



خپل ماشوم ته په سره هوا کې مناسبه جامې واغوندي

که چیرې د هوا د تودوخې کچه د سانتی ګرېډ منفی ۱۰ درجې ته ښکته راځي، دا کافي نه ده چې یو ماشوم د خپل په شان کالي واغوندي. د وړو ماشومانو د بدن حرارت ننظم د لویانو په پرتله ډیر ضعیف دي او د ماشومانو پوستکي د لویانو په څیر مقاومت نه لري.

ترش (مرور) او سور

که چیرې ماشوم ژاري دا د ماشوم د حرارت درجه څرګندوي چې د حرارت درجه یې ټیټه ده او ماشوم سور شوی ده.

سپره کریم

کله چې هوا ډیره سپره شي د ماشوم بدن په داسې کریمو غول ګڼي چې اوبه په ترکیب کې نوي.

غاړه

غاړکي، د غاړې دستمال په پرتله ښه ده.

باندني دريشي

هغه چې د ابو او د باد په مقابل کې مقاوم وي او پراخ (ازاد) وي. د وړو ماشومانو د پاره د پارک دريشي. د چکر د پاره هميشه هغه دريشي چې خولې ولري او د ابو ضد وي هير نشي.

ښه به وي چې زنگانه ټينګ شي.

بوټان

رمني موزې بايد داسې وي چې د اوبو او سپرې هوا سره مقاومت ولري او پراخ وي يعنې چې تنګ نوي.

لوی ماشومان

د لږ ډېلې جامې په ځای له څو نازکې او نرمې جامې څخه اسفاده وکړي.

نوی زيردلی ماشومان

کله چې د هوا د تودوخې کچه د سانتی ګرېډ منفی ۱۰ درجې ته ښکته راځي، نوی زيردلی ماشومان بايد بهرته و نباسی او د ماشوم په مخ یخ کریم و نوهي.

سر

ټحلی چې، نندي، اورمير(څټ) غاړې د امکان په حد پوښوي.

کنترول

د ماشوم ورمير لاسونه په صحې توګه کنترول شي. که چیرې ماشوم خولې نوي او ډير سور نوي بيا نو د ماشوم د بدن حرارت ښه ده.

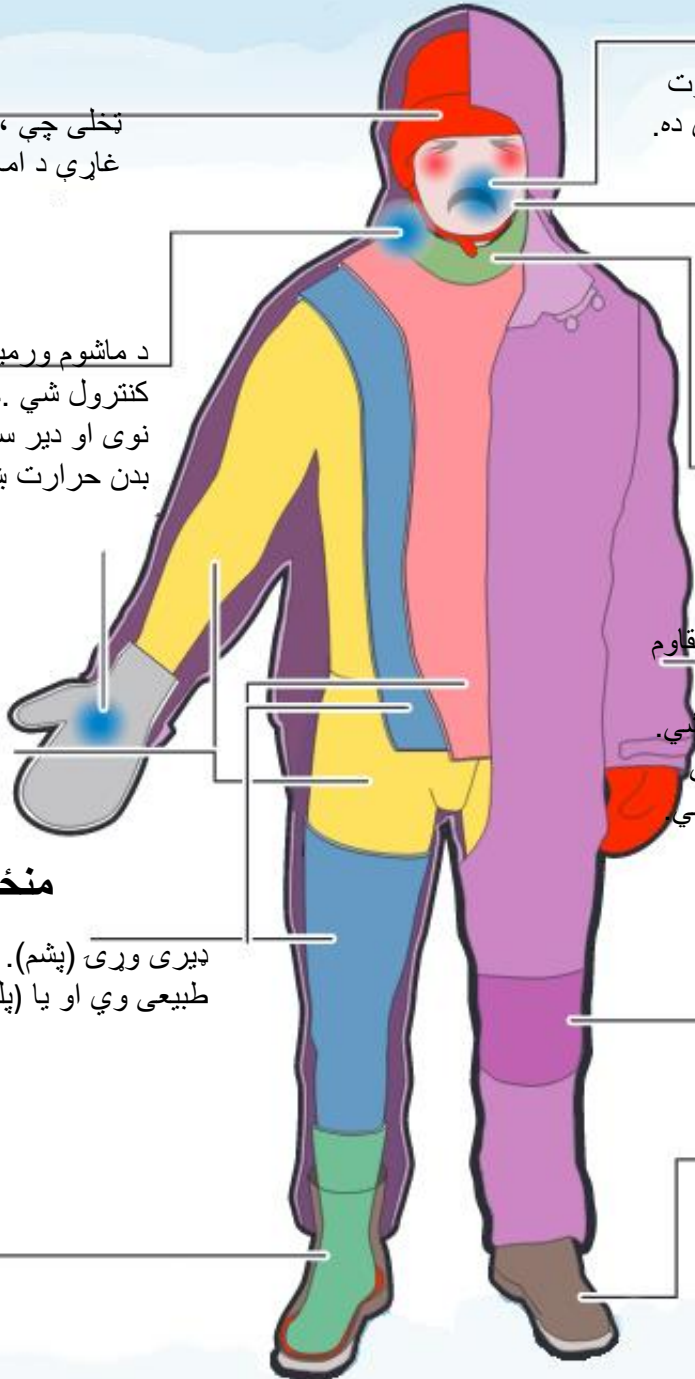
لانديني جامي

لنازکې وړې (پشمې) جامي.

منځني جامي

ډيرې وړې (پشم). دحيواناتو پشم چه طبيعي وي او يا (پليستر)ډير مناسبه ده.

هميشه د ډېلې جورابو او د بوټان اضافي تل ځای په نظر کې ونيسي!



Oslo kommune
Bydel Gamle Oslo
Familiehuset