

ئەو شتانەى دەپانكەپت كەپارمەتپدەرن

لپستى پشكنين – پەرى 1

ئاپا تۆ

هېلى لېدە <input type="text"/>	كات تەرخان دەكەپت بۆ چىژ وەرگرتن لەخواردنەكە	ژەمەكانت رېكن و خواردنى تەندروست دەخۆپت
هېلى لېدە <input type="text"/>	سەرەتاپەكى باشەبۆ ھەر رۆژىك	كاتى پېويست دەدەپت بەخۆت بۆ خەوتن
هېلى لېدە <input type="text"/>	ئوتۇكردن، ئىشى مال و باخچە	بەردەوام بوون لەشتەرۆتېنىيەكان
هېلى لېدە <input type="text"/>	بەسەربردنى كات لەگەل خېزان و ھاورپى، يان بەتەلەفون / نامە / ئىمەيل	ئەنجامدانى شت لەگەل كەسانى دېكە
هېلى لېدە <input type="text"/>	بۆ نمونەئارەزوو، گوڭگرتن لەمۇسېقا، ھەمامىكى خۆش كەچىژ يان خۆشى لېدەبېنىت	ئەنجامدانى ئەو شتانەكەورەت بەرزدەكاتەو
هېلى لېدە <input type="text"/>	دەكرىت بەراستى يارمەتيدەر بېت	باسكردنى كېشەكان لەگەل ھاورپى و ئەندامانى خېزانى جې متمانە
هېلى لېدە <input type="text"/>	بۆ نمونە: چوون بۆ گروپى خود يارمەتى كەرتى خۆبەخش	دۆزىنەوہى زانپارى زياتر لەسەر چۆنىتى ھەست كردنت
هېلى لېدە <input type="text"/>	وہستان، بېرکردنەوہو رامان لەشتەكان	رېگەدان بەمانەوہى بېرەخەمھېنەرەكان

ئەو شتانەى دەيانكەپت

لیستی پشکنین – پەرهى 2

كەپارمەتیدەرن

ئایا تۆ

رووبەر و بوونەوہی ترسە کانت

بەکارهینانی هەنگاوی هیواشی پیک

ئەنجامدانى راهینان / چوون بۆ
پیاسه / مەلە کردن هتد

لەوانەیه و رەت بەرزبکاتەوہ

بەکارهینانى توانای قسەخۆشیت
بۆ خۆگونجاندن

پیکەنین هەمیشە یارمەتیدەرە

پلاندانانى کات بۆ خۆت و کەسانى دیکە

هەموو کات نەبەخشیت

وەرگرتنى دەرمانى نووسراو بەبەردەوامى

لەوانەیه بەشیک بێت لەپروۆسەى
چاک بوونەوہ

پشوو دان

سى دى، دى فى دى، هەر شتیک کەبۆ
تۆ باشە

بەکارهینانى خەلکى دەرو بەرت

دکتۆرەکەت، خیزان یان هاوپیکانت –
هەموویان بخەرەکار

ئەنجامدانى شتەزۆر گرنگە کان

رێگەمەدەپارەى وەسلەنە دراوہ کان
لەسەرت کەلەکەببن

پرسیار: ئایا من شتى تر دە کەم کەپارمەتیدەر بن
ئەو شتانە بنووسە ئەگەر ئەمەتۆ دە گریتەوہ