

تیگه‌پشتن

کاتیک قسه له‌گه‌ل پسرپوران ده‌کیمت دربارهی تندرستی، زور گرنه‌گه که په‌یوه‌ندیکردن کار بکلت. نه‌گهر شاره‌زایی زمانی خوت به پنی پیویست باش نه‌ییت، وهرگیزیکی نیوان کولتوری یارمه‌تیت دهدات.

وهرگیزه نیوکله‌تورریه‌کان ناوهرۆکی گه‌توگزیه‌ک له‌گه‌ل پسرپوزیکی زمان بو تو وهرده‌گیزن. له نه‌جهدا، کهمتر هه‌له تیگه‌پشتن هه‌یه. به تاییه‌تی کاتیک دینه‌سه تندرستی، وهرگیزانی پشیمیی گرنه‌گه. ته‌نبا له حالته ناساییه‌کاندا ده‌ییت خزم یان ناسینه‌کان وهریگیزدین.

زوزیک له نه‌خوشخانه‌کان و قوتابخانه‌کان و دامزراوه کومه‌لایه‌تییه‌کان لیکدانهری نیوان کلتورمان به‌خواری پشیمش ده‌کن.

دۆزینه‌وه‌ی رینوینی

وهرگیزیکی به‌وزوه
گهران به‌دوای یارمه‌تی پشیمیی بو وهرگیزان



خزمه‌ت‌گوزاری ته‌فسیری نیشتمانی
نیمی ته‌فسیری / AOZ Medios: Tel. 0842 442 442 / تیچوونی 4 CHF. / خوله‌ک



زانباری پزشکی / پراگه‌یاندن

زاراوه پزشکیه‌کان به چه‌ندین زمان روونکراونه‌ته‌وه
ئه‌لمانی، ئینگلیزی، ئیسپانی، فرهنسی، ئیتالی، ژاپونی، کوری، پورتوگالی، روسی، چینی، عهره‌یی



له نه‌جهدا‌ه‌کانی پزشکیه‌کات تیگه
هاو‌یه‌شکردنی بیژی simple به ئه‌لمانی:



گهران به دوا‌ی پزشکی له شوینی نیشته‌جیبوون
پزیشکه‌کانی نزیک له تو



گهران به دوا‌ی پزشکی به پنی پسرپوری
پزیشکی دهرونی / پسرپوران / نه‌شته‌گره‌یه‌کان / هند.



چاره‌سه‌ری دهرونی بیانی
یارمه‌تی به زمانه‌کات بده.



خالی په‌یوه‌ندیه‌کان

دۆزینه‌وه‌ی خالی په‌یوه‌ندی دروست، ناموژگاری یان ده‌سه‌لات له ناوچه‌کات: خالی په‌یوه‌ندیه‌کان