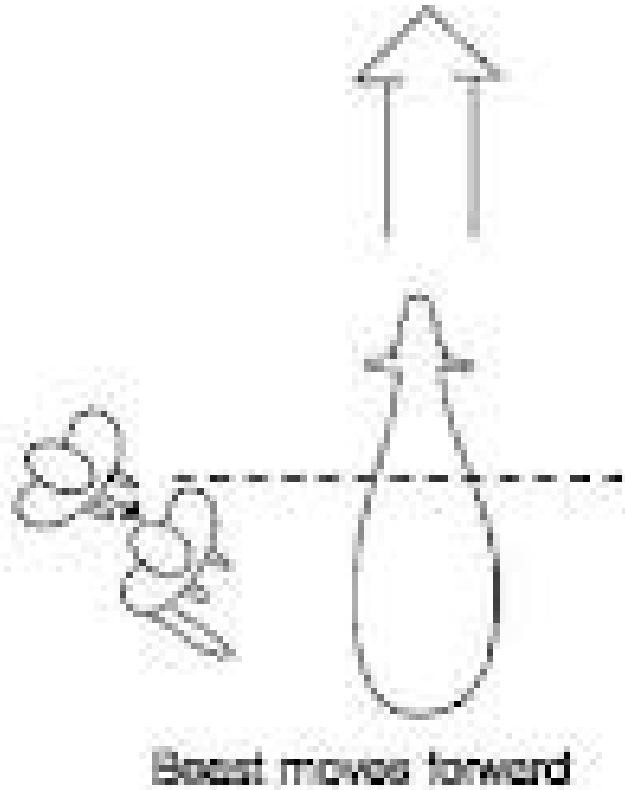


د پښو او اوږگړو نيول په صحيح طريقه

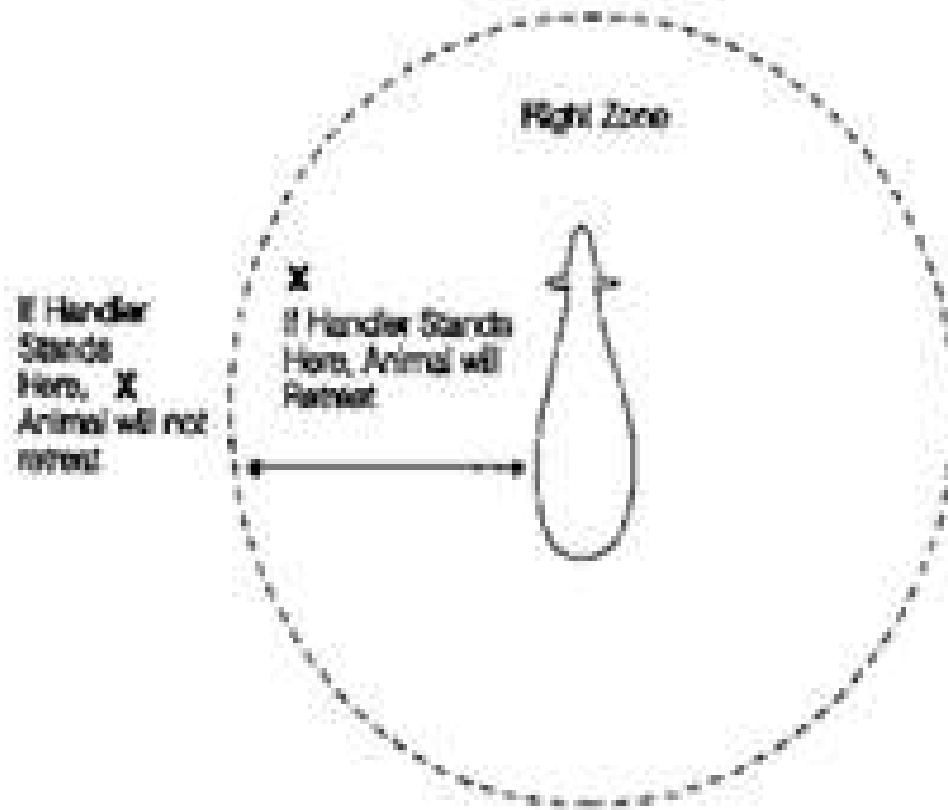


• پسونه د خړلو خاړوی دی او خه وخت
چی دوی سره یوځای وی په بنه توگه خړ
کوی. د ډیر پسونو خړل تریوه پسه آسانه
دی.

خه وخت چي پسونه مخته روان وي، هميشه كهنښ ښ وکړي
چي د خاړوي د اوږي شاته پاتي شي. د دغه خط و مخته دريدل
چي پرپسه باندې ليکل شوي دي دا به پسه رواگرځوي اويا به
بي شاته بوزي.



ټول څاروی د یوځای کیدو سیمې لري. دا هغه سیمه ده چې څاروی هلته خپل ځان د انسانانو سره په امن کې احساسوي. که چوپان د رټولیدلو سیمې ته ور دننه شي نو پسونه به یوی خوا اوبلی خواته وښتی.



دغه د پسونو د رمی د ریډولیدلو سیمه
بن‌کاری.



• معمولاً به یو پسه ونه خوځی څه وخت
چی دوی یو انسان د دوی و مخته
ووینی. همیشه پسونه په کرار ه وټگه
حرکت ورکړی. پسونه مه پریږدی چی
دوی خپله یو کوچنی ډله جوړه کړی.
پسو ته په کرار آرام او خاموشه ډول
حرکت ورکړی.

که تاسی و غواری چی پسه شاته ولاړشی نویی ومخی
ته ودیری. که تاسی غواری چی پسه چپه وگرخی نویی
وراسته خواته ودیری. که و غواری چی راسته وگرخی
نویی وچپه خواته ودیری.



په یاد ولری، پسونه به پهنه تګه روان وی کله چی
تاسی د دوی تر شاه روان یاست. که غواری چی رمه
یوځای وی نو هتیت ږغ څخه کار واخلی.



د پسه نیول:

خښی وختونه تاسی غواری چی یو پسه ونیسی. که تاسی
کولای شی، پسه د نیولو یوه کوچنی خای ته یوسی. پسو
ته د شا دخوا خخه ور نږدی شی او کهنښن وکړی چی
یوکنج ته تکیه کړی.



کله چی تاسی یو پسه یا افگری نیسی خیل لاسونه مو د هغه د
زامی پر هډه وره برخه ونیسی. د خاړوی سر پورته ونیسی.
پسه او افگری ډیر زور لری کله چی یی سر بکته وی.



د افگړی او نر پسه د نیولوبښه لاره داده چی ترښکرونو یی ونیسی. هگر احتیاط وکړی چی ښکرونه په محفوظه ډول د سر سره وصل دی. تاسی په اسانی سره د دوی ښکرونه ماتولای شی.



کله چی پسونه د ناستی په حالت کی وی په اسانی
سره نیول کیږی.



ڇه وخت چي ڇاروي د ناستي په حالت کي وي په
اساني سره دوا ورکولای شي، سوه پي ور سمولای شي
او معاینه کولای پي شي.



کله چی پسه د ناستی په حالت کی وی په اسانه توگه تر
اختیار لاندی را ویستلی شی. سکولل پی دیر اسانه دی
کله چی خاروی د ناستی په حالت کی وی.



کله چی پسه د ناستی په حالت کی وی د سوو
پریکول یی په اسانه او پټک ډول سره سر ته
رسیزی.



د پسه چپه کول

د پسه و بغل ته ودریزی.

خپل چپه لاس مو د پسه تر زامی لاندی کړی او خپل چپه
زگون مو د پسه په چپه اوږه کی و نیسی. خپل راسته زگون
مو د پسه په چپه ورون کی ونیسی. خپل راسته لاس مو د پسه
د وارنه پر شاه ونیسی. د پسه پزه د خپل ځان څخه د پسه د
اوږی و خواته وگرځوی.



تاسی به د پسه وزن پر خپلو پڼو باندی حس
کړی.

خپله راسته پڼه یو قدم شاته کړی.
د پسه د شاه پڼی به بکته شی.

کهن پڼ وکړی چی د پسه سر وگرځوی ترڅو
چی پسه د ناستی حالت اختیار کړی.

خٔینی زیگران د پسه د چوکی خخه استفاده کوی
چی پر پسه کار او یا دوا ورته ورکوی. دغه حالت
پسه ارام او مستریح ساتی.



که امکان ولری هیخ کله پسه یا اوږگری د مخ د
پښی خخه مه نیسی. دا کیدای شی چی خاروی
زخمی کړی. همیشه خاروی د شاه د پشو خخه
نیسی.



که دوی په محفوظه او صحیح طریقہ و نیول شی
په نتیجه کی پسونه او افگری به صحتمندہ او
گتور پاته شی.

