



بۇچى دايك و بابيىن مه، ناهيلن ئەم وان تشتا بخوين يين مه دقئين؟

ژ بەر کو گەلەك جوړين خوارنئ هەنە، نە تەنئ چ فايده تئ دا نينه بو هەو، بەلكو زيانئ ژى دگەهيننه لەش و تەندروسيا وه. وەك چبسا كو گەلەك چەورى و خوئ تيدايه و مروقى قەلەو دكەت يان شيرينيا وەك چكليت و شەربەتا كو ددانين مروقى كرمى دكەن.

لەشئ مه ژ چەند بەشەكين جوړا و جوړ پيک دەيت وەك

گوشت، خوئين، هەستى، مەژى.. و فان بەشين لەشئ مه پيوستى ب خوارنەكا رەنگين و

جوړا و جوړ هەيه ژ بو كو بشين ب ئاوايهكئ باش ب ئەركئ خو رابين. خوارنا رەنگين ئەو

يا پروتين و كاربوهيدرات و چەورى و مينرال و فيتامين تيدا هەبن..

وەك شير و پەنير و ماست و گوشت و نان و برنج و مەيوە و شينكاتى،

و زاروك ژ مازنان پتر پيوستى ب خوارنا باش هەيه ژ بەر كو ئەو د

دەستودارى وەرار و مازنبوونئ دانە. ئەگەر دايك و

بابين وه هيللا هوون سئ زەرئين چبسا بخون و

ليترەكا پيپسيئ ژى ب سەردا بکەن، ئەفە دلي

وه ناچيته خوارنئ و لەشئ وه وەك

پيوست وەرارى ناکەت. هەلبەت ئەم نابيژينه وه كو قەت چبس و شرينيا نەخون لي ب فايده

بخون و بلا جهئ خوارنئ نەگرن.



نەرى راستە دەما ميسا هنگئينى ب مروقى قەدەت، دمریت؟

بەلئ راستە. دەما ميسا هنگئينى ب مروقى قەدەت، زيلکا

وئ و پشکەك ژ لەشئ وئ ژى د چەرمى مروقى را دەمينيت و

پشتى دەمەكئ كورت دمریت. بەروفاژى ستينگ و زرکيتك

ب مروقى قەدەن لي زيلکا وان د لەشئ مروقى را ناسئ

نابيت ژ بەر هەندئ ئەو نامرن.





كەسكوسۇر چەوا چى دىيىت؟



ھەتافا رۇژى ل بەر چاقىن مە سى خويا دكەت. لى، ب راستى،
ھەتاف نە يا سى يە، بەلكو ژ ھەفت رەنگان پىك دەيت و دەما
باران دباريت و چاقى رۇژى دەردكەقەيت تىرۇژكىن رۇژى د
چىكىن ئاقى را دەرباس دىيت و ئەو چىك رەنگىن وى
ژىك جودا دكەت.

بۇ زانين ھەردەم رەنگىن كەسكوسۇرى ب قى ئاوايى درىزگرىنە..
سۇر، پرتەقالى، زەر، كەسك، شىن، بنەشى و شىنى تارى.

سىبەر ژ چىدبىيت و بۇچى ھندە جارا سىبەرا مۇقى يا كورتە و ھندە جارا يا درىژە؟

ئەگەر مۇقى رۇژەكا ھەتاف ژ دەرفە راوەستىت دى سىبەرا مۇقى
ل ئەردى چىبىيت، ژ بەر كۆ لەشى مۇقى ناھىلىت رۇناھىيا
رۇژى بگەھىتە وى جەى.

ئەگەر رۇژ يان رۇناھىيەكا دى ل سەر سەرى مۇقى بىت دى

سىبەرا مۇقى يا كورت بىت، لى ئەگەر رۇژ يان رۇناھى ژ مۇقى نزمتر بىت دى سىبەرا مۇقى
يا درىژ بىت. ژ بەر ھندى نىقرويا سىبەرا مە يا كورتە و سىپىدەيا و ئىقارا يا درىژە.



چەند ستىر ل ئەسمانان ھەنە؟

ئەگەر تو شەفەكا ساھى، دوور ژ روناھىيىن باژىرى، بەرى خۇ بدەيە ئەسمانى، دى نىزىكى سى
ھزار ستىران بىنى. لى ئەگەر تو ب تەلسكۆپەكى بەرى خۇ بدەيى، دى گەلەك پترا بىنى. زانا
دبىژن ب مىلئونان ستىر ھەنە و پراينا وان ھند ژ مە د دوورن كو مۇقى چ جارا نەشىت وان
بىنىت.