

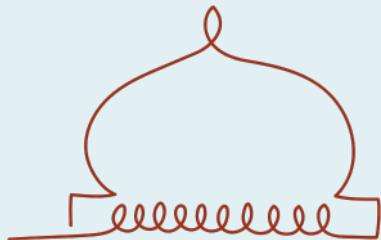
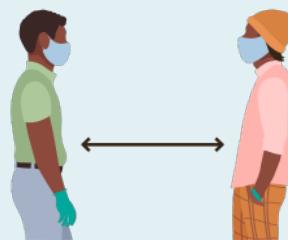
رېنمايىھەكانى سەلامەتى بۇ رەمەزان

مەترسى تۈوشۇون بە كۆقىد = بەرىيەككەوتن **خىوان** **X** كات

چۈن دەتوانىن مەترسى بۇ نزەتلىرىن ئاست كەم بىكەنەوە؟

بەرىيەككەوتن	خىوان	كات
---------------------	--------------	------------

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • سىاسەتى هانتەزۇورەوە • ماسك • ھەواڭىرىنى | <ul style="list-style-type: none"> • 2 مەتر خىوان لە ھەممۇ لايەكەوە | <ul style="list-style-type: none"> • كەمكىرنەوە ماوەى بۇنىڭ كە |
|--|--|---|



تەراویح

- كورتى بىكەوە
- خىوانەكىن زىاد بىكە
- ھەواڭىرىنى زىاد بىكە

بەربانگ

- خۇت لە گىرىپەنەوە
- گەورە بەدۇور بىگە
- خۇت بىپارىزە لە گۆرىنەوەى خواردن
- خواردىنى ناتەندروست كەم بىكەوە

شەنۋىئىز / اعتکاف

- پە باش دانانرىت
- كەسەكىن بە وورىيائى ھەلبىزىرە
- ھەلسەنگاندىنى مەترسىيەكىن بۇ شۇينەكە نەنچام بىدە

جەڭىن

- رىزەكىن زىاد بىكەن
- ھەولۇ شۇينى دەرەوە بىدەن
- پىشىر پلان دابىننى

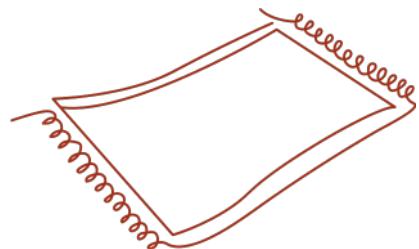
*تىكاىيە قىسە بىكە لەگەل شارەزايىنى نايىنى ناوجەكەي خۇت و بەرىپرسە فەرمىيەكانى بوارى تەندروستى و گۈمىونىتىيەكەت بۇ ئەمەنەن ناودىرۇكى نەم رېنمايىانە بەگۇئىرە شۇينەكەي خۇت دابىرىزىت.

رینماییه سهر ھکیه کان بُو تھراویح

ریخستنی کات و همواگورکنی و بھریه ککھوتن لہ کاتی تھراویحدا کلیلی سہلامتین .

ھممو ریکارہ کانی پیشوا
ھیشتا لہ کارдан) ژمارہ >
60 سالان < 10 سالان ،
نیسانہ کانی کو فید ، مہترسی
گھورہ ، یان نہ گھر لہ گھل نہ و
کمسانہ دا بڑیت کہ لہ
مہترسی گھورہ دان

تھراویح کورت بکھوہ ،
لیکو لینہ وہ کان دھلین نہ و
مہترسیہ لہ یہ کا تھر میر
تھراویحدا ھیہ ؟ ھیندھی
نہ وہ مہترسیہ یہ کہ لہ ۲۰
دھقدا ھمیہ .



نہ وہ کہ لہم یاسایہ ی
سہر ھوہ بھدھر نہ وہ کھسیہ
کہ ۲ ھفتہ بھسہر کوتانی
یہ کھمیدا تیپھریوہ هم رچنڈه ،
ئاگادار بھ ھیشتاش دھتوانی
بیگوازیه وہ بُو کھسانی تر .

پیویستہ زورترین
ھمواگورکنی مسوگھر بکریت
بھ کردن نہ وہ پہنچہرہ کان بُو
سہلامتی زیاتر .

خو پاریز ن لہ دابہ شکردنی
بوتلی ناوو سہتلی
خیرخوازی لہ ناو
نویزخویناندا .

ھمول بدن تھراویح لہ
دھر ھوہ لہ شوینی کراوہ
ریکبھن بُو کامردن نہ وہ
مہترسی .

باشترين شت نہ وہ یہ
ئیمامہ کان دوو ماسک ببھستن
بُو پاراستنی نویزخوینان
+ جیگای سہری نویزخوینان
پاکبکری نہ وہ بُو پاراستنی
پھکتری .

پھشی راستہ و خوش دابین
بکریت بُو نہ وہ کھسانہ ی کہ
ناتوانن ئاماڈہ تھراویح
بین .

قسہ لہ گھل شارہ زایانی ئایینی
ناوچہ کھمت بکھ بُو قسہ کردن
لہ سہر بزار دھکان ، وہ ک
کورت کردن نہ وہ تھراویح .

ھمول پشکنینی لاوہ کی بدھ
(Lateral Flow Test) بُو
ئیمامہ کان نہ مہش لہ دوا
راویز کردن بھ دھسہ لاتی
تھندروستی ناوچہ کھ

لہ کاتی ویتر و دو عاکاندا
ئاماڈہ بیوان بھ بیدنگی بُو
خویان بلین 'ئامین '

تکایہ قسہ بکھ لہ گھل شارہ زایانی ئایینی ناوچہ کھی خوت و بھر پرسہ فھرمیہ کانی بواری تھندروستی و کومیونیتی کھت بُو نہ وہ ناوہ رکی نہم
رینما یان بھ گویرہ دی شوینہ کھی خوت دابریزیت .

ریزماپیه سه‌ه‌کیه‌کان بـ بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ

بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ بـ هـ سـ لـ اـ مـ هـ تـیـ رـ اـ بـ گـ رـ هـ بـ خـ دـ دـ وـ وـ رـ خـ سـ تـ نـ هـ وـ لـ کـ دـ خـیـ زـانـیـ زـوـرـ

پـیـوـیـسـتـهـ خـوـتـ بـهـ دـوـورـ بـگـرـیـتـ لـهـ
بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ لـهـ مـزـگـهـوتـ.

هـهـوـلـ بـدـهـ بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ کـانـ
تـهـنـدـرـوـسـتـرـ بـنـ،ـ چـونـکـهـ شـهـکـرـهـوـ
قـهـلـهـوـیـ هـوـکـارـیـ مـهـترـسـیـ
کـوـفـیدـنـ.



خـوـتـ بـهـ دـوـورـ بـگـرـهـ لـهـ خـواـرـدـنـیـ
کـراـوـهـ،ـ وـهـکـوـ:ـ مـیـوـهـ پـاـرـچـهـکـراـوـ
یـانـ سـینـیـ خـورـمـاـ.

ئـهـگـهـرـ بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ بـوـ کـمـسـانـیـ تـرـ
دـهـگـمـیـهـنـیـ،ـ بـاـ لـهـ پـاـکـیـجـیـ
ئـامـادـهـکـراـوـدـاـ بـیـتـ.ـ باـشـتـرـیـنـ شـتـ
ئـهـوـهـیـ پـاـکـیـجـهـکـانـ تـاـکـهـکـمـسـیـ بـنـ.

هـهـوـلـ بـدـهـ بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ کـانـ زـیـاـرـتـ
ژـینـگـهـپـارـیـزـیـیـ بـنـ بـهـ
کـهـمـکـرـدـنـهـوـهـیـ پـاشـمـاوـهـوـ
پـلاـسـتـیـیـکـ.

بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ بـوـ ئـهـوـ کـمـسـانـهـیـ دـهـچـنـ
بـوـ نـوـیـزـیـ شـیـوـانـ پـیـوـیـسـتـهـ تـهـنـهـاـ
خـورـمـاـ وـ ئـاوـ بـیـتـ.

بـاـ تـهـنـهـکـهـیـ زـیـلـهـکـانـ لـهـ بـهـ رـچـاـوـانـ
بـنـ بـوـ ئـاسـانـکـارـیـ فـیـرـدـانـیـ زـبـلـ.

بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ کـانـ زـیـلـهـکـانـ رـیـکـ بـخـنـ بـوـ
ئـهـوـ کـمـسـانـهـیـ کـهـ رـهـنـگـهـ بـهـ تـهـنـیـاـ
بـنـ،ـ بـوـ نـمـوـونـهـ:ـ پـهـنـابـهـرـانـ،ـ
قـوـتـابـیـاتـیـ دـهـرـهـکـیـ وـ کـمـسـانـیـ تـازـهـ
موـسـوـلـمـانـ بـوـ

خـوـتـ بـهـ دـوـورـ بـگـرـهـ لـهـ هـهـرـ
بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ بـهـ دـهـرـوـهـیـ
خـیـزـانـیـ نـزـیـکـیـ خـوـتـ يـانـ
ئـهـوـانـهـیـ لـهـنـاـوـ هـهـمـانـ باـزـنـهـدـانـ
'bubble'

ئـامـؤـرـگـارـیـ خـمـلـکـیـ بـکـهـ بـوـتـلـیـ
ئـاوـیـ خـوـیـانـ لـهـ مـالـمـوـهـ بـهـیـنـنـ.

ئـهـوـ پـارـهـیـ لـهـ رـیـکـنـهـخـسـتـنـیـ
بـ هـ بـ رـ بـ اـ نـ گـ کـ دـ کـانـ گـهـوـرـهـ پـاـشـهـکـمـهـوـتـ
دـهـبـیـتـ بـیـدـهـ بـهـوـانـهـیـ کـهـ پـیـوـیـسـتـیـانـ
پـیـمـهـتـیـ

تـکـایـهـ قـسـهـ بـکـهـ لـهـگـهـلـ شـارـهـ زـایـیـ نـایـیـ نـاوـچـهـکـهـیـ خـوـتـ وـ بـهـرـپـرـسـهـ فـمـرـمـیـهـکـانـیـ بـوارـیـ تـهـنـدـرـوـسـتـیـ وـ کـوـمـیـوـنـیـتـیـهـکـمـتـ بـوـ ئـهـوـهـیـ نـاوـهـرـوـکـیـ نـهـمـ
رـیـنـمـایـیـانـهـ بـهـگـوـیـرـهـ شـوـیـنـهـکـهـیـ خـوـتـ دـابـرـیـزـیـتـ.

ریزمهاییه سەرەکییەکان بۆ شەوۇنويىز لەمزگەوت

ئىمە ئەم سال پىمان باش نىيە شەونوپەتى لە مزگەوتدا ئەنجام بىرىت، 'اعتكاف'

بۆ كەمكىرنەوهى مەترسىيەکان،
ئىمە ئەم سال رىنمايى دەكەين بۆ
شەونوپەتى كەن لە مالەوه.

ناوهەكان بە زۇويىي وەربىگەر بۆ
ئەوهى كات ھەبىت بۆ پېشىنىنى
تەندروستى و پلانى پېشىنە.
ھەول بەد ئەنجامى پېشىنىنى
نېڭەتىقى تازە لەبەرچاوبىگى
بەر لە قبولىرىدىن.



ئەگەرلە رووى ياسايىيەوه رىيگە
بە شەونوپەتى مزگەوت بىرىت و
مزگەوتەكە ئامادە بىت شەونوپەتى
رېكېخات، بۆ كەمكىرنەوهى
مەترسىيەکان ژمارەتى كەسەكان
سنوردار بىكە.

ژمارەتى پەيوەندى كارمەندى
سەلامەتى كۆفىد با لەبەرەدەستت
بىت بۆ كاتى پېوېستى و لەناكاودا.

قورئان و تەسبىح و بەرمائى
خوت بەھىتە بۆ كەمكىرنەوهى
گواستنەوهى پېسپۇون.

شويىنە كىشتىيەکان رېكېخە (بۆ
نمۇونە: چىشىخانە و
ئاودەستەکان) بۆ كەمكىرنەوهى
مەترسىيەکان.

لە كاتى نوپەتى كاندا، ئامادەبۇوانى
شەونوپەتى مزگەوت نابى لەگەل
يەكترى و لەگەل خەلکى تر
تىكەللاو بىن.

زوو زوو چىكى ھەواكۈركىتى
شويىنە شەونوپەتى كەن بۆ كەمكىرنەوهى
مەترسىيەکان.

ئەوانەى كە لە مزگەوت شەونوپەتى
دەكەن نابى لەو گروپانە بن كە لە
مەترسىي گەورەدان يان لەگەل
ئەو كەسانەدا بېرىن كە لە
مەترسىي گەورەدان.

بەرپەتى كەن پېوېستە زوو زوو
چىك بەمن بۆ دلىباپونەوه
لەوهى كە رىنمايىيەکان رەچاو
دەكىن و بۆ دلىباپونەوه لە
سەلامەتى كەسەكان.

لە ماوهى شەونوپەتى كاندا خىتەتى
پاكىرنەوه زىاد بىرىت.

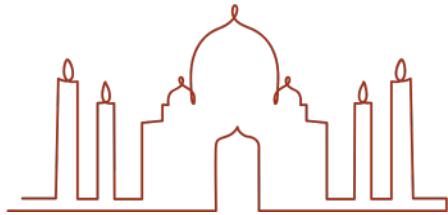
تکايە قىسە بىكە لەگەل شارەزايىنى ئايىنى ناوچەكەى خوت و بەرپەتى فەرمىيەکانى بوارى تەندروستى و كۆمۈنۈتىيەكەت بۆ ئەوهى ناوەرۇكى ئەم
رىنمايىانە بەگۈيرە شويىنەكەى خوت دابىرىزىت.

ریزمهاییه سه رکیه کان بۆ مزگەوت

رەمەزان ماوییه کی پرچالاکیه، بۆیه بە گویرەی ئەوە خۆتى بۆ ئامادە بکە

وانەو ووتاری نیوان نویزەكان
پیویستە ئۆنلاین بیت بۆ
کەمردنەوەی مەترسی.

بەلگە ھەیە کە فایروسو سەکە لە
ھەوادا بڵاو دەبیتەوە، بۆیه
ھەواگۆرکیی باش (کەش و ھەوا
ھەرچۆنیک بیت) کلیلی
کەمکردنەوەی مەترسیەكانە.



پەپەرەوی لە 'رینماییه ٩ خالیەکە'
بکە کە پیشتر لەلایەن
MCB یەوە بڵاو کراوەتەوە
bit.ly/MosqueReOpening

ھەر زوو ژمارەیەکى زور
ریکخەران دابین بکە و
راھینانیان پېپکە چونکە دواتر
پیویستت پییان دەبیت بۆ
خۆپاراستن لە ھیلاکبۇون.

لە بەر دەرگادا چىكى ئەوە بکە
خەلکى بە باشى ماسكەكانىيان
بەستووە و ھانى خەلکى بەدە بۆ
بەستى دوو ماسك چونکە ئەممە
دەرىختووە مەترسی
کەمەدەكتەمەوە.

چەند جاریک ھەلسەنگاندى
مەترسیەكان ئەنجام بدهو قسە
لەگەل تىمى تەندروستى
ناوچەکەی خۆت بکە. ئامادە بە
کە ئەو ھەلسەنگاندانە دووبارە
بکەپەتەوە لە كاتى زوربۇونى
کەسەكان لە ناوچەكتەدا.

ئەگەر ئىستا نیوانى خەلکى لەوە
کەمترە، تکايە بە توندى نیوانى ٢
مەترى جىيەجى بکە چونکە ئەممە
زور سەلامەتىرە بۆ جۆرە
تازەكانى قايرۋو سەکە.

ریگە مەدە خەلک لە نیوان
نویزەكاندا لە مزگەوت دابىشىن
چونکە مانەوەی زور لە شويىنىك
پەپەنلى ھەيە لەگەل مەترسی
زىاتر.

جەختىكەوە لەوەي کە وەرگرتى
پېكوتەكە ماناي ئەوە نىيە خەلکى
دەتوانن ياساكان پشتگۇي بخەن.

بەھۇي زىيادبۇونى شويىنىي
خەلکى، ھەول بەدە شويىنەكان
زىاتر پاك بىكىنەوە.

ھوشيارى بەدە بە خەلکى و فيريان
بکە بۆ ئەوەي زىاتر پەپەرەوی لە
ياساكان بکەن.

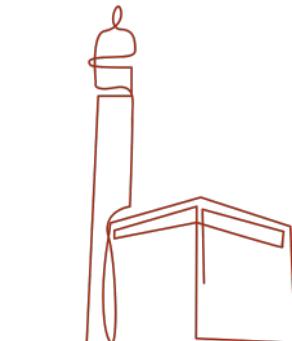
تكايە قسە بکە لەگەل شارەزاياني ئايىنى ناوچەکەي خۆت و بەرپرسە فەرمىيەكانى بوارى تەندروستى و كۆمۈنۈتىيەكمەت بۆ
ئەوەي ناوەرقى ئەم رینماييانە بەگویرە شويىنەكەي خۆت دابىزىت.

رینماییه سهر هکیه کان بو جهڙن

گرنگه که به سه لامه‌تی جهڙن بکهین بو پاراستنی کومه لگاکه مان

پیویسته جهڙنکردن له پارک
پیشتر ریکبختی.

باوهش به یه کتريدا مهکمن، له
جياتي ئه وه شيوازى ترى
جهڙنه پيرفزه به کار بىنن.



ئاموژگاري خله لکي بکهن بو
ناوتومارکردنی پيشوهخته بو
هاوکاريکردنی کونترولکردنی
قهره بالغی.

داواي ليخوشبوونی پاره هی
پارکينگ بکهن بو که مکردن وه وه
قهره بالغی زور له سهر
گواسته وه گشتني.

خو به دوور بگرن له ئاهنگی
گموره هی جهڙن و له يادکردن وه وه
بچووکدا ئەنجامى بدهن له ناو
بازنەی خىزانى خوتاندا.

ريکختنى جامعه‌تى زياتر بو
جهڙن و له شويىنى به رفراواندا بو
ريگهگرتن له قهره بالغی و
تىكچرڙان.

ئهگەر سستى هەبوبو له
بەرپيوه چووندا ريزه کان رىكبخمن
بو رىگهگرتن له قهره بالغی.

وا بکه زهکاتى فيترى خوت به
ئۇنلاين بدهى زور لمپيش جهڙن.

له ئىستاوه قسه له گەمل کانسى
ناوچەکەی خوت بکه بو
و هرگرتى مولەت.

تەكىراتى جهڙن پیویسته به
ھىمنى بخويزىت و ھەممو
ئاماده بوبوان ماسك بکهن / دوو
ماسك بکهن

ديارى جهڙنانه كۆ بکنەوە بو ئه و
کەمسانەي خوشە ويستيان
لە دەستداوه به تايىېتى بىياوكان.

تكايه قسه بکه له گەمل شاره زاياني ئايىنى ناوچەکەی خوت و به پرسه فەرمىيەکانى بوارى تەندروستى و كۆمۈنۈتىيەكەت بو
نهوهى ناوەرقى ئەم رىنماييانه به گۈۋىرە شويىنەکەی خوت دابرېزىت.