ئایا دەکرێت، بەڵێ زۆر سوپاس،.....هتد)

لە چ کاتێکدا ئەم وشانە بەکاردەهێنیت؟

- بە یارمەتیت:

لە کاتی داواکردنی یارمەتی لە کەسێک بۆ جێبەجێکردنی ئیش‌و کارێك بە شێوازێکی زۆر جوان‌و ڕێك لەبەر ئەوەی وا لە خەڵکی دەکات یارمەتیت بدەن.

- سوپاست دەکەم:

لە کاتێکدا کەسێك چاکەیەکت لەگەڵدا دەکات یان قسەیەکی جوانت پێ بڵێت یان ئامۆژگارییەکی بەسوودت بکات یان دیارییەکت بداتێ، یان هەر شتێکی ترت پێ بدات.

- من داوای لێبوردن دەکەم:

لە کاتێکدا ئەگەر کارێکت کرد بووە هۆی نیگەرانی کەسی بەرامبەرت یان هەڵەیەکت بەرامبەر کەسێك ئەنجام دا جا کەسەکە گەورە بێت، یان بچووك جیاوازی نییە.

- دەست خۆش:

لــە کاتێــکــدا ئەگەر کەســێك کارێکی جــوانو ڕێکی کردو تۆش بە دڵت بوو.

- بەڵێ...بە یارمەتی خۆت یان سوپاس نامەوێت:

لە کاتێکدا ئەگەر کەسێك پرسیاری لێ کردیت وەك:

ئایا حەز دەکەیت شەربەتێك بخۆیتەوە؟

ئەگــەر ئــارەزووت لێ بــوو ئەوا پێویســتە بڵێیت(بەڵی ئەگەر ئەزیەت نییە)، ئەگەر ئارەزووت نەکرد ئەوا پێویستە بڵێیت(زۆر سوپاس نامەوێت)

-فەرموو:

لە کاتێکدا ئەگەر ویســتت شــتێك پێشکەش بکەیت بەکەسێك لەگــەڵ ڕەچاوکردنــی ئــەوەی بــە دەســتی ڕاســتو خەندەیەکی جوانەوە پێشکەشی بکەیت.

ئەتەکێتی گوێگرتن

ئێمە تەنها بە گوێیەکانمان نابیستین، بەڵکو هەندێك لە هەستەوەرەکانو ئەندامەکانمان بەکار دەهێنین بۆ ئەوەی بەوریاییەوە گوێ بگرین... بۆیە کاتێك تۆ بە ڕێکوپێکی گوێ دەگریت بۆ بەرامبەرەکەت؛ ئەوا چاوو هۆش دڵو دەمو جەستەت

بەشی یەکەم

٢

بەکاردەهێنیت.

◇ گوێت بەکار دەهێنیت؛ بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەت هەر شتێکی وت بیبیستیت.

◇ چاوت بەکار دەهێنیت بۆ ئەوەی سەیری بەرامبەرەکەت بکەیت لە کاتی قسەکردندا.

◇ بیروهۆشت بەکار دەهێنیت بۆ بیرکردنەوەو تێگەیشتن لەوەی کە دەیڵێت.

◇ جەستەو لاشەت؛ بۆئەوەی هێمن بیتو دەستەکانت جێگیر دەکەیتو زۆر ناجووڵێیتەوە.

◇ دەمت بەداخراوەیی دەهێڵیتەوەو قسە ناکەی، یان هەندێك دەنگی بێزارکەر دەرمەکە بەرامبەر گوێگرو خەڵکی تر.

◇ هەروەها دڵت، بۆ ئەوەی دڵسۆز بیت لەگەڵیو بەها بدەیتە ڕاو قسەکانیو بەشداریکردن لە خۆشیو ناخۆشییەکانی.

بۆیە ئێمە گوێو چاوو بیروهۆشو جەستەو دڵ بەکار دەهێنین؛ بۆ ئەوەی گوێ بگرین.

بۆچی گوێگرتن پێویستی بە وریایی‌و ئاگاداریی هەیە؟

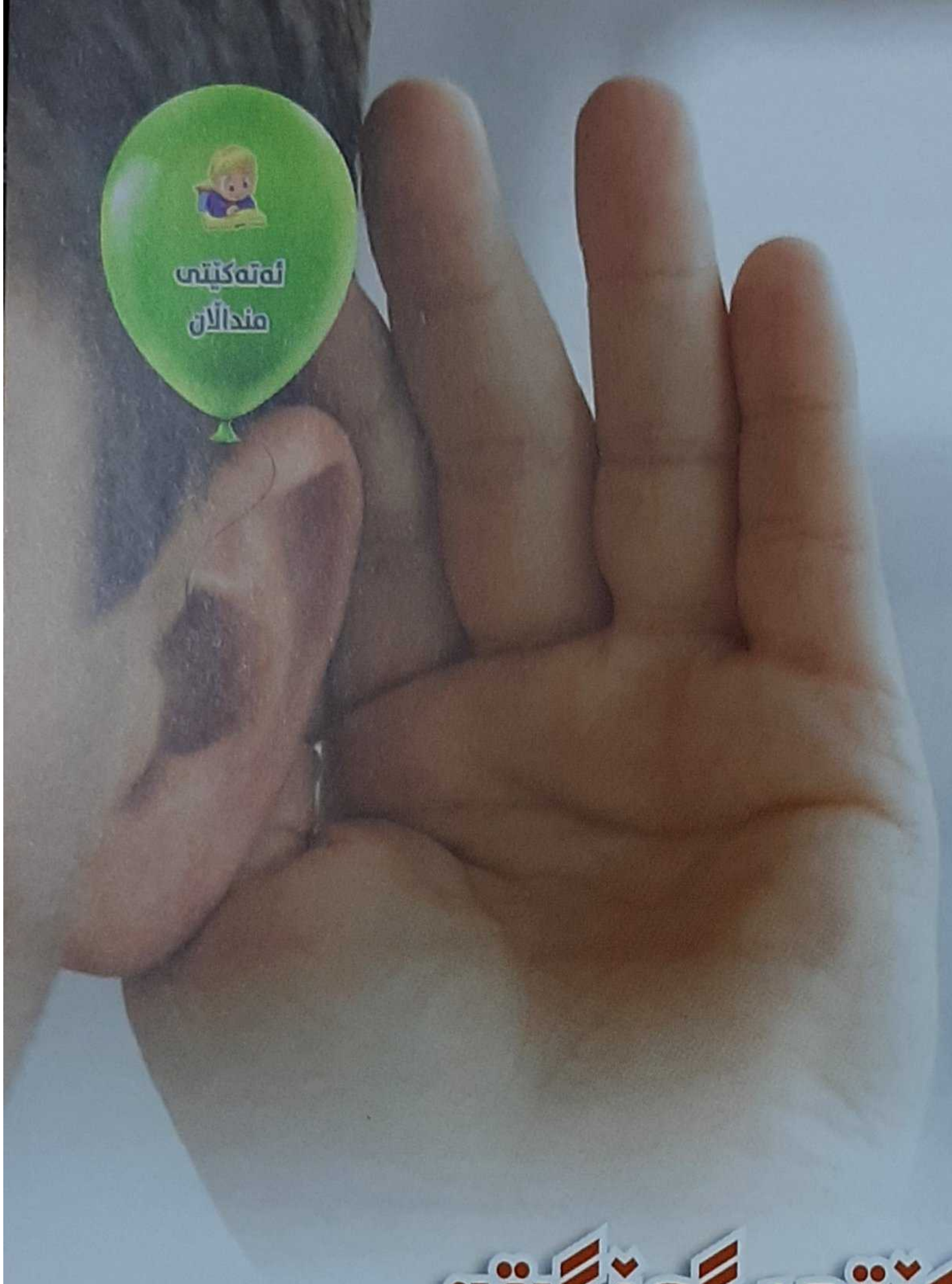
گوێگرتن بە وریاییەوە زۆر پێویستە بۆ تێگەیشتن؛ چونکە بە باش دەگەڕێتەوە بۆ قوتابخانەو ماڵو ناو خەڵکی بەتایبەت لە پەیوەندییەکانت لەگەڵ هاوڕێکاندا.

لە قوتابخانە: گوێ بۆ مامۆستا ڕابگرە لە کاتی ڕاڤەکردنی وانەکان بۆ زیاتر تێگەیشتن لە بابەتەکان.

لە یانە وەرزشییەکان: گوێ بۆ ڕاهێنەرەکەت ڕابگرە لە کاتی شیکردنەوەی بنەماکانی یاری‌و شێوازە وەرزشییەکان بۆ ئەوەی بە نواندنێکی باشتر دەربکەویت.

لە ماڵەوە: بەڕێکی گوێ لە دایک‌و باوک‌و ئەندامانی خێزانەکەت بگرە بۆ ئەوەی سوود لە ئامۆژگاری‌و ڕێنماییەکانیان وەربگریت.

لەگەڵ هاوڕێکانت: بە وریاییەوە گوێ بۆ هاوڕێکانت بگرە بۆ ئەوەی بزانیت چی دەڵێن‌و چییان دەوێت هەروەکو چۆن حەز دەکەیت ئەوانیش بەوریایی‌و ئاگادارییەوە گوێت بۆ ڕادێرن.



بەشی دووەم

٣

ئەتەکێتی گوێگرتن

چۆن بەوریاییەوە گوێ ڕادەگریت؟

- لە کاتی گوێگرتن قسە مەکە.

- بە چاوەکانت سەیری بەرامبەر بکەو بەتەواوی گوێی لێ بگرە.

- دەرخستنی هەندێ ئاماژەی هاندەرانە بە سەر، جاروجارو بە وشەش هانی بەرامبەر بدە بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە قسەکانیو هەستێکی ئاسوودە بەخشی پێ بدە کە تۆ حەز بە قسەکانی دەکەیت.

- بیر لە قسەکانی بکەرەوە؛ چونکە بیرکردنەوە یارمەتیت دەدات فێر بیتو شتەکانت بیربێتەوە.

- باش گوێ ڕابگرە؛ بۆ ئەوەی بەتەواوی تێ بگەیت لەوەی کە دەیڵێت، یان دەوترێت.

- هەر شتێك بیرو هۆشت پەرتەوازە بکات وازی لێ بهێنە، تەنهاو تەنها هزرت لای ئەوە بێت کە گوێی لێ دەگریت.

- خۆت سەرقاڵ مەکە بە خەمو خەفەتە تایبەتەکانی خۆتەوە لە کاتی گوێگرتنو قسەکەرەکە پشتگوێ بخەیتو بیرت بڕوات بۆ شوێنێکی ترو ئاگات لە بابەتەکە نەمێنێت.

- خۆت بپارێزە لە لەرزینی قاچەکانت، یان تەقاندنی پەنجەکانتو نینۆك لێکردنەوە بە ددانو تەقە تەق دروستکردن بە لێدانی مێزەکە، یان کورسییەکە بە قەڵەم، یان هەر شتێك بە

دەستتەوە بێت، یان دەست خستنە سەر ڕانو دەست پیاداهێنان.

- شێوازی دانیشتنت دەری دەخات کە ئایا تۆ ئاگاداریتو گرنگی بە قسەی بەرامبەر دەدەیت، یان نا، هەر بۆیە نابێت بە تەمبەڵیو بێزاری دابنیشیتو هەردوو قۆڵەکانت مەهێنەرەوە سەریەك بەتوندی.

- گرنگی دەرخستنو ئارەزوو دەربڕین لە کاتی تێگەیشتن لە هەر شتێك، یان بابەتێك کە قسەی لەسەر بکرێتو لارینەبوون لە کردنی هەر پرسیارێك کە جەخت لەسەر ئەو بابەتە بکاتەوە.

- یارمەتیدانی بەرامبەر بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە قسەکردن ئەویش بە دەربڕینی هەندێك وشەی وەك(وایە، ڕاست دەکەی، جوانە،.....هتد).

- دوورکەوتنەوە لە هەر شتێك بیروهۆشت بڵاو بکاتەوە.

- نابێت قسە بە بەرامبەرەکەت ببڕیت تا ئەو کاتەی خۆی لە قسەکردن تەواو دەبێت، یان دەبێت مۆڵەتی لێ وەربگریت.

- خۆت خەریك مەکە بە شتی ترەوە وەکو دیکۆری شوێنەکە،

یان مۆبایل، یان تەلەفزیۆن، یان کەسێکی تر.

- ئەگەر کەسی بەرامبەر وشەیەکی نارێکی وت، یان هەڵسوکەوتێکی ناشیاوی بەرامبەرت کردو هەوڵی دا ڕوونکردنەوەت بداتێو پۆزش بهێنێتەوە؛ ئەوا نابێت هێرشی بکەیتە سەرو بواری نەدەیتو پێی بڵێیت(بە هیچ شێوەیەك گوێت لێ ڕاناگرم، هیچ قسە مەکە، دەمزانی تۆ هەروایت،....هتد)، بەڵکو گوێی بۆ ڕابگرەو پۆزشەکەی قبوڵ بکەو زیاتر گرنگی پێ بدە.

ئەتەکێتی گوێگرتن

٤

بەشی سێیەم

چەند تێبینییەکی گرنگ پێویستە خۆمانی لێ بپارێزین؛ بۆئەوەی گوێگرێکی باش بین

- گرنگینەدان بە کەسی بەرامبەرو زۆر ئاوڕدانەوەو سەر جووڵاندنو چاوگێڕان بە زیاتر لە لایەك.

- نیشاندانی گوێگرتنو ئاماژەکردنی بەردەوام بە سەر جووڵاندن، بەڵام بیرو هۆشت لە لایەکی تر بێتو تەنها بە جەستە لەوێ بیت.

- تەنها گوێگرتن لە وشەکان بێ ئەوەی لە بابەتەکە تێبگەیت.

- خۆ خەریککردن بە شتی لاوەکی، وەك: وێنەکێشان، یاریکردن، نووسین، ڕێکخستن‌و هەڵگێڕو وەرگێڕکردنی شت‌و کتێب‌و گۆڤارو ڕۆژنامە، یان هەر کارێکی دیکە، کە ڕێگر بێت لەبەردەم قسەکان.

- بڕینی قسەی بەرامبەرەکەت لە ناکاو؛ بۆ ئەوەی وەڵامی تەلەفۆن بدەیتەوە، یان پەیوەندییەك بکەیت.

- ڕوو وەرگێڕانت‌و بیرکردنەوەت لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکی ترداو بەردەوامیدان لەگەڵیان.

- زۆر جووڵەکردن لە کاتی گوێ گرتن‌و هەستان‌و چوون، لە شوێننێکەوە بۆ شوێنێکی تر، ئەگەر لە یەك ژووریشدا بێت.

- کۆتایی هێنان بە قسە لە ناوەڕاستی گفتوگۆکەدا بێ ئەوەی پۆزش بهێنیتەوە، یان تێبینی بدەیت.

- بەکارهێنانی هەندێك هێمای ڕووخسارو جووڵەی دەست‌و وتنی هەندێك وشە کە ئاماژە بێت بۆ بەکەمزانین‌و بەڕاست

نەزانین‌و گاڵتەپێکردنی قسەکەرەکە.
بۆیە چەند جوانە هونەری گوێگرتن بزانین‌و فێری
بین‌و ڕێزو خۆشەویستی دەرببڕین بۆ بەرامبەرەکەمان،
گومانیان لەوە نەبێت کە وتەو بۆچوونەکانیان جێگای ڕێزە.

ئەتەکێتو ئادابی یەکتر ناسینو سڵاوکردن

٥

لە چرکەساتەکانی سەرەتای یەکدیناسینو یەکەم پێگەیشتن
لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا گرنگییەکی زۆری هەیە؛ چونکە لەو
کاتەدا کەسێتیی تۆ دەردەکەوێتو دەتوانیت وا لە بەرامبەرەکەت
بکەیت، ڕێزێکی زۆرت بگرێتو خۆشی
بوێیتو یەکەم وشە کە دەیڵێیت،
پاشان ئەو کردەوەو جووڵانەی کە
بە دوای قسەکاندا دێت، دەبێتە
نیشاندەری هەڵسوکەوتو کەسێتیت
هەر لە سەرەتاوە،
بۆیە ئەگەر هەڵسوکەوتەکەت
جوانو ڕێکوپێک بێتو
نیشاندەری ڕێزو خۆشەویستی

بێت؛ ئەوا شوێنو جێگایەك لە دڵی بەرامبەردا بۆ خۆت دروست دەكەیتو لەوانەیە ببێتە قۆناغێكی باش بۆ دروستبوونی هاوڕێیەتییەكی زۆر باش، بەڵام ئەگەر هەڵسوكەوتەكەت دوور بوو لە ڕێـزو دەربڕینی خۆشەویستیو دەربڕینی وشەی جوان؛ ئەوا دەبێتە كۆتایی یەكدیناسینەكە پێش ئەوەی دەست پێ بكات.

چۆن دەتوانیت لە ماوەی چەند چركەساتێكی كەمدا شوێنی خۆت لە ناو دڵی بەرامبەرەكەتدا بكەیتەوەو ماوەیەكی زۆر بمێنێتەوە؟

بە زانینی بنەما سەرەكییەكانی یەكدیناسین كە پێویستە ڕەچاوی بكەیت لە كاتی خۆناساندنت بە بەرامبەرەكەت كە ئەوانیش بریتین لە:

- هەستانەوەو ڕاوەستان ئەگەر دانیشتبوویت وەك ڕێزێك بۆ بەرامبەرەكەت.

- خەندەكردن بـەڕووی بەرامبەرەكەت؛ بۆئەوەی نیشانی بدەیت كە تۆ زۆر خۆشحاڵیت بە ناسینی ئـەو، هـەوڵ بدە

بەردەوامی پێ بدەیت؛ چونکە خەندەکردن کەشێکی جوانو ئارام دەبەخشێتە دڵەکانو زیاتر بەرامبەرەکەت دڵنیا دەکاتو ئەو بەربەستانەی کە هەیە، یان درووست دەبێت زوو دەیشکێنێتو لای دەباتو هاندانێکی بەهێز دەبێت بۆ ئەنجامدانی گفتوگۆیەکی گونجاوو بێترس.

- لە کاتی تەوقەکردن پێویستە سەیری ڕووخساری بکەیتو هەموو هەستەکانت بخەیتە ئامادەباشییەوە بەتایبەت چاوەکانت.

- دەستو قۆڵت بەرەو پێشەوە ببەو بە متمانەو دەستپێکێکی بەهێز تەوقە لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا بکەو هەوڵ مەدە زوو دەستت بکێشیتەوە، بەڵکو بۆ چەند چرکەیەك بیهێڵەرەوە.

- پێویستە سڵاوکردن لە بەرامبەرەکەت دوو وشەی تێدا بێت (ئاشتی + چاکە)

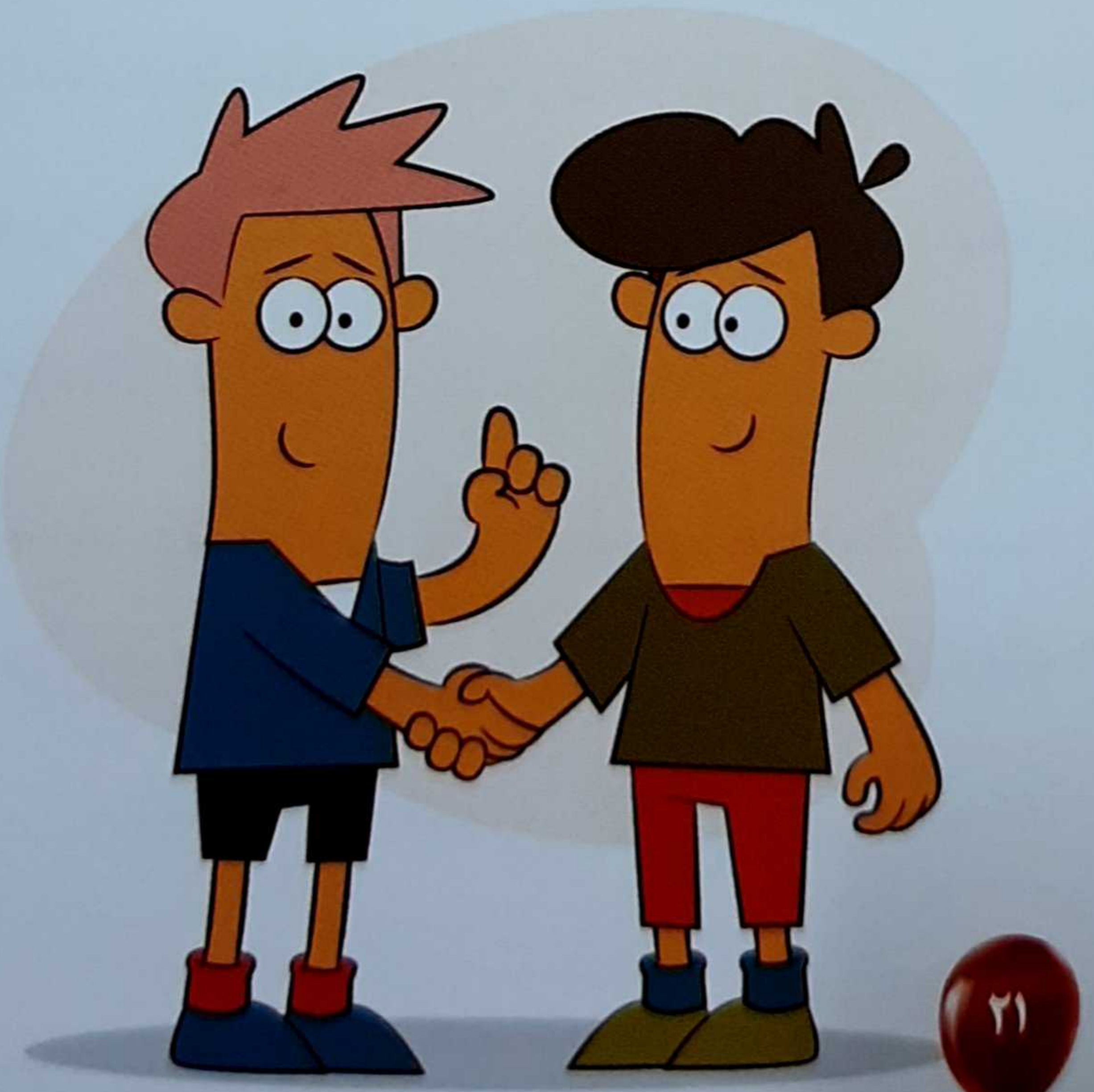
وەکو (سڵاوتان لێ بێت + بەیانیتان باش)،

(سڵاوتان لێ بێت + بەخێر بێن).

ئەتەکێتی ناساندنی دوو کەس، یان چەند کەسێک بەیەکدی؟

٦

• ناساندنی دوو کەس یان زیاتر بە یەکدی یەکێکە لە کارە هەرە گرنگەکان کە پێویستە بیزانینو زۆر بەوریاییەوە ئەنجامی بدەین، بۆ نموونە: کاتێک کەسێک کە تەمەنی بچکۆڵە بێت بە کەسێکی تەمەن گەورە بناسێنیت بەم شێوەیە دەبێت بڵێیت:



بابە گیان، ئەمە بەسۆزی هاوڕێمە کە لە پاڕکەکەدا
پێی ئاشنا بووم، بەسۆز ئەوەش باوکمە.
بەڵام لە کاتی ناساندنی دوو کەس کە لە تەمەندا
نزیکی یەکترن (هاوتەمەنن)، بە تەنها ناوهێنانیان بەسە،
وەکو: ئەحمەد دەتناسێنم بە برادەرەکەم ئازاد، ئازاد دەتناسێنم
بە هاوڕێکەم ئەحمەد.

- لە قوتابخانەو لە کاتی ناساندنی مامۆستاکەت بە دایکو باوکت، وا پێویستە مامۆستاکەت بناسێنیت بە دایکو باوکت؛ چونکە لەناو قوتابخانەدایت بۆیە دەبێت مامۆستاکەت بناسێنیت بە دایکو باوکت وەکو ڕێزێك بۆ مامۆستاکەت، هەروەها دەتوانیت جگە لە ناساندن هەندێك زانیاری تریش بڵێیت کە پەیوەندی بەوەوە هەیە بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە، وەکو: دایەگیان، ئەوە مامۆستاکەم(مامۆستا سیما)، مامۆستای زانستەکانە، کە هەفتەی پێشووتر دیاری ڕێزلێنانی پێبەخشیم، مامۆستا سیما ئەوەش دایکم کە ناوی(گوڵەباخ)ە پێت دەناسێنم.

پرسیار

ئایا پێویستە تەوقە بکەیت لەگەڵ ئەو کەسانەی که هەموو ڕۆژ دەیانبینیت لە هاوڕێیانو برادەران؟

وەڵامی ڕاست

نەخێر، مەرج نییەو پێویست ناکات تەوقە بکەیت، بەڵام وا پێویستە کە سڵاویان لێ بکەیت، لەگەڵ زەردەخەنەیەکی نەرمو تەماشای کەسەکە بکەیتو ئاساییە ئەگەر ئەم پرسیارانەش بکەی لەگەڵیدا .....

چۆنی؟....باشی؟....ئەحواڵت؟....

وا گونجاوە کە ناوی کەسەکە بهێنی لە کاتی سڵاوکردنەکەدا، ئەگەر هاوڕێی کۆنت بێت(کۆن ناسیبێتت)، یاخود تازە بیناسیت، جیاوازی نییە.

وەکو (سڵاو پورە نەرمین)، یان(سڵاوی خوات لێ بێت مامۆستا ئازاد).

بە ناوهێنانی کەسی بەرامبەر هەست بە گرنگیدان دەکات لەلایەن تۆوەو هانی هاوسۆزی دەدات لەنێوانتاندا.

لەبەر ئەوەی ئایینەکەمان ئاینێکی زۆر بەرزە لە ڕووی ئەتەکێت بە گشتیو ئەتەکێتی گرنگیدان بە خودو جلوبەرگو جێگای مانەوە، بۆیە زۆر گرنگە ئێمەش زۆر بەوردی زانیاری تەواومان هەبێت لەسەر ئەتەکێتی پاکو خاوێنیو سەرچاوەی سەرەکیمان ئایینە پیرۆزو جوانەکەمان بێت کە بە جوانترینو بەرزترین شێوە فێرمان دەکات هەروەکو هاتووە (النظافة من الايمان) واتە: پاکو خاوێنی لە باوەڕەوەیە..

کاتێك باوەڕت بەوە دەبێت کە خودا ئاگای لێتەو تەماشات دەکات، هەروەکو ئەوە وایە کە تۆش ئەو دەبینیتو دەزانیت چاودێرە بەسەرتەوەو ئاگای لێتە...

گەر هاتو پیسو ناشرین بیتو گرنگی بە خۆت نەدەی، بەم جۆرە خودا لە خۆت دەڕەنجێنیتو خەڵکیش قێزت لێدەکەنەوەو لێت دوور دەکەونەوە.

پاك ڕاگرتنی تاکەکەسی(خۆم)

من خۆمم خۆشدەوێت بۆیە ئەمانە ئەنجام دەدەم؛ بۆ ئەوەی گرنگی بە خۆم بدەم:

* پاککردنەوەی ددانەکان بە(سیواك)پێش هەموو نوێژێك، یەکێکە لەو کارانەی کە پێغەمبەری خۆشەویستمان(دروودی خودای لەسەر بێت)فەرمانی پێ کردووین بە ئەنجامدانیو شووشتنی ددانەکان بە فلچەو مەعجونی ددان دوای نان(ژەمەکان)و پێش خەوتن بە ڕێگەیەکی دروست، لە سەرەوە بۆ خوارەوە، غەرغەرە(ئاو بە قوڕگدا کردن)، هەروەها پاککردنەوەی ددانەکان بە پەتی ددان بۆ دەرهێنانی پاشماوەی خواردن.

* شووشتنی دەستودەم پێش‌و پاش نان خواردن‌و
پاش یاریکردن‌و پاش گەڕانەوە لە بازاڕ.

* پاککردنەوەی چاوەکانمان لە کاتی هەستان لە خەو
پێش دەم‌وچاو شووشتن.

* نینۆک کردن بە نینۆکبڕو ئەمەش یەکێکە لە سوننەتەکان،
ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەمیشە دەستەکانت بە خاوێنی
دەربکەون.

* هەمیشە پرچت(قژت)بە پاک‌و خاوێنی ڕابگرە بەوەی کە زوو
زوو بیشۆی.

پێویستە پاش ئەوەی(پرچ)قژت شانە کرد، شانەکە کە قژتی پێوەیە ڕاستەوخۆ دانەنێیتەوە جێگای خۆی، بەڵکو دەبێت خاوێنی بکەیتەوە نەك بەدەست، ئاگاداربە! بەڵکو بە پارچە پەڕۆیەك؛ تاوەکو هەموو قژە هەڵوەریوەکەت بکەیتە ناوی، شانەکە پاك بکەرەوە، پاشان

ئەتەکێتی پاکوخاوێنی تاکەکەسیی

٨

پارچە پەڕۆیەکە فڕێ بدەرە ناو سەلەی زبڵەو

پاشان شانەکە بخەرە جێگای خۆی.

هیچ جوانو گونجاو نییە کە پەنجە بخەیتە گوێ

یان دەمتەوە یان ددانەکانت بە پەنجە پاك بکەیتەوە.

پێش ئەوەی هەرچی بخۆیت بیشۆرەوە وەك: سەوزەو میوە....

خاولی تایبەت بە خۆتت هەبێت، خاولی کەسانی تر بەکار

مەهێنەو مەهێڵە کەسانی تر خاولیو وشککەرەوەی تۆ بەکاربهێنن

لەبەر ئەوەی ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی هەیە.

گۆرەوی دوو جار بەکارمەهێنە پێش شووشتن، واتە: (دوو

جار لەسەر یەك گۆرەوی بەکار مەهێنە، هەر جارێك کە لە

پێی دەکەی بیشۆ، پاشان جارێکی تر لە پێی بکەرەوەو بەکاری

بهێنە).

پاش گەڕانەوەت لە قوتابخانە خۆت پاك بکەرەوەو ئاگاداری

جلوبەرگت بەو شووشتنی ئەو جێگایانەی کە ڕژێنو دەردەری

ئارەقو چەوری تێدایە. کە ئەمانەن:

١- پشت گوێیەکان.

٢- ژێر باڵەکان.

٣- جومگەی ئانیشک.

٤- پەنجە بچوکەکەی پێ.

٥- پشتە مل.

٦- ئەندامە هەستیارە تایبەتەکان.

(ئەو جێگایانەی جێگەی گەرمو شێدارن، کە دەبێتە هۆی
روستبوونی کەڕوو، ئەمەش سەرچاوەیەکو ژینگەیەکی زۆر
اش دەبێت بۆ کۆبوونەوەو گەشەی بەکتریا؛ بۆیە پاک ڕاگرتنیان
ۆر گرنگە).

هیچ گونجاوو شیاو نییە جلوبەرگەکەت پەڵەی
خواردن‌و خواردنەوەی بەسەرەوە بێت، یاخود بۆنی
ئارەقەی لێ بێت؛ بۆئەوەی خۆت لەو دۆخە بپارێزی،
دەبێت جلەکانی ژێـرەوەت بگۆڕی لە کاتی خۆشوشتن‌و
گەڕانەوە لە قوتابخانەو پێشخەوتن؛ چونکە دەکرێ لەو ماوەیەدا
یاریت کردبێت‌و لە چەند جارێك زیاتر چووبیتە سەرئاو(WC)،

پاکوخاوێنی جلوبەرگ /١

ئەتەكێتی منداڵان

ئەگەر هاتوو پێیانەوە خەوتی؛ ئەوا لە كاتی خەو، تووشی هێرشی بەكتریاو كەڕووەكان دەبیتەوە بۆ سەر ئەو ئەندامە هەستیارانەت، هەروەها نابێت جلی ئارەقەی دووبارە لەبەر بكەیتەوە، تەنانەت ئەگەر وشكیش بووبێتەوە.

ئەتەكێتو گرنگیدان بە جلوبەرگو ژووری تایبەتی:

ڕاستەوخۆ دوای گەڕانەوەت لە قوتابخانە جلەكانت بگۆڕە پاشان لەشوێنی گونجاوی خۆی دایبنێوە(واتە: شوێنی هەڵواسینی جلەكانت)، ئەگەر جلەكان خاوێن بوون، ئەگەر نا(پیس بوون) بیانخەرە جلشۆرەكەوە.

ئەو جۆرە جلە لەبەر بكە كە بۆ تەمەنت گونجاوە نەك ئەو جۆرە جلەی كە تەنها حەزی پێ دەكەیت.

ئەو ڕەنگانە هەڵبژێرە كە لەگەڵ یەك گونجاوە؛ تاوەكو نەشاز دەرنەكەویت.

جلەكانی ناو دۆڵابەكەت ڕێك بخە بەو شێوەیەی ئاسوودەت دەكات؛ تاوەكو لە كاتی گەڕانت بەشوێن ئەو جلەی كە دەتەوێت

ئەگەر هاتوو پێیانەوە خەوتی؛ ئەوا لە کاتی خەو، تووشی هێرشی بەکتریاو کەڕووەکان دەبیتەوە بۆ سەر ئەو ئەندامە هەستیارانەت، هەروەها نابێت جلی ئارەقەی دووبارە لەبەر بکەیتەوە، تەنانەت ئەگەر وشکیش بووبێتەوە.

ئەتەکێتو گرنگیدان بە جلوبەرگو ژووری تایبەتی:

ڕاستەوخۆ دوای گەڕانەوەت لە قوتابخانە جلەکانت بگۆڕە پاشان لەشوێنی گونجاوی خۆی دایبنێوە(واتە: شوێنی هەڵواسینی جلەکانت)، ئەگەر جلەکان خاوێن بوون، ئەگەر نا(پیس بوون) بیانخەرە جلشۆرەکەوە.

ئەو جۆرە جلە لەبەر بکە کە بۆ تەمەنت گونجاوە نەك ئەو جۆرە جلەی کە تەنها حەزی پێ دەکەیت.

ئەو ڕەنگانە هەڵبژێرە کە لەگەڵ یەك گونجاوە؛ تاوەکو نەشاز دەرنەکەویت.

جلەکانی ناو دۆڵابەکەت ڕێك بخە بەو شێوەیەی ئاسوودەت دەکات؛ تاوەکو لە کاتی گەڕانت بەشوێن ئەو جلەی کە دەتەوێت

ڕاستەوخۆ بیدۆزیتەوە.

جلەکانت لە ئاستی یەك قەد بکە.

ڕاستەوخۆ دوای هەستانت لەخەو، جلی خەوەکەت

بگۆڕە، بە جلی خەوەوە مەسوڕێوە بەناو ماڵدا.

جلی زۆر کورتو ڕووت لەبەر مەکە.

ئاگاداری ناوکت تا ئەژنۆت بە کە دەرنەکەوێ، لە کاتی یاریکردنو مەلەکردنو کاتی خۆگۆڕیندا.

کاتێك خۆت دەگۆڕی یان پێڵاو لە پێ دەکەیت، دەبێت لە لای ڕاستەوە دەست پێ بکەی، لە کاتی داکەندنیشان لە لای چەپەوە دەست پێ بکەو بەناوی خودا بێنە.

پاکوخاوێنی جلوبەرگ / ٢

١٠

ئەگەر جلێکی نوێت لەبەر کرد بڵێ: (الحمد لل

الذي کساني هذا الثوب ورزقنیه من غیرحول من

ولا قوة).

گەرهاتوو جلەکەت نوێو جوان بوو، بە هیچ شێوەیەك

لەخۆت بایی مەبەو خۆت بە گەورە مەزانە.

پاکوخاوێنی پێڵاوو ڕەونەقەکەی؛ چونکە دەبێتە هۆی

ڕەنگدانەوەی پاکی جلوبەرگو دەرخستنی جوانیو ڕێکییەکەی.

گەر بەڵێنت دا بە بانگهێشتکردنی برادەرانت بۆ ماڵەوە

ئەوا زیادەڕەوی مەکە لە ڕازاندنەوەی ماڵدا؛ چونکە وا پێویستە

خۆت جوانترو ڕێکتر دەربکەوی لە پێش میواندا.

ئەگەرهاتوو هەستت کرد بۆنێکی ناخۆشت لێ دێت، نەچی

عەتر(بۆن)، بە خۆتەوە بکەی؛ چونکە بەو شێوەیە کارەکە

خراپتر دەبێتو بۆنێکی سەیرو ناخۆش دروست دەبێت، بەڵکو

زۆر بەخێرایی بچۆ خۆت بشۆو خۆت پاك بکەرەوە.

گرنگی بە بۆنو بەرامی خۆت بدە، نەك بەتەنها لەبەر

خودی خۆت، بەڵکو لەبەرئەوەی خەڵکی مافی هەیە لەسەر تۆ

بەوەی کە دەبێت ئازاریان نەدەی بەو بۆنە ناخۆشەو لێت بێزار نەبن؛ تا لە هاوڕێیەتیو مامەڵەکردن لەگەڵتدا دوور نەکەونەوە.

شتی قورسو گران مەخەرە ناو گیرفانتەوە؛ تا شێوەیەکی ناشرینت پێ نەبەخشێتو نەبێتە هۆی دڕانو هەڵتەکانی جلەکەت.

بەبەردەوامی هەموو جلوبەرگی ناو دۆڵابەکەت دەربهێنەو دووبارە قەدی بکەرەوە بەڕێکی؛ تاوەکو هەواگۆڕکێ لەناو دۆڵابی جلەکانتدا هەبێتو هەمیشە هەوایەکی پاکی تێدابێتو بۆنی کۆنیو ناخۆش هەڵنەگرێت.

تەکاندنی جێگای نوستنەکەت پێش خەوتن.

ڕێکخستنی جێگای نوستنەکەت پاش هەستانت لە خەو، تەنانەت گەر هاتوو(دایەن)، یاخود خزمەتکاری تایبەتیشت هەبوو لە ماڵەوە.

ڕەوشتو ئادابو ئەتەکێت
گشتی لە بازاڕدا

١١

* پێش چوونەبازاڕ دوعای چوونەبازاڕ بخوێنە.

* سڵاو لە دوکاندار(خاوەنی دوکانەکە) بکە بە وتنی: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

* هەر زوو ئەوەی دەتەوێت داوای بکە؛ تاوەکو مۆڵەت بەخەڵکی تریش بدەی بەوەی کە پێویستیانەو داوای دەکەن لە خاوەنی دوکانەکە.

* ئەگەر چوویتە دوکانێک، یاخود مارکێتێک، خەڵکی لە دو
بوون، کە دەرگاکە دەکەیتەوە ڕاستەوخۆ بەجێی مەهێڵە ل
خۆت، بەڵکو ڕای بگرە؛ تاوەکو کەسی دواتر لە دواتەوە
ژوورەوەو بێ جیاوازی ڕەگەزو تەمەنیان.

* گەر شتێکت نەویستو گەڕاندتەوە، ڕاستەوخۆ خاوەنی دوکانو مارکێتەکە ئاگادار بکەرەوە؛ تاوەکو ئاگادار بێت تۆ لەوێ بردووتەو ئێستا بۆت هێناوەتەوە.

* زۆر بەڕێزەوە لە نرخەکەی بپرسەو بانگی بکە بەم شێوەیە(ئەگەر ئەزیەت نییە)، نەك بە ناوێکی گشتی وەك: (هاوڕێ.... ئەرێ برادەر... کورە... هۆ...زانا....نەوزاد...)، پاش ئەوەی هاوکاری کردیت سوپاسی بکە بەڕێزەوە.

* گاڵتەو قەشمەری بە کەلوپەلو جلەکان مەکە؛ چونکە هەموو ئەو کەلوپەلانە بەلای خەڵکی ترەوە گونجاوو شیاوە؛ بۆیە ئەوە بۆ تۆ بێڕێزییە کە گاڵتە بە شتگەلێك بکەی کە لای خەڵکی تر گونجاوە.

* هەرشتێکت بەدڵ نەبوو ئەوەندە بەسە بۆ تۆ کە بڵێیت: (سوپاس نەگونجاوە بۆ من، یاخود ببورە ناگونجێ بۆ من...).

* گەر ویستی تاقیکردنەوەی جلوبەرگێك، یان کەلوپەلێکت کرد لێت دوور بوو، یاخود بەرز بوو دەستت پێی نەدەگەیشت، ڕای مەکێشە، یاخود خۆتی بۆ بەرز مەکەرەوەو خۆتی بۆ هەڵمەدە،

بەڵکو داوای یارمەتی بکە لە کارمەندی ئەو جێگایە
پێی بڵێ: (گەر ئەزیەت نییە دەکرێ هاوکاریم بکەی).

* پێش ئەوەی کە بڕۆی بۆ بازاڕ، یاخود مارکێت
هەموو ئەو کەلوپەلو شتانەی کە پێویستتە دیاری بکە؛ تاوەکو
بزانی چیت دەوێتو شتی بێسوودو زیادە نەکڕی.

* ئەگەر هاتوو شتی زۆرت ویست، هەمووی لە جێیەکدا بنووسەوە
پاشان هەر شتێك کە دەیکڕی دیاری بکەو خەتێکی لێ بدە؛ تاوەکو
بزانی چەندت ماوەو چەند پێویست دەکات بمێنیتەوەو چی پێویستە
بیکەی.

* لەکاتی(چێك)، یاخود هەژمارکردنی جلوبەرگو کەلوپەلەکان
مەیکە بە هەراو پاڵ پێوەنانو قەرەباڵغی، بەڵکو لە سەرەی خۆت
بوەستەو چاوەڕێ بکە سەرەت بگات بۆ هەژمارکردنو حیسابکردنی
کەلوپەلەکانت.

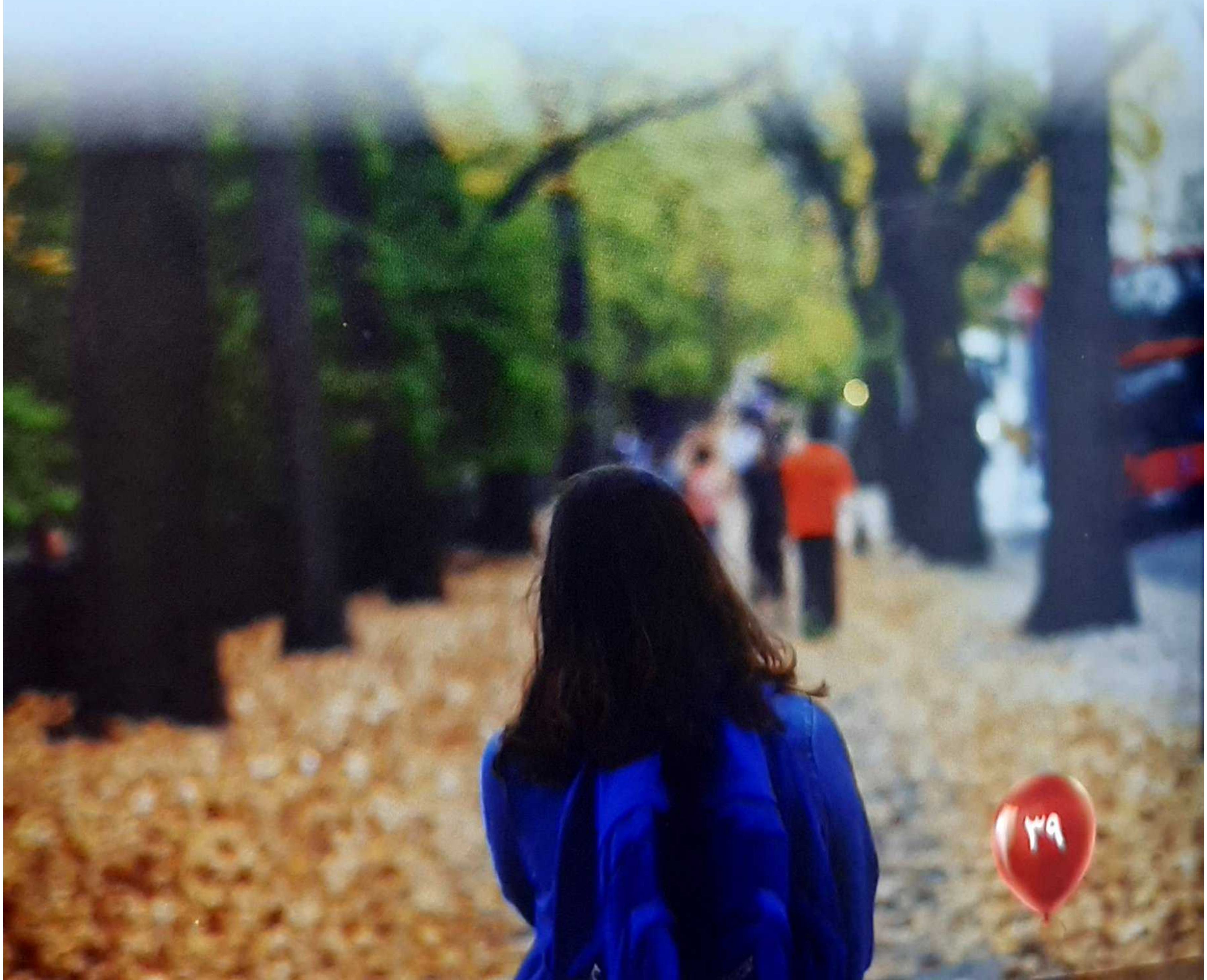
* ئەگەر پەشیمان بوویتەوە لە کڕینی هەندێك لە کەلوپەل کە
هەڵت بژاردوون، پێش هەژماردنەکە بیانگەڕێنەرەوە جێگای خۆی.

له پاركو باخچه گشتییه‌كاندا:

- نابێت بەسەر ئەو گژوگیایانەدا بڕۆیت، کە ڕێ پێ نەدراوەو گونجاو نییە.
- نابێت گەڵاو گوڵ لێ بکەیتەوە.
- نابێت شت فڕێبدەیتە ناو باخچەکەوە، بەڵکو دەبێت بیخەیتە ناو سەلەی زبڵەوە، ئەگەر هاتوو نەتدۆزییەوە؛ ئەوا نابێت فڕێی

ئەتەکێتە گشتییەکان

١٢



بدەیتە سەر زەوی، بەڵکو دەبێت هەڵی بگریت لای خۆت،

تا دەگەیتە سەلەیەك، پاشان فڕێی بدەیتە ناو سەلەکەوە

لە شوێنی نیشتەجێبوون‌و لەگەڵ دراوسێدا:

- هەمیشە پارێزگاری لە پاکوخاوێنیی دەرەوەی ماڵەکەتان بکە؛ چونکە پاکوخاوێنیی دەرەوەی ماڵەکەتان، ڕەنگدانەوەی خاوێنیی ناو ماڵەکەتانە.
- لە کاتی چوونە دەرەوەو هاتنە ماڵەوەدا، دەرگای دەرەوەی ماڵەکەتان دابخە.
- نابێت سیخوڕی بەسەر ماڵی دراوسێ‌و نیشتگەی نزیکی خۆتانەوە بکەیت.
- نابێت نهێنییەکانیان بۆ کەسانی تر باس بکەیت.
- پاشماوەو زبڵ‌و خاشاك فڕێمە دەرە پێش دەرگای ماڵەکەیان بەڵکو بەباشی سەری زبڵ‌و پاشماوەکان دابخەو لە نزیکی دەرگای ماڵی خۆتانەوە دای بنێ لەبەر دوو هۆکار:

١- بێزارنەکردنی دراوسێکانت بە بۆنی ناخۆش.

٢- بێزارنەکردنی میوان‌و ئەو کەسانەی سەردانی ماڵتان دەکەن.

• بە هیچ شێوەیەك وێنەو هێما لەسەر ئۆتۆمبێلەکانیان مەکێشە.

• یاری لە دەوروبەری ئۆتۆمبێلەکانیان مەکە، نەبادا ببێتە هۆی زیانگەیاندن بە ئۆتۆمبێلەکانی دراوسێو خەڵکی تر.

ڕەوشت و ئاداب و ئەتەکێتی گشتی

لە ئەسانسۆردا:

سەرەتا پێش ئەوەی کە دەست بە دوگمەی چوونەسەرەوە،

هاتنەخوارەوەدا دابگری؛ وا پێویستە لەلای ڕاستەوە بوەستیت.

لە ناوەڕاستو پێش دەرگاکە مەوەستە؛ بۆئەوەی خۆت بە کە

نەکێشیت.

لەلای ڕاستەوە بچۆرە ناو ئەسانسۆرەکەو کەمێک دوور بکەر

بۆئەوەی جێگاو شوێن بۆ کەسانی تر بکەیتەوە.

کە چویتە ژوورەوە ڕوو لە دەرگاکە بکە، نەك پشتی تێ بکەیت، تەنانەت گەر پشتیشی شووشە بێتو بتەوێت تەماشا بکەیت. (خۆت لەوە بپارێزە).

ئەگەر کەسی تێدابوو سڵاو بکە.

گەر لەناو ئەسانسۆرەکەدا بوویتو بینیت کەسێك دەیەوێت سەربکەوێت؛ نەکەیت بەخێرایی دوگمەکان لێ بدەیت، بەڵکو چاوەڕێ بکە؛ تا ئەویش سەردەکەوێتو دێتە ژوورەوە.

گەر ناو ئەسانسۆرەکە قەرەباڵغ بوو، لەو جێگایە کرایەوە کە تۆ ناتەوێت؛ ئەوا ڕێگا بەوانی تر بدە کە بڕۆنو دەربچن، تەنانەت ئەگەر پێویستی کرد بێیتە دەرەوەی ئەسانسۆرەکە بۆ دەرچوونی ئەوان.

گەر لەگەڵ هاوڕێیەکت سەرکەوتیو خەڵکی تری لێ بوو؛ ئەوا بەهێواشی لەگەڵیدا بدوێو هاوار مەکە.

گەر ئەسانسۆرەکە پڕو قەرەباڵغ بوو، تۆش لە لای دوگمەکانەوە بوویت، زۆر ئاساییە داواکارییەکان جێبەجێ بکەیت، بە داگرتنی

دەرگاکەوە بوەستە؛ تا لە کاتی دەرچوونت نەبیتە هۆکاری

ژمارەی ئەو نهۆمانەی داواکەران دەیانەوێت.

گەر نهۆمەکانی یەکەم و دووەمت دەوێست لە نزیکی

قەرەباڵغیو تێکەڵاویو سەرلێشێوان.

ئەتەکێتی منداڵان

لە چوونەسەرەوەو هاتنەخوارەوەدا بەسەر پلیکانەدا:

ئەمانە جێبەجێ بکە:

- لێوارو دەسکی پلیکانەکە بەهێواشیو نەرمی بگرە خۆت مە

بەسەریدا.

- خۆت زۆر بۆ پێشەوە مەنووشتێنەوە.

- پێت زۆر بەرز مەکەرەوە، هەر لە ئاستی پلیکانەکە بەرز

بکەرەوە.

- پێت بەتوندی دامەگرە، با دەنگو هەرای لێ دروست نەبێت.

- هەمیشە لەلای ڕاستەوە سەر بکەوە بۆ سەرەوەو وەرە خوارێشە

بەهەمان شێوە.

- خۆت بپارێزە لە هاتنەخوارەوەی نەشیاو؛ بەوەی کە هەر

چۆکت لەیەکتر دوور بخەیتەوەو قاچت بکەیتەوە، چۆکەکانت

ئاستی یەكدا نەبن.

- لە كاتی هاتنەخوارەوە تۆزێك خۆت بۆ پێشەوە بهێنە؛ تا پلیكانەی دوای ئەو ببینیو لێت دیار بێت (تەنها چەمانەوەیەكی كەشخە بەسە بۆ ئەوكارە).

- هەوڵ بدە لە كاتی هاتنەخوارەوەدا، جێگیرو هاوسەنگ بیت.

لە ئۆتۆمبێلدا:

* دەنگی ڕادیۆکە بەرز مەکەرەوە؛ بۆ ئەوەی خەڵک
بێزار نەکەیت.

* پاشماوەو پیسی، لە پەنجەرەوە فڕێ مەدەرە دەرەو
بەڵکو داوا لە دایکو باوکت بکە، کە سەلەیەکی زبڵی بچکۆلە لەنا
ۆتۆمبێلەکە دابنێن، تا زبڵی تێ بکەن، پاشان بە گەیشتنتان ب

لە ئۆتۆمبێلدا

١٤

هەر جێگایەك بەتاڵی بکەنەوە.

* پشتوێنی سەلامەتی ببەستە، داوا لەوانی تریش بکە، کە بەهەمان شێوە بیبەستن.

* لەکاتی ڕۆشتنی ئۆتۆمبێلو لێخوڕینیدا، دەرگاکەی مەکەرەوە، وخۆت، یان سەرت، یان قۆڵت لە پەنجەرەوە دەرمەهێنە.

* بەدەنگی بەرز قسە مەکە، زۆر لەگەڵ شۆفێرەکەدا مەدوێ؛ بۆ ئەوەی سەری لێ نەشێوێتو تووشی ڕووداو نەبن.

* خۆت بپارێزە لە دەمەقاڵێکردن لەناو ئۆتۆمبێلدا، گەر لەسەر شتی سادەش بێت؛ بۆ ئەوەی سەر لە شۆفێر نەشێوێتو لە تووشبوون بە ڕووداو پارێزراو بن.

* هەتا دڵنیا نەبیت لەوەستانی ئۆتۆمبێلەکە، دەرگای ئۆتۆمبێلەکە مەکەرەوە، سەرەتا پێت بهێنە دەرەوە، پاشان لاشەت.

* کوشنی پێشەوەی خۆت پاڵ پێوەمەنێو پێی لێ توند مەکە؛ تا کەسی پێش خۆت بێزارو بێتاقەت نەکەیت.

* گەر ئەو ئۆتۆمبێلەی لەناوی بوویت لە جۆری بەرزەکان بوو؛

ئەوا بە هیچ شێوەیەك نابێت تەماشای ناو ئۆتۆمبێلە
نزمەکانی دەووروبەرت بکەیت.

لە هۆکارەکانی گواستنەوەدا:

* گەر کەسێك لە تەمەندا لە خۆت گەورەتر بوو، یاخود بە
ساڵدا چووبوو، وا پێویستە کە سەرکەوت، جێگای بۆ بکەیتەوە
گەر پێویستی کرد جێگاکەی خۆتی پێ بدە.

* نابێت کەلوپەلو شتومەکی تایبەت بە خۆت، لە کورسی
تەنیشتی خۆت دابنێیت؛ چونکە دەکرێ لەلایەن کەسانی ترەوە
بەکار بهێنرێت.

* لە کاتی سەرکەوتنو دابەزین لە هۆکارەکانی گواستنەوەدا
نابێت قەرەباڵغی دروست بکەیت.

* لە کاتی قسە کردندا، دەنگ بەرز مەکەرەوە.

* هێندە ئاوڕ مەدەرەوە بۆ لای ئەو کەسەی کە لە تەنیشت
دانیشتووەو بێزاری مەکە لە زۆر تەماشاکردنی، ئەویش تە
مرۆڤێکە وەك تۆو هیچی تر.

- دروستنەکردنی قەرەباڵغیو پاڵەپەستۆ لە فڕۆکەخانەدا؛ چونکە کارمەندی فڕۆکەخانەکە، خۆی بەپێی ژمارەی نووسراوی سەر بلیتەکە، شوێنو جێگات بۆ دیاری دەکاتو هاوکاریت دەکات.
- هەرچیت ویست، داوا لە کارمەندی ناو فڕۆکەکە بکە بەهێمنی؛ تا کەسانی تر بێزار نەکەیتو هێندە لە جێگای خۆت هەڵمەستەوە، تەنها بۆ کاری گرنگ، یاخود دەستشۆرو سەرئاو نەبێت.
- لەکاتی فڕینو نیشتنەوەی فڕۆکەکە پشتوێنی سەلامەتی ببەستەو بەوریاییەوە گوێ لە ڕێنمایەکانی کارمەندی فڕۆکەخانەکە بگرە.

١٥ لە فڕۆکەخانە

- کوشینو جێگای دانیشتنەکات لەم دۆخانەدا پاڵ پێوە مەنێ بۆ پشتەوە: (لەکاتی فڕینو بەرزبوونەوە لەکاتی نیشتنەوە دابەزین، لەکاتی نانخواردن)
- ئەگەر هاتوو چویتە سەرئاو؛ ئەوا پێویستە لەدوای خۆت خاوێنی بکەیتەوەو کلێنسی بەکارهێنراو فڕێ بدەیتە ناو سەلەی زبڵەوەو پاککردنەوەی جێگای سەر ئاوەکە لە دوای خۆت داخستنی بۆری ئاوەکە وەکو ڕێزێك بۆ ئەوانەی کە لەدوای تۆ بەکاری دەهێنن.
- پەیوەستبوون بە ئارامیو بێدەنگی، بەدەنگی بەرز قسە مەکەو بە پێیەکانت پاڵ بە کورسی پێشەوەت مەنێ؛ تا کەسی دانیشتوو لە پێش خۆت بێزار نەکەی.
- جێگای خۆت مەگۆڕە، تەنها ئەگەر هاتو جێگای بەتاڵ لە بوو ئەویش پاش مۆڵەت وەرگرتن لە کارمەندی ناو فڕۆکەکە.
- پاش تەواوبوونی سەفەرو گەشتەکەت پێویستە سوپاسی هەموو ئەوانە بکەی کە هاوکارو هاوسەفەرت بوون لەو گەشتە سەفەرەدا.

یەکێك لە ڕەوشتو ئادابە جوانەکانی تر بریتییە لە سەردانی نەخۆش، کە ئایینی پیرۆزمان، هانمان دەدات بۆ پەیڕەوکردنی کۆمەڵێك ڕەوشتو مامەڵەی پڕ لە ئەتەکێتو جوان، لە کاتی سەردانی نەخۆشدا، کە زۆر پێویستە هەموولایەك بیزاننو پابەند بن پێیەوەو خۆی لە خۆیدا بریتییە لە بەرزترینو ناوازەترین ڕەوشتەکانی

لە کاتی سەردانی نەخۆشدا

١٦

مرۆڤبوون، هەر بۆیەش لە ئایینەکەماندا باسی لێو
کراوەو بەرزترین شێوازو ئەتەکێتی مامەڵەکردن
لە کاتی سەردانی نەخۆشمان، بۆ ڕوون دەکاتەوە، کە
بریتین لەمانەی خوارەوە:

- لە کاتی سەردانیت بۆلای نەخۆش، وا پێویستە کە دیاری لەگەڵ دەستی خۆتدا ببەیت.. وەك: شیرینی، کتێب، گوڵ (ئەگەر گوڵی سرووشتی بێت باشترە)و وا باشترە ئەو جۆرە گوڵانە هەڵبژێریت کە بۆنی نییە.
- لەکاتی چوونت بۆ ژووری نەخۆش، وا پێویستە کە بەدەنگی بەرز قسە نەکەیتو دەنگەدەنگ دروست نەکەیت.
- پێویستە پەیوەست بیت بە ڕێنماییەکانی پزیشك، کە ئاخۆ تا چەند دەتوانیت لەلای نەخۆشەکە بمێنیتەوە.
- هەوڵ بدە زۆر درێژە بەسەردانەکەت نەدەیت، دەبێت لە سەرەتا بزانی کە ئاخۆ ئاساییە سەردانی نەخۆشەکە بکەیت لە نەخۆشخانە، یاخود نا، ئەویش لە ڕێگەی پرسیارکردن لە کەسە نزیکەکانی نەخۆشەکە.

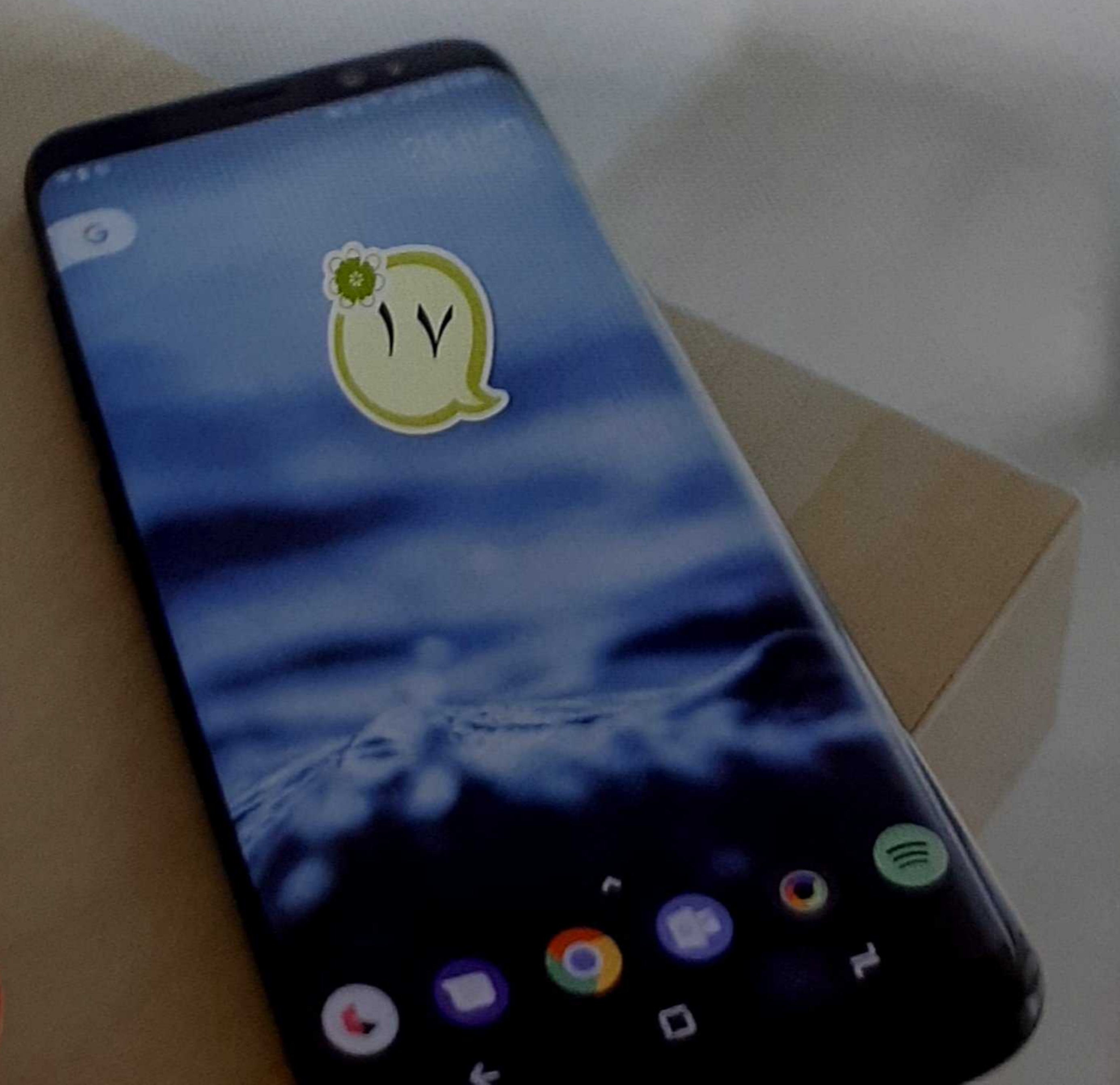
- لە کاتی دواندنو قسەکردن لەگەڵ نەخۆشەکەدا، هەوڵ بدە وشەی جوانو بابەتی خۆشو ئاسوودەبەخش باس بەکە.

- خۆت بپارێزە لە باسکردنی بابەتو هەواڵی ناخۆشو غەمگین بۆ نەخۆشەکە وەك: کێشەی خەڵکیو دۆخی نالەبارو مردن، هەواڵی دڵتەزێن.

- کاتی گونجاو: (نابێت پێش کاتژمێر حەوتی بەیانی
پاش کاتژمێر نۆی شەو پەیوەندی بکەم مەگەر بۆ کارێکی
پێویست بێت).

- سەرەتا، بە سڵاوکردن دەست پێبکە پاشان خۆت بناسێنە
پاشان داوای ئەو کەسە بکە، کە دەتەوێت لەگەڵی گفتوگۆ بکەیت
بیدوێنیت وەکو: (سڵاو، من ئازادم هاوڕێی نەوزاد، دەتوانم لەگەڵ
نەوزاددا گفتوگۆ بکەم).

لەکاتی بەکارهێنانی مۆبایل و ئامێری تەلەفۆندا



لەکاتی وەڵامدانەوەی پەیوەندی:

- پەیوەندییەکە هەڵبگرەو بەسڵاوکردن وەڵامی بدەرەوە
- ئەگەر ئەوکەسەت ناسی، کە پەیوەندی کردووە، بڵێ: بۆ نموونە (سڵاو داپیرە، سڵاو پورێ، سڵاو خاڵۆ...چۆنی؟)، ئەگەر هاتوو داوای هەر ئەندامێکی خێزانەکەی کرد، بڵێ: (بوەستە، بەیارمەتیت؛ با بزانم دەتوانێت گفتوگۆ بکات).
- دەسکی تەلەفۆنەکە زۆر بەهێمنی دابنێ، مەیخەرە سەر لێواری کورسی، جێگاو شوێنێك کە دەنگی ناخۆش دەربکات، یاخود بەربێتەوە، پاشان کەسی داواکراو لە خێزانەکەت بانگ بکە.
- ئەگەر هاتوو داوای کەسێکی کرد، ئەو کەسە لەماڵەوە نەبوو؛ ئەوا پێی بڵێ کە لەماڵەوە نییە، پێشی بڵێ، کە ئایا هیچ شتێکت هەیە، ئەگەر هاتەوە پێی بڵێم، تێبینییەکان لە کاغەزێکدا بنووسەو لەکاتی خۆیدا بیدەرەوە بە خاوەنەکەی.

ئەتەکێتی منداڵان

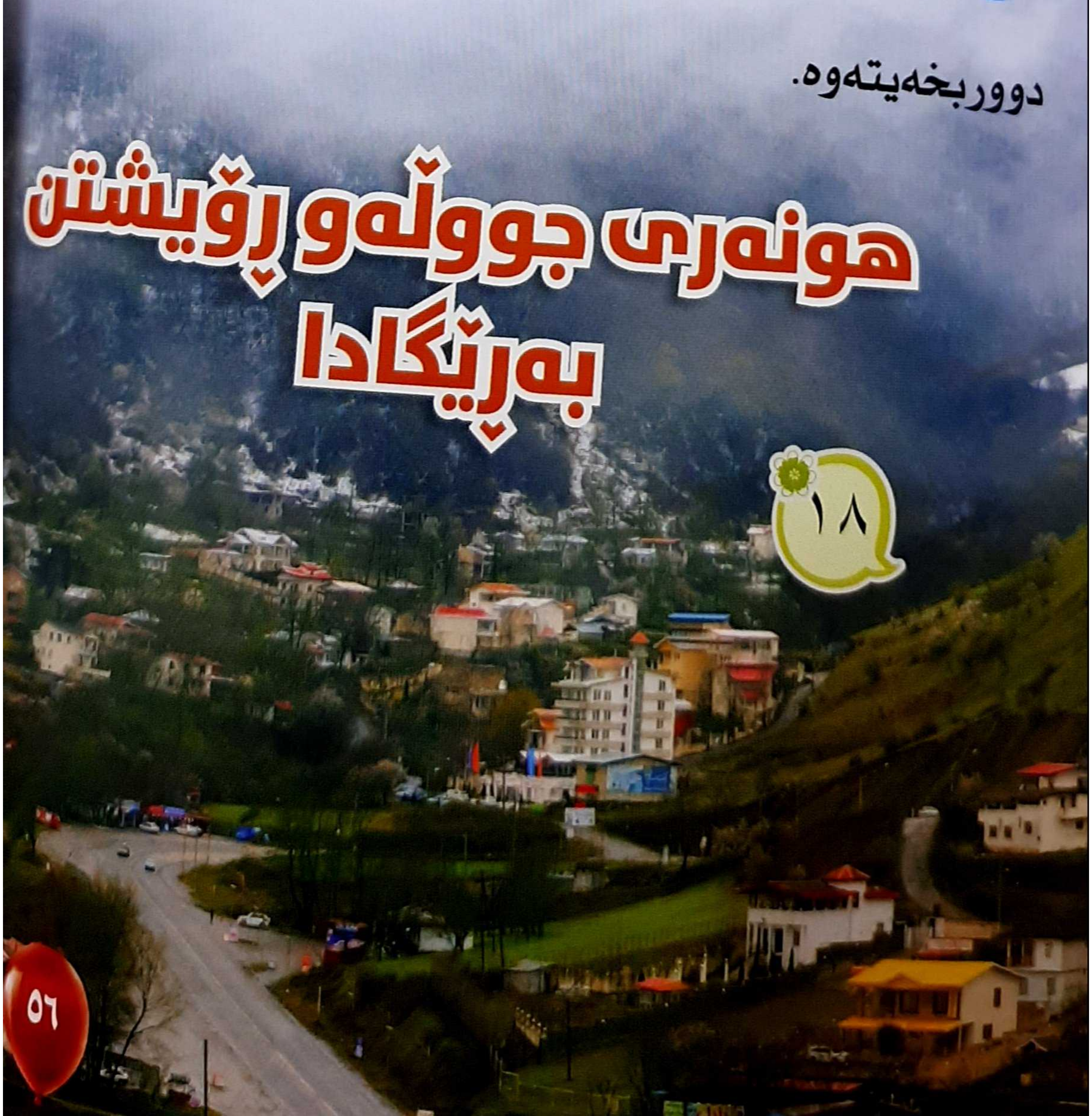
هونەری ڕۆیشتن بەڕێگادا:

پێویستە لەکاتی ڕۆیشتن بە ڕێگادا ئەمانە جێبەجێ بکەی:

- پێویستە ڕێك بیتو بەگورجوگۆڵی بە ڕێگادا بڕۆی.
- گرنگی بەڕێکی پشتت بدە لەکاتی ڕۆیشتندا.
- شانەکانت خاوکەرەوە، سنگت بەرەوپێش ببە، با ئانیشکت نزیك بێت لەخۆتەوە.
- پێویست ناکات لەکاتی ڕۆیشتن قۆڵەکانت لەیەک دووربخەیتەوە.

هونەری جووڵەو ڕۆیشتن بەڕێگادا

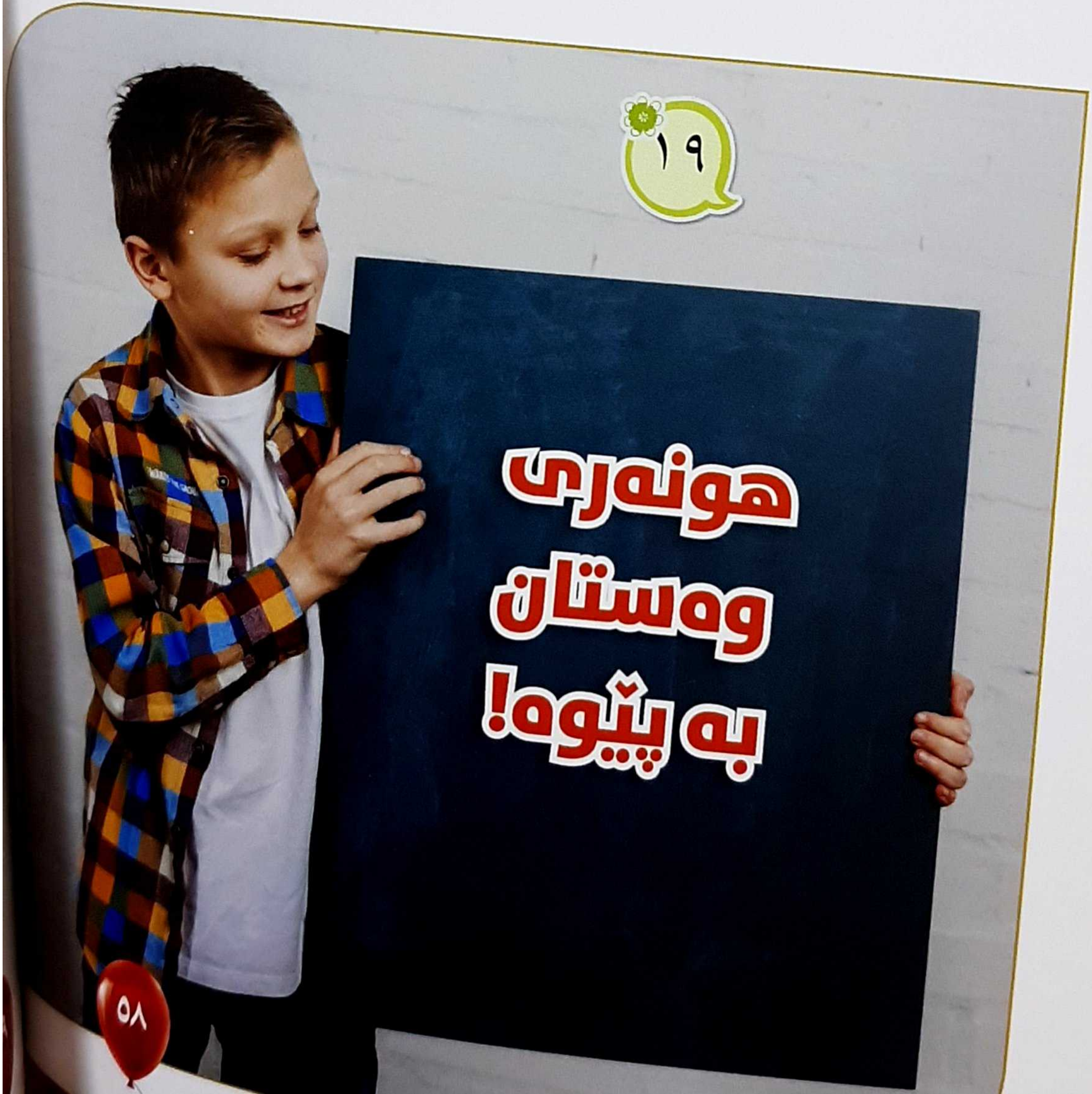
١٨



- زۆر بەخێرایی بەڕێگادا مەڕۆ تاوەکو هەنگاوەکانت لەیەکدی دوورنەبن.
- زۆر گرنگە درێژیو فراوانی هەنگاوەکانت گونجاو بێت لەگەڵ پێیەکانت.
- ئاگاداری پێیەکانتبە کە زۆر فراوانو زۆر بەرز نەبن لە زەوی لەکاتی ڕۆیشتن.
- هەوڵ بدە سەیری پێشەوەی خۆت بکەی لەکاتی ڕۆیشتن، نەک سەرەوە یان خوارەوە.
- چەناگەت بۆ سەرەوە بەرز مەکەرەوە تاوەکو لەخۆبایی دەرنەکەوی هەروەکو لە پەرتووکە پیرۆزەکەشمان هاتووە کە (بە فیزو لەخۆباییو لووتبەرزییەوە بەسەر زەویدا مەڕۆ).
- با سەرت نەلەرزێت بەلای ڕاستو چەپو سەرەوەو خوارەوەدا، بەڵکو جێگیری بکە.
- بەئاگاداریو هێمنییەوە بەڕێگادا بڕۆو پێیەکانت لەزەوی مەخشێنە.

هونەری وەستان بەپێوە:

لەکاتی وەستانت بە پێوە، پێویستە پشتت ڕێك بێتو بەتەواوەتی بڕۆیتە دواوەو سەرت بەرز بکەیتەوەو، چەناگەت هاوتەریب بێت لەگەڵ زەوی، بەجۆرێك پێویست بەوە نەکات لەکاتی گفتوگۆکردن، چاوەکانت ئەبڵەق بێت بۆ تەماشاکردنی ئەو کەسەی کە لەگەڵت دەدوێت.



بۆ دەستکەوتنی ڕاستترین شێوازی وەستان:

وامەزەندە بکە کە لەناوەڕاستی کاتژمێرێکدا وەستاوی‌و پشتی پێی ڕاستت بخەرە ناو سکی پێی چەپت(ناوەڕاستی چاڵایی پێی چەپت) بەجۆرێك پەنجەکانی پێی چەپت بەئاڕاستەی کاژێر یازدە بێت.

هونەری دانیشتن:

ئەمانە جێبەجێ بکە:-

- پشتت بەڕاستی بهێڵەرەوە.
- شانەکانت خاو بکەرەوە.
- سەرت ڕێك بکە.
- پێیەکان‌و چۆکت لێك بدە بەرەو جێگای دانیشتنەکە، یاخود پێی چەپەت بخەرە پشت پێی ڕاستەتەوە.
- دەستەکانت لەسەر ڕانت دابنێ.
- بەهێمنی دابنیشە‌و خۆت مەدە بەسەر قەنەفەکەدا‌و خۆتی پێدا مەکێشە لەکاتی دانیشتن.
- هەرچەندە جێگاکەش قەرەباڵەغ بوو نابێت لەسەر نووك‌و لێوارو سووچی قەنەفە‌و کورسی دابنیشی.

ئەتەکێت و ئادابی پێشکەشکردنی دیاری

پێشکەشکردنی دیاری دەبێتە هۆی دروستکردنی خۆشەویستی

ڕێزو وەفا لە نێوان مرۆڤەکانو هاوڕێو دۆستو کەسانی دەوروبەر

پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێت:(تهادوا تحابوا).

پێشکەشکردنی دیاری لە بۆنەو ئاهەنگەکان خۆشەویستی زیاد

٢٠

دەکاتو ڕقو کینە دەسڕێتەوە، لێرەدا چەند ڕەوشتو ئەتەکێتێك هەیە کە پێویستە پەیڕەو بکرێ.

لەکاتی کڕینی دیاری:

- دیاری گونجاو بۆ کەسی گونجاو هەڵبژێرە(بەپێی جۆرو شێوەو نرخو تەمەن).
- نرخەکەی لێبکەرەوە پێش ئەوەی ڕووپۆشی بکەیو بیکەرە ناو پاکەتی تایبەت.
- کارتێکی لەگەڵ بێت کە لەناویدا چەند وشەیەکی جوانو ناوی کەسەکەو بەروارەکەی پێوەبێت(بەدەستنووس، بێت کاریگەری زیاترە).
- دەبێت بدرێتە دەست خودی کەسەکە، مەگەر کەسەکە نەخۆش بێت لەوکاتەدا واپێویستە کە دیاریەکە نەخرێتە لای سەریەوە یان تەنیشتی، بەڵکو بخرێتە سەر مێزێك یاخود زەوی.
- ئاگاداری شێوازی دیاریەکەتبە بەڕێزگرتنت، بۆ باری دارایی کەسەکە چۆنییەتی دیارییەکە.

شێوازی وەرگرتنی دیاری:

- کاتێک کە وەریدەگریت سوپاسی بکە بە چەند وشەیەکی جوانو لێو بەخەندە بە.
- ڕاستەوخۆ دیاریەکە لەپێشی بکەرەوەو تەماشای بکە وەکو ڕێزێک بۆیو گرنگی دانت بۆ خۆیو دیاریەکەی.
- هەستی خۆتو سەرسامی خۆت بۆ دیاریەکەی دەربڕە تەنانەت ئەگەر پێشی سەرسام نەبیتو بەدڵت نەبێت، یاخود هاوشێوەی ئەوەشت هەبێت.
- کارتی سەر دیاریەکە بەگرنگیەوە بخوێنەرەوەو دووبارە سوپاسی بکەرەوە.
- هەوڵ بدە لەپێش کەسەکە لەبەری بکەی لە هەر بۆنەو ئاهەنگێکدا کە بەیەکەوە کۆتان بکاتەوەو لە جێگاو شوێنی پارێزراو دای بنێ بۆ ئەوەی بەپارێزراوی بمێنێتەوە.
- گەر دیاریەکە گوڵ بوو بەخێرایی هەوڵی ڕێکخستنی بدەو لەشوێنی گونجاو دایبنێ.

چی ڕوودەدات ئەگەر هاتوو: کەسێک دیاری بۆ ناردم، بەڵام

بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆی ڕەوان کردم؟

چاکترین‌و ڕێکترین ڕێگاو شێواز چییە بۆ سوپاسکردنی؟

ڕاستەوخۆ پاش وەرگرتنی دیاریەکە پەیوەندی پێوە دەکەم‌و سوپاسی دەکەم، هەستی خۆمی بۆ دەردەبڕم بەوەی کە زۆر سەرسام بووم بەدیاریەکەی‌و زۆرم بەدڵبووە، یاخود کارتێکی سوپاسکردنی بۆ دەنێرم کە کۆمەڵێك وتەی جوانی لەخۆگرتبێت‌و وا باشترو چاکترە کە دەستنووسی خۆشم بێت.

ئەتەکێتی سەر سفرەو خوان /١

سەر سفرە کۆمەڵێک ئادابو ئەتەکێتی تایبەت بەخۆی هەیە کە چۆنیەتی دانیشتنو شێوازی نان خواردنو چۆنییەتی بەکارهێنانی کلێنسو دەستەسڕ، لە هەمان کاتدا چۆنییەتی خواردنی هەندێک جۆری خواردن لەخۆ دەگرێت.

لەشێوازەکانی چۆنییەتی دانیشتن لەسەر سفرەو خوان:

- ئەگەر هاتوو لەدەرەوەی ماڵ نانت خوارد ئەوا بپرسە ئاخۆ لە کوێ بۆت هەیە دابنیشی.
- دامەنیشە هەتاوەکو گەورەکان دادەنیشن، پاشان دانیشە لە نزیکترین کورسی لێتەوە.
- نە زۆر نزیك نە زۆر دوور لە سفرەو خوانەکە دامەنیشە، زۆر بۆ پێشەوەو زۆریش بۆ دواوە مەچۆ.
- بەشێوەیەکی هاوسەنگ دابنیشە بێ هیچ خۆتێکدانێك.
- خواردنەکە لە خوانەکەوە بگوازەرەوە بۆ دەمت، نەك دەمت لە خواردنەکە نزیك بکەیتەوە، واتا: نابێت بە هیچ شێوەیەك لەکاتی نانخواردن بچەمێیتەوە.
- پاڵ بە کورسیەکەوە مەنێ تاوەکو دەنگی ناخۆش دروست نەکات.
- لەکاتی نانخواردن زۆر ئاگاداربە ئانیشکت مەخەرە سەر سفرەو مێزی نانخواردنەکە؛ چونکە ئەو کارە دەبێتە هۆی

خوانەکە لەوکاتەی کە بەڵام ئەوانی تر، بێزارکردنی

لادەبردرێتو سەر سفرەو مێزەکە چۆڵ دەبێت

ئاساییە ئانیشکو تر دادەنرێت خوانێکی هەتاوەکو

قۆڵت لەسەر مێزەکە دابنێیت.

یاساکانی نانخواردن:-

- دەستت بشۆ.
- پێش دەستپێکردن ناوی خودا بهێنە.

ئەتەکێتی سەر سفرەو خوان / ٢

🍁 چاوەڕێ بکە هەتاوەکو هەموو ئەندامەکان دەست بە نانخواردن دەکەن.

🍁 دەست بە بەکارهێنانی کەلوپەلە دانراوەکانی سەر سفرەکە بکە، لەسەرەتا لەوپەڕی لای ڕاستەو ئەوپەڕی لای چەپەوە دەست پێ بکە، ئینجا ئەوانەی دوای ئەو تا نزیکی قاپەکە بەپێی ڕێکخستنی لەسەر سفرەکە.

🍁 چەنگاڵو چەقۆی بەکارهاتوو دوای بەکارهێنان لەسەر سفرەکە دامەنێ، بەڵکو بیخەرە ناو قاپەکەوە.

🍁 نە زۆر خێراو نە زۆر هێواش لەچاو ئەوانەی سەر سفرەکە نان مەخۆ، بەڵکو ئاسایی‌و هاوشێوەی ئەوان نان بخۆ.

لەو شتانە بخۆ کە بۆت گونجاوە، لە هەموو جۆرەکان تۆزێک تاقی بکەوە، زۆر تێمەکەو باز مەدەو خۆت بەرز مەکەوە هەڵمەستە لەسەر مێزو خوانەکە بۆ بردنی ئەو خواردنەی لێت دوورە بەڵکو داوا لە خاوەن ماڵ یاخود دایکو باوکت بکە بەتەواوی ئەدەبو ڕەوشتەوە وەکو: دەتوانی تۆزێک برنجم بۆ تێبکەیت؟.

کاتێك خواردنت لە دەمدا بێت قسە مەکە، لەکاتی خواردنو خواردنـەوەدا دەنـگ دەرمەکـەو ملچەملچ دروست مەکەو دەنگ بۆ خواردنەوەی شتەکان دروست مەکە.

پاشماوەی ئێسكو دڕکی ماسی لەسەر مێزو سفرەکە دامەنێو بەجێ مەهێڵە، بەڵکو بیخەرە ناو قاپەکەتەوە.

لەو کاتەی قسە دەکەیو خەریکی گفتوگۆیت بە کەوچکەکەت یاخود چەنگاڵەکەت خواردنەکە بەرز مەکەوە بۆ لای دەمت.

کاتێك خواردنێکت پێشکەشـکراو بەدڵت نەبوو بە جووڵەو شـێوەی دەموچـاوی ناشـیرین دەری مەبـڕەو مەڵێ حـەزم لەم خواردنە نییە، یان حەز بەم خواردنە ناکەم بەڵکو بڵێ: سوپاس شـێوەی پێدەچێـت خۆش بێت، بەڵام مـن حەزم لەو خواردنەی ترە.

لـە کاتـی نانخواردن دەسـت لە چاوو لـووتو گوێت مەدە؛ چونکە بەم جۆرە ئەوانەی دەوروبەرت حەزت پێ ناکەنو قێزت لێ دەکەنەوە.

🍁 ئەگەر خواردنێکی تیژ(تون)ت خواردو بە دڵت
نەبوو ئەوا خواردنەکە مەتفێنەوە یان دەنگی سەیر
دەرمەکە، بەڵکو یەکسەر ئاو بکە بەسەریدا.

🍁 ئەگەر هەستت بە دڕکو ئێسك کرد یاخود هەر شتێکی
بەهێمنی دەریبهێنە لە دەمتو لە لایەکی خواردنەکە دایبنێ

🍁 ئەگەر ناچار بووی و قڕقێنەتدا بەبێ مەبەست ئەوا دەبێت
لێبوردن بکەیتو بڵێی: ببورن.

ئەگەر کۆخەت هات، ڕاستەوخۆ دەستت بخەرە سەر دەمت
...و هیچ پاشماوەی خواردن لە ناو دەمت نەکەوێتە سەر
...کە، پاشان تۆزێك بێدەنگبە تاوەکو هێمن دەبیتەوە، پاشان
لێبوردن بکەو دواتر بەردەوامبە لەسەر نانخواردن.

ئەگەر هەڵامەتت هەبوو لەسەر سفرە(فن)مەکەرەوە، بەڵکو
...ەت بخوازەو هەستە لەسەر سفرەکە، لە دەستشۆر لووتت
...کەرەوەو دەستەکانت بشۆو بگەڕێوە سەر خوانەکە.

ئەگەر داوای خوێ یان بیبەری تیژت لێ کرا، یەکسەر بە
...ێکت بیبەرەکەو بە دەستەکەی ترت خوێیەکە هەڵبگرەو

بیده بەو کەسەی کە داوای کردووە.

🍁ئەگەر خواردن چووە نێوان ددانەکانت نابێت بە دەستت دەریبهێنیت، بەڵکو دەبێت بچیتە دەستشۆر بۆ پاککردنەوەی ددانەکانت، پاشان بگەڕێیتەوە.

🍁ئەگەر تێربوویتو لە خواردنو خواردنەوە بوویتەوە چەقۆو چەنگاڵو کەوچکەکە بخەرە ناو قاپەکەو سەر ژەمە خواردنە خوراوەکە بەشێوەیەك هاوسەنگ بێت لەگەڵ لێواری قاپەکە (لەسەر لاتەنیشت).

🍁کاتێك تەواو بوویت لە خواردن سوپاسگوزاربە کە خودا ئەم خواردنەی پێت بەخشیوەو سوپاسی خودای لەسەر بکە.

🍁ئەگەر خواردنت تەواو کرد یەکسەر سەر سفرە بەجێمەهێڵە، بەڵکو چاوەڕێ بکە تاوەکو هەموو ئەندامەکانی خێزانەکە تەواو دەبن لە نانخواردن.

- سەرەتا دەستەسڕەکە لەسەر سفرە یاخود مێزەکە هەڵبگرە.
- دەستەسڕەکە بخەرە سەر ڕانت (باوەشت)، نەیخەیتە سەر سنگت یان ملت یان ناو قەمیسو لێوارو لیوانی قەمیسەکەتەوە.

یاساکانی بەکارهێنانی دەستەسڕی سەر خوان و سفرە

٢٣

دەستەسڕەکە بەکاربهێنـە بەتەنها لەدوای ئاو یان شـەربەت خواردنـەوە بۆ وشـککردنەوەی دەمت بەڵام نابێت دەمتی پێ بسـڕیتو پاشـماوەی خواردنی دەمتی پێ پاك بکەیتەوە.

بەهێواشیو بەنەرمی دەمت بسڕە پێش ئەوەی لە (پەرداخ)و کوپ ئاو بخۆیتەوە.

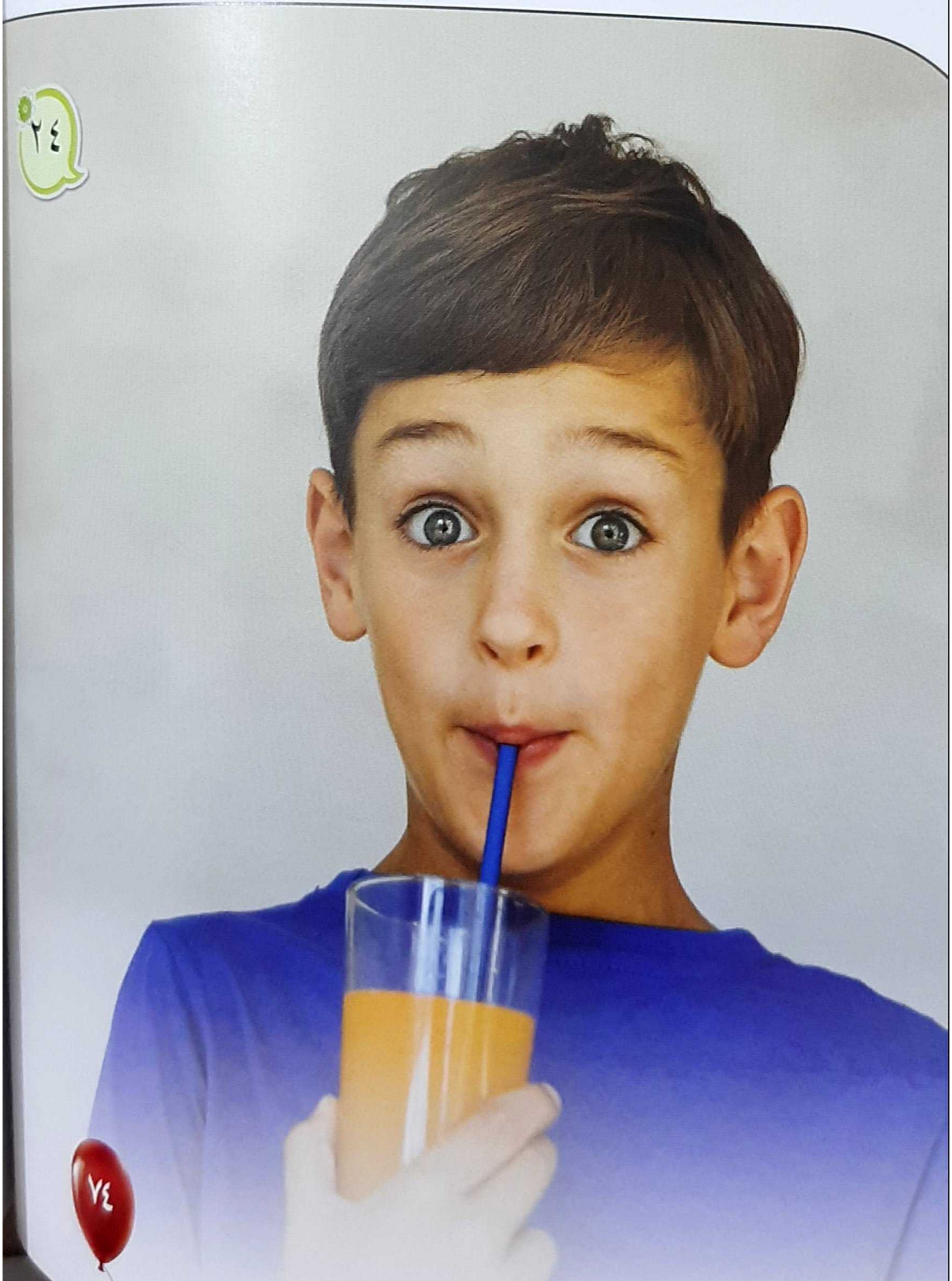
دەستەسـڕەکە بەدرێژایـی مـاوەی نـان خواردنـت لەسـەر باوەشـت بهێڵـەوەو، بـەرزی مەکەوەو هەڵمەسـتە سـەرپێ هەتا بەتەواوی لە خواردن دەبیتەوە، کاتێك لە نان خواردن بوویتەوە دەستەسڕەکە هەڵگرەو کۆی بکەرەوە پاشان هەستە.

ئەگـەر بـۆ ماوەیەکـی کاتـی لەسـەر سـفرەکە هەسـتایت ەستەسڕەکە بەڕێکی لەسەر کورسییەکە دابنێ.

کە لە خواردن بوویتەوە دەستەسڕەکە دابخەو کۆی بکەوەو ە لای چەپـی ژەمە خـواردنو قاپەکانتەوە دایبنـێ بێ ئەوەی چی لێ بکەوێتە خوارەوە، پاش هەسـتانت کورسـییەکە ببەوە گای خۆی.

ڕێگاکانی چۆنییەتی خواردنەوەی خواردنەوەکان

٢٤



- لەناو گڵاس(پەرداخەکە) هەناسە مەدەو لە دەمی دۆلکەوە شت مەخۆرەوە.

- کاتێـک پەرداخێک شـەربەت یان ئـاو تێ دەکەی پڕی مەکە تا لێوارەکەی، بەڵکو سـێ بەچواری گڵاسـەکە پڕ بکە، واتە: لەسەرەوە بەشێکی پەرداخەکە بە بەتاڵی بهێڵەرەوە.

- کاتێـک شـتێک دەخۆیتـەوە بـا دەنگی نەیـەو بەهێمنـی پەرداخەکە دابنێ.

- کاتێـک شـتێک دەخۆیتەوە سـەیری نـاو پەرداخەکە بکە، سەیری دەوروبەرت مەکە؛ چونکە شێوەت زۆر ناشیرین دەبێت.

- وا باشترە دوای خواردنەوە دەمت بسڕی.

- بە سێ جار ئاو بخۆرەوە نەك بە یەك جار؛چونکە بە یەك جار ئاوخواردنەوە زیان بە جگەر دەگەیەنێت.

- خوارەوەی پەرداخەکە بەدەستی ڕاست بگرە.

- لووت مەخەرە ناو پەرداخەکە بە جۆرێك هەناسـەی تێدا بدەیت، بە دەمیش هەناسە مەدە لەناو پەرداخەکەدا.

- لە نێوان قومێك بۆ قومێکی تر پەرداخەکە لە دەمت دوور بخەرەوە، ئەوە ئەگەر ویستت هەناسە بدەی.

چۆنییەتی خواردنی هەندێك خۆراك

پیتزا:

کاتێـك پیتزایەك خرایە بەردەستت بۆ خواردن،

گەر لەت نەکرابوو، ئەوا دەبێت بە ئامێری تایبەت بەلەت کردن،

ڕێگاکانی چۆنییەتی خواردن

یاخود بە چەقۆ لەتی بکەی بەشێوەیەکی یەکسان.

ئەگەر گەرم بوو، بە چەقۆو چەنگاڵ دەخورێ، بەڵام ئەگەر زۆر گەرم نەبوو ئەوا باشترە بە دەست بخورێ.

خوێ:

خوێ بەکار نایەت تاکو تامی خواردنەکە نەکەیت، کە زانیت پێویستت بەزیادکردنی خوێ هەیە بۆ سەر خواردنەکە، ئەوا دەستت درێژناکەی لەسەر سفرەکە، بەڵکو داوا لە کەسێکی نزیک خوێیەکەوە دەکەیت تا پێت بدات.

شۆربا:

ئەگەر کرابووە ناو قاپێکی قووڵ کەوچکەکە دەکەیتە شلەکەوەو پاشان بۆ دەمتی دەهێنیت، هەر لە دوورەوە دەم ناکەیتەوە، تا دەستت نزیکی دەمت دەبێتەوەو، پاشان دەمت دەکەیتەوە، ئەوە ئەگەر شلەکە سادە بێت، بەڵام ئەگەر شلەکە شتی تێدابێت وەکو: سەوزەوات، یان سینگ، گۆشتی وردکراو، یان شەعرییە، یان هەر شتێکی تر ئەوا دەبێت لێواری کەوچکەکە

بەلاری بکەیتە ناو شلەکەوە، تاوەکو شتەکانی ناو شلەکە بکەوێتە ناو کەوچکەکە، ئاساییە ئەگەر قاپی سووپەکە ڕاستەوخۆ لە پێش دەستت نەبێت، هەندێک لار بێتو ڕێک لە پێش دەستت نەبێتو ئاساییە ژەمێکی تری لە تەنیشت بێت.

🌹 بە هیچ شێوەیەک شلە مەخۆرەوە ئەگەر گەرم بێت، چاوەڕێ بکە تا سارد دەبێتەوە، وا باشترە هەتا سارد دەبێتەوە قسەو گفتوگۆ لەگەڵ ئەوانی تر بکەیت بیرت بێت بە هیچ جۆرێک نابێت فوو بە شۆرباکەتدا بکەیت.

مەعکەڕۆنەو سپاگێتی:

تۆزێک هەست دەکەیت خواردنی سپاگێتیو مەعکەڕۆنە سەخت دەردەکەوێت لە کاتی خواردندا، بەڵام لە ڕاستیدا بەو شێوەیەش نییە، بێگومان بە چەنگاڵ دەخوریو کەوچکیش تەنها بۆ دیاریکردنی ڕێژەی هەڵگرتنەکەی بەکاردێت، ئەویش بە سووڕاندنەوەی چەنگاڵەکە بەدەوری سپاگێتیو مەعکەڕۆنەکە

دەبێت بەهاوکاری کەوچکەکە، خۆت بپارێزە لە گرتنی مەعکەڕۆنەو سپاگێتی بەدەستو مژینی، یاخود هەروا مەیخە سەر چەنگالەکەتو بەرزی بکەیتەوەو هەڵی بمژی.

پرسیار:

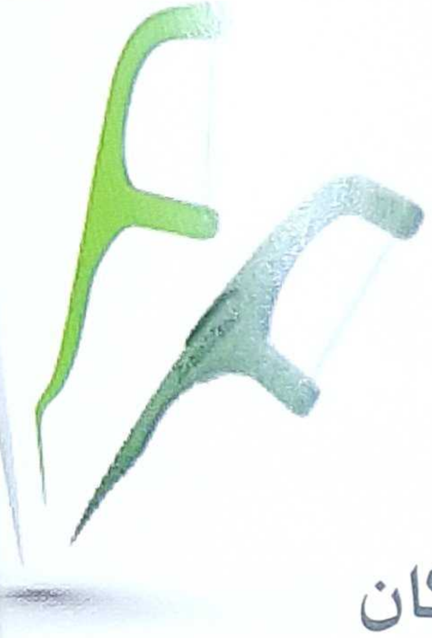
چۆن مامەڵە دەکەیت لەگەڵ ئەو پاشماوەیەی خواردن کە لە نێوان ددانەکانتدا دەمێنێتەوەو دەبێتە هۆی دروستبوونی ...ازارێکی زۆر؟

...لەبەر ئەوەی کەسێکی زۆر عاقڵو ژیریی چاوەڕوانی ئەوە ...کەم کە وەڵامەکەت بەم شێوەیە بێت:

هیچ کێشە نییە، دەستەسڕێك یان پەتی ددان بەکاردەهێنم، ... ئەوەی کە دەرم هێنا فڕێی دەدەمە ناو سەلەی زبڵەوە.

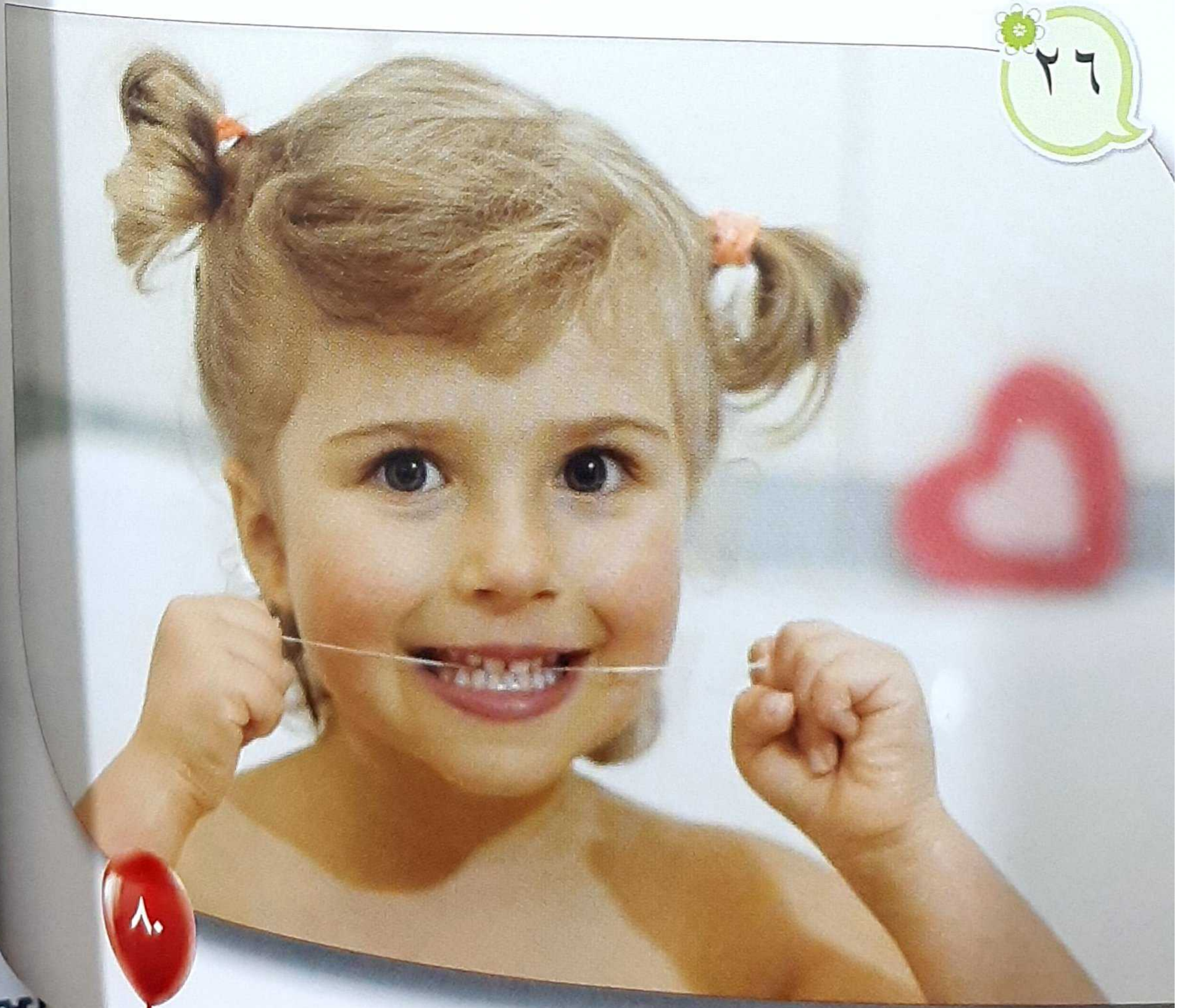
...زۆر ڕاستە، بەڵام چەند شێوازێکی ڕێكو ئەتەکێتی تایبەت ...دەرهێنانی پاشماوەی خۆراك لە نێوان ددانەکان هەیە کە ... فێری بیت.

چۆنییەتی دەرهێنانی پاشماوەی خواردن لەنێو ددانەکان و داواکردنی خواردن لە ڕێستۆرانت و خواردنگەکان



ونجاو نییە، کە تۆ لەسەر سفرەو
وان بیتو دەستت یاخود پەتی ددان
اربهێنیت بۆ دەرهێنانی پاشماوەکان
نێوان ددانەکاندا، پێویستە چاوەڕێ بکەیت تاوەکو لە

٢٦



خواردن دەبیتـەوەو، ئەگـەر لـە تواناتـدا نەبـوو نەتتوانـی چـاوەڕێ بکەیـت لەبـەر ئـازاری زۆری ددانەکانـت ئەوا دەتوانی مۆڵەت وەربگریو

بڕۆیتە دەستشـۆرەکەوە، بەبێ ئەوەی شەرم بکەیت. زۆر ئاساییە داوای پەتـی ددان بکەیـت، بـەڵام لەکاتـی داواکردنی خواردن لە خواردنگەو ڕێسـتۆرانتدا دەبێت:

- کاتێك لیسـتی داواکارییەکانت دەهێننە پێش، سەرەتا بۆ هەڵبژاردنـی خـواردن بیر لەلایەنی تەندروسـتی خۆت بکەوە پاشان خواردنێك دیاری بکە.
- لیسـتی داواکارییەکـە دابخـەو لەسـەر مێزەکـە داینـێ، ئەمەش نیشـاندەری ئەوەیە کە گارسـۆنەکە ئاگادار دەکەیتەوە ئەوەی تۆ ئامادەی بۆ داواکاریو تەواوبوویت لە هەڵبژاردن.
- سـەرەتا داوای شۆربا(سـووپ)دەکەیتو پاشـان زەڵاتـە، دواتر ژەمی سـەرەکیو خواردنەوەکان پاشان شیرینی.
- لـە سـەرەتادا داوای ژەمـی شیرینی(شـیرنەمەنی)مەکە، تەنها ئەو شـیرینییانە نەبێت کـە ئامادەکردنیان کاتی زۆری

دەوێـتو، هەتـا کاتـی تەواوبوونـی ژەمی سـەرەکی
ئەویش ئامادە دەبێت.

❀ ئەگەر تێنەگەیشتیت لە هەندێک ناوی خواردن لـە لیسـتەکەدا، ئەوا زۆر ئاسـاییە گارسـۆن بانگ بکەیت بـۆ ئـەوەی زانیـاری‌و ڕوونکردنـەوەت پێ بدات لەسـەر جۆرو پێکهاتەکانی.

❀ چەنـگاڵ بەکاردێـت بۆ خواردنی هەندێـك جۆری میوە هـەر چەنـگاڵ بەکاردێت بۆ ئەوەی ناوکی میوەکە لە دەمتەوە دەربکەیـت‌و بیکەیتە لێواری قاپەکە.

❀ کاتێـك پارچـە خواردنێـك، یـان زەڵاتە دەکەوێتە سەر جلەکەت ئەوا دەتوانی بە دەستەسـڕەکەی سـەر ڕانت بیسڕی‌و پاشـان دەتوانیـت هەندێك خـوێ بپرژێنی بەسـەر جلەکەتدا تاوەکو لە دواییدا لێکردنەوەی ئاسـان بێت.

❀ کاتێـك دەتەوێت گارسـۆن بانگ بکەیـت، نابێت بەدەنگی بـەرز هـاوار بکەیـت، یاخود چەپڵـە لێ بـدەی، بەڵکو دەبێت بەهێمنـی دەسـت بـەرز بکەیتـەوە، تاوەکو خۆی دەتبینێت‌و

ئاماژەی بۆ بکەیت بۆ هاتنی بۆ لات، دەبێت بەدەم داواکارییەکەتەوە.

ئەگەر کەلوپەلەکانی نان خواردن بەربوونەوە سەر زەوی، ئەوا نابێت دانیشیتە سەر زەوی و کۆیان بکەیتەوە، بەڵکو دەبێت بانگی گارسۆن بکەیت بۆ ئەوەی بۆت هەڵبگرێتەوەو بۆت بگۆڕێت.

لە کاتی تەواوبوونی نانخواردن، چەقۆو چەنگاڵەکە لە ناوەڕاستی ژەمەکەت(قاپەکەت)بەهاوسەنگی یەکتر دابنێو دەستەسڕەکەش لەتەنیشت ژەمەکە بەبێ هیچ خۆتێکدانێك.

ئەگەر شتێکی نامۆت لەناو خواردنەکە بینی، یاخود چووە دەمتەوە، ئەوا زۆر بەهێمنیو بەبێ دروستکردنی ئاژاوەو ناڕەحەتیو دەنگەدەنگ، بیکە سەر کەوچکەکەت، یاخود چەنگاڵەکەتو لە لایەکی قاپەکەت، یان ژەمەکەت دایبنێ.

ئەگەر هەستت بەبوونی ئێسك، یاخود دڕك کرد، ئەوا بە سەری پەنجەکانت دەری بهێنەو بیخە لایەکی ژەمەکە.

پاکوخاوێنیی گشتیی

پاکوخاوێنیی سەرئاوو دەستشۆرەکان:

بەرزیو بەرێزی تۆ لە شێوازی مامەڵەکردنت دەردەکەوێت لەگەڵ خەڵکیدا، بەڵام ئەمە بەتەنها بەس نییە بۆ بەرێزی تۆ، دەرکەوتنی بەرزی ڕەوشتت، شێوازی مامەڵەکردن لە شوێنە

٢٧

گشتییەکان‌و پاك ڕاگرتنی، پاك مامەڵەکردن لە دەستشۆرو سەرئاوە گشتی‌و تایبەتییەکانی ماڵەکانتان، ڕەوشتی ئێوە دەردەخات بۆیە دەبێت زۆر بەوریاییەوە مامەڵە بکەی ئەویش لەڕێگای مەمەڵەکردن بەشێوەیەکی پڕ لە ئەتەکێت بەم شێوەیە:

لە دەستشۆرو سەرئاوە گشتییەکان

• دەستەسڕو کلێنسی زیادە لەگەڵ خۆت هەڵبگرە لە چوونە سەرئاو، تاوەکو تووشی دۆخی لەناکاو نەبی بەوەی کە کلێنسی لێ نەبێت، یاخود تەواو بووبێت یان لەدەستت بەربێتەوەو پیس بێت.

• پێش بەکارهێنانی سەرئاوەکە پێویستە سەرئاوەکە خاوێن بکەیتەوە بە ئاو، ئەگەر سەرئاوی(غەربی)بوو پێویستە پاش پاککردنەوەی بە ئاو کلێنس دابنێی لە جێگای دەنیشتنەکە، یاخود دانانی جێگای پلاستیکیی تایبەت کە بەتایبەت بۆ ئەوە دروست کراوە.

• خۆت بپارێزە لە گرتنی دەسکی دەرگاکان‌و بەلوعەی ئاوەکە

بەبێ کلێنس، بەڵکو دەبێت بە کلێنس بیانگری، بۆ ئەوەی بەکتریا نەگوازرێتەوە.

• ڕاستەوخۆ دوای تەواوبوونت دەست بە ئاوو سابوون بشۆ.

• دەستەکانت بە وشکەرەوە هەواییەکانی ناو دەست شۆرە گشتییەکان وشک مەکەرەوە؛ چونکە هەواکەی هۆکارێکە بۆ بڵاوبوونەوەی بەکتریا، بەکتریا لە شوێنە گەرمو شێدارەکان گەشە دەکاتو بڵاو دەبێتەوەو دەژیی، بەوەش لەسەر دەستەکانت کۆ دەبێتەوە.

• لەبەر ئەوەی خۆت ناچیتە سەرئاوێك کە پیس بێت بۆیە مەبە هۆکاری پیسبوونی سەرئاوەکانیش، پارێزگاری لە پاکوخاوێنیی دەستشۆرو سەرئاوەکان بکە.

• بە پێڵاوەوە مەچۆ سەر شوێنی دانیشتنی سەرئاوەکان؛ چونکە کەسانیتر لە دوای تۆ بەکاری دەهێنن.

• کلێنس مەخەرە ناو کونی سەرئاوەکە، یان دوای بەکارهێنان بەتەڕیی فڕێیی مەدەرە ناو دەستشۆرەکە.

- پرچ(قژ)فڕێ مەدەرە ناو کونی سەرئاو یان دەستشۆرەکە؛ چونکە دەبێتە هۆی ناخۆرانی.

دەستشۆرو سەرئاو لەماڵەوە:

- پاککردنەوەی دەستشۆرو حەوزی دەستشۆرەکە لە پاشماوەی خۆراكو شتی تر.
- وشککردنەوەی زەوی حەمامو دەستشۆرەکە لەو ئاوەی کە ڕژاوە لەکاتی دەست شوشتنو بەکارهێنانی ئاو.
- لابردنی ئەو هەڵمو بوخارەی کە بەهۆی ئاوی گەرمەوە لەسەر ئاوێنەی ناو حەمامو دەستشۆرەکە دروست دەبێت.
- کردنەوەی پەنجەرە بۆ وشکبوونەوەی زەویو دیواری حەمامو دەستشۆرەکە.
- گەر سابونەکە شل نەبوو ئەوا دەبێت سابونەکە پاك بکەیتەوە لە هەر پاشماوەیەك کە دوای دەست شوشتن پێوەی نووساوە.
- وشککەرەوەی تایبەت بەخۆت بەکاربهێنەو پاش بەکارهێنانی لەجێگاکەی خۆی دایبنێوە.

پێرست

#	بابەت	لاپەڕە
	پێشەکی	٤
١	مامەڵەی جوان لەگەڵ دەوروبەر	٥
٢	ئەتەکێتی گوێگرتن / ١	٨
٣	ئەتەکێتی گوێگرتن / ٢	١١
٤	ئەتەکێتی گوێگرتن / ٣	١٥
٥	ئەتەکێتو ئادابی یەکتر ناسینو سڵاوکردن	١٨
٦	ئەتەکێتی ناساندنی دوو کەس، یان چەند کەسێک بەیەکدی؟	٢١
٧	ئەتەکێتو ئادابی پاکو خاوێنی تاکە کەسیی	٢٤
٨	ئەتەکێتی پاکوخاوێنی تاکەکەسیی	٢٧
٩	پاکوخاوێنی جلوبەرگ / ١	٣٠
١٠	پاکوخاوێنی جلوبەرگ / ٢	٣٣
١١	ڕەوشتو ئادابو ئەتەکێتی گشتی لە بازاڕدا	٣٦
١٢	ئەتەکێتە گشتییەکان	٣٩
١٣	ڕەوشتو ئادابو ئەتەکێتی گشتی	٤٢
١٤	لە ئۆتۆمبێلدا	٤٦
١٥	لە فڕۆکەخانە	٤٩
١٦	لە کاتی سەردانی نەخۆشدا	٥١
١٧	لەکاتی بەکارهێنانی مۆبایلو ئامێری تەلەفۆندا	٥٤
١٨	هونەری جووڵەو ڕۆیشتن بەڕێگادا	٥٦
١٩	هونەری وەستان بە پێوە!	٥٨
٢٠	ئەتەکێت و ئادابی پێشکەشکردنی دیاری	٦٠

پێرست

#	بابەت	لاپەڕە
٢١	ئەتەکێتی سەر سفرەو خوان / 1	٦٤
٢٢	ئەتەکێتی سەر سفرەو خوان / ٢	٦٧
٢٣	یاساکانی بەکارهێنانی دەستەسڕی سەر خوانو سفرە	٧٢
٢٤	ڕێگاکانی چۆنییەتی خواردنەوەی خواردنەوەکان	٧٤
٢٥	ڕێگاکانی چۆنییەتی خواردن	٧٦
٢٦	چۆنییەتی دەرهێنانی پاشماوەی خواردن لەنێو ددانەکانو داواکردنی خواردن لە ڕێستۆرانتو خواردنگەکان	٨٠
٢٧	پاکوخاوێنیی گشتی	٨٤
	پێرست	٨٨-٨٩
	سەرچاوەکان	٩٠

ئەتەكێتی منذالآن

سەرچاوەكان:

١-الإتيكيت وفن التعامل مع الآخرين - نادية الحفني.

٢-الضيافة والإتيكيت - أيمن مزاهرة وسعاد عساكرية.

٣-فن الإتيكيت - ربا عبود .

٤-مهارات الإتيكيت خطوة بخطوة - ديفيد فورستر.

٥-الإتيكيت وفن التعامل الراقي - غادة فتحي الدجوي.

٦-فنون الإتيكيت وآداب السلوك والمعاملة الراقية - سناء محمد سليمان.

٧- علم الإتيكيت الإجتماعي والدبلوماسي - د . منى فريد.

٨- فن الإتيكيت والبروتوكول.

Etiquette for Kids

ئەتەکێتی منداڵان