

Kupol - لیکۆلینه و هیه کی زانستی سهبار هت به کار یگه ری ژینگه ی مه کته بی له سه ر ته ندروستی نه فسی نه و جه و انه کان

پر سیار نامه بو به خۆ کو ره کان



**Karolinska
Institutet**



kupolstudien.se

چۆنیهتی پرکردنهوی پرسیار نامهکه

زۆر گرنگه پرسیار نامهکه به شیوهیهکی دروست پر بکنهوه، لهبهر ئهوهی پاشان وهلامهکانتان به جیهازیک دهخویندرینهوه و تۆمار دهکرین.

• قهلمهکتان حبر (جاف) شین یان رمش بیت. قهلممی دار (رصاص) بهکار مههینن.

• وهلامهکانتان روون و ناشکرا بنوسن. حمول بدهن وهلامهکانتان له شوینی دیاریکراو دهر نهچیت.

• وهلامهکانتان له ناوهوی چوارگۆشهکه دا بیت.



بهم شیوهیه:



نهک بهم شیوهیه:

• که وهلامهکه ژماریهک بیت، روون و ناشکرا بنوسن.

7 2

بهم شیوهیه:

7 2

نهک بهم شیوهیه:

• ئهگهر به ههله چوارگۆشهیهکتان نیشان کرد، تکایه چوارگۆشهکه به تهوای رنگ بکهن. بۆ ئهوهی دواتر جیهازهکه ئهم چوارگۆشهیه به وهلام حساب نهکات.



بهم شیوهیه:

ههر پرسیار ئیکتان هه بیت...

بۆ زانیاری زیاتر له سهر لیکۆلینهوهکه یان چۆنیهتی پرکردنهوی پرسیار نامهکه تکایه پهیوهندی به ئهلین ئارنو (Elin Arnö) وه بکهن به نیمیلی elin.arno@ki.se یان به ژماره تلهفونی 08-524 80 108.

دوامۆ هلهتی وهلامدانهوه

تکایه پرسیار نامهکه ههرچی زۆتره پر بکنهوه، ئهگهر بکری له نیوان چهند رۆژیکدا.

پاکهتنامهی گهراندنهوه

پاش پرکردنهوه، تکایه پرسیار نامهکه له ناو پاکهتنامهی هاویچ دا بۆمان بنیرنهوه. بیشتەر ناو نیشان له سهر پاکهتنامهکه هاتوته نووسین و بارهی بهریدهکیشی دراوه.

ههر تیبینییهکتان هه بیت تکایه له دوا لاپهری پرسیار نامهکه دا بۆمان بینوسن.

زۆر سوپاس بۆ بهشدار بوونتان!

1. پهیوهندیان به مندالهکتهان له پۆلی نویهمهوه چیه؟

- دایک باب
 زردایک زرباب
 بهختوکهر و مکو دایک بهختوکهر و مکو باب
 پهیوهندی تر (تکایه دیاری بکهن!) _____

2. له ههفتهیهکدا، زیاتر کهگهل کي دهژین؟

- دمتوانن چهند ههلیژاردهیهک دهست نیشان بکهن.
 مندالهکانتان و/یان مندالهکانی کسانای دیکه (پرسیاری 3 ببین!)
 میردهکتهان/ژنهکتهان/هاوژینتان/ههفالتان
 دایک و بابتان/خوشک و براتان
 کسانای تر.

3. نهگهر لهگهل مندالهکانی خوتان یان کسانای تر دهژین، چهند مندال دهبن و تههمنهکاتیان چهنده؟

ههموو ئهو مندالانهی که ههفتانه زیاتر له نیوهی کات پیکهوه دهژین حساب بکهن، لهوانه مندالهکتهان له پۆلی نویهم.

- مندال له تههمنی 0 – 5 سالان
 مندال له تههمنی 6 – 12 سالان
 مندال له تههمنی 13 – 19 سالان
 مندال له تههمنی 20 سالان یان به سهرهوه

4. تههمنی خوتان؟

5. رهگهزتان؟

- ژن بیاو هی تر

6. بهرزترین ناستی خویندتان؟

تکایه، تهنها یهک وهلام ههلیژیرن!

- نهمخویندوه (نهچوومهته مهکتبهی)
 خویندی سهرهتایی
 خویندی ناوهندی (گیمناسیوم) 2 سال
 خویندی ناوهندی (گیمناسیوم) 3 سال
 خویندی ناوهندی (گیمناسیوم) 4 سال
 زانکو یان پهیمانگا کهمتر له 3 سال
 زانکو 3 سال یان زیاتر
 خویندهواری تر (دیاری بکهن!) _____

كارى سەرەكىتان لە ئىستادا چۇنە؟

تاكايە، تەنھا يەك وەلام ھەلبۇزىرن!

- دامەزراوى (استخدام) ھەمىشەيى
- دامەزرائى كاتى (وھك كاركردن لە پرۆژەيەكى كاتى يان لە جياتى كەسنىك يان بۆ چەند ساعەتتىك يان لە ژىر تەجروبه دا)
- دامەزرائى خۇبەخۇبىي وھك خاوەنكار بيت بە تەنھا يان بە شەرىكى لەگەل كەسنىكى دى
- بە ھۆى نەخۆشى لە ئىجازە دا بۆ ماوہى زياتر لە 30 رۆژ
- خانەنشىن كراوى (تعاىد) پەككەوتوو/ يارمەتى دارايى بە ھۆى نەخۆشى يان بە ھۆى چالاکى تر
- خانەنشىن كراو لە رووى تەمەنەوہ
- فىرخواز(قوتايى) لە خویندن و راھىنان دا
- لە ئىجازە دايكانە يان بابانە لە بەر لە دايك بوونى مندالى ساوا
- بى كار (بە دواى كار دا دەگەرئيم)
- بەرپۆہ بردنى مالى / كابانى مالى
- ھى تر (تاكايە ديارى بكم)!:

(آ) لە سەر كارى ئىستاپيشووتان بنووسن!

تاكايە كارى ئىستاتان (يان ئەگەر ئىستا بى كارن، كارى پيشترتان) تا پيتان بكرىت بە تەفصيل بنووسن. بۆ نمونە تەفصيل نووسىنەكە وھا بيت: لە جياتى تەنھا "يارمەتيدەر"، بنووسن وھك "يارمەتيدەرى كرین"، "يارمەتيدەرى ژمىريارى"، "يارمەتيدەرى كرین و فرۆشتن". لە جياتى "ماموستا"، بنووسن وھك "ماموستاى پيش مەكتەب"، "ماموستاى سەرەتايى"، "ماموستاى درومان و خەياتى". لە جياتى "شوفير" بنووسن وھك "شوفيرى پاس (اتوبوس)", "شوفيرى تەكسى" يان "شوفيرى لورى".

كار:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(ب) تاكايە نەركەكانتان لە كارەكەتان دا تا پيتان بكرىت بە تەفصيل بنووسن!

تاكايە نەركەكانتان تا پيتان بكرىت بە تەفصيل بنووسن. بۆ نمونە، ئەگەر كارتان "بەرپۆہبەرى پرۆژەيەك" بيت، نەركەكەتان بنووسن وھك "بەرپرس لە باشتر كرىنى شوينى كاركردن لە خانەى بە سالداجوان" يان "بەرپرس لە پىشخستنى سيستەمى كەمكردەوہى كاتى چاوەروانى لە بەدالەى تەلەفون".

لە چ وەلاتىك لە دايك بوونە؟

(ئەگەر لە دەرەوہى سوید لە دايك بووبن پرسيارەكانى 10 و 11 ببينن!)

--	--	--	--

لە چ سالىك ھاتوونە بۆ سوید؟

ھۆى ھاتنتان بۆ سوید چ بوو؟

پەنابەر يان پەنابەرى سىياسى يان مروقى

خوئىدن

كاركردن

بە ريگاي خزمایەتى لەگەل كەسكى پەنابەر(دايك و باب يان هاوسەر)

بە ريگاي خزمایەتى لەگەل كەسكى تر (دايك و باب يان هاوسەر)

بە ريگاي بەخيوكران

بە ريگاي ديكه (تكايه ديارى بكن!):

12. نايا له 12 مانگى رابردودا به شيوهيهكى گشتى بهشدارى هيچ چالاكيهك بوونه لهگەل كەسانى تر دا؟

بۇ نمونه چالاكيهكانى وەك : وەرزش، مۇسقىا، شانۆ، كۆرسى راھىنان، كۆبوونەوى مەزھەبى، كۆمەلایەتى يان سىياسى، ئاواز گۆتن، گروپى دروومان و خەياتى، يان ھەر چالاكيهكى تر.

بەلى نەخىر

13. نايا پىنتان وايه كە كەسنىك دەناسن له كىشەكانى سەخسى يان نەھامەتیهكانى ژيانتان دا يارمەتیتان دەدا؟

بەلى، ھەميشە

بەلى، زۆربەى كات

نە، زۆربەى جارن نە

نە، هيچ كاتىك

14. نايا له هيچ يەك له ھەلبژاردنەكانى نەم دوایيهى سوید وەك ھەلبژاردنەكانى كۆمون و پارىزگا و پارلمان دا دەنگتەن داوہ؟

بەلى نەخىر

15. تا چەند باوهرىتان بەم دامەزرانەى گشتى دیت؟

(بۇ ھەر يەكەيان تەنھا يەك ئاستى باوهرى دەست نیشان بكن!)

وہلامم نيه	هيچ	زۆر كەم	تا رادەيهك	زۆر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خزمەتگەياندى پزىشكى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يارمەتى و خزمەتگەياندى كۆمەلایەتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پۆليس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پەرلەمان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حكومەت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سىياسەتمەداران له كۆمون دا

تا چند لهگهل نهم قسانهدان؟

زور لهگهل دام	لهگهل دام	نه لهگهل دام، نه له دژم	له دژم	زور له دژم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. به شيويهكي گشتي زوربهی خهلك جني باورينه.

17. زوربهی خهلك بهويژدانن و بو مهبستي تايبمتي خويان بهكارتان ناهين.

سهبارت به بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان

18. نایا لهگهل بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان پينكهوه دهژين؟

بملی (تەنەت نەگەر هەندیک جاریش بێت)

نەخیر

هیچ بهخيوكهریکی تری نیه. (نەگەر وابی برۆن بو پرسیری 25!)

19. بهرزترین ناستی خویندنی بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان چیه؟ (تەنها يەك وهلام هەلبژیرن!)

نەچووئە مەكتەبی (نەخویندوو)

خویندنی سەرەتایی

خویندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 2 سال

خویندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 3 سال

خویندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 4 سال

زانکو یان پەیمانگا کەمتر له 3 سال

زانکو 3 سال یان زیاتر

خویندەواری تر (دیاری بکەن!)

20. کاری سەرەکی بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان له نیتستادا چۆنه؟ (تەنها يەك وهلام هەلبژیرن!)

دامەزراوی (استخدام) هەمیشەیی

دامەزرانی کاتی (کارکردن له پرۆژهیهکی کاتی یان له جیاتی کەسێک یان بو چەند ساعەتێک یان له ژیر تەجروبه دا)

دامەزرانی خۆبەخۆیی وەك خاوەنکار بێت به تەنها یان به شەریکی لهگهل کەسێکی دی

به هۆی نەخۆشی له ئیجازه دا بو ماوهی زیاتر له 30 رۆژ

خانەنشین کرایی (تەعەد) پەككەوتوو/ بارمەتی دارایی به هۆی نەخۆشی یان به هۆی چالاکي تر

خانەنشین کرایی له رووی تەمەنەوه

فیرخواز (قوتایی) له خویندن و راهینان دا

له ئیجازه یان دایکانه یان بابانه له بهر له دایک بوونی مندالی ساوا

بێ کار (به دوای کار دا دهگهڕێن)

بهرپوه بردنی مائی / کابانی مائی

بۆ ھەر بەندىك، تەكايە چوارگۆشەيەك لە ژىر "ھىچ راست نىيە"، "تا رادەيەك راستە" يان "تەواو راستە" ھەلبژىرن. زۆر يارمەتيمان دەدەن ئەگەر تا پىنتان دەكرىت وەلامى راست و دروستى گىشت بەندەكان بەدەنەو، تەنانت ئەگەر لە ھەندىك بەند تەواو دۇنيا نىن يان ھەندىك بەند بۆتان سەير و نامۆ بن. تەكايە لە سەر بنەماى ھەلسوكەوتى منداڵەكە لە ماوەى 6 مانگى رابردودا وەلام بەدەنەو!

- | تەواو راستە | تا رادەيەك راستە | ھىچ راست نىيە | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. ھەستى كەسانى تر لەبەر چاودەگرىت. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26. ناحەوتەو، زۆر بە جموجۆلە و بۆ كاتىكى درىژ ناتوانىت لە جىيەك بەمىنى. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27. زۆر جار بەدەست سەرنىشە، زگ نىشە، رشانەو يان نەخۆشى ترمو دەنالىنى. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28. نامادىيە ئەو شتەنەى كە حەزى لىيە لەگەل منداڵانى تر بەش بكات (وەك شتى يارى كردن و قەلەم و شتى تر). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29. زۆربەى كات زوو تۆرە و زىز دەبى. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30. تا رادەيەك بە تەنى يە. زۆربەى بە تەنەا يارى بكات. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31. بە گىشتى گۆيزايەلە و گۆن دەدا بە گەورەكان. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32. زۆربەى جار بە قەلەم و نىگەرەنە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33. يارمەتيدەرە و بە پەرۆشە بۆ كەسەك زەحمەتى پىن گەيشىتى، ناراحەت بى يان نەخۆش كەوتى. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34. بەردەوام دەست، پىنى يان بەدەنى خۆى دەجووڤىنى يان دى و دەچى و لە دەورى خۆى دەسوورىتەو. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35. بە لايەنى كەم ھەفالىكى نزيكى خۆى ھەيە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36. زۆربەى لەگەل منداڵەكانى تر شەر دەكا يان زۆردارىان لى دەكا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37. زۆربەى جار، كەيفخۆش نىيە و خەمگىنە و دەيھەوئ بەگرىن. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38. بە گىشتى، لە لاي منداڵانى تر خۆشەويستە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39. زوو دالغە لىدەدا، ھەواسى پەرت و بلاو دەبى و تەركىز ناكات. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40. لە مەوقىكى نوئ دا، دەست و پىنى ون دەكا و شەپزە دەبى و متمانەى بە خۆى نىيە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 41. زۆر باش و بە بەزەبىيە (دلوڤانە) لەگەل منداڵانى بچووكتر. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 42. زۆربەى جار، درۆ دەكا يان فەلبازە (فەلباز). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43. منداڵانى تر زۆردارى لى دەكەن و لەگەل باش نىن. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 44. خۆبەختانە يارمەتى كەسانى تر (دايك و باب، ماموستا يان منداڵەكانى تر) دەدا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 45. پىش ئەوەى كارنىك بكا فەكرى لى دەكاتەو. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 46. لە مالى يان لە مەكتەبى يان لە جىگەى تر دزى دەكا (شت دەدزى). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 47. لەگەل گەورەكان باشتر نىدارە دەكا تاكو لەگەل منداڵان. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 48. دەترسى و لە زۆر شت زوو ترس دەيگرى. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 49. كارەكان لە سەرەتاو تاكو دوايى باش لىكەدەتەو و باش فەكر و سەرنجى دەداتى. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 50. ئەگەر ھەر تىببىنى يان شتىكى ترى پەيوەندىدار و ھىبەرتان دىتەو تەكايە لىرە بىنووسن. |

51. بە شىۋەيەكى گىشى، ناي پىنتان وايە كە مندالەكەتان كىشە و گىروگرفتى لەگەل يەككە لەم بوارانە دا ھەيە: ھەست و سۆز، سەرنج دان و تەركىز كردن، ھەلسوكەوت و نىدارە كردن لەگەل خەلكى تر دا؟

بەلئى، ھەندىك كىشەي ھەيە	بەلئى، كىشەي زور بچووكى ھەيە	نەخىر، ھىچ كىشەيەكى نىيە	بەلئى، زور كىشەي گەورەي ھەيە
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

نەگەر وەلامتان "نەخىر" بىت، تىكايە برۆن بۇ پرسىياري 56!

52. چەندىك دەبى نەو گىروگرفتەي ھەيە؟

كەمتر لە مانگىك	5-1 مانگ	12-6 مانگ	زىاتر لە سائىك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. ناي نەم گىروگرفتەنە مندالەكەتان عاجز يان تووشى قەلەقى و دلەراوكىي دەكەن؟

نەخىر	زور كەم	بەلئى	بەلئى، گەلنىك زور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. ناي نەم گىروگرفتەنە ھىچ كار دەكەنە سەر ژيانى روژانەي مندالەكەتان لەم بوارانەي خوارەو دە؟

نەخىر	زور كەم	بەلئى	بەلئى، گەلنىك زور	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ژيانى مالى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دۆستايەتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خويندن و مەكتەب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چالاکىيەكانى كاتى ناوہ لا بوون (فەراخ) و يارى كردن

55. ناي نەم گىروگرفتەنە ھىچ بارگراڻىيەك دەخەنە سەر نىۋە يان تەواوى خىزانەكەتان؟

نەخىر	زور كەم	بەلئى	بەلئى، گەلنىك زور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تىكايە دىياري بکەن تا چەند لەگەل نەم رستانەي خوارەو دە دان؟

زور لە دژم	لە دژم	نە لەگەل دام، نە لە دژم	لەگەل دام	زور لەگەل دام
------------	--------	-------------------------	-----------	---------------

56. رىگە دەدەم مندالەكەم قسەي خۆي دەربېرى تەنانەت نەگەر بە دلەم نەبى.

57. رىز لە بىروبوچوونى مندالەكەم دەگرم.

58. نىمە لە خىزانەكەماندا، گوئ لە قسە و بىروبوچوونى بەكتري دەگرين.

بەلنى، ھەموو كاتىك	بەلنى، زۆرىيەى جار	بەلنى، ھەندىك جار	نا، زۆر كەم	نا، ھىچ كاتىك نا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59. ئايا مىندالەكەتان لە مالى لىم وەرزەى خويندىن دا (لەم فەصلەى خويندىن دا) باس دەكا كە لەگەل ھەر يەكە لە دەرسەكانى جوداجوداى لە مەكتەبى چۆنە؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60. ئايا مىندالەكەتان كاتىك دەگەر یتەو مالى، بۆتان باس دەكا كە لە مەكتەبى چى روویدا (وەك چۆن بوو لە ئىمتىحان يان پەيوەندى لەگەل ماۋستاكەن و... ھند؟)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61. ئايا مىندالەكەتان دەربارەى ئەو كارانە كە لە ومختى نازادى (فەراغى) خۆى دا دەكا، زۆر شت لىنتان دەشارىتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62. ئايا مىندالەكەتان دەربارەى ئەو كارانەى كە شەوانە يان لە دوابى ھەفتەكان دا دەيكا، زۆر شت لىنتان دەشارىتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63. ئايا ئەگەر مىندالەكەتان شەوئىك لەدەرئى بوو، پاش گەر انەو بۆ مالى، بۆتان باس دەكا كە چى كرد؟

ھەرگىز	بەدەگمەن	جاروبار	زۆرىيەى كات	ھەمىشە	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64. ئايا مىندالەكە دەبىت مۆلىتى ھەبىت بۆ ئەوئى ئىوارئى رۆژى ئاساىى درەنگ لە دەر بىت؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65. ئايا مىندالەكەت دەبىت بۆ يەكەم پرسىاي لە تو بكا پىش ئەوئى ئەو بىتوانى برىار بىدا لەگەل ھاورىكان ئىوارئى رۆژى شەممە چ بىكەن؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66. ئەگەر مىندالەكەت ئىوارەيەكى رۆژى شەممە برواتە دەر، ئەو دەبىت پىشتر ئەتو ئاگادار بىكات بۆ كوئى دەروا و لەگەل چ كەسى؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67. ئايا دەنەنەوئىت بزەنن مىندالەكە لە چ شوئىنەكى ئىواران، ئەو چ كەسى دەبىنئى و مىندالەكە چى دەكا؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68. ئەگەر مىندالەكە ئىوارەيەك زۆر درەنگ لە دەر بوو، داوا دەكەن كە ئەو بە وردى باس بىكا كە ئەو چى كردوو و لەگەل كام ھاورىدا بوو؟

به تهواوی نه، نه	به تهواوی نه، که میک	با، به لیم تارادهیهک	با، تارادهیهک زور	با، به تهواوی و تهواوی	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	69. ئایا برواتان به نموه همیه که مندالکه که له گهل هاو دمی خراب ناکموی؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	70. ئایا برواتان به نموه همیه که مندالکه ناگای له پارمکی خوی همیه (له قمرز ناکموی، شتی ناپیویست ناسینی)؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	71. ئایا ئیوه به تهواوی متمانتان همیه به مندالکه و دههیلن بهرپر سیاریی ژبانی خوی بی له کاتی ئازاد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	72. ئایا ئیوه برواتان به نموه ههجو که مندالکه تا له دهسی هاتوو ههولی داوه له خویندن له ماوهی ئهم تهرمه؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	73. ئایا ئیوه برواتان به نموه همیه که مندالکه شتی گهوج ناکا له کاتی ئازاد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	74. ئایا ئیوه برواتان همیه به نموه که مندالکه دهلی دهیکا ئیواری شهسه راسته؟

75. تا نیستا، چهند رازین له خویندن و فیر بوونی مندالکه تان له مهکتبهین؟

هیچ رازی نیم	1	2	3	4	5	6	7
زور رازیمه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76. تا چ رادهیهک پیتان وایه که مهکتبهیه که مندالکه تان بۆ کاری داهاتووی رادهینن (پهروهرده دهکا)؟

هیچ باش نه	1	2	3	4	5	6	7
زور باش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تا چ رادهیهک پیتان وایه که نه مانه ی خواره وه بۆ مندالکه تان گرنگن (موهیم)؟

77. کاریکی تهواوکات (فوول تایم) بۆ مندالکه تان پاش خویندن دواناوهندی (گیمناسیوم)

هیچ گرنگ نیه	1	2	3	4	5	6	7
زور گرنگه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

78. خویندن له زانکو پاش تهواو کردنی خویندن دواناوهندی (گیمناسیوم)

هیچ گرنگ نیه	1	2	3	4	5	6	7
زور گرنگه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تکایه بۆ ھەر بەندیک تەنھا یەك چوارگۆشە که زۆر نزیك بیت له رای خۆتان ھەلبژێرن.

- | زۆر لەگەڵ دام | لەگەڵ دام | نە لەگەڵ دام، نە لە دژم | لە دژم | زۆر لە دژم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 79. ھیوادارم که مندالەکم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) خویندەکە ی زیاتر بەردەوام بکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 80. گرنگە که مندالەکم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) بەردەوام بی له خویندن. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 81. بۆ مندالەکم خویندن زۆر گرنگە بۆ بەدەست ھینانی ئارمانجەکانی داھاتوی. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 82. خویندنی مندالەکم زۆر ھەلی (فۆرستی) بۆ دەرەخسینی له داھاتویدا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 83. گەشبینم (بە ئومێدم) بە داھاتوی مندالەکم. |

84. بەرزترین پلە ی خویندن که نیو ھیوادارن مندالەکەتان بەدەستی بەینێ کێھە یە (کامە یە)؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشە یی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربەا، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادە یی گشتی).
- بروانامە ی زانکۆ

85. بەرزترین پلە ی خویندن که مندالەکەتان بتوانی له راستیدا بە دەستی بەینێ پیتان وایە کێھە یە؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشە یی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربەا، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادە یی گشتی).
- بروانامە ی زانکۆ

تکایه یه که له چوارگۆشه کان بهرامبەر به ھەر رسته یه که ھەلبژێرن!

- | زۆر بە ی جار | ھەندیک جار | ھیچ کاتیک نا | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 86. لایەنی ئیجابی (باش) و بە دەگمەن سلبی (خراب) مندالەکم و دەردەخەم و لەگەلی باسیان لێو دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 87. نشان دەدەم که شانازی (افتخار) بە مندالەکمەو دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88. بە کاریکی بچووگ و ھا دەکەم که مندالەکم ھەست بکا جیی ریز و خۆشەویستی تاییەتە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 89. بە قسە یان کردەو نیشان دەدەم که ناگام له مندالەکم ھە یە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90. خۆشەویستیم بی مەرج بەدیار دەخەم، تەقریبەن بی گویدان بە ھەر شتی که مندالەکم دەیکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 91. بە بی ھۆ یەکی تاییەت (سەبە ییک) مەدحی مندالەکم دەکەم. |

92. چۆن ھەندەسەنگىنىن كە نايا نەوجەوانىك باش و لىھاتووہ و لە ھەموو بواردەكانى ژيانى دا سەركەوتووہ؟ پىتان وايە نەوجەوانەكە دەبى چۆن بىن و چ شتىك بكا؟

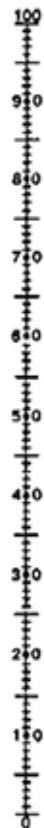
سەبارەت بە تەندروستى گشتى خۆتان

93. تىكايە پلەپەك (ژمارەپەك) بۆ رەوشى تەندروستى نەمرۆتان بنوسن.

--	--	--	--

باشترىن رەوشى تەندروستى كە بە خەيالتان دى پلەى 100ى بۆ دانراوہ و خراپترىن رەوشى تەندروستىش كە بىرى لى بكنەوہ پلەى صفرى بۆ ھاتووہ دەست نىشان كردن.

باشترىن رەوشى
تەندروستى



خراپترىن رەوشى
تەندروستى

94. نایا هیچ جاریک ھەبوو ھەبەرەتەن کە بە لایەنی کەم 6 مانگ لەدوای یەک، ھەموو رۆژیک (سیگار) جگەرەتان کیشابی؟
- نەخیر (نەگەر نەخیر، برون بۆ پرسیاری 185!)
- بەڵێ

95. نایا نیشتاھ ھەموو رۆژی جگەرە دەکیشن؟

- نەخیر
- بەڵێ. نەگەر بەڵێ، رۆژانە لە دەوری چەند جگەرە دەکیشن؟

96. نایا هیچ جاریک ھەبوو ھەبەرەتەن کە بە لایەنی کەم 6 مانگ لەدوای یەک، ھەموو رۆژیک سنووس بەکار بەینن؟
- نەخیر (نەگەر نەخیر، برون بۆ پرسیاری 187!)
- بەڵێ

97. نایا نیشتاھ ھەموو رۆژی سنووس بەکار دەھینن؟

- نەخیر
- بەڵێ. نەگەر بەڵێ، چەند قوتی سنووس بەکار دەھینن؟

98. بەیناوبەین، بۆ چەند وەخت جاریک (مەشروب) خواردنەوێ ئەلکۆلی کە لە رووی قەبارە و نەندازە ئەلکۆلەو بەرامبەر بێت بە یەکی ئەمانەیی خوارەو، بە یەكجار دەبخۆنەو؟

- نیو بوتلە شووشەیی ئەلکۆلی سبیرتۆ (ئەلکۆلی زۆر بەھیزی وەك، ویسکی، قوتکا، جین، ... ھتد)
- یان 2 بوتلە شووشە شەراب (وەك شەرابی ئەلکۆلی تری، واین، ... ھتد)
- یان 6 قوتی (8 بوتلە شووشەیی) بیرەیی بە ھیز
- یان 12 بوتلە شووشەیی بیرەیی سووكتر یان مام ناومندی

- تەقریبەن ھەموو رۆژی (بە لایەنی کەم 5 رۆژ لە ھەفتەیک دا)
- چەند جاریک لە ھەفتە دا (3-4 جار لە ھەفتەیک دا)
- ھەفتانە 1-2 جار
- مانگانە 2-3 جار
- مانگی جارەك
- سالانە 1-6 جار
- ھیچ کاتیك نا (ھیچ کاتیك بە ھیز بە یەكجار لە سەر یەك ئەلکۆل ناخۆمەو، بەلكو كەمتر)
- ھەر ھیچ کات ئەلکۆل ناخۆمەو.

زۆر سوپاس بۆ بەشداری کردنتان!

تکایە پرسیارنامەکە لە ناو ئەو پاکەتنامەیی (زەرەفی) کە لەگەڵی دایە، بۆمان بنێرنەو!