

پاش نهشتهر گهری قهیسهری، لهشت بۆ چاکبونهوه کاتی پئویسته. ههول بده لهم ماومیهدا لهسهرخۆ ببت و چاوهر وانیهکی وات له لهشت نهبیت. رهچاوکردنی ئامۆژگاری خوارهوه و زیادکردنی وردهوردهی چالاکی ریگهت بۆ خوش دهکات چاک بیهوه.

- پاش نهوهی رویشتییه مألوه، یامهتی کهسانی تر رمت مهکهوه.
- بهریکوپیکی و نهوندهی پئویسته دهرمانه هیمنکهرموهمکان بخۆ.
- کاتی کۆکه، پژمین یان پیکهنین بۆ پیشهوه خوار بهوه و برینهکهت به دهست، بالیف یان خاولیهکی بچووک بگره.
- له ماوهی 6 ههفتهی سهرماتدا نهو چالاکیانه (وهک راوهستانی دریزخایهن، ئیشی ناومال و ههلگرتنی شتی قورس) مهکه که فشارت بۆ دینن.

گهری خوین

ئهگهر نهژنوت ئاوسانی ههبوو، تووزیک راکشی و قاچت له زهوی لهسهتر دابنن. کاتیک که پیشوو دهدهیت، قاچت له بهشی قولپیی و نهژنوتهوه زۆر خیرا بۆ سهرموه و خوارهوه بنووشتییهوه. ئهمه ههموو روژی 30 چرکه ئهنجام بده. راوهستانی دریزخایهن یان دانیشتن لهسهتر نهژنوت لهوانیه گهری خوین تیک بدات.

رۆیشتن بۆ/هاتنهدەر له قهرمویله

له حالهتی راکشتان لهسهر پشت

1. ئهژنۆت بنووشنینهوه



2. ماسوولکهکانی سک بههیمنی ویک بینه و/یان دهستت لهسهر برینهکهت دابنئ



3. له ههمان کاتدا که بهشی خوارموی باسک لهژیر لهشه، و مره سهر تهئیشت

4. قاجت لهسهر قهراغی قهرمویله دابنئ و لهشت به یارمەتی دهستت ههلهکیشه



5. پێچهوانهی ئهمه بکه بۆ رۆیشتنه ناو قهرمویله

بهکارهینانی دهست و ئهژنۆ بۆ دانیشتن لهسهر قهرمویله لهوانهیه خوشتر بیت.

سواربوون/دابەزین لە سەیارە

کاتتیک سواری سەیارە دەبیت:

- لە هەمان کاتدا که پشتت لە سەیار مەکێه، ئەژنۆت بنووشتینهوه و کێشت لەرێگهی چوارچێهوه له سەیار مەدا کۆنترۆڵ بکە.
 - به جوولە بۆ پشتهوه، لەسەر کورسییهکه دابنیشه.
 - بۆ سووران بۆ پێشهوه، ههموو جاري يهك قاچت لهسەر زهوی ههڵینه.
 - بۆ دابەزین لە سەیارە، پێچهوانه‌ی ئەمه بیره.
- به دانانی خاوی قەدکراوی بچووک له نێوان سەک و پشنتینه‌ی سەلامهتی، گەشت به سەیارەت بۆ ئاسانتر دەبێتەوه.

شۆفیری پاش نەشتەرگەری قەیسەری

پاش نەشتەرگەری قەیسەری بۆنەوه‌ی بتوانیت شۆفیری بکەیت 6 ههفته کات دهخایه‌نیت. بۆ دەسپێکردنەوه‌ی شۆفیری، دەبێ دُنیا بیت که:

- سەیارەکه بیمه‌ی ههیه
- دهتوانیت به‌ئاسانی پشنتینی سەلامهتیت به‌ستیت
- تهرکیز کردنی ئاساییت ههیه
- دهتوانیت دو‌اوه سه‌یر بکەیت
- دهتوانیت به‌په‌له بوه‌ستیت

چاودیریکردنی میزه‌لدان

- زووزوو میزه‌لدانت به‌تال بکه.
- روژانه 2 لیتر شله (2.8 لیتر بو ئهو ژانه‌ی شیر دهمن) بخووه و فایبهری زور بخو.
- نه‌گهر میزت بو ناکریت، ده‌ستبه‌جی کیشه‌که‌ت له لای مامان باس بکه.
- نه‌گهر میزت بو رانگیریت، ده‌بی له‌گه‌ل مامان یان پزیشکی فیسیرلوجی راویژ بکه‌یت.
- کاتیک میز ده‌که‌یت په‌له مه‌که و فشار بو خوت مه‌هینه.
- هه‌ناسه‌دانی هیواش کاتیک میز یان پیسای ده‌که‌یت به‌سووده.

ماساجی شان‌ه‌ی برینه‌که (له 6 هه‌فته پاش مندالبوون)

له پرۆسه‌ی چاکبوونه‌وی بریندا، له‌وانه‌یه بو چاودیریکردنی برینه‌که ریشالی کۆلاجینی نوئ دروست ببیت. ئه‌م ریشالانه وردهورده توند و نیشه‌جی ده‌بن. بو نه‌هیشتنی ریشاله‌کانی کۆلاجینی زیاده و نه‌رمکرنی شان‌ه‌ی ده‌ورووبه‌ری برین، شان‌ه‌ی برینه‌که ماساج بده. ماساجدانی برین ته‌نیا ده‌بی پاش داخرا‌نی ته‌واوی برینه‌که ئه‌نجام بدریت.

روژان یان مه‌لحه‌می ئاسایی (وه‌ک مه‌لحه‌می ته‌رکردن یان E45) به‌کار بینه.

کارمه‌که به ماساجدانی ده‌ورووبه‌ر، سه‌ره‌وه و خواره‌وه‌ی برینه‌که ده‌ست پنبه‌که. به یارمه‌تی نه‌رمایی په‌نجه، ماساجه‌که به هه‌موو باریکدا (ئاسۆیی، ئه‌ستوونی و بازنه‌یی) ئه‌نجام بده. ماساج به فشاری که‌م ده‌ست پنبه‌که و نه‌گهر بکریت، فشاره‌که قوولتر و زیاتر بکه.

به خووکردن و راهاتن به ماساج و که‌مبوونه‌وه‌ی هه‌ساسیبه‌تی شوینی برین، ده‌توانیت راسته‌وخو سه‌ر برینه‌که ماساج بده‌یت.



ريكتورنى پىداچووناسە: ئۆگزۈستى 2025

Review date: August 2025

mi • 254893 v2.0