

خۆچارەسەرکردن بە یارمەتی ھەستەکان

کەلک وەرگرتن لە ھەستەکان لە کاتی کەوتنە ناو حالەتەکانی نیکەرانییەو
کاتیەک پەيوەندیت گرت بە ھەستەکانتەو ، لەو کاتەدا دەتوانی باشتر ھەست
بە بونی خۆت بکەیت و لەش دەتوانی خاوببیئەو
پراھینانەکانی بە ئاگابونەو

ھۆشی خۆت بخە سەر ھەستەکانت

بە گۆیگرتن لە دەنگەکانی دەورۆپشتت ، بۆ نمونە دەنگی مروۆقەکان یان ترافیک
- ھاتوچۆ و ئامیری ھەواگۆرین



بەرکەوتن بە زۆر شت ، بۆ نمونە ھەست بە چى دەکەیت لە ژێر سەری
پەنجەکانی دەستدا (بۆ نمونە دەسکەکانی کورسیەکە) . لە بەشەکانی
تری لەشدا ھەست بە چى دەکەیت (بۆ نمونە پشنتى کورسیەکە بەرامبەر
بە پشنتى) ئەى لە ژێر پێیەکاندا ، ھەستى ھیزی پراکیشان لە سەر
قورسایى لەشت چۆنە ، گەرمى ، وە ھەر وەھا



بە بۆنکردنى بۆن و بەرامى دەورو پىشتت ، بۆنە خۆشەكان دەتوانى لە
گەل خۆتدا بۆنىك ھەلبگرى كە بەلاتەوہ خۆش بىت و لە كاتى پىويستدا
يارمەتيدەرت بىت واتە بۆنى بكەيت



بە تامکردنى شتىك كە لات خۆشبىت وە بە تەركيزکردنە سەر ھەستى
ئەو تامکردنە



بە سەيرکردنى بە دىقەت بۆ ئەو شتانەى لە دەور و پىشتى خۆتدا ھەن ،
سرنجت رابگرە لەسەر سەيرکردنى ئەو شتانەى كە سەيرى دەكەيت و لە
لە وردەكارىيەكانىان و تايبەتمەنديەكانىان وردبەرەوہ

