

خووي تهندروست بو هوشمهندبوون

1. شيواري زيانت تهندروست بکه



- باش بخه وه
- تهندروست بخه
- وهرزش بکه
- له گه ل خوشهويسستانت کات به سه ر ببه
- هاوسيه نگي له نيوان کار و زياني کومه لايه تيت رابگره
- په يوهندىي پوزه تييف دروست بکه

2. کاته کانت رېكبخه



- له کاتي کارکردن، پشوي کهم کهم و هربگره
- گرنگيي به خوت بده
- ئاراميي به هزرت بده

3. رېز له سنوره کانى خوت بگره



- هەسته نەرينيييە کانت فەراموش مەكە
- خوت هابدە
- داواي يارمەتى له خوشهويسستانت بکه
- داواي هاوکاري له كەسييکى شارهزا بکه