

Girêdana dengkirinê **lalbûnike di zimên da**

Mirovên bi wê ketine astengiyên di **dengkirin û têgihiştinê û xwendin û nivîsanê û jimartinê** da dibînin.

Sedema wê piroblemek di mêjî da ye.

Sedem pir caran ji **celtayên mêji** tê û carina jî dibê ku **bûyerek** bê, yan jî **werimandinek** di mêjî da.

Rawestana mêji (sekinandina wî) ji ber rawestana **gera xwînê** ji nişkava tê, û ew jî dibê ku ji **celtakê** di tamarên xwînê da bê yan **xwînbûnek** di mêjî da bê.



Xetimandina tamaran:

Carina **xetimandinik** çêdibê ji ber xwînê bi xwe da, yan jî **tişteki biyan** di tamaran da heye û dixetimînê û ev jî em nav lêdikin celta mêji.



Xwînbûn:

Dibe ku di tamaran da **lekak biçûk** hebê û piştra **qulqulî** dibê û dest bi **xwînbûnê** dikê (nezîf), yan jî **dipeqê** û bi wê tonî xwînbûn çêdibê.

Textor nav li rawestana karê mêjî dikin bûyera tamarên mêjî.

Ziman roleke mezin di jiyana me da dileyzê. Em bi wî bi xelkêre **dengdikin**



û rojnaman **dixwênin** û **kardikin** û **hîndibin**, û em ziman bi kartînin di biserhevanîna **ramanên xwe** da û **pilanên ji bo pêşerojê** ra dîdin.

Mirovên bi lalbûnê ketine rastî pir astengan tên yê ku berê li cem tinebûn wek:

- Axaftinekê bikin
- Bi hesanî bi peyîvin li şahbûnekan û cihên din.
- Xwendina pirtûk û kovar û rojnameyan yan xwendina rekleman li aliyê rêkan.
- Bihîstin û hewaldana pêkenokan.
- Temaşekirin û bihîztina telefizyon û radio.
- Nivîsandina nameyekê yan tijîkirina kaxetekê.
- Kirina dengkirinek telêfonê.
- Jimartina peran u danistana bi hejmaran ra.
- Binavkirina mirovên malbata xwe.



Mirovên lal **ne bêhişin**, tenê piroblemên zimên û dengkirinê li cem hene.

Mirovên bi lalbûnê ketine dibînin ku jiyana wan pir hate **gihortin**. Tiştên ku normal bûn berî ku pêkevin bûn tiştênî dijwar û pir **dem** û **hewildanê** dixwazin, û gelekên ji wan bi **emniyetê** nahesin û ji pêşerojê ditirsin.

Je ber wê pir girînge ku piştevanî û alîkarî jê ra werin pêşkêşkirin, û hevdîtinan di navbera kesên lal da çêkin, ji ber ku hevdu têdighên bê peyv.

Tu çi dikarê bikê?

- Xelkê agehdar bike ku tu lalê.
- Hertim kaxezekê bixwera rake têda lalbûnê diyar dikê.
- Ger te nikarî bi xelkê bida fehmkirin bi peyvvan, **îşaret** û **resim** û **nivîsanê** bikarbîne.
- **Alîkarîyê** ji malbatê û hevalan bixweze.
- **Pilanan ji berve pêşve dine**, ramanan amade bike û binivîs.
- Xelkê beşdarî xemên xwe bike, bitenê memîn.

