



فولکلور گنجینه سی

۱

اویون لار

بازیچی

زهره و فائزه . تبریز

# فولکلور گنجیدنے سی

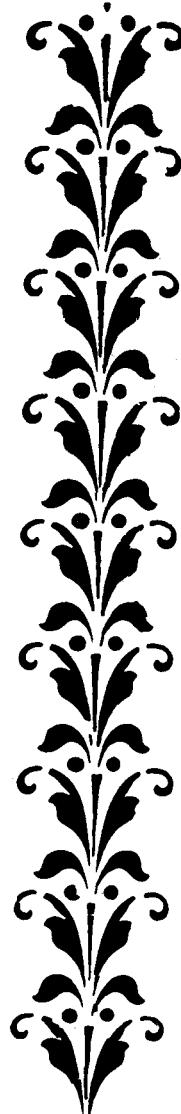


نام کتاب : اویونلار  
نویسنده : زهره وفائی  
نوبت چاپ : اول  
تیراز : ۳۵۰۰ جلد  
تایپ : آی. بی. ام کان فیلم  
فیلم وزینک : لیتوگرافی تصویر  
چاپ : ابوذر  
طرح روی جلد : علاءالدین حبیبی

حق چاپ محفوظ مؤلف است

بسمه تعالیٰ

... وجعلناكم شعوباً  
وقبائل لتهارفوا ...  
قرآن کریم سورہ  
حجرات آیہ ۱۳



## فهرست

## مقدمه

اتهگه داش قویدى	۱
آرادا ووردى	۲
ارمنى جىزىيە	۳
اوشدى اوشدى	۴
ا يېپ كىئچدى	۵
ا يېت قوسلى	۶
ا يىنە يىنە	۷
بئش داش	۸
بنووشە	۹
بوجا ق توتدى	۱۰
پولونج آغاچ	۱۱
پىشتىك كىئچدى	۱۲
پىشىك قاشدى	۱۳
پىشىك يولى	۱۴
توب توتدى	۱۵
توب عربى	۱۶
تولاما	۱۷
تىرنا ووردو	۱۸
تىك سىن جوت ؟	۱۹
جوچە گوزى	۲۰
جولا توتما	۲۱
جيزيق	۲۲
حاما م يات	۲۳
خروس خروس	۲۴

٢٥	دا لا میندی
٢٦	دگیرما ن دگیرما ن
٢٧	دونبا لایستا ن
٢٨	ديوارا ووردى
٢٩	زوپولداق
٣٠	شئرسن خط
٣١	شکرپنیر
٣٢	قاچان قاچان
٣٣	قلعهقلعه
٣٤	قول توتما
٣٥	کباب کباب
٣٦	کوف
٣٧	گوزده قولاق
٣٨	گوزوبا غليجي
٣٩	گول گول
٤٠	گيزلهن قاج
٤١	لئوپوك قاز
٤٢	مازا لاق سالماق
٤٣	نا ققيجلی
٤٤	ننه منى قوردا وئرمە
٤٥	يئردن او جا
٤٦	قوندوم كوشدومن



## مقدمه :

برا بىرنىزدە اولان " اویون لار" چوخلۇ تبرىزىن محلى اویونلارى دىر. بونو دئمك ايلە بىلدىرىرم كى اولا بىلر بونلاردا ن آيرى اویونلاردا اولسۇن كى حتم دە وار. يابو اویونلارين آيرى آدلارى اولسۇن كى يئنه دە حتم وار. آنجاق دەدىگىم كىمى بونلار تبرىزىن محلى اویونلارى دى كى آذربا يجانىن او بىرى يئرلىرىنده اولان اویونلاردا بىر ايلە دىگىشىكلىگى اولا بىلمز. نە تك آذربا يجانىن ، كى بو اویونلارا تاي يا بونلارا ياخىن شكىلده هر بىر يئرده و هر بىر ملت اىچىنده وار. بونا سبب بو دە يېل كى بىز اوئلاردا ن اویرەنمىشىك يا اوئلار بىزدىن گوتوروب لر. يوخ! بونون بىرلىگى بنزىر بوناکى " يئر او زوندە اولان اوشاقلار هامىسى بىر سياق آغلار و بىر سياق گولەر". اویون تكجه باشقاتماق و زمان سووماق دە يېل بلکه اویونچونىن روحى باخىشدا ان اولان ايستەگى دى كا ويرهن - مگە و آرتىماقا سارى . آذربا يجانىن اویونلارى اولدوقي هواسينا گورە و جماعتىن اىچىنده اولان اعتقادلارا گورە يارانىب . هر بىريسى بىر ايستەگە و بىر هدفە سارى . سالاق ذهنىمизە ئ او زمانلارى كى تلوىزىيون - سىنما يوخ ايدى . ورزش سالون لارى ، تور ، توب ، راكت ، چمن .. نە و نە .. يوخ ايدى . بونو بويىنوموزا آلاق كى او زمانىن جماعتى آرتىق سلامت و آرتىق روحى باخىشدا ان ساغلىق لارى

وارایدی . بونو دا گرک قبول ائده‌گى ا او ساغ لىغىن سببى ايله بول اویونلار ايدى . ايکى اوشاق بير اولاندا، هر اویون وارايىدى كى اویناسىنلار بونسوز كى " وسىله" اىستەيە يى " امکانات " . بئلە قانعلىق دا هرزماندا اویناماق اولاردى و هر زمان اورەك لر آچىق ايدى ، و كونول لر شاد . هئچ اولماسا گلىن اوزوموزا يى دوزا ولاق بو عصرين اوشاقينا هئچ نه بير ساعات دان چوخ سئوينج يارادانمير . نەدن ؟ هر نه قىمتلى و زنگىن اویونچاقلار آلىتىر بير گونون يولداشى اولور . آمما او عصردە ... بئش دانا داش ... بعلى ! بئش دانا داش گونلرا وشاقلارى بير يئره يېفاردى . بو اوچون كى " داشا " گوره اوشاق " مالكىت " بىلمىردى . فخر ساتماق بىلمىردى . روح لار پاك اولاندا اورەك لرده آچىق اولور . بو عصرين اوشاقلارى بئلە دىرسە واى بويوك لر احوالىينه !

اينانىرسىز بو دىيرگىن احوالىيمىزا ، اينان كى اوشاقلىفادان قالىر هر نه كى بو ساعات اورەگىيمىزده وار . اوشاقلاريمىزا اورگەك بول اویونلارى . بونا گوره يوخ كى آذربايجانىن اویونو خاطره لردن چىخماسىن . يوخ ! اوشاق لاريمىزا گوره كى آچىق اورەك ايله ، آيدىن فيكرا يىلە ، ساغلام بدن ايله اوز بە اوز اولسونلار گلە جك عصرين كدورتلىرى ايله .

دئمەيىن اولان دەئىيل . ياراشان دەيىيل . دمىر عصرينده گول بىتمىز . بىتر . آنجاق بير اوج اصىل تورياق اىستەيىر . گونش ايله ياغىشى دا اللەدان !

### ● اتگه داش قویدی

بو اویون بئش نفردن چوخ اویونچو ایسته را اویونچى لار بیر بیرینىن يانىندا او تورا رلار و بىرى بىر با لا داش اليىنده اياق اوسته داييانار. بونا اوستا دئيرلر. بير شاگرد دا اوستانىن كناريندا داييانار. هر اویونچو بير گىزلىن يئر قوجاغىندا سازلار تا اوستا داشى اورا يا قويسون . اوستا گزىب گزىب و الين انكىلره اوزادار . و بئله بىلدىرركى داشى بيرينه وئردى . آما بىللەي ائلە مز سونرا شاگرد دن كى قىراخ دا دايانيپ سوروشار : داش هانسى اتكىدە ؟ اگر شاگرد بىلسە استادىن يئرینىدە دايانيپ و استاد كئچىب او تورار و بير آيرى اویونچو شاگردىن يئرینه گلر. اگر بىلمىسە گئدىب او تورار و بير اویونچو شاگردىن يئرینىدە داييانار. بو اویونون بىنى چالىشماقى لار يورولانا كىمى دوا م تا پار. بو اویونون بىنى دقتە سارى بىر ائلە يو خدى . آما روحى با خىشداڭ اوشاقى دقتە سارى آپارار. بو اویون چوخلۇ ھوا سويوق يا ياغىش ا ولاندا اولار و اوشاقلارين باشىن قاتماق اوچون بير اطاق دا يا اوستى اورتوكلى يئرده چوخ ياخشى اویونلاردان بىرى سا يىلىر .

### ● آرادا ووردى

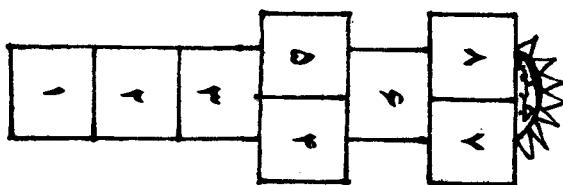
بو اویونا دورد نفردن چوخ اویونچى لازم دىر. بو اویونچولار ايکى دسته اولارلار. او دسته كى اویونى باشلار آرادا داييانار. او بىرى دسته نىن اویونچولارى بو آرادا كى دسته نىن اويان بويانىندا بىر بىللەي حددە داييانارلار. بو اویونا بىر توب دا لازم دىر.

قیراخ دا دایانا اوینچولار جهه ائدرلر آراداکى دسته نین اویونچولارین توب ايله وورالار، توب هركىمەكى دىسە گرك اویوندان چىخىپ كناردا دایانا. اگر توب آراداکى اویونچو يە دگمه يېب و اویونچو توبى توتوبا ساخلايا اوندا دئيرلر بىرجانى وار. ايکى توب توتسا ايکى جانى وار و بوجان لارا يە ئەلەيە بىلر ائشىكدهكى اویونچو يولداشلارين يئنە ايچرىيە گتىرە. ئەلەكى آخىرده بىر نفر اویونچو آرادا قالدى كناردا دایانا لار گرك توبى گوی ايله آتىب توتالار تاكى غفت دن آخىرا اویونچو تو دا توب ايله وورالار. اگر وورا بىلمەسلر يئنە همان دسته ايچرىيە گله جاق . بو اویون چوخ تحرکلى و سوران اویون دىر. اونا گورە بدنى چالىشماقى چوخالدىسب، و اویونچولارى دقتە ، بىرلىگە و آييق ليقا تشويق ائدرىبو اویون هرزمان دا. و بىر دوزگون ليق يئرده كى ايندى اوينايان والىيال اویونو جا اولا ، اولا بىلر.

### ● ارمىنى جىزىقى

بو اویون جىزىق كىمى دىر. اویونچو هر نئچە نفر اولسا دا هر بىرى او زقازانجىنا اوينا يار. تكجمە بو جىزىقىن شكىل ايندە بىر آز دگىشىك وار او بىرىسى جىزىق ايله . بو اویونون شكىل ايندە سگىز ائو اولار و خاچ شكلىндە اولدوقينا گورە ارمىنى جىزىقى دئيرلر. جىزىقىن باشىندا دا بىر بالا يارىم دايىرە اولار جەنم آدىندا . بو جىزىق دا داشى آتىب آما اياق ايله وورماز لار بلکە داش اولان ائوين گرك اوستوندن آتىلارلار و اویون

بیرینجى ائودن باشلار و سگىزايىنجى ده او تر. آخىر او يون جهنم آتلاما دى كى داشى جهنم دن او زاق آتىپ و ناققىشلى ائولىردىن گئدىپ و جەنمى آتلایىپ و داشى ترسە دن آتىپ و هر ھانسى ائو آلا بىلسە بو او يونو آپارار. بو او يون بىر آزجا بدنى چالىشماقا چىك آمما روحى با خىش دان او يونچولارى همتە و چالىشماقا و دقتە سارى ترغىب ائدر. بو او يون هر زمان دا و بىر دوزگۇن يئرده او لا بىلر.



ارمنى جىزىقى

### ● اوشدى اوشدى

بو او يون دا اوستى او رتولى يئرىن او يونىدى. قارلى ياغىشلى هوا دا. ياخشى بىر او يون دى. او شاق بويوك، هر ياش دا اولان بو او يوندا اوينايىا بىلر. او يونچو ايکى دن چوخ هر نىچە نفر اولسا اولا بىلر. او يون بئله اولار كى او يونچولار دوره اگله شلر. او يونچولارين بىرى كى او بىرى لره گوره بىلىچى اولا گرك اولا بىلر. او يونون اوستاسى هامى او يونچولار بىر بارماق لارين قويارلار يئرە. او ستا دئير: اوشدى اوشدى قوش اوشدى! هامى او يونچولارلىرىن گويمى؟ اوستا دئيدىق جا او بىرى او يونچولارلىرىن گويمى؟ اوشدى! اوستا دئير اوشىدا سونرا اوشىدا دئير اوشدى اوشدى كەھلىك قالخىزا رلار. سونرا اوشىدا دئير اوشىدا دئير اوشىدا دئير! قاتاندا سونرا باشلار آرا بىرە او شمايان ذىروهلىرىن آدین سا يىماقا. او يونچولار دا گرك هوش باش ايلە قولاق و ئەرەلرگى

اوجان حیوان اولسا اللرین گویه قالخیزالار واوشمايان  
اولسا اللرین قالخیزمايا لار . يوخسا اویونچو-ولارдан  
کارپیخان اولسا و دگیشیک حالدا الین قالخیزسا یانیب و  
اویوندان قیراغا چکیلر . آخیره قالان اویونچو اویونى  
آپاریب . بو اویونون ياخشى ليقى باغلى دى اوستا نىن  
آييق ليغىيغا و سوز سايماقىنا كى نه سياق اویونچولارى  
ياحالدىب اویوندان چىخاردا . شيرين اویون دى . بدنى  
چالىشماقى هئچ نه اولماسا دا فيكىرى چوخلۇ چالىشديرار  
و اویونچولارين دقتىن و ذهنىن بىر يئره يىفار .

### ● اىپ كىچدى

اىپ كىچدى يا اىپ آتدى بو اویونون آدى دى . بو  
اویونو تكجه اویناماقدا اولار . بو حالدا بىر بالا اىپ گرگ  
دى . بالا اىپى اویونجو بىر توپوقىنا باغلار ، سونرا بو  
اىپى توپوقىندا فيرلادىب و او بىرى اياق ايله آتىلار . او  
زمانا كىمى كى اىپ اياقى آلتدا قالما يىب و فيرلانماقدان  
قالما يىب اویونون دوامى اولا بىلر . اىپ بىر آز اوزون  
اولسا او حالدا دا اویونچو اىپ اين او باش بوباشىندا ن  
يا پىشىب باشىنин دالىيىدان گتىريپ يا قلار اللدان كىچىردى  
يئنەدە او زمانا كىمى كى اىپ اياقلارى آلتدا قالما يىب  
اویون دوام ائده بىلر . اویونچو ايکى اولسا بىر آز اوزون  
اىپ ايله بىلە اوینا يارلار كى يان يانا دا يانىب بىرى  
ساغ ال ايله اىپ اين باشىندا ياكىشىر بىرى سول ال -  
اينلىك ، سونرا بىر زماندا اىپى باشدان آشىريپ اياقدان  
كىچىردرلر . گرگ هر ايکى اویونچو دقت ائده كى اىپ  
اياقىنا ايليشمەدە آمما اویونچو اوج اولسا بىرا اویونچو

ایپاين او باشيندان بيريسى ده بو باشيندان يا پيشار اوچونجو اویونچودا آرادا. دايانتار تا او ايكىسى ايپى فيرلاتسينلار و بو ايپدن آتيليسىن تا او زمانا كيمى كى اياقى ايپه دگمه يه ايپ دن آتيلا بيلر. اویونچو اوچ دن چوخ اولسا ايکى او سياق ايپاين او باش بوباشيندان يا پيشيب و ايپى آتارلار و او بيرى اویونچولار بير- بير گليب ايپه گيريب و بير بير يا اوچ اوچ يا بئش بئش آتيلىب يئنه ايپ دن چيخارلار. هر هانسىنин اياقى ايپه دئىسە و ايپى فيرلانماقدان ساخلاسا يانىب و او ايپ فيرلادان اویونچولارين بيراين اين يئرىنده گرك دايانتا. بو اویون هامى اویونلارين آناسى دير دئمك كى نفس اوچون قلبىن چالماقينا ، قانىن دولانماقينا ، عضله لرىن آچىلما- قينا خصوص قىشلارين و قوللارين و ستون فقراتىن قوا مينا چوخ فايدالى بير اویون دى . هرزماندا و هر يئرده بو اویونو اویناماق اولار تكجه اياقدا اولان باشماق بو اویوندا گرك كى راحت باشماق اولا و بدن گوتوردو قجا بو اویون اولا. دئمك كى بو اویونو بير آندا چوخ اویناماق صدمەلى اولا بيلر و هر اویونچو گرك باخا اوز چيخارينا.

### ● ايت قوسلى

بو اویونا اوچ نفر اویونچو گرك دى. اویونچولارين ايکىسى آللرىن بير بيرينه وئريب و اوز به اوز دايانتارلار اوچونجي اویونچى اوذاقدان يئىين گليب اوزون بو ابکى اویونچونون آللرى اوسته آتار. آللرىن آچا بىلسە اویونى آپارىب و يئنه گئدىپ اوذاقدان گلهجك يوخسا آچا بىلمىسى قارنى اوسته اوبلارين آللرى اوسته دوشروا وايىكى اویونچى

اللرين نى كىمى ترپەدىپ و دئىرلر: ايت قوسلى هاي!  
 ايت قوسلى! ايتىم درەدە قوسدى! قارقا گوپلەرە وشدى!  
 داغا گەدىرسن يا دَرە يە؟ او بىر ا ويونچو اگر دئىدى  
 داغا اونى اياقلارى اوستە آتارلار يئرە يوخسا دئىدىدرە يە  
 اونو باشى اوستە يئرە آتارلار. و گلر دايىانار بو اىكى  
 ا ويونچونون بىرىن اين يئرىنinde . وا ويون باشدان باشلار  
 بوا ويونا بلى اولان يئر گرگ قوم لوق يا يوموشاق يئر  
 ا ولا. شىرىن ا ويون دىر و بدنى چالىشماقى وار. خصوص  
 قوللارين و قىشلارين قوا مينا سبب ا ولار. روحى باخىشدا  
 اوشاقى ارادەلى و يورولماز ائدر.

### ● اينه اينه

بو ا ويون قىش گئجه لرىنин ا ويونلاريندا بىرى دى.  
 ا ويونچولار يوموروق لارين تام يئرە قويارلار. ا ويونچو-  
 لارين اوستاسى يوموروق لارين اوستونه وورا وورا اوخويار:  
 اينه اينه - ا ووجى دگمه بىرىنچى - بىرىن گىچىر  
 قو آغا جى .. قوتور گىچىر.. شاھما جى-شا طير گىچىر.. هابان -  
 هوبان - يئريل-بئرتىل - سوايش قورتول! قورتول سوزلوكى  
 هر كىمسەنин يوموروقىنا دوشسە او يوموروقون يېغارو  
 هر ا ويونچونىن يوموروقى تئز قورتولسا يعنى هر اىكى  
 الى جَرگەدن چىخسا كنار چكىلر و او ا ويونچوكى يوموروقى  
 هامى دان آخىرە قالار، او ا وتوزوب . بو، ا ويونون  
 اوخوماقىنا كى كىمە دوشە كىمسەيە دوشەيە . بوا ويونا  
 اوغلان قىز بىلا بىلە فرق ائله مز و خانوا دە جمعىيىنده دە  
 اوينانا بىلە.

## ● بئش داش

بو اویونون آدیندان نئجه کى بللى دىر، بئش دانا داش اىستير. بو داشلار گرك بالا بويدا اولا كى أله يئرلەشە . اىكى اویونچودان تا هر نئجه اویونچویەكىمىي بو اویون دا اولا بىلرلر. اویونچولار دوره اوتوروب ، و آرا دا بىر دوزگون يئر سازلارلار. سونرا هر كيم كى اویونو باشلايا جاق. داشلاري يئره سپەر. بىريين گوتوروب بىر بىر گویە آتىب و او يئره گلمە مىشدن قاباق يئرده كى لرى گوتورە گرك . البتە بىر بېيرلر. اول بېيرلر، سونرا اىكى لركى داش لارى اىكى اىكى گوتورر، سونرا اوج لركى دلاش لارىن اوچون بىر و بىريين بىر گوتورر. سونرا دوردلركى داشين بىريين گویە آتىب دوردون بىر يئرده يئره قويوب و بىرده او سياق آتىب و دوردون ده گوتورر. سونرا اىكى با رماقى يئره قويوب داشلارى سېلر بىريين الله آليب و بىريين ده او بىريسى اویونچولار اوستا سەچىلر. اویونجو گرك اول هامى داشلاري اىكى با رماقىنىن آلتىندان اوتا ياخىچىردى . آخىرده ده اوستا داشى آپار. بوا ويون لارين هامى سىن خطاسىز بىچىرتىسى اولار بىسir. و هر اویونچو آخىرده سايى سى چوخ اولسا اویونى آپارىپ . بو اویون اوز قازاندى دى و هر اویونجو او زونه او بىنار. بو اویون دا قىغلاما داواركى داشين بىريين گویە آتىب او حالدا بىريين يئردىن گوتوروب اوج دا اولان داش ايلە دگىشىلركى بىر آز سرعت اىستەر. ياغىش دا واركى داشلارى بىر- اىكى- اوج و دورت دانا گویە آتارلار. ئالما درىب سىدە سالدى دا واركى بىر داشى گویە آتىب و بىريين ساغ ال ايلە گوتوروب و سول الين اىچىنە قويارلار و سونرا گويدەكى

داشى توتارلار . اال اوستى ده واركى داشلارين بيرين الين اوستونه قويارلار و بون سوز كى او داش ووشە يئerde قالان دورد داشى همان اال ايله گوتورلر . بو اوپون چوخ قىزلار آيچىندها ولار . و بىر اطاق دا اوشاقلارين باشىن قاتماقا چوخ ياخشى اوپون دىر . بىنى چالىشماقى آز اولسا دا اوپونچىه چوخلى دقت و ظرافت وئرر .

### ● بنوشە

بو اوپونا آزى آلتى اوپونچى لازم دى . بو آلتى اوپونچى اوج اوج اولوب هرهسى بىر طرفده اوز اوزه داييانارلار . او طرفكى اوپونا باشلار، دئير: بنوشە! بنوشە! بىزدەن سىزە كيم دوشە؟ بو بىريسى طرف بىر اوپونچى نى سئچەر . او بىر نفر پوگورد بىر بىريسى طرفين صفينه . اگر بو صفدەن بىرین دالىيە آپارا بىلدى او دالىيە گئدەن اوپونچى اوپوننان چىخار و دالىيە آپاران يئنە گلر اوز صفينه . يوخ اگر آپارا بىلمەدى او زى صفدەن چىخار و اوپون دوا م تاپارتى او زمانە كىمى كى صفلرىن بىرى قورتولا و البتە قالان صفا اوپونى آپارار . بو اوپونون دا اوشاقلارا بىتى و روحى با خىشدان چوخلى فايىدا سى وار و اوشاقلارى بىرلىكە و " طرف سا خلاماقا " وارادە يە سارى تقويت و ترغىب ائدر . بو اوپون هر زمان دا و هر يئerde اولا بىلر .

### ● بوجاق توتدى

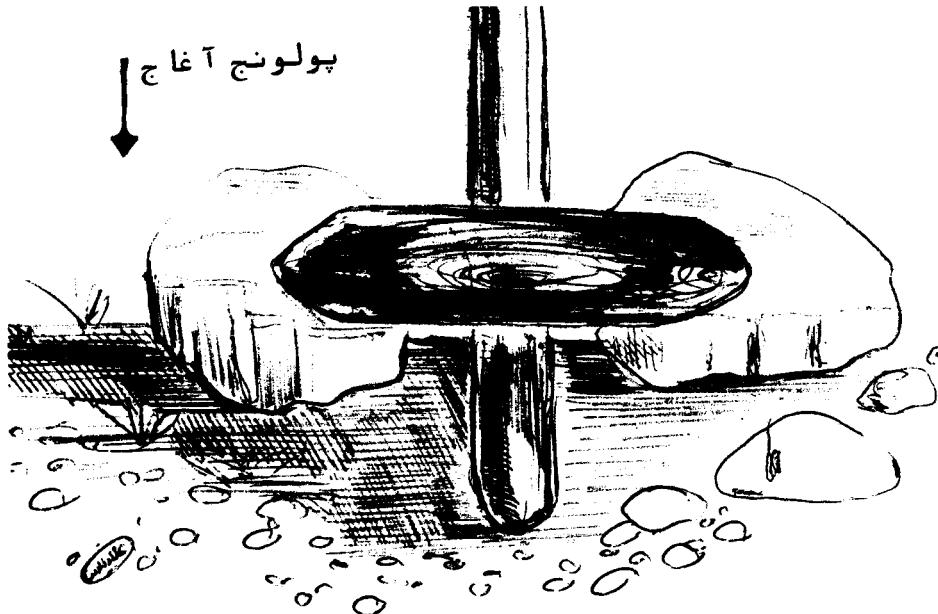
بو اوپون اولان بوجاقلارا گورە اوپونچو اىستەر و بىر نفردە آرتىق اوپونچو اىستەر . اوپون باشلاياندا

بیر ایکی اوچ سا ییب و هر اویونچو بیر بو جاقی توتار . بو جاق دئمک هر بیر یئردى کی بیر قائمە زا ویه اولابىلە هر کس بیر بو جاق توتاندا سونرا بیر اویونچو آرادا، و بو جاقسىز قالاجاق . اوندان سونرا اویونچولار بو جاقلارين دگىشماقا با شلارلار . آرادا اولان اویونچو گرک دقت اىدە کى تئز بىرىنин يئرین توتا . يئر توتاندا سونرا هر اویونچو کى آرادا قالسا قورد سا ییلىر و يئنە اویونچولار بو جاقلارى دگىشىپ و اویونو يورولانا كىمى دوا م وئرلىر . بو اویون هوانىن سويوق چاغىندا و ياغىش ياغاندا اطاقتدا اولابىلەر . بو اویونون بدنى چالىشماقى بىرا يله يوخىدى آما اویونچونى دقتە و سرعتە سارى تشويق و تقويت اىدر .

### ● پولونج آغاچ

بو اویونا پىل دسته ده دئىرلىر، اویونچى لايىكىنى نفردن تا هرنىچە نفرە كىمى اولا بىلەلىرى، اویونچى جۈچى اوlsa ایکى دسته اولوب اوبىارلار ياكى داييانىپ بىر بىر آغاچ ووروب پىلى توتارلار . آما اویونا لازم بىر اوزون آغاچ دى عصا بویوندا ، بىر پىل ده لازم دىز اىل بویوندا . پىلى ایکى داش اوستە قويوب آغاچ اپىلە ئورا يلار، اوپاش دا داييانان اویونچو گرک پىلى گويدە توتان، ئىشى، توتىدا بىلدى كلىپ آغاچ دالىندا داييانا جاقدى ؛ يوخىشا توتا بىلمەدى پىلى گوتوروب و آغاچ يانىتا كىمى بو سوزلىرى دئىيە دئىيە گله جاق دى " آل قەمنى وئر قەمنى زېيىل زونبۇل هو " آخىر سوزى يعنى " هو " بى كېرىك مەنى ئەلمەتىنی آغاچ يانىنا كىمى دئىيە . يوخىسا ئىغلىشى ئايىت اویون دان كنار قويولار . بو اویونى آپازان اولماز . ما اویونچو

## پولونج آغاچ



لار يورولانا کيمي بو اویونى اوینا يه بىلرلر، اویونچونون بدنىنە چوخ فايداسى وار بو اویونون و اویون لارин لاب اورهک آچانى پولونج آغاچ دى . روھى با خيش دان اویونچو نو همتلى و سئوينج لى ائدر. بو اویون گوك بيرگىش و دوزگەن يئerdeه اولا .

### ● پىشىدەك كىچىدى

بو اویون دا ايکى نفردن تا هر نىچەنفرە كىمي اولا بىلر. اگر آلتى اویونچى نىن ايچىننە نظرە آلساق، بو اویونى بئش نفر اللرىن دىزىنە قويوب و باشلارين اشاقى سالىب دايانا رلار. البتە بو بئش نفرىن فاصلەسى گرك بىر بللى فاصلە اولا. آلتى نجى اویونچى گلىب بو بئش اویونچوتون اوستوندن آتىلار. و اوزى آخىرده آللرىن

دیزینه قویوب دا يانا ر. اول نجى پیشدهک دوران اویونچى قالخیب و بئش اویونچونىن اوستوندن آتیلماقا باشلار و آخىرده اوزى يئنه اللرىن دیزینه قویوب دا يانا ر. بئله ليكلە بو اویون ساعات لار دوا م تاپا بىلرۇها مى اویونچو لار بىر قدر هم آتیلار هم الين دیزینه قویوب پیشىدە دورا بىلر. بو اویونون فايداسى هم بدنى كى بدنى تقويت ائلدر و هم روحى دىر كى اویونچونى تعادل ساخلا ماقا و دقت ائتمىكم سارى آپارار. بو اویوندا آپاران و اوتوزان يو خدى و هر زمانا كىمى كى اویونچولار يورولما يېيلار، دوا مى اولا بىلر.

### ● پیشىك قا شدى



بو اویون ايکى اویونچى آراسىندا اولار بوا ويونون بللى حد و حدودى اولماز . ايکى نفرىن بىرى قورد اولار و بىرى قاچار. اویون باشلاياندا گرک قاچان آلىن چالا قوردون الينه سوترا قاچا .

قاچان هر هارادان قاشسا قورددادا گرک ھلەنھىت اورادان قاچا . قاچان توتولاندا اویون باشا چاتار . بو اویون آغا جليق يېرده داها دا ياخشى اولار .. آما بو اویونون فايداسى بدنىن چالىشما قىندان آرتىق روحى دىر. كى اوشاقى دقتلى و ارادەلى بارا گتىرر. هر زماندا، و هر هارادا بو اویونى اویناماق اولا بىلر.

### ● پیشىك يولى



بو اویون ايکى نفرىن اویونىدى . بو اویوندا بىر

نفر قورد اولار. البتە بو اویونون قوردى پىشىك تا بىنار و او بىرىسى اویونچو سىچان . پىشىك بير يولۇن آغزىن آلار. حال قاپى اولا يا بير بالا و بللى يئر. سىچان دئىر ئېرىشىك قارداش ! منه بير پىشىك يولو وئر گئدىم ! پىشىك كنارلىق دايىانار تا سىچان كەچسىن . سىچان گىرك سرعت و دقت ايلە پىشىكى قويا و او بالا يول دان قاچا . پىشىك ده گوزدە قولاق دا دايىانار تا سىچان اياق قاباقا قويماق همى اونو توتسون . اگر سىچانى توتوب و ساخلايا بىلدى يئنه ايچرىيە سالىب و اویونو تازادان باشلايا جاقلار . يوخ سىچان قاچا بىلسە بويول او گلىب پىشىك اولوب و سىچانى ايجەرييە سالىب و اویون باشلانا جاقدى . بوا ويون لاب بالا يئرده ده اولا بىلر . بدنى چالىشماقى آزدى . آمما روحى باخىش دان اویونچو يە چوخ دقت وئرر . بو اویون بىرساده و خطاسىز اویون دىيركى خصوص بو گونون " آپارتىمان " اوشاقلارينا چوخ ياخشى دير .

### ● توب توتدى

بو اویون دا اوج نفردن تا هر نئچە نفرە كىمىا ولا بىلر . بو اویونا بير توب لازم دير . اویونچولار اوج نفر اولسا ايکى سى بير ، بىرى ده تكى دايىانار . او ايکى نفر توبى بير بىرىنە آتارلار و بو بير نفر گىرك چالىشاتوبى توتا . توتا بىلسە گلىب او توب آتانىن كى توبون توتوب ، يئرىنده دايىانار بللى دىيركى هم توب آتان گىرك دقتلى اولا و هم توب توتان . آمما اویونچو چوخ اولسا ، ايکى دسته اولارلار و توب هر هانسى دستەنин الييندە اولسا آتار اوز يولدا شلارينا و او بىرى دستەنин اویونچولارى چالىشار

کى توپى توتssonلار . هر زمان توب توتولسا اویون تازادان باشلار . بو اویونا بير يئكە يېر لازم دير تا اویونچولارىن قاشماقىيأو يئر توتماقىيغا مakan اولسون . بو اویون چوخلى بدنى چالىشماق ايستەر بونا گوره بدن اوچون چوخ فايдалى دير . اویونچولارىن روحى باخىش دان تقويتىنە باعث اولاركى بىرلىكى و دقتى اونلاردا چوخالدار . بو اویوندا هر ياش دا اولان اوشاق و بويوك شركت ائلە بىلر ، و اویونچولار بير ياش دا اولماساذا اولما يىب . يئربالاجا اولسا اویونچولار يئرده او توروب و بو اویونو اوينا ييا - بىلرلر .

### ● توب عربى

بو اویونا دورد نفردىن چوخ اویونچو لازم دير . اویونچولار ايکى دستە اولوب و هر بيرىسى بير بوجاق دا يارىم متر قدرى اوزلىرىنە بير ائو بللى ائدرلر . البتە خط چكىب و ائوى بللى ائدرلر . بو اویونا بير توب دا لازم دير . اویونى هر هانسى دستە باشلاسا توب اوندا اولار . اویونچولارىن بىرى توپى آتار . هرنە قدر اوزاقا آتسا بير ائله ياخشى دير . توپى آشاندان سونرا او دستە دن كى اویون اوندادى بير اویونچو ائودن چىخىب ، و رقىبىن ائوينە سارى قاچار . اگر رقىب دستە توپى توتوب و قاچانى توب ايلە وورا بىلسەلر ، او اویونچو يانىب كىاردا دايىنار آما توب دگىمەميشقا چىب و او زون رقىب اين ائوينە يئتىرسە اوردا دايىنار تا دستەنин ھامى اویونچولارى او سياق قاچىب و رقىب دستە نىن ائوين آلسىنلار . ائوى آلا بىلسەلر اویونى آپارىبلار و اویون

یئنە او دسته نین الیندە دىر. بو او یيون هر زمانا کىمى کى او یيونچولار يورولما يېب دوا م تا پا بىلر. بو او یيون دا

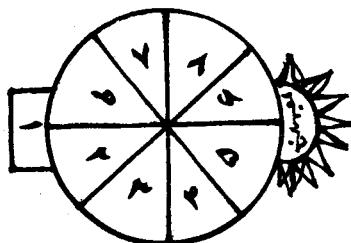
او یيونچولارين بدنى چالىشماقى چو خدى و خصوص قاچماقلارى تقويت ا ولار. روحى با خيش دان دا او یيونچولارى دقتى، سرعته و بىرلىكە آپارار. بو او یيون هرزماندا و بير آز گئنىش يېرده اولا بىلر.

### ● تولاما

بو او یيون جىزىق كىمى دى . تكجه دىگىشىگى شكىل ده ذى . تولامانىن شكىلى بئيلە اولور، بو او یونا هر نئچە نفر او یونچى اولسا اولا بىلر آنجاق هر او یونچى اوز قازانجىنا اوينايىار.

اولىنجى او یونچو او یونو بئيلە با شلاركى داشى بير اينجى ائوه آتار. سونرا بىرىنجى ائوين اوستوندىن آتىلىپ بير اياقىن ايكىنجى ائوه و سول اياقىن اوچونجو ائوه قويار. سوترا اياقلارين يېغىپ و بىرزمان دا آتىلىپ و سول اياقىن ايكىنجى ائوه و ساق اياقىن گويدە سا خلار و تئزجه همان حالدا يئره قويار اياقلارين ايلە گئدر تا يېتر دوققۇزونجى ائوه . آيلىپ داشى گوتوروب و بىرىنجى ائودەن آتىلار. سونرا داشى ايكىنجى ائوه آتىپ وا وسياق ايلە ائولرى بىرىبىر گئچىپ و دوققۇزوتجو ائودە بىتە ندىن سونرا ائو آلماق زمانى دى . بوزماندا او یونچو دالىسىن تولامانىن شكلىنە سارى دوندرر و يېرده اگله شرو داشى باشى اوستوندىن شكىل اوستونه آتار. داش هرھانسى ائوه دوشسە اورا او او یونچونون ائوى دى . داش خط اوستە دوشسە بىرده آتا بىلر. آمما داشى جەنمە دوشسە

یانیب و گرک کى بىرده باشلايا بىرلەرن ا ويناماقا . بو اویوندا داش يا اياق خط اوستە دوشسە اویونچو يانا رو يا كارىخىب اياقلارىن دىكىشىك قويىسا ، يئنە يانىب وا ويون دان چىخار تا ايكىنجى اوچونجى اویونچى اویوننا باشلاسىن بو اویون بىنى باخىشدان يونگول چالىشماقى وار خصوصى قىشلار اوچون . روحى باخىشدان دا اوشا قلارى همتلى و ارادەلى و يورولماز بارا گتىرر . بو اویون بىر دوزگون يئر اىستير كى اوردا شكىل چكىلە . دايىره نىن قطرى بوي اویونچولار ~~يىتلىك~~ بىسى لارينا گورە چكىلر . بىر متر او قطرى ، دئمكا ولار بېر ياخشى و مناسب حىدى بىش ياشدان تا اون اىكى ياش اوشاق اىچون .

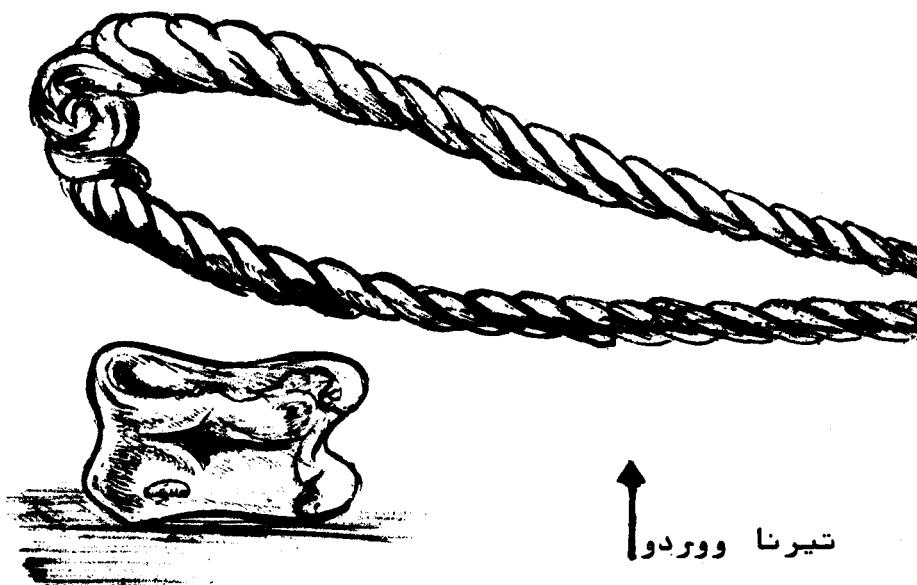


تولاما ←

● تىيرنا ووردو

بو اویوندا دورد نفردن چوخ اویونچو گرک دى . بىر آشىق و بىر اىپدە لازم دىر . آشىق اولما يان يئرده كېرىت قوطى سى ايلە دە اوینا يا بىلرلر . اویونچولار دوره اگله چىرلر . اولىنجى اویونچو آشىقى آتار . هر آتىلان آشىق دورد شكىلده دوشە بىلر . جىك - بورك - شاه وزير . جىك دوشسە آشىق آتان ا وغرى دى . بورك دوشسە آشىق آتان توخان دى . توخان تماشاجى اولور . شاه دوشسە دە شاه وزير دوشسە آشىق آتان وزيرا ولار . آشىقى آتا آتا اگردا لى بادال

شاه وزیر اوغرى گلدى كى گلىب يوخ مثل اوجون وزير گلەميش  
 ايکى شاه گلسه اولينجي شاه جرگەدن چىخار و ايكتىنچى شاه  
 ساييلار تا او زمانا كىمىكى شاه - وزير و اوغرى هراوجى  
 بللى اولار. ائلهكى بللى اولدولار وزير اوز شاها دوندرر  
 دئير قربان بىر اوغرى توتموشوق جزا سينا نهائىلە ياق ؟  
 شاه مثل اوجون دئير اوج قىزىل وورون ! قىزىل اولسا،  
 اىپ اين اوجون دويون له يىب و اوج دانا آغىر ضربەلينه  
 وورا لار. يا دئير بئش پانبىق ! بو حالدا وزير اىپىن  
 دويون سوز باش ايلە اوغرۇنۇن الينه بئش يا واش ضربە  
 وورا ر. بو اوپيون دا بدەنلى چالىشماق هېچنە يوخدى وچوخلوق  
 اوستى اورتولى يئرلرده و سويوق هوا دا اوپيانار. باش  
 قاتماق اىچون چوخ ياخشى و سئوينج يارادان بىرا ويوندى



تىيرنا ووردو

## ● تک سن جوت ؟

بو اویون آذربا یجانین آن قدیم و تانیش اویون -  
 لاریندان دی . خصوص آذربا یجانین سویوق و قارلی یا غیشلی  
 هواسی ایله چوخ مناسب بیر اویون دی . بو اویونا ایکی  
 نفردن تا هر نئچه نفره کیمی اولا بیلر . ایکی اولسا هر  
 بیری اوز قازانجينا چالیشار . اوج اولسادا هربیریا وزونه  
 ساری اوینار . آما دورد دن یوخاری اولسا ایکی - ایکی  
 اوج - اوج اولوب ، هردسته اوز طرفینه ساری اوینار .  
 اویونا بیر آزدا بالاشئی ایده دن ، فندق دان ،

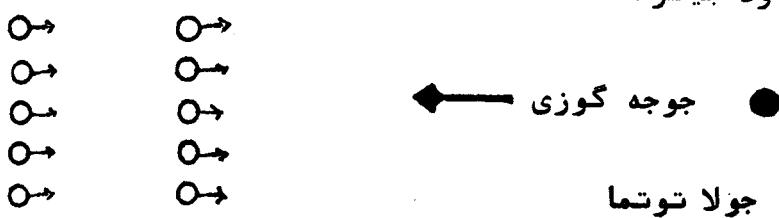
کشم دن ، هابئله شی لردن گرک دی . ایکی اویونچونون  
 آراسیندا نظرده آلساق بو اویونو بئله اولارکی اویونچى  
 اویونچو بیر اووج آز يا چوخ دئدیگیمیز نخوددا ، کشم  
 دن اووج ون دا گتیرر . بو بیریسى اویونچو دئیر تک دی  
 يا جوت دی . سونرا اووجون آچىپ سا يارلار . او بیریسى  
 اویونچو دوز دئىسە، مثل ایچون تک دئسە و تک اولسا هر  
 نە کى بونون اووجوندا وار يئتىشر او بیرى اویونچويا .  
 يوخسا تک دئىيىب جوت اولسا گرک کى او نون اووجوندا اولان  
 قدر اووز خود بادامىندان وئرە او بیرىسى اویونچويا .  
 بو اویون او آپارار کى هامى خود - کشملى آپارا . او او  
 او توزارکى هئچ نە يى قالما يا . بير شىرىن اویون دير و  
 اویونچولار اېبلىيە بىلرلر نئچە زمانلار بو اویونا باشلارين  
 قاتسىنلار .

## ● جوجە گوزى

بو اویونا آلتى نفردن چوخ و يا آلتى نفرا ويونچى

لازم دير. بو اویونچى لار يارى - يەرى اولوب هربىريسى بىر دسته اولار. او دسته كى اویونى باشلايىب ، اۆزلىرى بىر سمتە سارى دوزولىرلەر. هر بىريسى دستە اونلارىن دالىندا دايانا رلار. قاباق دا دوران دستە آللارين دوربىن كىمى گوزلرىنه قويا رلار. دالىدا اولان دستەدن بىر اویونچى قاباق دستەنин اویونچى لارىندا بىرىنندىن يا پىشىپ قاباغا سارى آپارار.

دا يانان دسته سوروشارلار: يولداش سنی کیم آپا ردی؟ او گئدهن گرک دئیه کی اونی آپاران کیمايدی . اگر دوز دئیه اویونی آپاریب . یئنه ده صفه گلر . یوخ دوز دئیه بیلمسه اویوندان چیخیب قیراق دا دایانار ، تا اونون صفى ها میسى اویوندان چیخسین و او بیریسى صف اویونا با شلاسین . بو اویون حدس وورماقى و درین فکر ائله مگى اوشاقلاردا تقویت ائدر . بو اویون هر هاردا وهر زمان دا اولا بیلر .



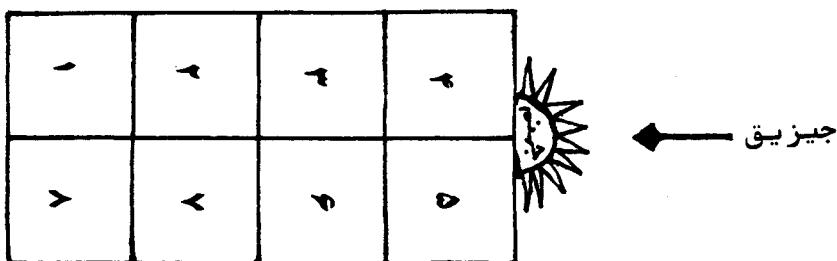
بو اویونا بیر بالا توب لازم دیر. گيردکان دا اولسا  
اولا بیلر. او توپون یا گيردکانین بویوندان بیرآزیئکه  
بوی دا نعچه جولا قازارلار. جولا لار بیز دوز خطر اوسته  
قا زیلار. سونرا هر جولایه اوون دانا داش قویا رلار. بالا  
داش اولسا یاخشی اولارکی جولانی چوخ توتمایا . سونرا  
اویون جولا ر-بیر آیری خط اوسته کی او جولا لارین ایله بیربللی  
حدده فاصمه سی اولار، دایانا رلار و بیر به بیر توپی یئر

ا يله دىبىرلا دىب جولايە سالارلار . هر كىمىن آتدىقى توب هر  
ها نسى جولايَا دوشە او جولادان بىر داش گوتورر . تا ا وزمانا  
كىمى كى جولالاردا ن داش لار قورتولا . سونرا او يونچولار  
داشلارين يئرە تو كوب سا يارلار . هر كىمىن داشى چوخ اولسا  
او او يونو آپارىب . اولان يئرە جولايە بادام و فندق دا  
توكىرلىكى هر او يونچو هر نئچە دانا آپارا بىلسە سونرا  
سېندىرىپ يئسىن . بو او يون دا بىرائلە بىنى چالىشاقى  
يۇخدى . آمما او يونچوتى دقتە و دوزگۇن لىغا ، و قانع  
اولماقا سارى ترغىب ائدر .

### ● جزىق

بو او يون ايکى او يونچى دان تا آلتى او يونچى يە  
كىمى اولا بىلر . نە قدر آز اولسا او يونچى بىرا ئەيا خشى  
دیر . بو او يونا بىر دوزگۇن يئر لازم ديركى اوردا جىزىقى  
چكسىنلر . جىزىق آلتى ائو يە سگىز ائو يە اون ائوا ولار .  
باشىندا دا بىر يارىم دايىرە جەنم آدىنا چكىلر . ائولره  
سايى قويارلار . اول او يونچى بىر بالا داش ايله كى اودا  
گىركەنە ، اولينجى ائوه آتىب و بىر قىچىن يىغىب  
و او بىريسى قىچى ايله ناققىچلى گئدە - گئدە ، داشى  
ائو بە ائو ايتەلر . اگر داش خط او ستونه كئچسە او يونچى  
يانىب . بو او يونون قانون لارىندا بىرى سوا يچمه دى .  
دئمكى داش خط ايله لابقىراخ قىراغا دا يانسا ، دئيرلر  
داش سو اىچىر و او يونچى اونو چكە بىلر . بىر قانونى  
ا ياق ايکى قويماق دير . يعنى بوكى ا ياقين هر ائودە بىر  
 يول قويا يە ايکى يول . بىر قانونى او ستنە وورما دى .  
يعنى بوكى ا ياقين ائوه قويما مىش داشى او ستنە ووروب و

او بىرى ائوه سوروده . داش هرزمان جەنەم دوشە اویونچى گرک اویونى پش دن باشلايا . يوخ اگر اول ائوين داشىن خطا سىز آخىر ائوه كىمى آپا ردى داشى ايكىنچى ائوه آتىب و يئنە باشلار تا ھامى ائولرى بو سياق ايلە كەچىب و قورتا رسىن . ھامى ائولر قورتولاندان سونرا ائو آلماق



زمانى دىر . آپاران اویونچى داشى آتار و ھەنسى ائوه دوشە اورا اوتون ائوايدى و هەنج اویونچو اورا اياق باسا بىلمز واگر اياق قويسا ياشى توشىسى يانىب .

اویونى تازادان باشلار . ھەر كىم بو اویون دا چوخ ائو آلسا او اویونى آپارار . جىزىقىن قىچى - قىچى سىدەوار كى داشى اویونچى بوجاق بوجاق ائولرە وورار و آپارار . لىسلىسى دە واركى اویونچو باشىن گويمه توتوب و اياقىن ائولرە قويار اگر اياقى خط اوستە دوشىسى يانار . اياق اوستى دەوار كى اویونچو داشى بىر اياقى اوستە قويوب و بونسوز كى داشى يئرە سالا و اياقىن خط اوستە قوياركى تمام ائولرى گئچە . ياغىش باشدا واركى اویونچو داشى باش اوستە قويوب و ائولرى رد اولار . بو اویون چوخ فايдалى و شيرتىن اویون دىرو چوخلۇ قىزىلار بو اویونى اوینارلار . بو اویون اوشاق دا دقتى ، دوا م گتىرمىگى و

حوطه‌نى و همتى تقويت ائدر . بدنى با خيش دا ن دا يونگول  
چالىشماق اىستەركى او شاقىن خصوص قىز او شاقىنин ئريف  
بدنинه لازم و ضررسىزدىر .. بو اوپۇن ھرزمان دا و بىر  
دوزگان يئرده اولا بىلر .

### ● حما م حما م

بو اوپۇنا بىر قوملوق يئر لازمدىر . اوپۇنچوھەنئىچە  
نفر اولسا اولا بىلر . بىر اوستا دا گرك اولسون . اوستا  
اوپۇنچولارين سايىبىنا گورە بىر كاسەنى قوم ايلەدولدورا  
و ترسەسىنە يئرە دوندەرر . بو حالدا بىر گىندى شكلىننە  
قوم دان دام دوزلر . بونلارا دئيرلر حمام . سونرا ھر  
اوپۇنچو باشلار بودا مىن اىچىن بوشاتماقا . گرك چوخ دقت  
اولاکى دا مىن آلتىن بوشالدا بوشالدا دام ياتمايا . اوستا  
دا بىر بىر اوپۇنچولارا باش وورا ركى داملارى سىماپا  
بىلسىن . بىر زمان او لاركى اوپۇنچو دئير حمام سازلانىب .  
اوندا اوستا گلر بىر اووجون قويار حما مىن دامينا واو  
بىرى ال ايلە اھمال اھمال چالاز و دئير : حمام - يات !  
اوپۇنچودا دئير : ياتمارام آى ياتمارام ! بىرا يكى يول  
چالاندان سونرا دام ياتسا بللى او لاركى او اوپۇنچو  
حما مىن دامىن بىر ائلە كى گرك دوا ملى سازلاما يىب و  
چىگەدىن چىخار . يوخ دام ياتماسا او اوپۇنچو اوپۇنچو  
بو اوپۇنون اوستاسى گرك چوخ بىليجى و دوزگون اولا . و  
اوپۇنچوسى دا گرك دقتلى و حوصلەلى بىر اوپۇنچوا ولا .



بو اویون ایکى نفردن تا هر تىچەنفره کىمى ا ولا بىلر. بو اویون دا ھامى اویونچى لار بىرقىشلارين يېغىب و بىرى ايله ناقىشلى گئدرلر. او حالدا هر ایکى اللىرين قولتوقلارينا قويوب و ديرسک لرا يىلە بىر بىرىنەچا لارلار. هر اویونچى كى يېغمىش اياقىن يېرە قويا، يا قوللارين آجا يا يېغىلا اویوندان چىخار. هر كىم كى آخرە كىمى قالا بو اویونو آپارار. بو اویون چوخلۇ اوغلانلارايچىندە اولار. آما گرک دقت اولاکى وورولان ضربەلر چوخ آغىر و صىدمەلى اولما يىا. بو اویونون فايدا سى ھم بدەنی دىر، كى قولى - قىچى و نفسى تقويت ائدر و ھم روحى باخىش دان اوشاقى اوزىزىنە دايياق و ارادەللى بارا گتىرر. بوا ويون هرزمان دا و هر يېرده اولا بىلر.

### دالا مىندى

بو اویونا "گویدە نەوار" دا دئىرلر. بو اویون ایکى اویونچو اىستر. كى بو ایکى اویونچو گرک بوى دان و آغىرلىقدان بىر اولالار. ایکى اویونچو كورك - كورگە دايانارلار. سونرا قوللارين دالدان بىر بىرىنەن كېچىر-درلر. اول اویونچونىن بىرى او بىرىسىن قوللاريندا، بىر حالدا كى آغىرلىغى كورگىنە دوشور قالخىزار تا اياقى يېردهن اوزولسون. سونرا اشاقى داكى اویونچو دئىر: يېرده نە وار؟ اوستە كى دئىر: يېر مىنجىقى! اشاقى دا كى دئىر: گوېدە نە وار؟ اوستەكى: گوې مىنجىقى! اشاقى دا كى: آدىن نەرى؟ او سەتەكى: كارەنانا! اشاقى داكى: گوتورمنى مىلەت داما! بو سوزى دئمك ھمى، اوستە دەكى يېرە-سارى گئدر و بو بىرىسى اویونچونى گوې يېنى كورگى اوستونە قالخىزار و يېنه: مان سوزلرى دئىرلر. تا و

زمانا کىمى كى يورو لارلار . او ييونون تمام زمانىندا قىللارى گرک بير بىرىندىن آچىلما يا . بدنى با خىشدان بير ياخشى نرمىش كىمى دىر كى قوللارى و قىشلارى تقويت ائدر . روحى با خىشدان دا او يونچونى سئوينجلى ، يار يولداش سئوه ن با را گتىرر .



### ● دكىرما ن دكىرما ن

بو او ييونون او يونچوسى گرک اوج نفردن چوخ اولا . او يونچى لارىن بىرى او زى قويلى دوشىر و قوللارىن و قىشلارىن يېغار آلتىنا او بىرى او يونچولار اللرىن يوموروق حالىندا بىر بىرىنىن اوستونه او ياتان او يونچونىن كورك ايندە قويا لار . و او حال دا دئىرلر : دكىرمان دكىرمان ! آلتىدا كى گلسىن اوستە ! و آلتىدا كى يوموروق گلر اوستە ! بېش آلتى يول بو سوزى دئىشىدىن سونرا او ياتاندان سوروشارلار :

ال ال اوستە كيمىن الى اوستە ؟ او ياتان او يونچو كى گورمور اللرى ، گرک دئىيە كى كيمىن الى اوستەدى ، دوز دئىي دوروب اوتورار و بير آيرىسى ياتار . آمما دوز دئىي بىلمسە او بىرى او يونچولار دستە ايلە دئىرلر ، و او نون كوركىنه چالارلار كى : بالام يات ؟ يات ؟ يات ؟ دام دا قولاق كسن وار ! بو او ييون اطاق اىچىنده و آذرسا يجانىن قارلى ياغىشلى هواسىندا چوخ رواجلى اولا بىلر ، كى او شاقلارىن باشىن قاتار و بدنى چالىشماقى آز اولسا دا او شاقلارى دقتلى و فيكىرى اولماقا تقويت ائدر .

## دونبا لا پستا

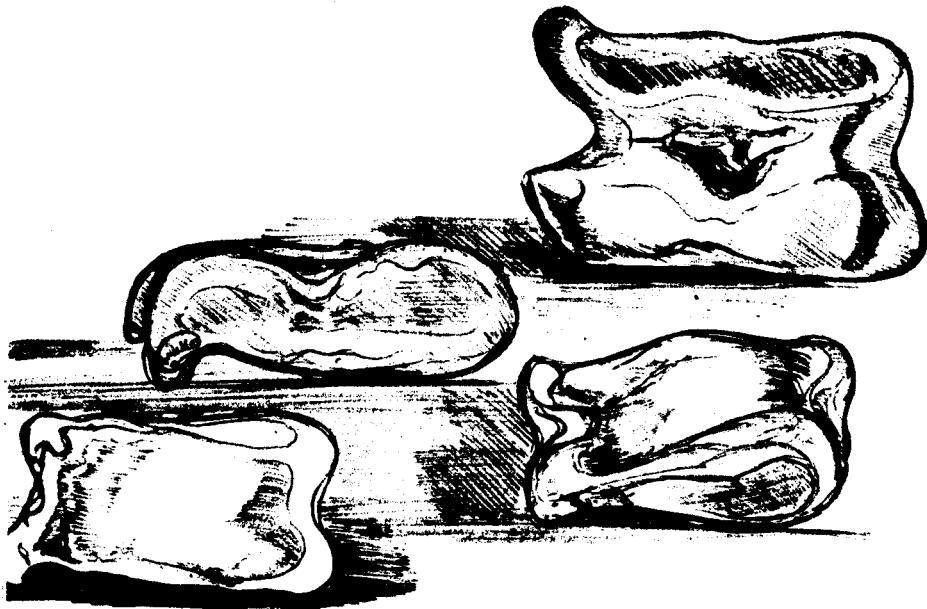
بو اویونا بیر یئردن اوجا یئر گرک دیر . یا ریم متر یا بیر آز اویان بویان اولسا اولسا اویان . بیر تخته یا نردباندا گرک دیر . او تخته نی یا نردبانی او یئرین اوستوندە قویارلار . سونرا اویونچولار هر نئچە نفر اولسا یا رى یارى او لارلار . بو یارى یارى اولماق سایى با خیش دان ده ییل ، بلکه آغلىق با خیش ئىندان دیر . دئمک کى گرک اىكى دسته نین آغلىق لارى بىرا ولا . سونرا هرا اویونچو بىر طرف ده اگله شلر و باشلارلار او تخته نی یا نردبانى اشاقىا و اوستە آپارىب كتىرمگە . بو توازنى تخته نین قويماق ايله ده نەجورە سى دیوار يا او دىدىقىيمىز یئرین اوستوندە بىر سىكا لار . بو اویون بىر شىلىك يارادان اویون دير و اوشاقلار چوخ اىستەرلر بو اویونى .



## دیوارا ووردى

بو اویون دا هر نئچە اویونچو اولسا اولوب . هر اویونچودا بىر اووج دىكمە يا سكە يا داش گرک اولا . آما ها مى اویونچولارين . دىكمەسى يا داشى گرک بىر سايى دا اولا سونرا دیواردا بىر یئر بىللەي ائدرلر . اویونچولار بىر بىللەي حددن دا يانىب اللرىنده اولان داشى يا سكە نى دیوارا چالارلار . دئمک کى دیوارىن كتارىندا دا بىر بىللەي حددن اشىگە چىخسا او آتدىقلارى شئى گرک او حده دوشە، يوخسا او هر اویونچو بىر نوبت آتانا دان سونرا اللرىنده قالان داشلارى يا سكە لرى سايارلار . هر كىمسە نىن كى چوخ اولسا

او اویونى آپا رىب . بىر آز دقت ابستهير بو اویون .  
نشانە توتماقا ياخشى تکراردى .



### ● زویول داق

بو اویون قىش زمانى نىن اویونى دى . قارياغاندان سوترا بىر بلى حددين قارين دويوب و بىرىكىدرلر . سونرا او بلى يئرين اوستوندە زویولدە ماقا باشلارلار . دېمك كى زویولداق گئتىديقجا يىر بىركەيىب و داها ياخشى اولار . بوز باغلامىش چاي لار و گول لرىن اوستوندەدە بو اویونى اوينا ماق اولار . بو اویوندا آپاران و اوتوزان اولماز مگر كى اویونچولار اوزلرى اىچىنده بىر پارا حىلر و قانونلار قويا لار و اوزلرى بىرىن برندە تانىھلر . بو قانون لاردان يىخىلما ماق اولا بىلر ، يا زویولداق گئدە گئدە اگله شىپ و قالماق اولابىلر و ... قارلى هوادا ياخشى اویونلارдан بىرى دى .

## ● شئر سن خط ؟

بو اویون هئچ نه بدنى چالىشماق اىستەمز وھر بالا يئerdeھ و تكجه ايکى اویونچى ايله اولار. بو اویون بئله اولار کى بير دانا ايکى اوزلو دگمه يا سكە يا پول ، و بئله شئى لردىن اولار. اویونچولارين بىرى بونو اليىنده فيرلادىب گويە سارى آتار. او بىرى اویونچو گرک دئىيە كى بو يئره دوشىنە هانسى اوزى ايله دوشە جاق . دوز دئىسە آپارىب و بو يول او آتا جاق . يوخ دوزدىيە بىلىمسە او بىرى اویونچو اولار بىر و يئنە آتار. آخىرداھر هانسى اویونچونون سايىسى چوخ اولسا او اویونوا آپارىب.

## ● شكر پنير

بوا اویون دا اویونچولار دورد دن چوخ اولارلار.  
 اویونچولار ال الله وئریب و بىر اویونچونون باشىناكى آرادا اگلەشىب دولانا رلار و دولانا اوخويا رلار: بو قىزىن آنا جانى شكرىنير بىشىرر! او جالىقى بو بويدا (اللىرىن گويە سارى توتارلار) آلچاقلىقى بو بويدا (آل - لرىن يئره دا يارلار). داراشلىقى بو بويدا (آرادا اوتسوان اویونچونون باشىنا جومالاشارلار) گئنىشلىقى بو بويدا (آل الله لابا وزاقا گئدرلر بىرايىلە كى اللي آچىلما سىن) قالخ اياقا قالخ! اندا مينا باخ! كىمى سئويرسەن چك قاباقىنا باخ! و داييانارلار. آرادا اولان اویونچو بىرىن كى سئوير سئچىب اوز يئرىنندە اگلەشدىرر. و اوزى اونون يئرىنندە ال اليه وئریب داييانار. بو اویوندا آپاران آدلا بىر اویونچو اولماز و اویونچولار هر نه زمانا كىمى كى

ا یسته سه لر اوینا يا بىلرلر، اطاق دا اولا بىلر. بير اویون دى کي اویونچو لارين ایچىنده محبت يا را دا رو خطا سىز و صدمه سىز بير اویون دى .

### ● قاچان قاچان

بو اویون ايکى نفردىن يوخارى هر نئچە نفر اولسا، اولا بىلر. بو اویون دا اویونچى لارىن بىرى قورد اولار. بو قورد گىڭ بىر نفرى توتا . هر بير اویونچى كى تو تولسا او تازا قورد اولار. بو اوپونا بىر بللى يئر نظردە آلينار كى بير آز يئكە اولار او بىرى اویونلارا گوره . بىر پارا قاچان قاچان اویونوندا پئشى شرط ائله رلر كى قورد ها مىنى توتسون . بئله اویوندا قورد هر كىمى توتسا قىراق دا دايىانار تا بىر بىر هامى تو تولسىـون . بو اویونون نئچە فايدا سى وار. بو اویونون چوخ چالىشماقىنى گوره او شاقلا ر زىرك و سالم با را گىرلر. روحى با خىشدا ن دا او ز كوكون سودان چىخاتماقى و ارادەنى او شاقدا آرتىرار. قاچان قاچان هر زمان دا و هر يئر دە و هر نئچە اویونچى ايله اولا بىلر.



### ● قلعە قلعە

بو اویون دا اویونچو لار ايکى دسته اولارلا. دسته لر او ز بىه او ز دايىانارلار. ال الله وئر يب و بىرا يكى ، اوج دئىيىب بىر بىرىنە سارى يوگورلر. هر دسته چالىشا رللرىن او ز دسته سىيندن آشما سىين و تك قالما سىين و او حال دا چالىشارلاركى قاباق داكى دسته دن بىرىن تو توب حصارا

سالىب و گتىرسىنلر . ائله کى بىرىن توتدىلار گئرى گلىپ و او توتىدوقلارى او ييونچونى بىر بوجاقدا ساخلايىپ ، و او سياق ال الله او نون قاباقين آلارلار . او بىرى دسته گىرلر او دوستاق اولان يولداشلىرىن چىخا رتماقا ، چو خلى چتىن لىك ايله گىرك بونلارين اللرىن آچىپ و دوستاقين اليىندىن يا پىشىپ و او ز قلعەلرىنە آپا رالار . دوستاق اولان او ييونچو او زى قاچا بىلمز . اولاركى قاباق دسته دوستاقى نجات وئره بىلمەيىپ و بىرى يا ايكىسى دە قلعەدە قا لالار . و اولاركى هم دوستاقى نجات وئره لر و هم بو دسته دن بىرىن دە توتوب اسىر آپا رالا . بو او ييون چو خلى بدن چالىشماقى ايستەر . او غلانلار بو او ييونى او يناولار . روحى با خىشدان او شاقلارى وطن و دشمن و بىرلىك و غىرت و همت سوزلوك لرا يلە آرتىق تانىش ائدر . بىر بويوك آدام بو او ييونجو لارين باشى او سته اولسا ياخشى اولار كى بىنى صدمە او شاق لارا دئىمەيە . دئەملى بىر آزىغىرا ويون دير .

### ● قول توستما

بو او ييون ايكى او ييونچو ايستەر . او ييون با شلانا ندا بوا يكى او ييونچو ! وز او زەاگلەشىپ يا اياق او سته دايانيپ و ساق اللرىن بىر بىرىنە چاتىشىپ و بىرا يكى او ج دئىپ با شلارلار بىر بىرىننەللرىن ياتىرتماقا . هەناسى او ييونچو او بىرى او ييونچونون اليىن ياتىردا بىلسە ، بىرائىلە كى اليىن او ستكى يئرە دگسىن ، او او ييونچو او ييونو آپا رىب البته او ييون با شلاما مىش بىر پارا قانۇنلار وحدلىر او زلىرى بللى ائدرلر . مثال او چون الى تمام ياتىردا حاق ، يوخسا بىر آز بىس اولار ، يا او بىرى اليىن داياقت وئرە بىلر ، يا

یوق . بو اویون بدنى با خىشداڭ قوللارا چوخ ياخشى دىر و  
چوخ تقويت ائدر . روحى با خىشداڭ دا اویونچونى را دەلى  
وھمتلى ئىدر . خصوص اگر بو اویونو آپارماق اویونچونى  
ا وزىندىن قرا هلاندىرىمىھ داھا ياخشى اولار . بو اویون ھر  
ھاردا وھر زماندا اولا بىلەر . هېچ وسیله اىستەمیر و بىر  
سادە وباشقاتان اویون دىر .



### ● كبا ب كبا ب

بو اویون او اویونلارداڭ دىركى هېچ نە وسیله  
اىستەمیر و ھر حالدا و ھر زماندا اویناماق اولا . ايکى  
اویونچو اىستىر . بو ايکى اویونجو اوز اۋزه اگلەشىلەر .  
سونرا بىرى كىاب پىشىرن اولار بىرى دە كىاب . كىابچى  
نىن اللرى آلتدا اولا و كىاب اللرىن قويار كىاب بچىنىن  
الى ايچىنە ھر ايکىسىنىن اللرى گۈركەم تام آچىق اولا .  
اویون باشلاناندا كىابچى آلتداڭ ئىن چكىب ، كىابىن  
ئىن ئىن اوسىتۇنە وورا . كىاب گۈركەم چالىشا ئىن قاچىردا .  
كىابچى دا گۈركەم دقت ائدە كى ھر ئىل ترىپىنە دە كىابىن  
ئىنە چالا . كىابچى چالا بىلسە يئە كىابچى اولا . يوخسا  
چالا بىلمىسى گئدر كىابىن يئرىنە و كىاب اولا كىابچى .  
گوركم دە بىر سادە اویون دى آما چوخلى دقت و زمان  
سەچمك اىستەير . بىر با لا يئرده حتى ماشىن دا بوا ويونون  
ايلىه باشقاتاماق اولا . آپاران ياخشى اوتوزان بو اویوندا  
اولماز . نهايت دە مشغۇل اولماق اوجۇن دىر .

## ● کوف

بو اویونا بیر اوجا آغاج يا هر حالدا یئردن ایکى متىدىن چوخ اولان اوجا بیر یئر گرک دىر. بىرا يېپدە لازم دىر. بو اىباين اويان بويانىندان او آغا جا باغلارلار. اىپىين اشاقىندان، اوقات يئىهەن يئرىندىن، بىر بالاتختە يا دوشكىجە قويا رلار. او دوشكىجەنىن اوستوندە اویونچو اگله شر وا و بىرى اویونچو باشلار اونو ايتلە ماقا. گەت بە گەت بو اىپ باشلار او زاق حددە گەدىب و گلماقا.

دوشكىجەدە اگلهشىن اویونچو گرک اىپ دن ایکى الايلى بىرك ان بىرك يابىشا تا اىپ یئردىن فاصلە آچاندا يئرە دوشمىسىن. بو اویون دا آپاران يا او توزان اولمازو بىرى باشقاتان و اورك آچان اویون دى. اویونچى بىردىن اولسا اولار هر نئچە اولسادا اولار. اویونچو چوخ اولسا بونا گورەكى هامى اویونچولار بىر حددە كوف دان بھەرنىسىنلر سايىن ايلە گەدرلر. مثل اوچون هر اویونچو اللى يول كوف گەندىن سونرا يئرە دوشوب و او بىرى اویونچو اگله شر.

## ● گۈزدە قولاق

بو اویونا آلتى نفردىن چوخ اویونچى گرک. اویونچو لار دورە گىردىن شكىلده اگله شلر. بىر نفر قورد اولار. بو قوردۇن اليندە بىر چارقاتى يا بىر پارچا اولار. قورد اویونچولارىن دالىندىدا اوزى بىر سىتمە سارى دولانار، دولانار دولانار و بىردىن چارقاتى بىر اویونچوتىن دالىندىدا سالار و تېزلىك ايلە قاچار تا گىردىن بىر يول دولانماق ايلە گلسىن و يئنە او اویونچونون يانىيما يئتسىن. والىن اونون كوركىينه چالىب و گىردىن دن چىخا رتتىسىن. و اوزى

اونون يئریندە اگلهشىن . آما او اویونچو بىلسە كى چارقاتا ونون دالىندا دى گرك چارقاتى گوتوروب اياقا قالخىب و قوردى قاچا قاچا توتا . قورد اونون يئرینه يئتمەدن قاباق گرك كى اونو توتson . توتا بىلمىسى قورد يىنه قورد اولاجاق ، يوخسا وورا بىلمەدى و قورد گلىپ اوونون يئریندە اگلشىدى گرك قورد اولوب گىرده نىن دالىندا او سياق دولانماقا باشلاسىن . و چارقاتى اویونچو لارين دالىنا سالسىن . بو اویون بىر شىرىن اویون دىواویونچو لارى آرتىق دقت ائله مگە و آدى كىمى گوزدە قولاق اولماقا داها دا آرتىق تشويق ائدير .

### ● گوزو با غلىجى

بو اویون دا ايکى نفردن چوخ هر نئچە نفر اولسا اولا بىلر . اویونچونون بىرىن قورد سئچىلر . سونرا قوردون گوزون بىر پارچا يا دستمال ايلە باغلارلار . بىرائىلە كى هئچ نه يئرى گورمەسىن . سونرا قوردى يئتدى يول دۈرىقى يئرده فيرلادا رلار . اوندان سونرا قورد باشلار اویونچو لارى توتماقا . بو اویونا بىر بىللە يئر نظرده آلارلاركى گوزو با غلى قورد بىلسىن ها رادى . و هابئلە شرط قويا رلار كى او بىرى اویونچو لار سس و ئىرسىنلر يا سس سىز قاشسىنلار . بونا گورە كى قورد بو سس لردن اویونچونو توتson بىلر و يئنه شرط قويا رلاركى قورد بىر اویونچونو توتا يا هامى اویونچو لارى وال دئيسە كفایت دىر ياكى گرك توتا ساخلايا . بو اویون هرزمان دا و بىر بىللە يئر دە اولابىلر . اطاق دا دا اولار . اوستا وستە بىر شىرىن اویون دىر ، و اوشاقلارا روحىيە وئەن و سئوينچ يارا دا نودقت با غيشلاين بىر اویون سايىلير .

## گول گول

گول گول بیر اویون دى کى هئچ نه بدنى چالىشماقى يوخدى . تكجه فيكىرى قاتماق اىچون و سئوينج ياراتماق اوچون بير فايدالى اویون دى . بو اویونا هر ئىچە نفر اویونچو اولسا اولار . اویونچولار ايکى دسته اولوب ، هر بىريسى بىرطرف ده اگلهشلر . بير بالا شئى ده "گول" اولار . بير دگمه يا بير نخود يا بير لوبيا هرنە اولسا ، اولا بىلر . گول هر هانسى دسته نىن اليندە اولسا اللرين بير يئره يىغىب و گولى اللريندە آل وئر اىدرلر . بير اىلە دقت و ئرافت اىلە كى قاباق دسته بىلمەسىن گول هانسى الده . سوترا يوموروق لار يئره گلر و قاباق دسته گرك بير نظرده دئيه كى گول هانسى الده . گول آختاران چوظى بو سوزلىرى او خوييار : يا بوندادى يا بوندا ! حلواچى توكانىندا ، آنام دئىدى آل بون دان ! بو سوز قورتولماق همى الى هر هانسى يوموروق اوستە اولسا ، دئير گول او ال ده . اولسا اویونى آپارىپ لار و گول گلر بونلارىن الينه . يوخسا دوز دئيه بىلمەسە او دستە اولار بىرو گول يئنه اونلارين اليندە اولار . آخىرده هرها نسى دستە سايى دان چوخ اولسا اویونو او آپارىپ .

## ● گىزلەن قاج

بو اویونون ئىچە آدى واركى گىزلەن باش ياكى گىزلەن پاچ ياكى گىزلەن قاج و گىزلەن تاپدا دئيرلر . بو اویون ايکى نفردن تا هر ئىچە نفرە كىمى اولا بىلر . بير نفر قورد اولوب و گوز يومار . اویون دا دئمك گوز قويار .

قالان اویونچولار هر نئچه نفر اولسالار گئدیب گیزلهنلر . بیر بللى زمان دان سونرا قورد گوزون آچىپ و گىزله - نتلرى بير به بير تاپار . سونرا يئنه بير قورد سەچىلر و اویون تازادان باشلار . قوردون سەچىلماقى او زى بىرا ويون كىمى بير ايشدى و نئچە جورە ده اولار . بىرى بوجور كى اویونچولار دورە داييانارلار و هامىسى ساغ الين قاباقا گتىرر و فيرلادا فيرلادا دئيرلر : قوم پانى يە ! و بوسوز قورتولماق ھمىللرىن بير حالدا ساخلارلار . يعنىللرىن يا اوستى يا اووجى ثابت حالدا داييانار . هر كيمىن الى تك حالدا اولسا او كنارا گئدر تا آخر اویونچو يە كىمى آخرده قالان قورد اولار . بىرى ده بوجور اولاركى بير پارا رىتملى شعرلر اوخونار و شعر قورتولان حالدا هر كيمىن اوستوندە دايansasا او كنارا چىخار تا آخر اویونچو يە كىمى . بو شعرلىرىن ان تانىشى بودى :

بىر ايکى بىزىم كى ، اوج دورد قاپىنى اورت -  
بئش ، آلتى سماور آلتى ، يېتىدى ، سگىز فرنگىز - دوقۇز  
اون قىرمىزى دون ، اون بير ، اون ايکى ارمىنى بوركى ! -  
بو شعرى اوخويان دا اوستا ساييلار كى  
البته او زون ده سايار . گوز قويان قوردون دا بىر رىتمىك  
شعرى واركى بوشعرىن او خوماق زمانى گوز قويماق زمانى  
اولور . يعنى هر زمان شعر بىتسە قورد گوزلىرىن آچار  
و شعر قورتولانا

كىمى گركەمى اویونچولار گىزلهنە . و هر هانسى قوردون  
گوزوندن اوzac گلىب گوز قويان يئره چاتسا ، الين ديوارا  
چالىب و دئير شوبە ! اونا گورە بو اویونا شوبە - شوبە  
ده دئيرلر . هامى اویونچولار تاپىلىب قورتولاندان سونرا  
ھر كيم كى قورد شوبەلە يىب يىغىشىشارلار و آد قويارلار .

سونرا اوستا گلیب آدلارى قوردا سايىار . قورد دا بير آد سئچەر . او آد هر كىمىن دىرسە بولۇق قورد اولار و گوز قويار . بوا ويچۈن بوربوجا قالى يئرلىرىدە لابشىرىن اولار و بدنى چالىشماقى آز اولسا دا روحى با خىش دان اوپۇنچونى دقتلى و فيكىرىلى ائدر . خصوص تكلىكىن و قارانلىق دان قورخان اوشاقا بير ياخشى علاج يولودى .

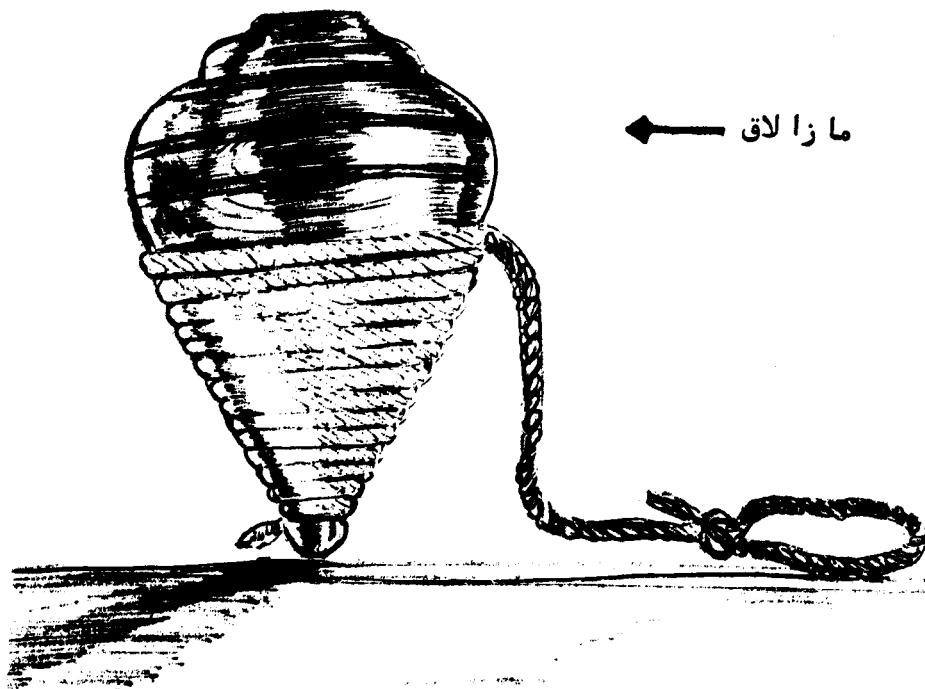
### ●لئۆپوك غاز

بو اوپۇن دا اوپۇنچولار بير بالا دايىرە يئردىچىرىلىرى او دايىرە نىن آراسىن بىللەي ائدرلىر . اوردا ، يعنى دايىرە نىن آراسىندا اون دانا داش بىر بىرى اوستە دوزىرلىر . داشلارى دا ها بىللە سئىچىلىرىنى بىر- بىرى اوستە دايىنان اولسۇن . يعنى صاف داش اولسۇن . سونرا هر اوپۇنچواليينه بىر داش آلار كى او داش دا گىركەمى اوپۇنچولاردا بىر بوى دا اولسۇن . سونرا اوپۇنچولار بىر بىللە خط اين دالىندا كى دايىرە دن بىرا يىكى آتدىم قىراخلىق چكىلىپ دايىنانارلار . اول اوپۇنچو داشىن او اوست اوستە دايىنان داشلارا سارى آتار . داشى او داشلارا دىيسە ، او نىلارىن هر نئچە سىن او دايىرە دن قىراخا آتسا ، اوچىخان داشلارىن آپارانى او اوپۇنچو اولار و او نىلارى او زونەيىفار . آخىردا هر اوپۇنچونىن داشى چوخ اولسا او اوپۇنچا پارىپ . بوا ويونى گىردىكە كان ايلە ده اوينارلار . و او حال دا دادا اوست اوستە يېغىما يېپ بلکە هامى گىردىكە كان لارى بىر دوز خط اوستە همان دايىرە نىن اىچىننە يېغا رلار و او نىلارى دا بىر آپرى گىردىكەن ايلە وورا رلار اولان يئردى "مازى" ايلە ده اوينارلار . ما زى شىشى دن اولان گىردى اوپۇنچاق لاردى .

بوا ويون چوخ اوغلانلار ايچىنде اولار . بدئى چالىشماقى بىر ائله يوخدى . تكجه دقت ايسته ير .

### مازا لاق سالماق

بو اویون اوزى قا زاندى دى و هر اویونچو او زونه سارى اوینار . بو اویونا گرك بىر مازا لاق اولا . مازا لاقى تخته دن يونا رلار بو شكىلده . سونرا اویونچو بو مازا لاقىن دوره سينه بىر ايپ سرى ير . ايپىن سرىمە سيندە بىر چتىن ايش دى كى هر اویونچو گرك چوخلوتكرار ائده . سونرا ايپىن بىر اووجى اویونچونون اليندە مازا لاقى يىغره سالار . هر اویونچونون مازا لاقى چوخ فيرلانسا و ياتماسا او اویونچو آپارىب .



### ● ناققىچلى

بو اوپۇندا ناققىچلى دا دئىرلر. بو اوپۇن اىسکى تىفرىن تا هر ئىچە نفرە كىمىمى اولا بىلر. بو اوپۇن دا بىر بىللە يېرى نظردە آلىنار. بىر نفر قورد سەچىلر. بو قورد بىر قىچىن يېغىب و او بىرى قىچىا يىلە او بىرى لرى قا چىردىب و توتار. هر كىمى كى توتوسى قورد اولار.

بو اوپۇندا پېش دن شرط قوپۇلار كى آيا اياق يئرە قويىدى وار؟ يعنى قورد او بىرى اياقىن يئىرە قويوب دىنج اولا بىلر يا يوق؟ و بىر شرط ده قوپۇلاركى اياق دىگىشىمە وار يا يوق؟ همین قورد ناققىچىنى گىندە - گىندە اياقىن دىگىشە بىلر يا يوق! و يئىنە شرط قوپۇلاركى قورد هامى اوپۇنچى لارى توتا بىلر يا فقط بىرىن توتسا كافىت دى. بو اوپۇن اوپۇنچى لار يورولانا كىمى دوا متاپابىلر. فايداسى اوپۇنچى اوچون بىرى بىدنى باخىش دان دىسر، كى چوخ چالىشماق اىستەر و خصوص قىشلار قۇم لانار. روحى باخىش دان دا اوشاقين همتاين و ارادەسىن چوخالدار. بو اوپۇن هرزمان و هر يئرده اولا بىلر.

### ● نە منى قوردا وئرمە

بو اوپۇن دا هر ئىچە نفر اولا بىلر. اوپۇنچولاردان بىر قورد سەچەرلر بىر نە. قالان اوپۇنچولار قوزى اوللار- لار. نە قويون دايىانار و قوزى لار بىر بىرىن-ىدىن يا پىشا - يا پىشا نەنەنەن دالىندا دايىانارلار. قورددان نە قويون ائلە ۴ وز بە اوز دايىانار. نە قويونون اليندە بىر آغاچ دا اولار. قورد اىستەر قوزولارا يوگورسۇن و

اونلارى توتسوق . آمما ننه قويون باشا رديقجا اونون  
قا باقىن آلار . بو حالدا قوزولار بيرلىك ده او خويارلار :  
ننه منى قوردا وئرمە ! آرخامى سويا وئرمە ! ننه قويون دا  
دىئير : قورخما بالام وئرمەرم ! قورخما بالام وئرمەرم ! قورد  
بو يوگورماق لاردا قوزولاردا بىرىن توتا بىلسە واللىرىن  
قا باقدا اولان قوزونون بدن ايندن آچا بىلسە ، او قوزى  
ننه منى قوردا وئرمە



اونون دىر . شرط قويارلاركى مثل اوچون بىر قوزى توتسا  
بس اولار يا اوچ قوزى يا تمام قوزولارى . بوشرط قورتولاندىن  
سوئرا اوپيون قورتولار و يئنه بىرقورد سئچىب اوپيونا  
باشلارلار . بو اوپيون بىر سئوينجلى اوپيون دى . بىنى باخىش  
دان دا اوشاقلارى آرتىق چالىشماقا سارى آپارا و بىوا و پيون  
هر حالدا اولار ، اوستى اورتولى يىئرددە دە اولار .



### ● يئردىن اوچا

بو اوپيون دا هر نىچە نفر اوپونچو اولسا اولابىلر .  
بىر نفر قورد سئچىلر . اوپيون باشلاناندا هر اوپونچو  
قاچىب اياقىن بىر يئردىن اوچا يئرە قويار . او حالدا قورد  
اونلارى وورا بىلمز . اوپونچولاردا بىر حالدا دايانتايب و  
تئزتئز يئرلىرىن دىگىشىب يى ئى بىر آزجا حىدە قاچارلار .  
قورد دا هر كىمىن اياقى يئرددە اولسا اونى وورا بىلر و  
هر اوپونچو وورولسا قورد اولار . بو اوپيون بىر حرکتلى  
و فعال اوپيون دى و بىنى بارىندىرا . روھى باخىش داندا  
اوپونچو يە تلم سىك ايش گورماقى ، فيكىر دقتى و هربالا

فرصتى غنيمت سايماقى بىلدىرر. بو اوپۇن ھەزمان دا، و  
ھەرىئىردىن اولا بىلەر. گئنيش يئر اولسا داھادا اوپۇن  
يا خشى اولار.

### قۇندوم - كوشدو

بو اوپۇنا ايکى اوپۇنچو گىركى دى . اوپۇنچو لار بو  
شكىلى يئردىن چىكىلار. سونرا  
اوج داش يى دىگىمە يى ھەنە  
گوتورلار. اولىيىجي اوپۇنچى  
بىر داشى آ اوستە قويار. او  
بىرىسى مثل اوجون ھە اوستە  
سونرا ب اوستە، سونرا او  
بىرىسى گىركى ج اوستە قوياكى  
اولىيىجي اوپۇنچونون داشلارى  
بىرخط اوستە دوزلەمىسىن .

ھە اوپۇنچونين داشى بىر خط اوستە دوزلە . مثل  
اوجون ز- و - ج يى ج - د - ھ ... او اوپۇنو آپارىپ .  
كاڭىزدا اوستەدە بونو چكىپ و اوينا ماق اولار. شىرىن بىر  
اوپۇن دى و ائلىيە بىلە ساعاتلار اوپۇنچو لارин باشىن  
قاتىسىن . بىر ائله و سىيلە ايستە مىر و اوستى اورتولى  
يئىردىدە اولا بىلەر. خصوص معلول اوشاقلارا ياخشى بىرتىغىزى  
حساب لانىر .

(سون)

