١ ماڵی خۆمان ئێمە لە نەخۆشی ئەپارێزێت

ئێمە جارێ لە ماڵ ناچینە دەر

ڤایرۆسی کۆرۆنا

ترسێنەر یان ترسەنۆک؟

بۆ منداڵانی خوێندنی سەرەتایی

نووسەر: سۆما بەختیاری
نیگارکێش: مەعسووم مستەفازادە
گرافیک: چیا سەرسپی

کێ من ئەناسێت و ئەزانێت شێوەم چۆنە یان لە کوێ ئەژیم؟

ناوی من پاشای تاجلەسەرە.
من بە چاو یان چاویلکەی ئاسایی نابینرێم؛
،بۆیە کاتێک لە سەر دەستی بنیامەکاندام
ئەوان نازانن خەریکن میوانداریی من ئەکەن.

پـــێم خۆشـــە ببمە خـــاوەنی هـــەموو وڵاتـــان و جەســـتەی تـــەواوی بـنـیـامەکـان داگیربـکەم؛ بـۆیە لە شـوێنە شـلووقەکاندا، زۆرتر ئەپژێم بە سەر هەمووانداا.

ئەگەر پاشای تاجلەسەر، وڵاتان یان جەستەی ئێمە داگیر بکات چی ڕووئەدات؟

سیپەلاکی مرۆڤەکان وا جێگەی هەناسەگرتنە ئەپەنەمێت و چڵک ئەکات؛ هەر بۆیە هەناسەکێشان ئەستەم ئەبێت و یاو و کۆخەی پێوەیە. جار جارێکیش هەمووی لەش ئێش‌ئەکات و سک لەسەریەک کاردەکات. لە هەموویان تۆقێنەرتر ئەوەیە ڕەنگە مرۆڤەکان بکوژێت.

چەن ترسێنەر؟
چی بکەین جەستەمان لەم پاشا چەتوون و نارەسەنە بپارێزین؟ ئایا شتێک هەیە دەسەڵاتی ئەم پاشا بەهێزە برووخێنێت؟

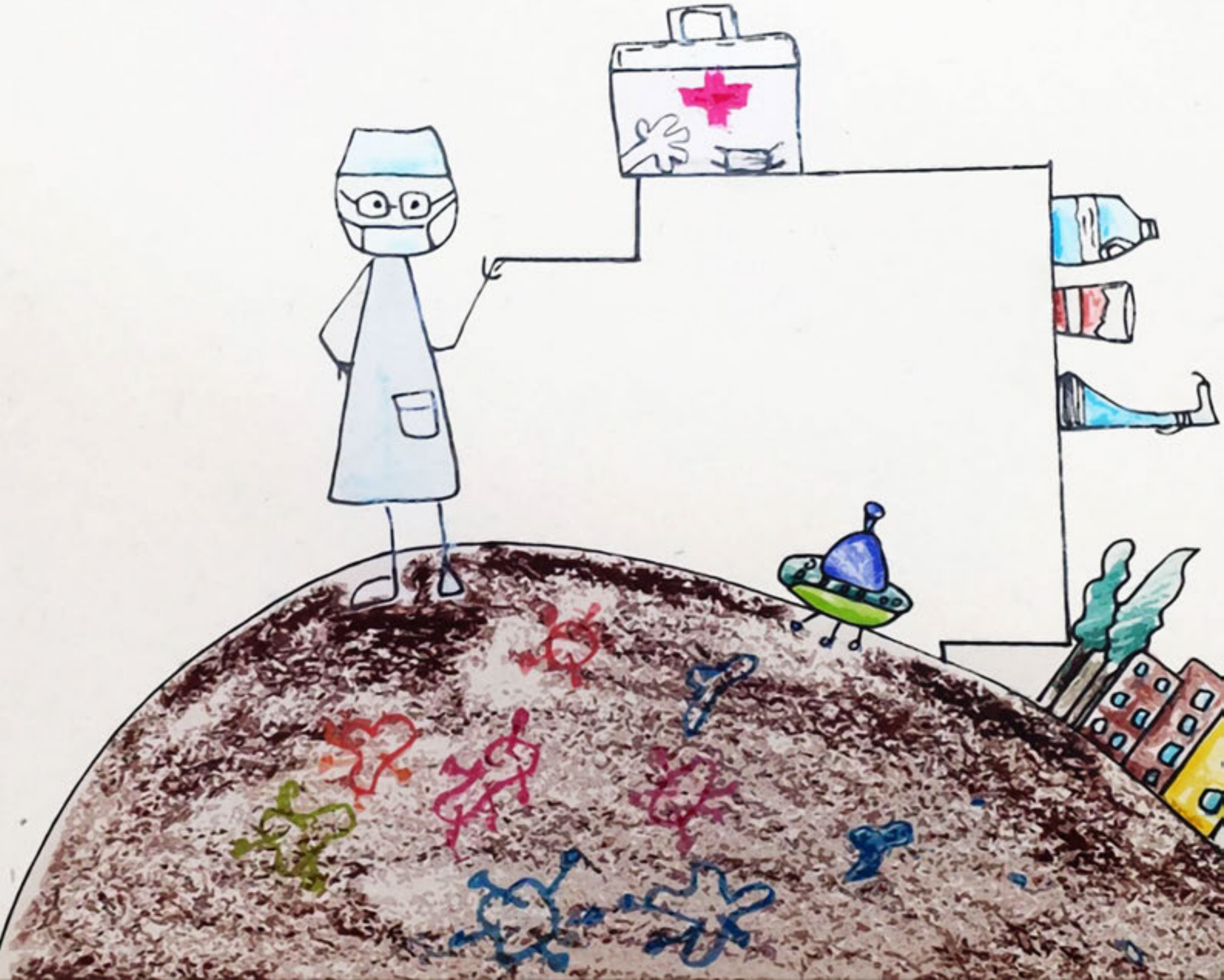
ئەوان وەکوو تۆپی یاری لەنێوان هەمووان ئەخولێنەوە. یەکەم کار بۆ ئەوەی ئیتر شوێنی نان خواردن و زیندوو بوونیان نەمێنێت، ئەوەیە ڕێگەی چوونە ژوورەوەیان بۆ ناو ماڵی جەستەمان و بەتایبەت سییەکانمان ببڕین لێیان.

چۆن درگای ماڵی جەستەمان داخەین لەسەریان؟

جەستەی ئێمە قەڵایێکی بەهێزە و چەند درگای هەیە بۆ ژوورەوە چوونی پاشای تاجلەسەر؛ چاوەکانمان، دەم و لووتمان، گوێچکەکانمان و پێستمان (بەتایبەت دەست).

ڤایرۆسی کۆرۆنا یان پاشای تاجلەسەر خۆی ئەلکێنێت بە هەموو شوێنێکەوە، زۆر ئەترسن لە پاککەرەوەکان، هەڵیان ئەکەنێت و فڕێیان ئەدات. یەکەم ڕێگەی بەرگری لە قەڵای جەستەمان ئەوەیە ڕۆژێ بیست جار دەستەکانمان بدەینە بەر ئاو و دواتر بە سابوون دانە دانە قامکەکانمان بشۆرین و تا ژمارەی سی بژمێرین. کە دەستمان دا بەر ئاو، هەموویان ئەخلیسکێن لە سەری.

دەست بۆ دمچاومان (چاوەکانمان، لووتمان و دەممان) نەبەین. با ڕێگە نەدەین بچنە ژوورەوەی جەستەمان و دواتریش نەهێڵین کەس ماچمان بکات.



ڕەنگە ئەم پاشایە لە دەرەوەی ماڵی خۆمان لە شوێنێکدا دانیشتبێت و بێ ئەوەی بیبینین بلکێت بە شتەکانمانەوە؛ بۆیە باشتر وایە تا بنەبڕئەبن، لە ماڵەوە دانیشین و نەچینە دەرەوە.

ئەی دواتر چووینە دەر چی بکەین؟

کاتێک ئەچینە دەرەوە لە ماڵ، دەمامک و دەستکێش بەکار بهێنین. پاشای تاجلەسەر قەڵەوە؛ بۆیە ناتوانێت لەو شتانە تێپەڕێت و بگاتە دەم و پێستی دەستمان. دواتر، دەمامک و دەستکێشەکان بێ ئەوەی دیوی دەرەوەی بکەوێت لە پێستمان، بخەینە ناو زبڵدان و دەستمان بشۆرین.

مرۆڤی بەهێز دژی ئەم نەخۆشینەیە. بۆ ئەوەی لە کێبەرکێی بەهێزبوونتان لەگەڵ ئەم بۆرەپاشادا ئێوە سەرکەوتوو بن، خواردەمەنییەکانی ماڵەوە بخۆن و بەپێی پێویست بنوون.

ماڵی خۆمان ئێمە لە نەخۆشی ئەپارێزێت

ئێمە جارێ لە ماڵ ناچینە دەر

نووسەر: سۆما بەختیاری
نیگارکێش: مەعسووم مستەفازادە
گرافیک: چیا سەرسپی

بۆ منداڵانی خوێندنی سەرەتایی