



## دهست پيكر دني خويندنه وه بهيه كه وه



ئهمه كاتي كه كه كهي گه وه بهيه كه وه له گهل منداله كه دهخويندنه وه نه وه كه بوي بخويندنه وه. ده توانيت ستراتيجه تي جياواز بهكار بينيت بو بهشداري پيكر دني چالاكانهي منداله كه له خويندنه وه .

سيگوشه يه كي په يوه نديكر دن دروست بكه. خوت بخه شونيك، كه خوت و منداله كه و كتبه كه سيگوشه يه كي دروست بكن. پيوسته بو منداله كه ناسان بيت سهيري تو و كتبه كه بكات .

سه رنجي منداله كه رابكيشه. زمني جهسته، دهر بريني دم و چاو، و دنگ بهكار بينه بو راکيشاني سه رنجي منداله كه .

كات به منداله كه بده بو وه لامدانه وه. رهنه زور جار پيوست بكات كه ميك چاو روان بيت پيش نه وه ي منداله كه توره ي خوي خوي خوي وه بهر بگريت و وه لامي شتيك بدانه وه كه ووتوته يان كر دوته .

وه لامي منداله كه ليك بده وه و دوپاتي بكه وه. مندالان ده توانن به چندين شيوازي جياواز وه لام بدهنه وه. ده توانن نامازه بكن، هئما بكن، سهير بكن و همول بدن شتيك بلين. هه موو شتيك وه كه په يوه ندي ليك بده وه كه منداله كه ده ليك و دنياي بكه وه له ريگهي لاسايكر دنه وه يان فراوانكر دني نه وه ي منداله كه ده ليك .

لاساي منداله كه بكه كاتي شتيك ده ليك يان شتيك ده كات. ئهمه نه وه نيشاني منداله كه ده دات كه تو گوئده گريت. هه وه ها هاني منداله كه ده دات بهر ده وام بيت له په يوه نديكر دن له ريگهي ژاوه ژاو، وشه كان و زمني جهسته .

دوپاتي نه وه بكه وه كه منداله كه ده ليك يان هه ولده دات بيكيت له ريگهي زيادكر دن بوي. بو نمونه، نه گه منداله كه ده ليك "فرووم، فرووم"، ده توانيت بلين، "بهلي، نه نو تو موبيل ليند خوريت". نه انجامداني نه وه نيشانده دات كه تو تيگه پيش تووي. له هه مان كاتدا، يار مه تي منداله كه ده دات په ره به زمانه كي بدات.

بهشداري به منداله كه بكه له هه ليژاردني كتبه كان له پيناو بهر زكر دنه وه ي هانداني. كتبه كي هه ليژيره كه تيايدا ده توانيت زمني جهسته، دنگه دنگ، هئما كان و قسه بهكار بينيت تاو مكو منداله كه نه وه ندي ده كريت بهشداري بكات .

بابه ته كه له لايهن بهشي ته ندرستي و شيانده وه، هه ريمي ئوپسالا  
[www.regionuppsala.se/tidigintervention](http://www.regionuppsala.se/tidigintervention) ناماده كرا وه