

چەند ھەنگاویک بۆ پاراستنی چوست و چالاکی

گەران بەدوای لەشولاری جوان، نامانجی ھەموو ئافرەتانی جیھان بوو. ئەم جوانییەش بەو دیتەدی، کە ئافرەت لە ئەوپەری چوست و چالاکی بێت، بەلام کاتیکی ئافرەت ھەست بە نارەحەتی و بۆ سەلیقەیی دەکات ئەو جوانییە ناییت، کە لەسەرەوہ ناماژەیی بۆ کراوہ.

لە حالەتی ھەستکردن بە ماندوووبون و بیزاری وچاکە رەچاوی چەند شتیکی گرنگ بکەیت بۆ ئەوہی چالاکی و زیندووویییت بۆ بگەریتەوہ، لەوانە:

شیلان:

لە وەرزی ھاوینان بەتایبەتی لە کەشوھەواہەکی وەکو شاری ھەولیر و کوردستان، کە پلەیی گەرما زیاد لە پتووست بەرز دەبیتەوہ و ئافرەت زەوق و سەلیقەیی تیکدەچیت پتووستە بۆ گەرمانەوہ بۆ دۆخی جارن خۆی بخاتە سەر زەوق و سەلیقەیی بەھاریکی تەر. ئەمەش بە خۆشیلان، یان چەرکردن بە کریمیکی بۆن سوک لە جیاتی کریمیکی قورسی دیکەیی تاییبەت بە وەرزی وشکی وەک زستان و پایز.

پشودان:

ھەرکات ئەوہت لەبیرییت لەکاتی دوای نیوہرۆیاندا، ئەوجا ئەگەر لە مائەوہ بێت، یان لە داوودەزگە. لە ھەر دوو باردا ھەرگا لەسەر خۆت داخە و سەر بخەرە سەر مینزی پیشی خۆت و کەمبیک پشوو بدە. ئەمە چالاکترت دەکات و توانات زیاد دەکات و زیاتر بەئاگا دەبیت، بەلام لیمەگەرئ ئەم پشووہ لە ۳۰ چرکە زیاتر بێت، چونکە بە زیادبوونی ئەم ماوہیہ، رەنگە خەوت لیبکەوێت و لەشت قورستر بێت.

دۆستایەتی ناژەلیکی بچووک:

دۆستایەتی کردن لەگەڵ ناژەلیکی بچووک وەک پشیلەییەک، یان ماسییەکی زێرینی ناو شووشە، یان چۆلەکەییەکی خنجیلانە یان گوجیلە سەگیک و دەکات فشاری خۆین و کۆلسترۆل لەناو لەش کەمبیتەوہ و ئەلسیرۆتینین بەرزبیتەوہ، کە ئەمەیی دواییان مادەییەکی کیمیاییەو لە میتشک ھەردەچیت و زەوق و سەلیقە باشتر دەکات.

گەشتکردن:

تایا ھەستت بە نوێوونەوہ کردوہ، کە لە سەفەرێکی دوور دەگەریتەوہ و لەم گەشتەدا جیھانت بە دیدیکی نوێوہ بینوہ؟ بۆیە ئەوہش بزائە بەسەفەرکردنی کورتیش، یان بەدیتنی دیمەنی سروشتی شارەکەت ھەست بەوہ دەکەیت.

ھۆی ئەمەش بۆ ئەوہ دەگەریتەوہ جۆرە گۆرانکارییەک لەم چوونە ھەر وانە روودەدات و لەو چەشنە ژیانە روۆتین و بیزارکەرە رزگارت دەکات، کە روۆزانە دووبارە دەبیتەوہ. بۆیە ھەر، کە ھەستت بە بۆشایی کرد سەردانی کافتریایەک بکە، کە پیشتر نەتبینیوہ، یان سەردانی شوینەواریکی خۆجیبی ..

دوورکەوتنەوہ لە جیھانی ھەروہ:

کە دەلێین دوورکەوتنەوہ لە جیھانی ھەروہ مەبەستمان گۆشەگیری نییە، بەلکو مەبەستمان ئەوہیہ لەبەرئەوہی، رەنگە روۆزانە ھەموومان پیک بگەین، یان ھەموومان تیبینی ئەو دلەراوکییە ناکەین، کە لە ئەنجامی پەیوہندیکردن لە ریکەیی مۆبایل و نامەیی ئەلکترۆنییەوہ بەبەکەوہ پیمان دەگات. بۆیە کاتیکی وەختی زیاترت بەدەستەوہ دەبیت ھەولبەدە بەتەنھا بیبەیتەسەر و بۆ خۆت پارێزگاری لیبکەیت. ئەمەش بە برینی ھەموو ھۆکاریکی پەیوہندیکردن بەجیھانی ھەروہ دیتەدی، ئەوجا ھەولبەدە چیتز لە نارامی و ئەو ھیمنییە وەرگری و زیندەخەون بیینە، چونکە ئەمە ریکەییەکی باشە بۆ گەرمانەوہی پەیوہندی لەگەڵ خۆتدا لەگەڵ گەرمانەوہی ئەو چالاکییە و لە ئەنجامی ئەنجامنەدانی ئەم ھەنگاوانەیی سەرەوہ رووبەرۆوی ئافرەت دەبیتەوہ. بۆیە بە رەچاکردنی ئەم ھەنگاوانەیی سەرەوہ، ئەگەر ھەمووشیان نەبیت چوست و چالاکی بۆ لەش دەگەریتەوہ.

سەرچاوە: بۆ نووسینی ئەم بابەتە سوودم لە ئەنتەرنییت وەرگرتوہ ... مالپەری

ئەنجامی



ریزان خەلیل