

ساليكي تري خویندلمان بهرې كړد. ساليك له زور لايه نه وه جياواز له وهی كه پيښ راهاتووين. ليكولینه وهی كاری قوتابخانه سه رته تايه كان به به شداری مندا ل و هه رزه ی پوله كانی 5 - 7 و هه روه ها قوتا پي پوله كانی 8 - 10 له په كيا فیک نه نجامدراوه له فيروهی 2021 نماژه ددهن به كاری زور باش له زور لايه نه وه، سه ره رای باری نااساي. هه روه ك به ده سته يانی نه نجامی چاك له بواری باشكردنی ته ندروستی و چالاکی پاريزی، وه ك نمونه له نيو زور بواری تر دا، له و ده سالنه ی رابوردودا به هاوكارپي و پشتیوانی دايكان و باوكان.

سه رباری نه وانه ش، هه نديك لايه ن و بواری گرنگ هه ن به هه لواسراوی ماونه ته وه، بويه باوانی مندا لانی دايه ننگا و قوتابخانه بنه رته تايه كانی په كيا فیک هان ددهن كه به روئی گرنگی پاريزی خو یان هه ستن. ره ننگه هه نديك مه ترسی هه بن له گه ل چالاکیه هاوینه ييه كان به تايه ت كه مندا ل و گه نجه كان ده ستیان له سه ر شل ده كريت و كاتی به تالی زیاتریان هه يه. بؤ باوانی مندا لان له تمه نی پيش قوتابخانه و قوتابایانی پوله نزمه كانی سه رته تاي، پي كه م كرده نه وه له گرنگی قوتابایانی پوله به رزه كانی سه رته تاي، كاریكي پيوسته كه اشنا بن به لايه نه پاريزيه كانی/به رهنگاریه كانی ژیا نی مندا ل و لاوان له سه رته تاي چوونه باخجه ی مندا لان و قوتابخانه.

ليره نه مانه ویت نماژه به گرنگی چه ند ريکارپي خو پاريزی بکه ين :

1. پيکه وهی و هاوېشتی دايكان و باوكان له گه ل مندا ل.
2. خه وی باش .
3. چاودرپي و گرنگی باوان بؤ مندا ل له گه ل ده ستنيشانكردنی نامانچ و سنور.
4. باوان هاوړي و باوانی هاوړي مندا له كانيان بناسن.
5. به شداری مندا ل له چالاکی ريکارپي بؤ كات به سه ربردن.
6. رنيزگرتی كاتی چوونه دهره وهی ريپنيدراو له گه ل ياسا كانی مندا ل پاريزی.
7. هه لوپستی روون به رامبه ر كحول، ماده دی هوشبه ر، توتن و جگه ره ی كاره باي
8. هاوكارپي، متمان و به شداری كاری باوان، به نمونه ليژنه ی قوتابان، ليژنه ی دايكان و باوكان و كوري پياسه ی باوانی گه ره ك يان پولي مندا ل.



ليره دا زور لايه ن هه نه كه له سه ر باوانه ريزی بگرن له پهروه ده و گه شه ی مندا ل له هه مو و تمه نه كان

توښينه وه كان نماژه ده كهن به به رهنگاری و به ربه ستي گه وره، به نمونه، چوونه دهره وه له مال، مانه وهی مندا ل، له دهره وه له دوای ته واو بوونی كاتی نا ساي خویندنی قوتابخانه، كه می ژماره ی نه مندا لانه ی ده زانن و سه ننگ داده نين بؤ ته ندروستی دهره ونيان، ميشك، به ناستیكي باش يان زور باش. زياد بوونی ژماره ی نه و مندا لانه ی كه هه ست ده كهن خه وی ته واويان نييه، كه م ده خه ون. بويه پتويست ده كات به په يروه ی ريپنماي و پيکه اتن له سه ر پتوهرپي زانستی بؤ به كاره يانی ناميره نه له كتر نييه كانی وه ك كوميپوتهر و ناميره زي ره كه كان. زياد بوونی كه م له خواردنه وهی مه ی له لای هه رزه كاریانی پولي 10 له ټوكتوبه ری 2020 وه، هه روه ها زياد به كاره يانی كانه يي. له هه مان كاتدا زور زياد بوونی ژماره ی به كاره يانی نيكو تين، كه جيگی نيگه رانيه. توښينه وه كان نماژه ش ده كهن به زيتر روو كردن و سه رقال بوون به فليمه رووته كانه وه، كه به راستی كاریكي جدييه و زور گرنگه به رهنگاری و پاريزی بكریت.

ټيمه برومان هه يه به توانا كانی خو مان به هاوكارپي پته وي هه مو لايه نه كانی به شدار له پهروه ده ی مندا ل و گه نچ، پيکه وه ټيمه ده توائين به رهنگاری نه و مه ترسی و ناسته نگانه بيپنه وه، هه روه ك توښينه وه كان پيمان ده لپن كاری هاو به شي و هه روه زي ده كريت نه نجام و به ره مه ی باشی ليپكه و تته وه .

له گه ل سلوی گه رمی هاوینه ی :

تيمي ته ندروستی گشتی و پاريزگاری - قوتابخانه و چالاکی كات به سه ربردن په كيا فیک