



پاراستنا تەندروەستی

سێ تەشت گەلەك د گرنەن ژ بۆ كو مرۆفە تەندروەستیا خۆ بپارێزیت. مرۆفە خۆ پاقز بکەت، وەرزشی بکەت و بچیتە دەف نۆژداری.

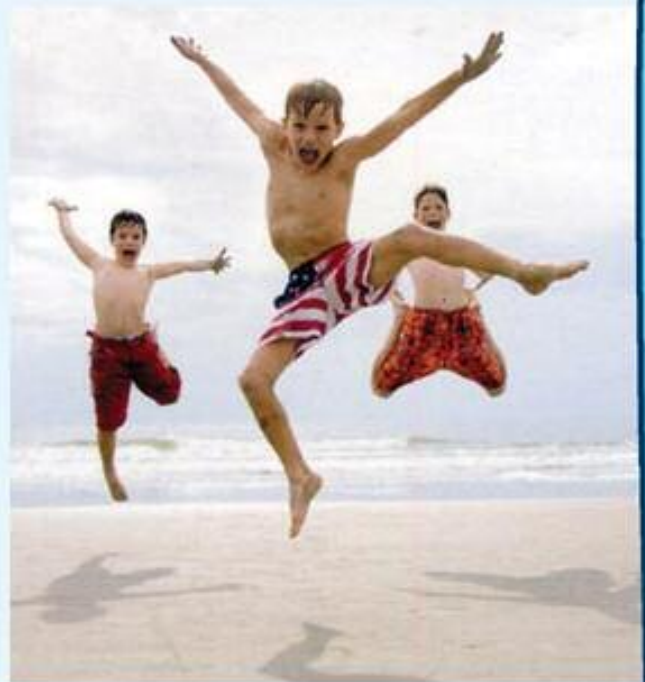
شووشتن و پاقزێ:



شووشتن مرۆفی ژ میکروبان
دپارێزیت. میکروپ د پيساتی دا
وهراری دکهن. ژبەر هندی دقیا مرۆفە
نەتەنێ لەشی خۆ پاقز راگریت بەلکو
نەو جەنێ لێ دزیت و نەو جلکین
دکەتە بەر خۆ ژ.

وەرزش:

وەرزشا بەردەوام لەشی مە دپارێزیت.
ژبەر کو وەرزش زەفەلەکین مرۆفی ب هیز
دکەت و مرۆفی چالاکتر لێ دکەت.
هەر وەسا وەرزش دلێ مرۆفی ژ ب هیز
دکەت و لقینا خوپنێ ژ خۆشتر لێ دکەت
و نەو زارۆکین بەردەوام و ریکوپیک وەرزشی
دکەن هەستیی وان موکومتر لێ دەهیت و
کیمتر دنیشتن دەما دکەفن.





چوونا ددځ نۆژدارى:

مرؤځ ههمى د پېدځى نه كو چارچار بچنه ددځ نۆژدارى نه نهساخ
ب تهنى. ژبهه كو نۆژدار ل لهشئ مه دنېرېت و بهرئ خو ددهتنى كا
ههمى نهئدامېن مه وهك پېوېست كار دكهه يان نه.

بۆ نموونه، نهمهه رجه كو ددانېن مه نهئېشن نهو چ ل ددانېن مه
نېنه. ددانېن زاروكان ژى كرمى دبېن. كرمېبوونا ددانان ژ هندئ
دهيت كو كونهكا بچووك تېدا چېدبېت نهو كون نهگهر نههئته
چارهسهركرن دئ مهزنتر لئ هئت و كوېرتر بېت و ددانى
خو لهكهت. ههر وهسا ددانېن مه ههميا گېرههكئ ددهن كو ب
فرجهكرنئ ب تهنى ناچېت و پېدځى يه نۆژدارئ ددانا وئ گېرهئ ب
ئالافېن تايبته برهنيت نهگهر نه، دئ پېتېيئ مه كول بن و ددانېن
مه سست بن.

گهلهك زارووك و مهزن ژى ههنه ژ چوونا ددځ نۆژدارى دترسن.
نهځ ترسه د جهئ خو دا نېنه ژبهه كو نۆژدار هاريكاريا مه دكهت.
نهكو مه دنئشينيت و پېدځى ناكهت مرؤځ ژئ بترسيت.

راسته مرؤځ ب دهرزېدانانئ دنئشيت و
دهرمان د نهخوشن، لئ مه ههميا پېدځى پئ
ههيه و بئى وان تهنروسىتيا مه دئ كهفئته د
مهترسئى دا.

