

لەش و تەندروستی



شانه



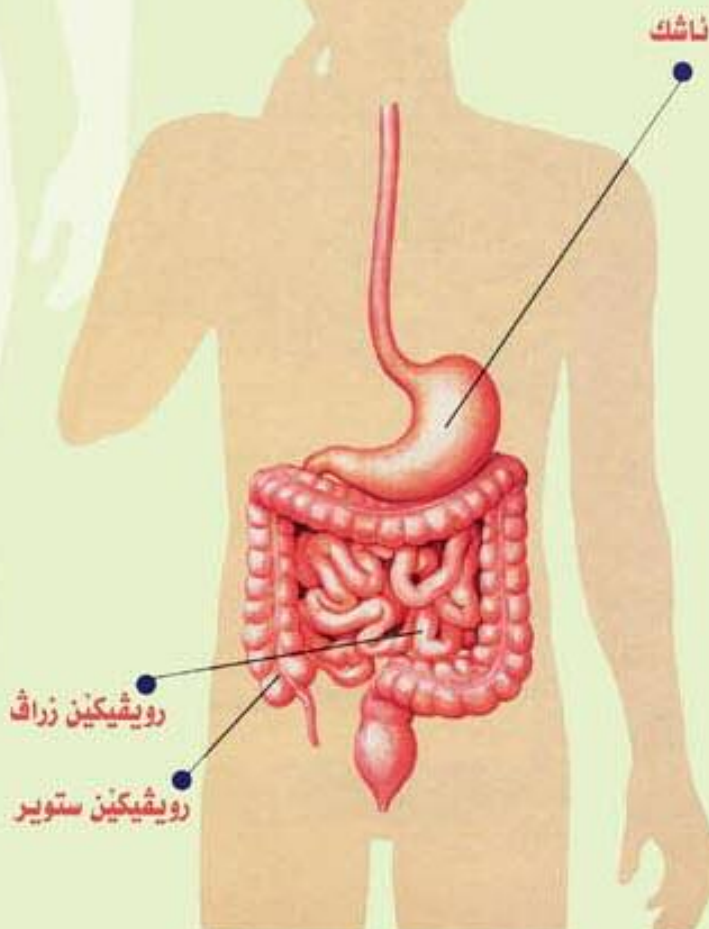
نێزیکى (٦٠٠٠) ملیۆن مرقۇفان ل جیهانی دژین. د ناف قى ههژمارا مهژنا مرقۇفان دا، دو مرقۇفین ب تهنى ژى نین، کو سهدا سه د ودى ئىك بن. لى ههر ههمى ژى ودى ئىك دروست بووینه و لهشین وان ژ ههمان ئەندام پىك دهین و ئەو ئەندام - ئەگەر د دروست بن - ههمان ئەرکان بجه دئین. بۆ نموونه: گەلەك رنگ و شیودین چافان ههه، لى ههر ههمى ژى - ئەگەر د دروست بن - ودى ئىك دنیاى دبین.

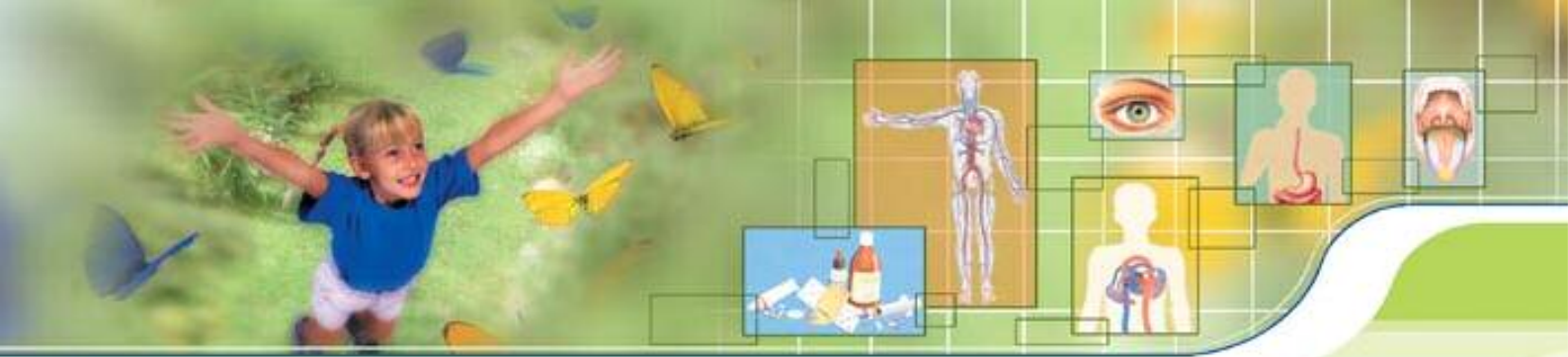
لەش گەلەك کاران دکهت..

ئەم ب لەش خۆ دخۆین، دلقین، باز ددهین، پای ههلدکیشین، هزرین خۆ دکهین و... هتد. ژ بۆ کو ئەم فان کاران بکهین ژى ئەم ئەندامین لەش خۆ ب کار دئینین وەك.. دده، دەست، پى، ناشك، رويفيك، مهژى و... هتد. ئەه ئەندامه ههمى ژ شانهیان پىك دهین. شانه وەسا د بچوکن کو مرقۇف ئەشیت وان ب چافان ببینیت.

بچوکنرین پارچهیین لەش

شانه وەسا د بچوکن، کو ئەگەر ب میکروسکوپى نەبیت، مرقۇف ئەشیت وان ببینیت. لى ئەون ژیانى ددەنه لەش مه. ژ بهر هندى وان ژى پىویستی ب خوارنى و نوکسجینى ههیه. شیودین ههمى شانهیان ودى ئىك نینه ژ بهر کو ههر جۆرەك ب رۆلەكى رادبیت و ههر جۆرەك، ل دویف جهی وى د لەش دا ئەرکهكى بجه دئینیت.





ئاشك

ئەگەر مەۋقۇب مىكروسكوپى ل ئاشكى بىئىرىت، دى بىنىت كو ئەو ژ پارچەيىن جودا، جودا پىك دەيت و پىكھاتا وان پارچەيان نە وەك ئىكە. دىيۇنە وان پارچەيان؛ شانەرست. شانەرست كۆمەكا شانەپانە كو ئاھايى وان وەكى ئىكە و ھەمان ئەرك ژى ئەنجام ددەن. ئەگەر ئەم ب مىكروسكوپى ل ئاشكى بىئىرىن دى بىنىن ھەر شانەرستەك ژ ب مىليۇنان شانەيىن ھوپرىن وەكھەف پىك دەيت.



شانەيىن پىستى ب
پىگھە دنويساينە و ب
قى رەنگى پەرزانەكى د
ناقېبەرا ھوندىر لىش
مە و دەرڧە چى دكەن.



بۆچكى ئەج ب دايك و باب و خويشك و
براينىن خۇڧە دچين؟

ژ بەر كو مە جىننىن خۇ ژ دايك و بابىن خۇ
وەرگرتينە.



بابىن من بابىن من بابىرىن بابىن من



بۆچكى ئەج نە وەكى ئىككىن؟

شانەيىن لىش مە ژ (جىنان) پىك دەيت. ئەو جىن خولك و نىشانان ددەنە مە و ژ بەر كو جىننىن كەسى وەكى يى دى نىنن، كەس ژى وەكى كەسى نىنە.

جىن كىر نىشانان مەنە مە؟

ھەمى تىشتەكى ھەر ئىك ژ مە ژ ئىكى دى جودا دكەت؟ وەك بەژن، پىرچ، رەنگى جافان و پىستى، شىوھىي دىنى و....ھتە.

