

ርእሱ-መርመራ ምግባር ዘክራ።



1. ካብ ሕቕኽን ንላዕሊ ጥራይክን ብምኳን ኣብ ቅድሚ መስትያት ደው ባላ። ለውጥታት እንተልዩም ርኣዩ።



4. ንነፍሲ ወከፍ ጡብ ከም ዙረት ናይ መንደቕ ሰዓት፡ 'ሰዓት ብሰዓት' መርመርኡን።



2. ኣእዳውክን ኣብ ኣየር ሓፍ ኣብላ። ገለ ለውጢ ኣሎዶ?



5. ትሸትሸክን ኣይትረስዓን።



3. ንክልቲኣን ኣጥባት ሕበጥ ክስምዓክን ፈትሻ።



6. ለውጢ ጡብ ናይ ግድን መንሸሮ ኣሎክን ማለት ኣይኮነን።

ኣዘውቲርክን ኣጥባትክን መርመራ፡ ንዝኹነ ይኹን ለውጥታት ዕሽሽ ኣይትበላ ነቲ ናይ ስክሪን-ጡብ ኖርወይ ማሞግራፊ ፕሮግራም ድማ ስዓባ።



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN