

قوتدانى زمان  
بلع اللسان

# ثامادة كردنى

ث.د. طؤران معروف قادر

# قوتدانی زمان





# بۇۋىي ئۇم بابىتتە؟؟

- سىلامىتى .
- بوۋى بىدىاردە ؟؟؟؟
- تىنھا لىيارىپادا روۋىئىدات ؟؟
- ئىنجامدانى فرىاطوزارى سىرەتايى و

# وٲرزش و تٲندروستي

● راهيناني كوٲٲندامة ناوٲكية كانى لقش و  
بٲرز كردنه وٲي توانايان ( هٲناسٲدان ، سووري  
خوين ، بٲرطري ) .

● بٲهيز كردني ماسولكة كانى لقش و  
زياد كردني توانايان [ ناوٲوٲ ( دلا ،  
هٲرس ) دٲرٲوٲ ( ئيسكة ثٲيكة ر ) ] .

# قوتدانى زمان ضى ية ؟

● ئايا دةربرينى قوتدانى زمان  
راسته ؟؟؟؟

● مروظ ئةتوانى زمانى خوئى  
قووت بدات ؟؟؟؟



# ناو هینانی دروست ضی یة ؟

● خاوبونۀ وۀی زمان .....

● طۀرانه وۀی زمان .....

● زمان ضی یه ???

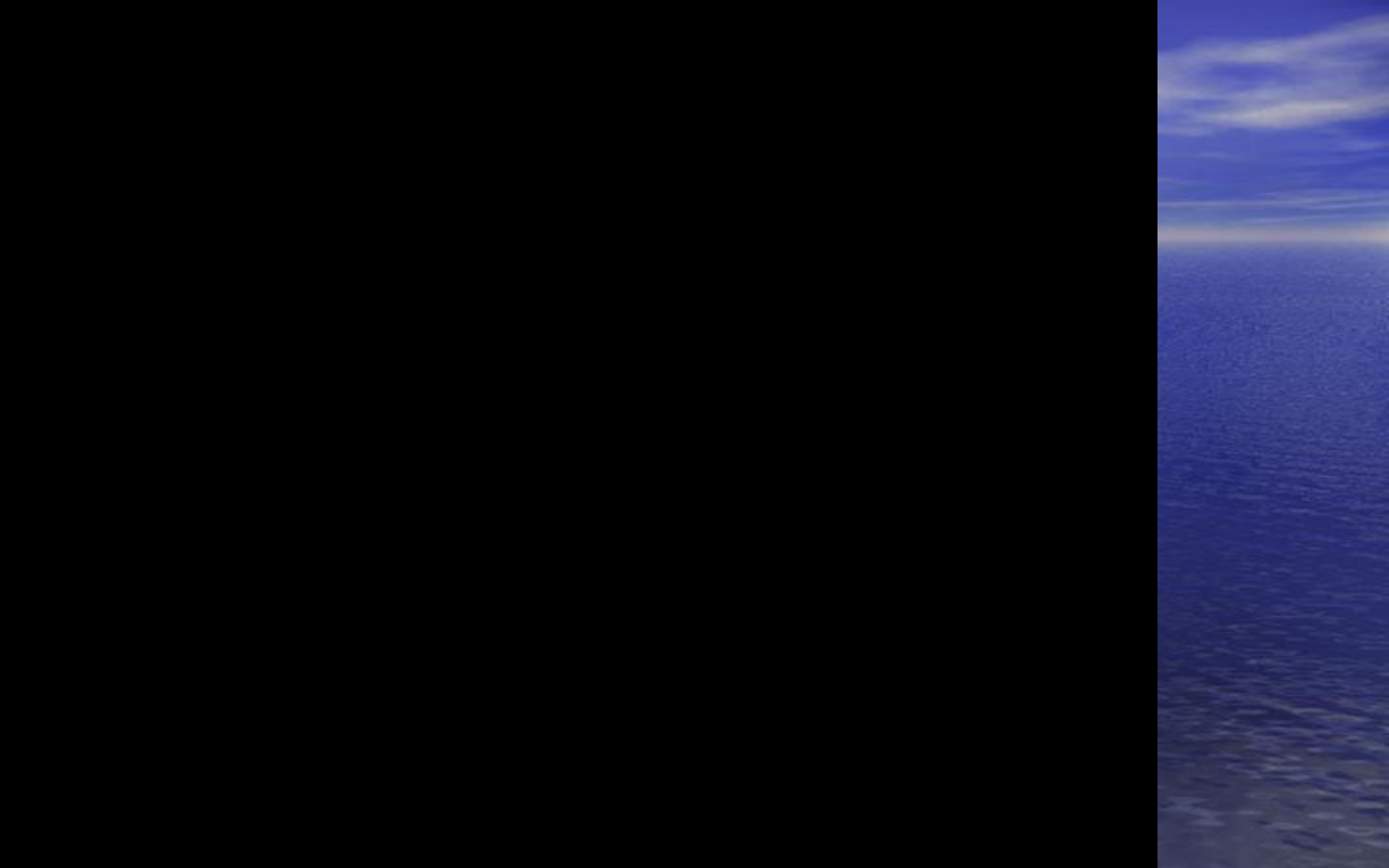
● ثقیوۀندی قوتدانی زمان ضی

یةبۀ کرداری هةناسۀ دانةوۀ

???



• زیانہ کانی قوتدانی زمان  
ضی یة ؟؟؟



# هۆکارەکانی قوتدانی زمان

• بەرکەوتنی زەبریکی دەرەکی  
کارپتەر بۆ سەر

• کەم و کورتی لەسوری خوین دا



ضی بکەین لەکاتی طەرانی وەوێ  
زمان دا ؟؟

- دەست بکەین بە دەمی کەسی  
تووش بوودا و زمانی رابکیشین ؟؟
- باری لەشی بطۆرین ؟؟
- سەری بەرز بکەینەوێ ؟؟



ضؤنیتتی ضارةسەری کەسی

تووش بوو

● ئالَ خستنی کەسی تووش بوولەسەر  
ئشت .

● ئالَ ئیوونانی ناوضەوان بۇ دواوہ .

● بەرزکردنەووی ضەناطەبۇ کردنەووی  
ریرەوی ھەناسەدان .

● ئالَ ئیوانی کەسی دەرمان





# کردنۀ ووی ریرۀ ووی هۀ ناسۀ دان



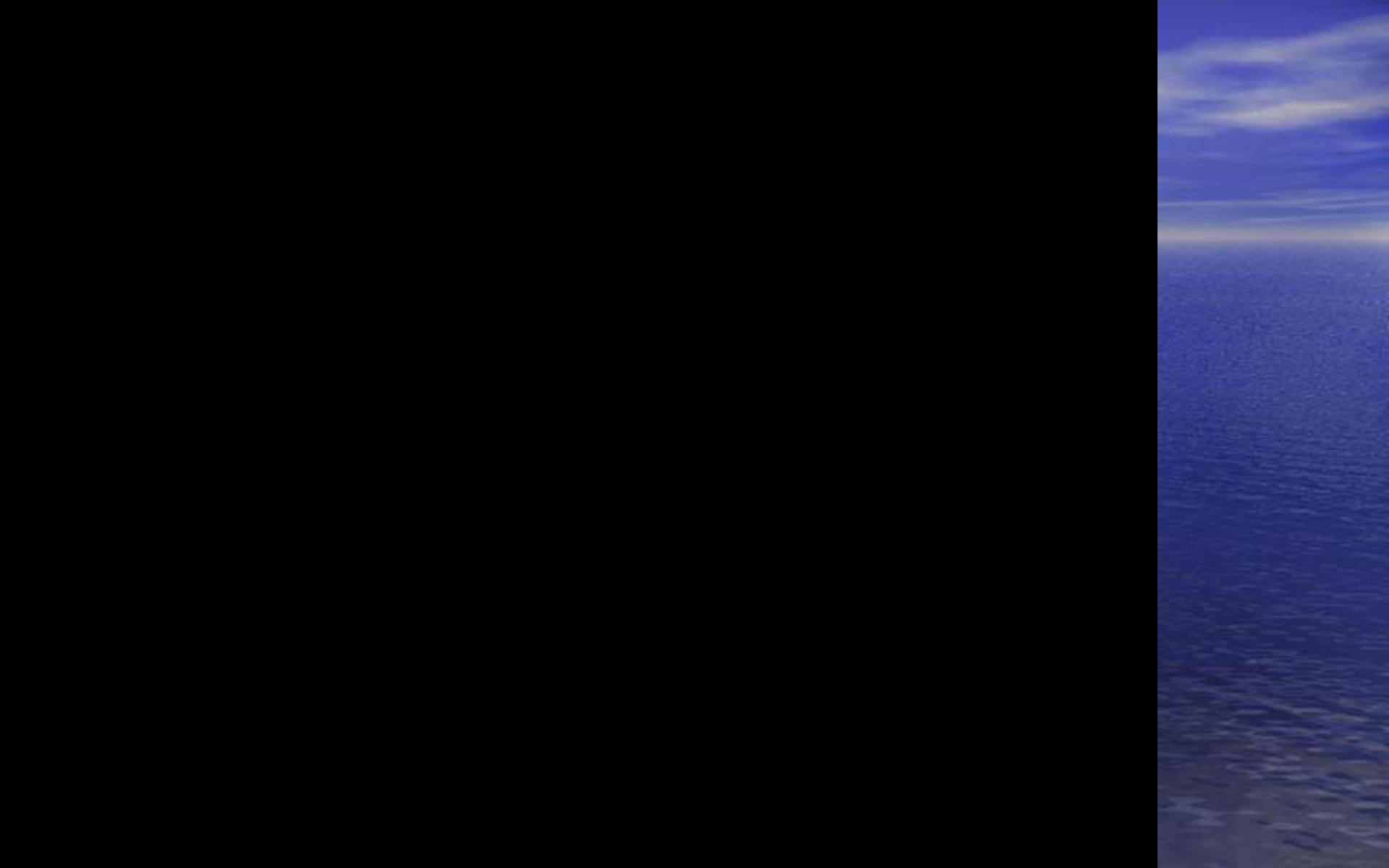
بہ ہھیوای

رزطار کردنی

بہ رکه وووتوان

و طة رانة وة نة ذبان





سوئاس

بۇ ئامادە بوون و طوى  
طرتنتان