

COVID-19

## چۆن باشتر ده مامک به کار بهینین

### چۆن ده مامک به کار بهینین



دهسته کانت باش بشو



لاستیکه له پاش گویت بهیله

یاخود



بهسته ره که ی ده مامکه که  
له پاش سهر و نه ستوت  
ببهسته



ده مامکه که له ههر دو لا  
له سهره وه و له خواره وه  
بکیشه به جوریک ببهسته که  
تهواو دهه و لوتت داپوشیت  
و هیچ جوره بوشاییه گ  
نه هیلیته وه

### شیوه ی لایردنی ده مامکه که



دهسته کانت بشو و بی که ده ست  
به دیوی دهره وه ی بکهویت له  
دیوی بهسته ره که یه وه یاخود  
لاستیکه لایبریت



پاشان دوا ی به کار بهینان، بیخه  
ناو کیس و فری بدریته سه له ی  
تایبه ته وه

یاخود



یاخود نه گر قوماش بیت بو  
ماوه ی 30 دهقیقه له پله ی  
گهرمی زیاتر له 60° بشو



پاشان دهسته کانت دووباره بشو

به کار هینانی ده مامک یه کیکه له رینمایان بو خو پاریزی به لام شوینی  
رینماییه کانی خو پاریزی دیکه ناگریت

