



Foto: Matton

كۆفېدى - ۱۹ - نامۆزگارى بۆ مندالان و لاوان

ئەو مندال و لاوانەى كە توشى قايرۆسى كۆفېدى - ۱۹ دەبن زۆربەيان بە قورسى نايگرن. رەنگە وەك ھەلامەت بۆكۈن و بېژمن، وە پاش چەند رۆژىك چاك بئەو. ھەندىك جار ھەر نەخۆشېش ناكەون، بەلام رەنگە كەسانى تر توشكەن. بە ھەمان شېوہ زۆربەى خەلكانى گەورەش ھەر وا دەيگرن.

لەبەر ئەوہ گرنگترين شت ئەومىہ كە كەسانى پېر ئەوانەى سەر و ۷۰ سألن پپاريزين كە ھەنووكە نەخۆشى ترين ھەيە. ئەوان بە قايرۆسەكە زۆر خراب نەخۆش دەكەون. ھەمووان دەتوانين يارمەتيدەرى يەكتربين بە گرتنە بەرى چەند رېكارىكى سادە.

- كاتىك دېئىتەوہ مألەوہ دەستەكانت بە ئاو و سابون لانى كەم بۇ ماوہى ۲۰ چركە بشۆ. بەو شېومىہ قايرۆسەكە دەمرىت كە رەنگە بە دەستەكانتەوہ بېت.
- خۆت بەدوور بگرە لە ھىنانەوہى ھاورى بۇ مألەوہ نەگەر كەسكى پېر لە مألەوہ لەگەلتاندا دەژى.
- تۆ رېز و بەسەر كرنەوہ نېشانى بەتەمەنەكان دەدەبىت كاتىك لە نېو مأل و لە دەروەش مەودايەك لە گەلتاندا دەھىلئىتەوہ.
- لەبەر ئەوہى تۆ لە مألەوہ دەمىنئىتەوہ تەننەت نەگەر كەمىك ھەلامەتېشت ھەبىت، لە رادەبەدەر گرنە مەودايەك لەگەل ئەو كەسە بەتەمەنەنەدا بەھىلئىتەوہ كە لە مألەوہ لە گەلتاندا دەژىن.
- بە سەر ئانىشكندا بۆكە و بېژمە. زوو زوو دەستەكانت بە ئاو و سابون بشۆ.
- مەچۆ بۆ سەردانى مألانى تر يان بۆ ئەو ھۆلانەى خەلك تىپاندا كۆدەبىتەوہ.
- خۆت دوور راگرە لە گواستەوہ بە نامر ازە گشتىەكان نەگەر لە تواناندا بوو.

ناموژگاری بۆ مندالان و لاوان له حالهتی نهجامدانی راهینان و چالاکي وهرزشیدا

وا چاکه مروّف بهردهوام چالاکي جهستهیی ههبيت. نهگهر تو وهرزش و راهینان دهکەیت به دلنیايي ههنوکه کۆمهلهکەت یان گروپهکەت پریریان داوه چون به باشترین شیوه بهردهوام راهینان بکەن به شیوهیهکی وا باش که مهترسی گواستنوهی نهخۆشیهکه کهم بکهنوه. دهنای پرسیار له راهینەر و رابهەر بکه چون دهبيت بیکەن.

- زۆریک له کۆمهلهکان دهستیان کردۆتهوه به راهینان له دهرهوه له باتی هۆلهکانی راهینانی ژوورهوه. نهمه مهترسیهکانی گواستنوهی نهخۆشیهکه کهم دهکاتهوه.
- له مالهوه جلی وهرزش بگۆره، نهک له ژووری جگۆرین.
- مهتارهی ئاوی خۆت مهده به کهسی تر و بهکسهر دهم مهنی به بهلوعهی ئاوی یاریگاکهوه.
- بهکسهر که دیتیهوه مالهوه ههمیشه دهستهکانت به ئاو و سابون بشۆ ، تهناهت نهگهر دوشیش نهکەیت.

ناموژگاری تاییهت بۆ لاوان

- زانیاریهکانت له سهرچاوه باهرپرێکر او هکانهوه نوێیکهروه، وهک FHM و Krisinformation و ئهوشته نوێیانهی له ههریمهکه/شارهوانیدا له ئارادان.
- ئهوش زانیاریانهی که جیگای متمانهن به خیزانهکەت و هاوڕیکانت راگهیهنه. یارمهتیدهربه له راگرتنی دهنگوی ناراست که دیته ئاراه.
- یارمهتی ئهوه کهسانه بده که ناتوانن پهپوهندی به بنکه تهندهروستهیهکان و فهرمانگهکانهوه بکەن. دلنیاين لهوهی که نیستهش دهیکهیت، بهلام نیستا له رادهبدهر گرنگه.
- ئهوش ناموژگاریانه پهپوهکه که بهدوورت دهگریت له کۆبوونهوه به گروپی گهوره یان کۆبوونهوهی خهڵکان، نهمانه مندالان و لاوانیش دهگریتهوه، ههروهها دهرهوهی مأل و ژوورهوش دهگریتهوه.
- ئهوهت لهبیریت که ماموستا و بهریوهبهری خویندنگا ههردوکیان له خویندنگا ماونهتهوه. تو دهتوانیت ههمیشه پهپوهندیان پهپوه بکهیت نهگهر پهپوهستی کرد لهگهڵ کهسینکدا بدوینیت.

ئهم ناموژگاریانه له لایهن گروپیکی کاری له بهشی کارو ژینگهیی دهرمانی له یۆتۆبۆری، لوند و ستۆکهۆلم به هاوکاری لهگهڵ کهسانیک که نهزمونیکي تاییهتیا ههیه له بواری کاری لهشساغی و چاودیزی تهندهروستی له شوینهکانی نیشهجیپوون که تهسک و فره کهلتورن، لهسهه بنچینهی ئهوش زانیاریانهی که له لایهن دامودزگا فهرمیهکانی سوید و نیونهتهوهیبیدا له بهردهستدا بوون نامادهکر اووه. ناموژگاریهکان له لایهن پهزیشکییی پهپوهستی پهنارهوکردن پهشتر است کراوتهوه.

