



ددانين ته جوانيا ته نه

جوانيا ژني زېدهتر لېدهيت ددهي دگرځيټ و روناھي ژ سپياتيا
ددانين وي ديار دگهت، ژبو پاراستن و جوانيا ددانين خو فان
خالان بكار بينه :

أ- نانې هڅك و كيكيڼ رهق و گيزهړان دگهل سينف و بيهان
بخو.

ب- ددهفتيې دا دو جاران نافي دگهل دوو چپكيڼ ترشاتيې
(كاربول) يان چپكيڼ گولا بهرسيڅي ددهفي خو ودرده.

دا چاځين ته ههردهم د جوان بن

گهلهك ژن تووڅي وهرمين چاقان دبن، ژبو نههيلانا فان
وهرهمان فان ريكيڼ ل خوارې بكار بينه.

أ- بهلگين پوونگي تهر يان تهخين خياري يان بهلگين گزنيوان
بدانه ل سر جهي وهرماندنې و چاځين خو.

ب- چاځين خو ب نانا تهزي بشوو و ب نهرمي هڅك بكه.

ج- بهري نفستني مكياجي ژ سهروچاځين خو ببه.



بهژنا خويا زرافه بپاريژه

دابهژنا خويا زرافه بپاريژه.

أ- خوارنهكا ههښهك و گونجاي بخو، دگهل راوستياني ل
سهرپان بو ماوي سيم دهيقان.

ب- خوارنا تزي كارپوهيدرات بخو دا سهعراټين گهرماتيې و
دوهني بكوږيت.

ج- فهره وژي بو ماوي دهمزيرهكي وهرزشي بكي يان
سهمايا ب لهز.

ناء ههله عهلي سهليم