

ئەگەر تەبىئەت بىيە قوتابىيەك (ئى، ۱) سەر كەفتى قان خالا بىخىنە!

ئىكەم: ھزرىن خراپ بەيئە.

دوۋەم: بلا تە پالئە ھەبن:

چاودىر بلوم دىبىزىت: ۹۵٪ ژقوتابىيا دىشەت تىشتا (بابەتا) ۋە رىگرىت ب مەرجەكى پالئە ھەبن، پالئە بو قوتابى ۋەكى بزوئىنەرى سەياری يە ، ھىزەكە رەۋشتى دلفىنىت.

سىيەم: بارودوخى ئافخوئى گەشى پى بدە ب قان خالا:

۱- داخازا زانستى بکە.

۲- بلا سەر ھزراتەبىت سەر كەفتن ب دەستى خودى يە ، بەلى ھوکارىن وى بدەستى تەنە.

۳- داخازيا تە بوو ئاسانكارىي و گىروكرنى نىشانىن سەرنەكەفتنى نە.

۴- ئاگەھدارى ئاخفتنىن خراپ (سەلبى) بە چونكى تو يى ل ژيانەكى دا يابى خواستا تە يە

، ھەركەسەك كو خوب بچىك بىنىت ، ھىچ تىشتەكى ل ژيانى ۋە رناگرىت ژبلى بچىكى:

نمونه ئاخفتنىن خراب

*ئەس ھەش قى بابەتى ناکەم.

*ئەس ژقى ۋانى تىناگەھم.

*ئەس ھەش قوتابخانى ناکەم.

*فی بابہ تی چ باشی نینہ ، مابوچیہ ل بیرا من بهیئت.

*ب تنی دهر بچم ل فی وانی به سه.

۵- هزرل سه رکه فتنی بکه و بلا ته باوهری ب خو هه بیئت.

۶- ژيانا سه رکه فتیا بخینه و بخو بکه نمونه.

۷- ئامانجین خو بنقیسه و ل دیوارین ژورا خو بده و بلا پیش چاقین ته بیئت.

۸- ئاگه هدری هه می شکه ستنیت خوبه و بخو بکه ب ئه زمون و مفای ژئی وهر بگره.

۹- هه قالینیا که سین خراب و ته مبهل نه که چونکی دی بیته هوکاری ئاست نزمیا ته.

۱۰- ئاگه هدری ره زامه ندیا دایک و بابین خو ببه چونکی ئه و دهرمانین سه رکه فتنین ته نه.

جواره م: گرنگی بخارنی و ته ندروستیا خو بده و گرنگی خارنا سپیدی بزانه :

_ گه دهیا به تال دبیته ئه گهری کیمیا وزا له شی و کاریگهری ل سه ر میشکی هه یه ، فه کولین

هاتیه کرن کو ئه وین گرنگی ب خارنا سپیدی نادهن هه ولین وان کیمترن ژوان یین

گرنگی ب خارنا سپیدی ددهن.

_ ئیک ژ فه کوله رین خارنی دبیت گرنگی نه دان ب خارنا سپیدی دبیته ئه گهری

گه شه نه کرنا له شی.

_ برسیه تی دبیته ئه گهری هندی کو وانه نه هیته هزارا قوتابی.

* ئاموژگاری بو خارنی و ته ندروستیا قوتابی :

۱_ وهرزشی و لفینین زور بکه.

۲_ خو دويربيخه ل زور خارنا شريناھيا.

۳_ سهوزھواتي و فيتي به ردهوام بخو وهك: تھماتھ_ گيزھر_ تري_ سيف_ خوځ.

۴_ زور قه خوارنا چايي و قه هوي دبېته نه گھري هندي كو زانياري يان وانه نه هيته هزرا قوتابي .

۵_ قه خوارني غازي (بيبي _ كوكا كولا... هتد) بهيله يان كي مېكه.

۶_ دھرماني هيوركه ر(مسكن) بكارنه ئينه چونكي دي كاريگه ربي سهر گه دي چي كه ت.

۷_ بلا نفستن يا باش بيت داکو ميشك يي نارام بيت ، و نه گهر ته هه ست ب خه وي كر خاندني بهيله و بنقه بو دهمه كي كي م.

پينجه م: بلا دهمين ته نه رخانكري بن بو خاندني :

۱_ سپيده هي باشترين دهمه بو خاندني تاي به ت دهم ژمير (۴ بو ۸) ي سپيدي چونكي ل وي دهمي غذا هزري ل باشترين ناست دايه.

۲_ هه رگا فا تو هه ست ب نارام يي بكي بخينه نه و دهم باشترين دهمه بو خاندني.

۳_ بهري نفستني راسته خو.

۴_ دهمي تو ژ خه وي رادبي .

۵_ پشتي خارنه كا سقك.

شه شه م: خو فيري نه خسه دانانا ميشكي بكه :

* دياركرنا بابته ئين ناسان ، و نه وين وهختي زور دگرن.

* خاندنا وانين ناسان ل ده ستپيكي.

*ل خشتی خودا دەمی بو بیهنقه دانى دابنى.

حهفتهم: خاندانا کویر(قول_ترکیز):

۱_ ئەو زانیاریین دخینی لسەر چەند لاپەرەکا کورت بکە.

۲_ تیبینیا لسەر بابەتی بنقیسە.

۳_ زانیاریین گرنگ نیشان بکە.

۴_ ل پشت ھەر زانیاریەکی برسپارەك یاھەى ھەول بەدە ب باشتەین شیوہ ولام بەدەى .

۵_ پرسپارا ژخو بکە و بلا کەسین دەوروبەرین تە پرسپارا ژتە بکەن.

۶_ وەسا بخینە ھەر وەکی تویی بو کەسەکی شلوڤە دکەى .

ھەشتەم: یاسایین ژبەرکرنى ب باشى بکاربینه :

۱_ ژ وانى یان زانیاریا تیبگەھە بەرى ژبەرکەى.

۲_ ئەو زانیاریین زەحمەت بن بوتە بەش بەش بکە بو چەند بەشین بچیک و پاشى

ژبەرکە.

۳_ دەمى تو زانیاریا ژبەردکەى بلا تە گوھ ژ دەنگى خوبیت.

۴_ ھەست و لڤینین جیاوازبکە.

۵_ لەزى ژبیرھاتنەفا وان زانیاریا بکە ئەوین تە ئەڤرو وەرگرتى چونكى پشتى ۴۸ دەمژمیرا

٪۷۰ زانیاری ژ ھزرا مروڤى دچن.

٦_ تو دشپي چاره سه ریا بیرچونی بکه ی ب قان خالین خاری :

_ چالاکیین ته یین سه رکه فتی .

_ ده می تویی وه ستیای هزرا بیرهاتنه فی نه که .

_ ته باوهری ب خو هه بیت ، چ جار هزرنه که کو زانیاری زی ل بیرتا ته دچن .

_ نه و زانیاریین پیویستی ب به رکنی هه ی زور جارا ل هزرا خودا دووباره بکه .

_ دوودلیی ل بیرا خو ببه ، بلا ته به رنامه کی پشویا ته ندروست هه بیت .

_ نه و زانیاریین تو ل بهر دکه ی کورت بکه .

نه هه م: چونه ژوور بو ژورا تاقیکرنی ب پشت راستی :

١_ بیرهاتنه فه کا ریك ویك و روژانه چه ند ده مژمیره کا خو ئاماده بکه .

٢_ به ری بچیه ژورا تاقیکرنی خو باش ئاماده بکه و هزرین نه باش ژبیرا خو ببه .

٣_ ده می ماموستا رونکرنا دده ت بلا باش گوھی ته و هزراته لی بیت .

٤_ پرسیارا رونکرنا بابه تا بکه بی شهرم و دوودلی .

٥_ خو ئاماده کرنه کا باش ل دیماهیکا هه فتیی .

٦_ روژا به ری تاقیکرنی هزرا خو زور نه وه ستینه ب تشتین نه باش .

٧_ شه قا تاقیکرنی زی بنقه .

٨_ ل سپیده هیا تاقیکرنی ب چه ند ده مژمیره کا پیداچونه کا ب له ز بو بابه تی دی مفای

گه هینته ته .

۹_ زی نه چه بو تاقیکرنی دا توشی پرسیارین کت وپر نه بی چونکی دی بیته نه گهری دوو
دلیبی و ترسی بو ته .

دههم :ل ژوورا تاقیکرنی گرنگیی ب فان خلا بده :

۱_ تیبینیا ب باشی بخینه .

۲_ ههمی پرسیارا ب جوانی و هیمنی بخینه .

۳_ وه لامین خو ب جوانی ریك بیخه .

۴_ بو ههر پرسیاره کی لاپه ره کی دابنی ، دی بیته نه گهری هندی ماموستا ب جوانی
هه لسه نگاندا ولامین ته بکته و دی یی رازی بیت.

۵_ خه تی خو جوان بکه و ریك بیخه و بلا گه له گ ژی برن (سرینه وه) تییدا نه بیت چونکی
دی کاریگهری سهر دهروونی ماموستای هه بیت ده می هه لسه نگانندی.

۶_ ژ پرسیارین سقک ئاسان دهست پییکه دی بیته نه گهری باوهری بخو بونی و بیرهاتنه فا
زانیاریا .

۷_ زور نه راوهسته لسهر پرسیارین زه حمهت.

۸_ چ پرسیارا نه هیله بی وه لام.

۹_ نه گهر ژ ولاما پرسیاره کی دوو دل بوی زی ژی نه به هه تا پشت راست نه بی .