



ئاق د سروشتى دا

ئەق ئاخا ئەم ل سەر دژىن و دبىژنى: گۆيا زەمىنى، سى چارىكىن رويى وى ئاقن. ئەو چارىكا مايى زى، ئاق ئەم ل سەر و ئەم ل زىرا وى ھەيە. زاناين بسپۆر دبىژن، نىزىكى (۱۳۶۰ مىيۇن) كم يىن ئاقى ھەنە، زوان (۱۳۲۳ مىيۇن) كم ئاقا سويرة و تەنى (۳۷ مىيۇن) كم ئاقا شرىنە.

ز ئاقا شرىن زى (۲۹ مىيۇن) كم ب شىوھىي بەفر و جەمەدى ئە ل سەرىن چيا و ھەردو جەمسەرىن باكۆر و باشۆر. (۸ مىيۇن) كم زى دبن ئەردى قەنە. كەواتە ئەو ئاقا شرىنا ل سەر رويى ئاخا مە ھەي ب شىوھىي گۆل و جەم و رويبار و كانيان و ئەم نىكسەر مفايى زى دبىن تەنى (۱۲۵ ھزار) كم و ئەقە زى دبىتە (۱٪) ز سەرجمە ئاقا شرىن. پىويستيا مرۆقان رۆز بۆ رۆزى ب ئاقى پتر لى دەيت و ئەو ئاقا ھەي تىرا ناكەت ز بەر ھندى ئەچار دبن، ئەو ئاقا دبن ئەردى قە بىننە دەر و ل ھندەك جەين دى ئاقا سويرا دەريايى شرىن بکەن و ب کار بىن، ھەر وەسا پلان يىن ھەين كو د پاشەرۆزى دا مفا ز بەفرا ھەردو جەمسەرا زى بەيتە دىتن.



ئاڧ د لەشنى مرؤقى دا

لەشنى مرؤقى وەكى گۆيا زەمىنى سى چارنىكىن وى ئاڧە. مرؤقى رۆژانە پىئويستى ب دو لىترىن ئاڧى ھەيە. لىترەكى مرؤڧ ب شىوھيى ئاڧى ڧەدخۆت و لىترا دى ب رىا خوارنى لەش پەيدا دكەت. رۆژانە زى لەشنى مرؤقى خۆ ژ (۲) لىترىن ئاڧى خلاس دكەت. نىڧ لىتر ب شىوھيى ھلما ھەناسا مرؤقى. نىڧ لىتر ب خوھدانى. لىترا ماىي زى ب رىا دەستافى. ھەلبەت پىئويستىا ھەمى مرؤڧان ل ھەمى دەمان بۆ ئاڧى وەك نىك نىنە و ئەڧە گرئىداى تەمەن و پلا گەرمائى و گەلەك ھۆيىن دى يە. مرؤڧان نە تەنى ژ بۆ ڧەخوارن و لىنانا خوارنى پىئويستى ب ئاڧى ھەيە بەلكو ژ بۆ شوپشتن و ڧەشوپشتن و ئاڧدان و گەلەك كارىن دى زى. مرؤقى رۆژانە پىئويستىا ب ئاڧى ھەي و كىمبوونا وى د لەشنى مرؤقى دا زىانين مەزن ھەنە بۆ تەندروستىا مە. ئەگەر (۲٪) ژ رىژەيا ئاڧا لەشنى مرؤقى كىم ببىت مرؤڧ دى ھەست ب تىھنى و بىھنتەنگىي كەت. ئەگەر ئەو رىژە گەھەشتە (۵٪) دى گەوريا مرؤقى زوھا بىت و بىستى مرؤقى ھشك بىت و چرمىست، لى ئەگەر رىژە گەھەشتە (۱۵٪) دى مرؤڧ مريت.

ھەر وەكى زڧان پىزانىنا بۆ مە ديار بووى، ل ڧى ئاڧا ئەم ل سەر دزىن ئاڧا شرىن يا كىمە و زوى ئاڧا شرىن زى يا كو بۆمە دەھىتە بەرھەڧكرن ژ بۆ ڧەخوارنى گەلەك و گەلەك كىمترە، ژبەر ھندى دڧيا ئەم ھەمى ئابورىي د ئاڧى دا بکەين.

