

نیش یان نازار بۆی ههیه بۆچهندین هۆی جیاواز بگهڕێتهوه، وهکو برینیکی جهستهیی یان چۆنیتی بهکارهینانی جهسته. ههروهها باری دهروونیش بۆی ههیه بیهته هۆی نیش و نازار. بۆ نمونه فشاری دهروونی و خهم و خهفته دهکریت بیهته مایه نیش و نازار یان گرژی ماسولکهکان. ههست کردن به بههیزی نیش و نازار ههمیشه لهکهنیکهوه بۆ کهنیکی تر جیاوازی ههیه. تواناکی ههس کهنیک و شیوازی کۆنترۆلکردنی نیش و نازار کاربگهری ههیه بۆ سهمر چۆنیتی ههست کردن به نیش و نازارانه. شتیکی باشه گۆی له نیش و نازار مکت بگریته، نهوه دهیهته مایه خۆ پاراستن له دروستبوونی زیانی زیاتر. جاری وا ههیه لهوای کۆتایی هینانیش به هۆیه سههرهکیهکی نیش و نازار مکه، لهوانیه نیش و نازار مکه ههس بمینیتهوه و شته ناساییهکان وهکو گهرما و سههما و دهست لیدان وکو نازار ههستی پی بگریته. پیویست ناکات زۆر به وربایهوه مامله لهگهڵ نیش و نازار بکهیت، بهلکو لهژیان بهردوام به و چهندیک بۆت کرا جموجۆل بکه.

ژیان بهسهربردن لهگهڵ نیش و نازاردا

ههندیک جار بۆ نیش و نازار لهگهڵ نهوهشدا که چهندین دوکتوری جیاواز و چهندین پشکنینی جیاواز دهکریت بهلام هیچ هۆیهکی دیاریکراو و شیوازی چاککردنهوهی بۆ نادرزیته. لهوکاتهدا بیگومان ههس دهکهیت " خهتاباریک" بۆ بارودۆخهکه بدۆزیتهوه. نهههش نهوه کسه مایهپووج دهکات و لهوانیه تووشی خهموکی و توورمیی بیت. لهوانیه له ژیا نی نهوه مروقهدا زۆر ناخۆشی ههپووبیت و نهوه ناخۆشیانهش لهشیوهی نیش و نازار لهجهستهیدا بمیننهوه، " دلم ژان دهکات لهکاتی ناوهادا شتیکی گرینگه ژیا نی خۆت و نیش و نازار مکت قهپوول بکهیت. لهجیا نی نهوه بهوای هۆی نازار مکه بگهڕیت، چاکتر وایه ههول بدیهت رینگاچاره بدۆزیتهوه بۆ ههلهکردن لهگهڵ نیش و نازار مکت. بههۆی نیش و نازار مکه پیویست ناکات تهنا ته خهتای خۆتیش بگریته. دهکریت بلنیت؛ " لهبهس نهوهی من مروقیکم بایهخم ههیه، پیویسته شتیکی بکهم بۆ باشترکردنی نهوه بارودۆخهی خۆم". لهلای خوارهوه چهندین رینگای چاره ی جیا جیا ههیه که پیویست دهکات تاقیبان بکهیتهوه بۆ کهمکردنهوهی نازار مکهکان. مروقهکان ههس کسه و شتیکی جیاواز بهکهلهکیان دیت. شتیکی باشه نهگهر شار مزای نیش و نازار مکهکان بیت لهگهڵ نهوه شتانهی که نازار مکهکان کهم دهکهنهوه، بۆ نمونه دهفتهرت ههپیت بۆ نوسینی یاداشتی نازار مکهکان.

کهمکردنهوهی نیش و نازار

نیش و نازاری جهستهیی دهکریت بۆ نمونه به شیلان، به چارهسهری ساردی یان گهرمی، به دهزمان یا به جموجۆل کردن و راهینانی جهستهیی جیا جیا کهم بگریتهوه.

له چهشتنی نیش و نازاردا ههستههرمیهکان و بیری کردنهوه مکهانیش رۆلی گرینگان ههیه. تهنا ته نهگهر هۆی نازار مکه بهشیوهیهکی جهستهیی له جهستهتهوه بیت ههست کردن به نازار مکهدا له مێشکدا دروست دهپیت. بۆیه دهکریت بههۆی مێشکهوه نازار کهم بگریتهوه، که لهوکاتهدا مێشک ههوالهکردنی نازار مکه خامۆش دهکات.

- نهوه شتهی که کاربگهری زۆری ههیه بۆ ههست کردن به نیش و نازار نهوهیه که، چۆن بیری له نازار دهکهیتهوه چۆن ماملهیهی لهگهڵدا دهکهیت. بۆ نمونه نهگهر نهزانیت هۆی نازار مکه چیه لهوانیه وهکو شتیکی ترسناک و بیزاریهکی بههیز ههستی پی بگریته. له کاتی ناوهادا بهرگهگرتنی نازار سهخت تر دهپیت.
- کاتیکی بهبهردوامی زۆر بایهخ به نیش و نازار مکه بدریت نازار مکه بههیز تر دهپیت و دهیهته مایه زیادکردنی گرژی له جهستهدا. لهوانیه وا ههست بکهیت که ناتوانیت بیری له نازار مکه نهکهیتهوه. بهلام لهگهڵ نهوهشدا کردومهیک بکهیت که حضرت لی بیت یان بچیه لای کسانیک که دلت پهبان بگریتهوه لهوانیه یارمهتیدر بیت بۆ لابردنی سهرنجت لهسهس نیش و نازار مکه.
- نیش و نازاری مندال به دلدا نهوهی دایکی کهم دهپیتهوه. نهوه شته که کهنیک چاوی لی بیت و بایهخی پی بدات بۆ کسانیک گهرمهههینیش ههس وایه. خزمهت و چاودیری کسانیک تر و دلدا نهوه و کۆمهک کردن یارمهتیدهرن بۆ ئیدار مکردن لهگهڵ نیش و نازار مکه.
- بهراهینان کردن خهپال دهتوانیت فیری نهوه بیت که چۆن لهگهڵ نیش و نازاردا ئیداره بکهیت. بۆ نیش و نازار دهکریت بۆ نمونه به قهباره و به رهنگ خهپال بگریته. لهوکاتهدا نازار مکه شیوهیهکی مهردهگریته و دهتوانیت باشتر مامله لهگهڵ نهوه شیوهیه بکهیت. دوا ی نهوه دهتوانیت به ههناسهدانی هیمانه خهپالی شیوهی نازار مکه بگوریت بۆ شیوهیهکی که کهمتر بیزار کهس بیت.
- زۆر جار نیش و نازار گرژی لهگهڵدا دهپیت. لهبهس نهوه راهینانی خۆخا و کردنهوهش یارمهتیدره بۆ ئیدار مکردن لهگهڵ نیش و نازار مکه.
- دهتوانیت یارمهتی له چارهسهرکاری سروشتی، چارهسهرکاری دهروونی یان یارمهتیدهری تری پهبهیی و بهرگریته.

دهتوانیت راهینان بکهیت لهسهس نهوهی که بهرمهزانهیهوه مامله بکهیت لهگهڵ خۆت و لهگهڵ نیش و نازار مکه: نیش و نازارت ههیه، بهلام لهژیا ندا زۆر شتی تریش ههیه. پیویست ناکات نیش و نازار رینگری بیت لهبهردم ژیان و ژیا نیکی باش.