خۆ پاراستن له چارەسەری باشترە

ئامادەکردنی:
سامان عەزیز

منداڵە چاوگەشەکان.. ئایا ئەزانن بۆچی پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکانی پاکوخاوێنی زۆرگرنگە..؟ ڕەنگە زۆربەتان بزانن.. بەڵام ڕەنگە هەندێک نەزانن..، بۆ ئەوانەی کە ئەزانن لێرەدا دووبارەیان ئەکەینەوە..، ئەوانەی ناشزانن.. ئەوە فێرئەبن..
هاوڕێیە گچکەکان..، نیوەی ئەو نەخۆشییانەی تووشیان ئەبین، هۆیەکەی میکرۆبەکانن، ئەم میکرۆبانە لەڕێی دەمەوە بەهۆی خواردنی ئاوی پیس و خۆراکی پیسەوە ئەچنە ناو لەشەوە، بەڵام ئێمە ئەتوانین بەم ڕێیانەی خوارەوە خۆمان بپارێزین:

- دوور خستنەوەی پاشماوەکانی ئادەمیزاد لە شوێنی نیشتەجێبوونمان و سەرچاوەی ئاو و شوێنی یاریکردنی منداڵان.
- لەدوای بەکارهێنانی ئاودەستدا، دەستمان زۆر بە جوانی بەئاو و سابون بشۆین.
- ئاوی پیس، و ئاوی ڕووبار و گۆمەکان نەخۆینەوە.
- خواردنی نەکوڵاو و کۆن نەخۆین.
- کەلوپەلەکانی خواردن، قاپ و کەوچک و چەنگاڵ خاوێن بن.
- دوور خستنەوەی زبڵ و پاشماوەکانی ناوماڵ.