



قی کودی سکان بکه بو
تەماشە کرنا قیدیۆیا کو دئ
چەوا ئەوان نەساخا نیاسی
و هئیری بیئ کو نشانین
نەساخین دەروونی لدهف
هەنە

هشياريا ساخلهميا دەروونی بو کارمەندین

چاقدیریا ساخلهمی

ساخلهميا دەروونی بگرانی کارتیکرنی لسەر تەقیا ساخلهمی و خوشگوزارانیا مروقان دکەت.
کارمەندین چاقدیریا ساخلهمی دەرفەت هەیه لەیلین پیشیی بن بو دیارکرنا نیشانا و
هاریکرنی بو چارەسەرکرنا قان پرسیان.

پینگا ۱ نیشانین تایبەتین ساخلهميا دەروونی بنیاسە و دئ کەنگی هئیری

- ا** هەلبسەنگینە ئەگەر هژمارەک ژقان نیشانین خوارئ دەرکەفتن
- گوهرین لخوائی یان حەزا خارنی
 - گوهرینین زهوقی
 - خوڤەکیشان
 - ئاریشە دھزرکرنیدا
 - خەمساری
 - تۆرەبوون
- ب** قی لیستا خارئ بکاربینە ژبو هەلسەنگاندنی ،
ئەگەر ئەو نیشان بوونە ئەگەر خراپوونی
دژیانا روژانەیا نەساخی دا
- دووبارەبوونەڤە
 - دەم
 - تیکچوونا کارکرنی
 - توندی

ج ئەگەر شاشی چیبو لسەر ژیا نا روژانەیا نەساخی ، پیدقی بهاریکاریا ساخلهميا دەروونی و هنارتنی هەیه

- بتایبەتی لیدی لیبگەریی ، و ئاماژە بقان بدە دگەل:
- نیشانین بەری دەرکەفتنا ساخلهميا دەروونی (چیدبیت نیشان خراپترین)
 - کردار یان هزرین خو کوشتنی



پینگا ۲ پشتەقانیان وان نەساخان بکه یین نیشان و هیمايین نەساخیا دەروونی لدهف هەنە

وختی خەلک بخەم یان شەپرزە بن ، گەلەک جارا ئەو پیدقی بکەسەکینە کو گوھی خو بدەتی. ئەڤە
هەندەک شیرەتین سادەنە بەس ییت کارتیکەرن:

بەرسفدان

گوهدانا چالاک

نەگەئ	بگەئ	نەگەئ	بگەئ
<ul style="list-style-type: none"> • دانا سوز و پشتراست بوونین خەلەت • موقیاسکرن ب کەسین دی بکه • دانان و تەخمین کرنا پیزانینان 	<ul style="list-style-type: none"> • یئ هاریکار و واقعی بە • دانپیدان بسەرھاتییت کەسایەتی بکه • پیزانینین دروست بدە و ئەگەر تشتەکی نەزانی دانپیدانانی بکه 	<ul style="list-style-type: none"> • پیکوئی بکه هەر دوی دەمیدا ئاریشین نەساخی چارسەر بکه و شیرەتا بدە • خو مژیلی تەلەفونی ، کومپیوتەری یان کاری بکه • دانوستاندنی لجهەکی قەلەبالغ و تژی بکه 	<ul style="list-style-type: none"> • پیکوئی بکه باشتر دسەرھاتی نەساخی تیبگەھی • هەمی هزرا خو بدە سەر بیی چ ناف برین • هندی بشیی ژینگەهەکا تایبەت و بی دەنگ ببینە

زیدەتر پیتەپیدانی بقان شیانین خوگونجاندنی بدە بو وی چەندی هاریکار بیت بو بەردەوامبوون
یان بدەستڤەئینانا ژیانەکا ئاسایی و لرویی دەروونی و لەشی ساخلهم بن

- روتینەکی دروست بکه (خەو ، خارن و ریفەچون)
- بەردەوامیی بدە هیقیان و پەیوەندیین جفاکی
- پیتە پیدان ب بینڤەدانی بدریژاھیا روژی
- راھینانین بینڤرەھی و لڤینی بکه

