



سەيىرگە ئاساسەن!



هەستەوھەرا بەيىستنى ل دەف سەي وھسا يا بەيىزە كو ژ دووراتيا
مىترەك و نىشا گوھ ل چك - چكا سەعەتا دەستى مروقى دبىت.



ئەگەر دەست و پىن زەرافى ژ بن بچن و بکەفیت نەشیت
رابىتەفە و دى د فى حالى دا بیت هەتا دمریت.



لەزا ئەردى ل دۆر روژى هەشت جارەن هەندى لەزا بەركى
تقەنگى يە.



مروقت دەما دناخفیت (۴۴) مسۆلكەيان ب کار دئینیت.



باشترە مروقت فىقى سېى نەكەت ژ بەر كو بەھرا پتر ژ فیتامینان
د تیقلی وان دانە.



د دەقى كىتكى دا (۲۰) ددانىن تىژ هەنە و د ئەزمانى وى دا،
ماددەيەكى هەي دەرمانى برىنانە . لەوا دەما برىنەك د لەشى
وى دا چىدبىت ئەو برىنا خو ب ئەزمانى خو دنالىست.

