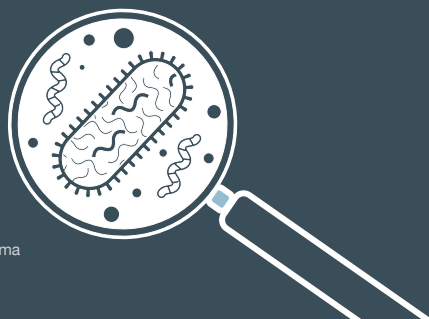
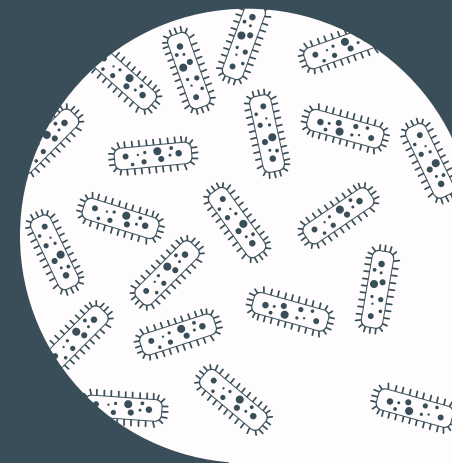


به کتريا له ميزدا له خه لگانی پيردا  
- بوچی هه مووان نه نتيبايه تيکیان نادریتتی؟



به کتريا به رهه لستکاره کان هه ره شه يه کی گه ورهن  
له سهر له شساغی ئيمه

هه موو به کارهينانیکی نه نتيبايه تیک ده بیته مایه ی په یدابوونی به رهه لستی.  
له ریگای به کارهينانی نه نتيبايه تیک ته نها له و کاتانه دا که به راستی پیویستن،  
ده توانین ریگا له گه شه کردنی به کتريای به رهه لستکار بگرین



نه گهر دهه خوازیت زیاتر بزانیته؟

[www.1177.se](http://www.1177.se)



[www.antibiotikaellerinte.se](http://www.antibiotikaellerinte.se)

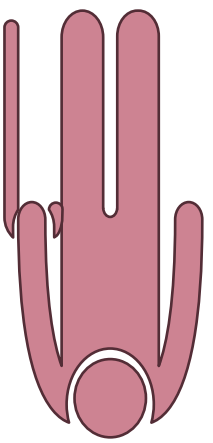


[www.skyddaantibiotikan.se](http://www.skyddaantibiotikan.se)



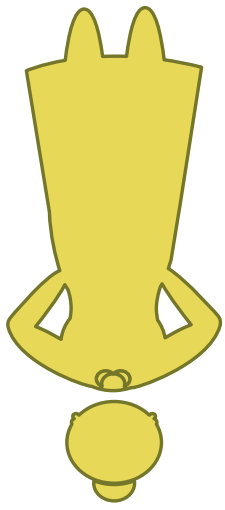
# بازیهای بیوهی دستها و پاهای مبتدیان

به آرامی دستها را از زمین بلند کن و به آرامی به بالا بیاور. دستها را به آرامی به پایین بیاور و دوباره به بالا بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.



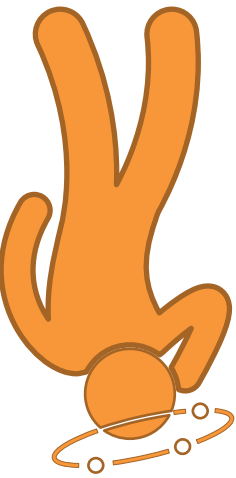
دستها را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن. دستها را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.

پای را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.



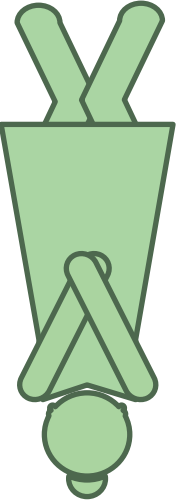
پای را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن. دستها را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.

دستها را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.



دستها را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.

پای را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.



پای را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن. دستها را به آرامی به بالا بیاور و به آرامی به پایین بیاور. این کار را چند بار تکرار کن.