

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

پر سیار نامه بو به خۆ کو ره کان



**Karolinska  
Institutet**



[kupolstudien.se](http://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.

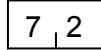


بهم شیوهیه:

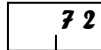


نهک بهم شیوهیه:

• که وهلامهکه ژماریهک بیت، روون و ناشکرا بنوسن.



بهم شیوهیه:



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 ارنۆ (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 لاپهرهی پرسیار نامهکه دا بۆمان بینوسن.

زۆر سوپاس بۆ بهشدار بوونتان!

1. پهيوهنديتان به مندالهكەتان له پولى نويهمهوه چيه؟

- دايك  باب  
 زردايك  زرباب  
 بهخيوكهر وەكو دايك  بهخيوكهر وەكو باب  
 پهيوهندي تر (تكايه ديارى بكهن!) \_\_\_\_\_

2. له ههفتهيهكدا، زياتر كهگهل كى دهژين؟

- دمتوانن چهند ههلبژاردهيهك دهست نيشان بكهن.  
 مندالهكانتان و/يان مندالهكانى كسانى ديكه (پرسيارى 3 ببين!)  
 ميردهكەتان/ژنهكەتان/هاوژينتان/ههفالتان  
 دايك و بابتان/خوشك و براتان  
 كسانى تر.

3. نهگهر لهگهل مندالهكانى خوتان يان كسانى تر دهژين، چهند مندال دهبن و تهمهنهكانيان چهنده؟

ههموو ئهو مندالانهى كه ههفتانه زياتر له نيوى كات پيكهوه دهژين حساب بكهن، لهوانه مندالهكەتان له پولى نويهم.

- مندال له تهمهنى 0 – 5 سالان   
 مندال له تهمهنى 6 – 12 سالان   
 مندال له تهمهنى 13 – 19 سالان   
 مندال له تهمهنى 20 سالان يان به سهرهوه

4. تهمهنى خوتان؟

5. رهگهزتان؟

- هى تر  بياو  ژن

6. بهرزترين ناستى خويندتان؟

تكايه، تهنها يهك وهلام ههلبژيرن!

- نهخويندوه (نهچوومهته مهكتەبى)  
 خويندى سهرهتايى  
 خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 2 سال  
 خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 3 سال  
 خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 4 سال  
 زانكو يان پهيمانگا كهتر له 3 سال  
 زانكو 3 سال يان زياتر  
 خويندهوارى تر (ديارى بكهن!) \_\_\_\_\_



پەنابەر يان پەنابەرى سىياسى يان مروقى

خوئىدن

كاركردن

بە ريگاي خزمایەتى لەگەڵ كەسێكى پەنابەر(دايك و باب يان هاوسەر)

بە ريگاي خزمایەتى لەگەڵ كەسێكى تر (دايك و باب يان هاوسەر)

بە ريگاي بەخيوكران

بە ريگاي ديكه (تكايه ديارى بكەن!):

12. نایا له 12 مانگی رابردودا به شینووهیهکی گشتی بهشدارى هیچ چالاکیهك بوونه لهگەڵ كەسانی تر دا؟

بۇ نمونه چالاکیهکانی وهك : وەرزش، مۆسیقا، شانۆ، كۆرسی راھینان، كۆبونووهی مەزھەبی، كۆمەلایەتی یان سىياسى، ئاواز گۆتن، گروپی دروومان و خەياتی، یان هەر چالاکیهکی تر.

بەلى  نهخیر

13. نایا پیتان وایه كه كەسێك دەناسن له كیشهكانى سهخسى يان نه هامةتیهكانى ژيانتان دا یارمەتیتان دەدا؟

بەلى، هەمیشە

بەلى، زۆربەى كات

نه، زۆربەى جارن نه

نه، هیچ كاتێك

14. نایا له هیچ یهك له هەلبژاردنهكانى نهم دواییهی سوید وهك هەلبژاردنهكانى كۆمون و پاریزگا و پارلمان دا دەنگتەن داوه؟

بەلى  نهخیر

15. تا چەند باوهریتان بەم دامەزرراوانهی گشتی دیت؟

(بۆ هەر یهكەیان تەنها یهك ئاستى باوهرى دەست نیشان بكەن!)

وێلامم نیه	هیچ	زۆر كەم	تا رادهیهك	زۆر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خزمەتگهیاوندی پزیشكى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	یارمەتی و خزمەتگهیاوندی كۆمەلایەتی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پۆلیس
<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"/>	سیاسەتمەداران 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!)

نەچووتنه مەكتەبی (نەخویندوو)

خویندنی سەرتهایی

خویندنی ناوهندی (گیمناسیوم) 2 سال

خویندنی ناوهندی (گیمناسیوم) 3 سال

خویندنی ناوهندی (گیمناسیوم) 4 سال

زانکو یان پەیمانگا کەمتر له 3 سال

زانکو 3 سال یان زیاتر

خویندهواری تر (دیاری بکەن!)

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

دامەزراوی (استخدام) هەمیشەیی

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

دامەزرانی خۆبەخۆیی وەك خاوەنکار بێت به تەنها یان به شەریکی لهگەل 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

□ هی تر (نکایه دیاری بکن!): \_\_\_\_\_

**21. (آ) له سهر کاری نئیتا/پیشووي بهخپوکرهکهي تری منډالځهکټان بنووسن!**

نکایه کاری نئیتایان (یان ټیډر نئیتا بی کارن، کاری پښتریان) تا پیتان بکړیت به تفصیل بنووسن. بۇ نمونه تفصیل نووسینهکه وها بی: له جیاتی تنها "یارمتهیدر"، بنووسن وک "یارمتهیدری کرین"، "یارمتهیدری ژمیریاری"، "یارمتهیدری کرین و فرۆشتن". له جیاتی "ماموستا"، بنووسن وک "ماموستای پیش مهکتب"، "ماموستای سهرتایی"، "ماموستای دروومان و خهياتی". له جیاتی "شوفیر" بنووسن وک "شوفیری پاس (اتوبوس)", "شوفیری تھکسی" یان "شوفیری لوری".

کار:

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

**(ب) نکایه نمرکهکاني بهخپوکرهکهي تری منډالځهکټان له کارهکاني دا تا پیتان بکړیت به تفصیل بنووسن!**

نکایه نمرکهکانيان تا پیتان بکړیت به تفصیل بنووسن. بۇ نمونه، ټیډر کاریان "بهریومبهری پروژهیهک" بی، نمرکهکميان بنووسن وک "بهریوم له باشتر کردنی شوینی کارکردن له خانہی به سالداجوان" یان "بهریوم له پیشخستنۍ سیستمی کمکردنہوی کاتی چاوپروانی له بدالہی تلہفون".

--

**22. بهخپوکرهکهي تری منډالځهکټان له چ وه لټنیک له دايک بووه؟**

(ټیډر له دهرهوی سوید له دايک بووین، نکایه پرسیارهکاني 23 و 24 یش وه لأم بدنهوه!)

--	--	--	--

**23. له چ سانیك بهخپوکرهکهي تری منډالځهکټان هاتووته بۇ سوید؟**

**24. هوی هانتی بهخپوکرهکهي تری منډالځهکټان بۇ سوید چ بوو؟**

پنابهری (سیاسی یان مروثی)

خویندن

کارکردن

به ریگی خزمایمتی لهگهل کهنیکی پنابهر (دایک و باب یان هاوسهر)

به ریگی خزمایمتی لهگهل کهنیکی تر (دایک و باب یان هاوسهر)

به ریگی بهخپوکران

به ریگی دیکه (نکایه دیاری بکن!): \_\_\_\_\_

نازانم

له سوید نازی (نیشتهجی نیه)، یان نئیتا له ژیان دا نهلاره.

بۆ ھەر بەندىك، تەكايە چوارگۆشەيەك لە ژيەر "ھيچ راست نىيە"، "تا رادەيەك راستە" يان "تەواو راستە" ھەلپىزىرن. زۆر يارمەتيمان دەدەن ئەگەر تا پىنتان دەكرىت وەلامى راست و دروستى گىشت بەندەكان بەدەنەو، تەنانەت 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         | ھيچ 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. ناھەيئەتەو، زۆر بە جموجۆلە و بۆ كاتىكى دريژ ناتوانىت لە جىيەك بمىنى.                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 27. زۆر جار بەدەست سەرنىشە، زگ نىشە، رشانەو، يان نەخۆشى تر ھو دەنالىنى.                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 28. نامادىيە ئەو شتانەى كە حمزى لىيە لەگەل منداڵانى تر بەش بكات (وەك شتى يارى كردن و قەلمە و شتى تر). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 29. زۆر بەى كات زوو تۆرە و زيز دەبى.                                                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 30. تا رادەيەك بە تەنى يە. زۆر بەى بە تەنھا يارى بكا.                                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 31. بە گىشتى گويژايلە و گوى دەدا بە گەورەكان.                                                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 32. زۆر بەى جار بە قەلمەق و نىگەرەنە.                                                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 33. يارمەتيدەرە و بە پەرۆشە بۆ كەسيك زحمەتى پىن گەيشتىن، ناراحەت بى يان نەخۆش كەوتىن.                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 34. بەردەوام دەست، پىنى يان بەدەنى خۆى دەجووڤانىنى يان دى و دەچى و لە دەورى خۆى دەسوورنىتەو.          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 35. بە لاينى كەم ھەفالىكى نزىكى خۆى ھەيە.                                                             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 36. زۆر بەى لەگەل منداڵەكانى تر شەر دەكا يان زۆردارىان لى دەكا.                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 37. زۆر بەى جار، كەيفخۆش نىيە و خەمگىنە و دەيھەوى بگرىن.                                              |
| <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 تەركيز ناكا.                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 40. لە مەوقفيكى نوئى دا، دەست و پىنى ون دەكا و شەپرزە دەبى و متمانەى بە خۆى نىيە.                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 41. زۆر باش و بە بەزمىيە (دلوڤانە) لەگەل منداڵانى بچووكتر.                                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 42. زۆر بەى جار، درۆ دەكا يان فەلبازە (فەلباز).                                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 43. منداڵانى تر زۆردارى لى دەكەن و لەگەلى 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 مالىنى 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 لىكەداتەو و باش فەكر و سەرنجى دەداتى.                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                              |
|                          |                          | 50. ئەگەر ھەر تىببىنى يان شتىكى ترى پەيوەندىدار و ھېرتان 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، زور كىشەي گەورەي ھەيە	بەلئى، ھەندىك كىشەي ھەيە	بەلئى، كىشەي زور بچووكى ھەيە	نەخىر، ھىچ كىشەيەكى نىيە
<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؟

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

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

بەلئى، گەلنىك زور	بەلئى	زور كەم	نەخىر
<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؟

بەلئى، گەلنىك زور	بەلئى	زور كەم	نەخىر	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 تەواۋى خىزانەكەتان؟

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

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

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

56. رىگە دەدەم مندالەكەم قسەي خۆي دەربىرئى تەنانەت نەگەر بە دلەم نەبىي.

57. رىز لە بىروبوچوونى مندالەكەم دەگرم.

58. نىمە لە خىزانەكەماندا، گوئ لە قسە و بىروبوچوونى بىكترى 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 دوابعى 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 رۆزى 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 رۆزى شەممە چ بىكەن؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66. ئەگەر مىندالەكەت ئىوارەيەكى رۆزى 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 كردووه 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 تهواو	
<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 شهمه راسته؟

75. تا نیستا، چند 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 مهکتبه که مندالکه تان بو کاری داهاتووی رادهینن (پهرورده 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"/>

77. تا چ رادهیهک پیتان وایه که نهمانه ی خوارهوه بو مندالکه تان گرنگن (موهیم)؟

کاریکی تهواوکات (فوول تایم) بو 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 مندالەکمەم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) خویندەکەمی زیاتر بەردەوام بکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 80. گرنگە که مندالەکمەم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) بەردەوام بئێ له خویندن.           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 81. بۆ مندالەکمەم خویندن زۆر گرنگە بۆ بەدەست ھینانی ئارمانجەکانی داھاتووی.                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 82. خویندنی مندالەکمەم زۆر ھەلی (فۆرستی) بۆ دەرەخسینی له داھاتوودا.                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 83. گەشبینم (بە ئومێدم) بە داھاتووی مندالەکمەم.                                              |

84. بەرزترین پلەمی خویندن که نیوہ ھیوادارن مندالەکەتان بەدەستی بەینێ کێھەمیە (کامەمیە)؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشەیی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربە، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادەیی گشتی).
- بروانامەمی زانکۆ

85. بەرزترین پلەمی خویندن که مندالەکەتان بتوانی له راستیدا بە دەستی بەینێ پیتان وایە کێھەمیە؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشەیی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربە، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادەیی گشتی).
- بروانامەمی زانکۆ

تکایه یهك له چوارگۆشەکان بەرامبەر بە ھەر رستەییەك ھەلبژێرن!

- | زۆر بەی جارن             | ھەندیک جار               | ھیچ کاتیک نا             |                                                                                                   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 86. لایەنی ئیجابی (باش) و بە دەگمەن سلبی (خراب) مندالەکمەم وەدەر دەخەم و لەگەڵی باسیان لێو دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 87. نشان دەدەم که شانازی (افتخار) بە مندالەکمەم دەکەم.                                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88. بە کاریکی بچووک و ھەا دەکەم که مندالەکمەم ھەست بکا جیی ریز و خۆشەویستی تاییبەتە.              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 89. بە قسە یان کردموە نیشان دەدەم که ناگام له مندالەکمەم ھەمیە.                                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90. خۆشەویستیم بئێ مەرج بەدیار دەخەم، تەقریبەن بئێ گویدان بە ھەر شتیك که مندالەکمەم دەیکا.        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 91. بە بئێ ھۆیەکی تاییبەت (سەبەبیك) مەدحی مندالەکمەم دەکەم.                                       |

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

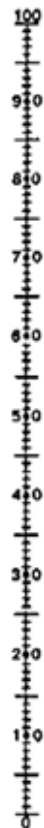
سەبارەت بە تەندروستى گشتى خۆتان

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

--	--	--

باشترین رەوشى تەندروستى كە بە خەيالتان دى پلەى 100ى بۆ دانراوھ و خراپترین رەوشى تەندروستى كە بىرى لى بكنەوھ پلەى صفرى بۆ ھاتووھ دەست نىشان كردن.

باشترین رەوشى  
تەندروستى



خراپترین رەوشى  
تەندروستى

94. نایا هیچ جارتیک ھەبووھە کە بە لایەنی کەم 6 مانگ لەدوای یەک، ھەموو رۆژیک (سیگار) جگەرەتان کیشایی؟
- نەخیر (نەگەر نەخیر، برون بۆ پرسیاری 185!)
- بەئی

95. نایا نیشتاش ھەموو رۆژی جگەرە دەکیشن؟

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

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

97. نایا نیشتاش ھەموو رۆژی سنووس بەکار دەھینن؟

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

98. بەیناوبەین، بۆ چەند وەخت جارتیک (مەشروب) خواردنەوھە ئەلکۆلی کە لە رووی قەبارە و نەندازە ئەلکۆلەوھە بەرامبەر بێت بە یەکتیک لەمانەئەو خوارەو، بە یەكجار دەیخۆنەوھ؟

- نیو بوتلە شووشەئە ئەلکۆلی سبیرتۆ (ئەلکۆلی زۆر بەھیزی وەك، ویسکی، قوتکا، جین، ... ھتد)
- یان 2 بوتلە شووشە شەراب (وەك شەرابی ئەلکۆلی تری، واين، ... ھتد)
- یان 6 قوتی (8 بوتلە شووشەئە) بیرەئە بە ھیز
- یان 12 بوتلە شووشەئە بیرەئە سووكتر یان مام ناومندئە

- تەقربەین ھەموو رۆژی (بە لایەنی کەم 5 رۆژ لە حەفتەئەك دا)
- چەند جارتیک لە حەفتە دا (3-4 جار لە حەفتەئەك دا)
- حەفتانە 1-2 جار
- مانگانە 2-3 جار
- مانگئە جارەك
- سالانە 1-6 جار
- ھیچ كاتیک نا (ھیچ كاتیک بەو ھیزە بە یەكجار لە سەر یەك ئەلکۆل ناخۆمەوھ، بەلكو كەمتر)
- ھەر ھیچ كات ئەلکۆل ناخۆمەوھ.

زۆر سوپاس بۆ بەشدارئە كردنتان!

تکایە پرسیارنامەكە لە ناو ئەو پاكەتنامەئە (زەرەفەئە) كە لەگەئەئە دا، بۆمان بنیرنەوھ!