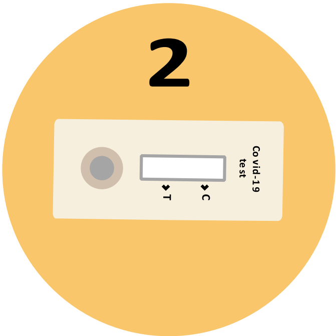
Sorani

Oslo

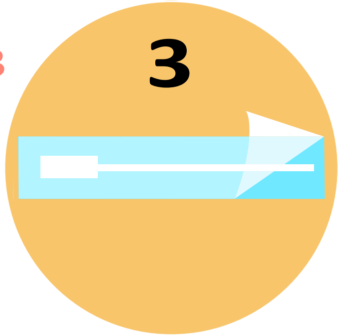
چۆن خۆت و منداڵەکەت دەپشکنیت؟

1. دەستەکانت بەتەواوی بشۆ



2. کەرەستەی پشکنینەکە دەربهێنە

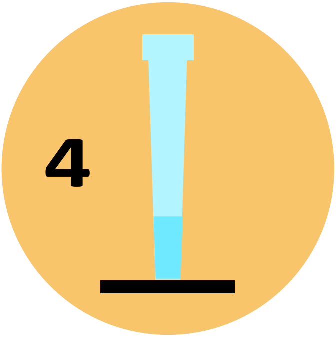
شریتی پشکنینەکە لەسەر ڕوویەکی پتەو و تەخت دابنێ.



3. سوابی پشکنینەکە کە پێچراوە بیکەوە.

4. ئەو لوولەیە بکەوە کە شلەکەی تێدایە .

لەسەر ڕوویەکی پتەو و تەختی دابنێ. وریابە هە لە شلەکە نەڕژێت.

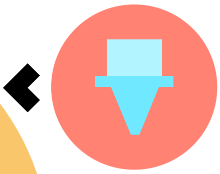


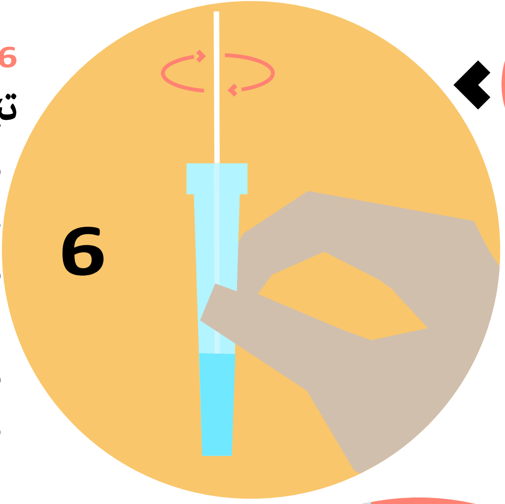
5. پشکنینەکە وەربگرە

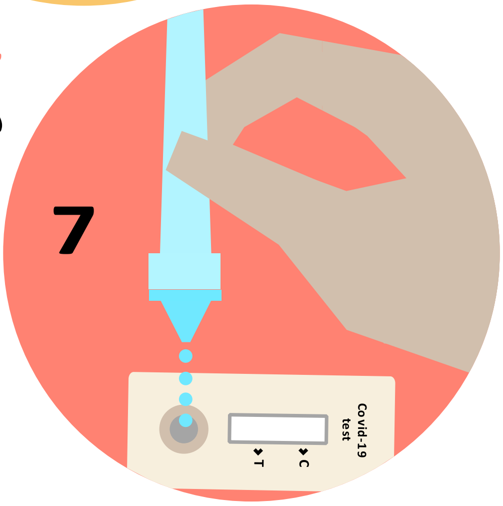
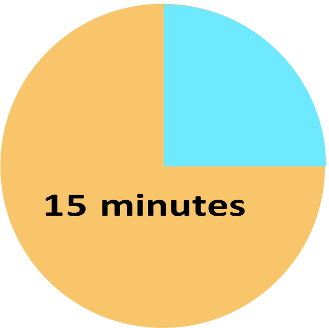
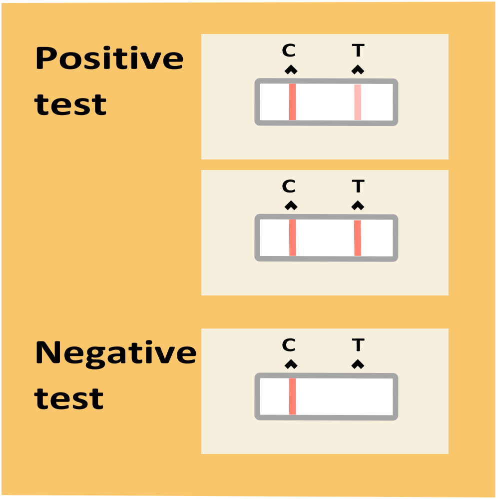
گەورەکان دەتوانن خۆیان پشکنینەکە ئەنجام بدەن هە لە قورگ و هەمیش لە لوتەوە. سەرەتا، پشکنینەکە لە قورگەوە ئەنجام بدە. دەمت بکەوە و سوابەکە بە پشتەوەی قورگتدا، لە شوێنەی لەوزەتێنەکان، بخشێنە. هەر لایەکی 4 جار بخشێنە. پاشان بەوریاییەوە سەری سوابی پشکنینەکە بخە ناوکونە لوتت. هەرکە تەواوی سەرەکەی چووە ناوکونە لوتت بوەستە و کە هەستت بە بەرگرییەک کرد. سوابەکە 5 جار بەناوکونە لوتتدا بسووڕێنە. ئەمە لە کونە لوتەکەی تریش دووبارە بکەوە. منداڵانی پشکنینی خۆیی تەنها بە لوت ئەنجام دەدەن.

6. سوابەکە بخە ناو ئەو لوولەیەکی کە شلەکەی تێدایە

سوابەکە 6 جار لەناوی شلەکەدا تێک وەربدە لە هەمانکاتدا لوولەکە بگووشە.
سوابی پشکنینەکە بۆ ماوەی 1 خولەک لە لوولەدا جێ بهێڵە.
سوابەکە دەربهێنە لەکاتێکدا لوولەکە دەگوشیت.
سەرەکە بخەوە سەر لوولەکە.





7. 4 دڵۆپە بگوشە لە لوولەکەوە بۆ سەر کونی ناو شریتی پشکنینەکە

15 خولەک چاوەڕێ بکە و پاشان سەیری ئەنجامەکە بکە (کاتگرەوە دابنێ یان چاوێکت لەسەر کاتژمێرەکە بێت)