کارتی خۆ پاراستن

ئەم کارتی خۆپاراستنە تایبەت بۆ تۆ کراوە! ڕێنمایییە کانی چاودێری مەمکی تێدا نوسراوە. لە شوێنێک ئەو کارتە دانێ
کە خۆپاراستنت بیر دێنێتەوە. مانگی یەک جار باشە بۆ ئەوەی چاودێری مەمکت بکەیت.

بۆچی خۆپاراستن بکەین؟

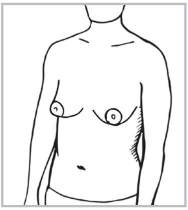
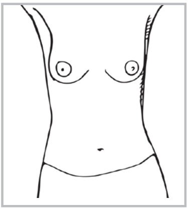
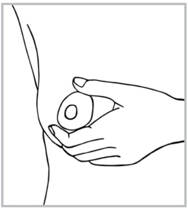
ژێر پەنجەی مەمک لە فینلەندا زۆرترین ڕێژەی هەیە. دەکرێت هەموو کەسێک توش ببێت بەلام بۆ ئافرەت ئەگەری زیاترە, بەو جۆرەی کە لە هەر هەشت ئافرەت دا ئافرەتێک توش دەبێت لە هەر قۆناغێکی ژیاندا. پشکنینی سەرەتایی کاریگەریەکی زۆری هەیە بۆ پێشبینی ژێرپەنجەی مەمک. کە چاودێری مەمکت ئەکەیت فێر ئەبیت کە مەمکی خۆت بناسیت و تێبینی گۆرانکاریەکان بکەیت ئەگەر گۆرانکاری لە مەمکت دا هەبو.

چاودێری کردنی مەمک چۆن ئەکرێت؟

چاودێری کرنی مەمک لە دو وردەکاری پێک هاتوە : سەیر کردن و دەست لێدان. ڕێنمایی تەواو لە لاپەرەی دواوە ئەبینی. مانگی یەک جار چاودێری مەمکت بک.ئەوانەی کە سوری مانگانەیان هەیە، باشترین کات بۆ چاودێری کردن راستەوخۆ دوای تەواو بونی سوری مانگانەیە. ئەگەر هەستت بە هەر گۆرانکارییەک کرد لەسەر وەرەقەیەک بینوسە. مەمک گۆرانکاری بەسەر دادێت بە پێی تئپەربونی تەمەن و قۆناغە جیاوازەکانی مانگانە. هەموو گۆرانکارییەک جێگای نیگەرانی نیە. ئەگەر تێبینی گۆرانکارییکی نا ئاسایت کرد ئەوا پەیوەندی بە پسپۆری تەندروستی بکە یان دکتۆر.

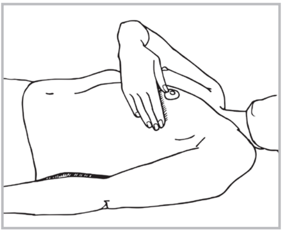
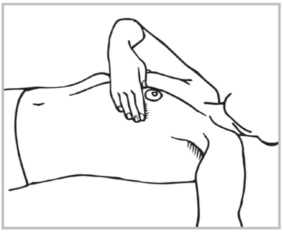
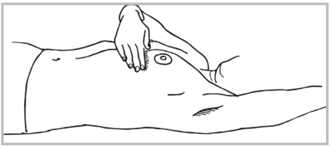
سەیر کردن

سەیری مەمکت بکە لە پێش ئاوێنە، دەستت بەرزبکەوە دوای دەستت بئنە خوارەوە ، یەکەم جار لە پێشەوە چاودێی بکە دواتر لە تەنیشتەکان. سەیری ژێرەوەی مەمکیشت بکە. سەرنجی شێوەو قەبارەی مەمکت بدە. سەرنجی پێستی مەمکت لەگەل گۆی مەمکت بدە. بە نەرمی گۆی مەمکت .بگوشە بزانە هیچ پیسیەک دەردەدات

دەست لێدان

لەسەر پشت پالکەوە دەست لە هەردو مەمکت بدە. بە دەست لێدان تەواوی مەمکت تاقی بکەوە. هەموو ناوچەیەکی مەمکت بە پەنجەی ڕێک و جووت تاقی بکەوە. کاتی دەست لێدانی مەمکت بە پالکەوتن،دەستەکەی ترت لەگەل لەشت یەکسان بێت بە لێک خشاندنی دەستت لە شوئنی جیاواز. چاودئری پەراسوەکانیشت بکە. ئەگەر هەستت بە .شتئکی نا ئاسای کرد بە هێواشی دەستی لێ بدە

TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi