

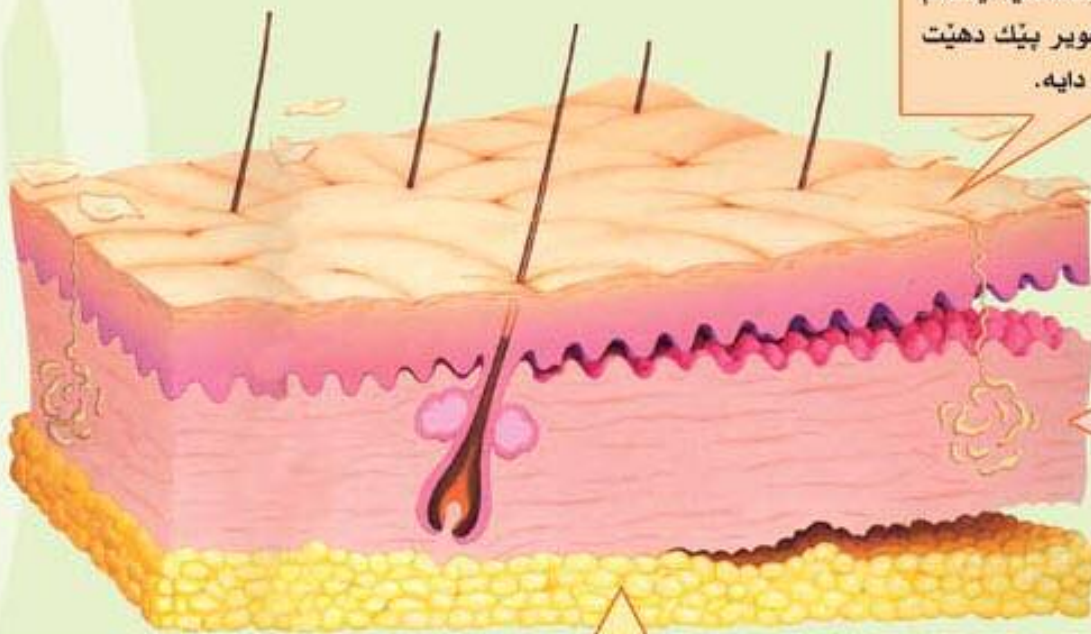
لەش و تەندروستی



پیست.. پەرژانگ لەشک یە

پیست: پیست تەخەیهکا تەنک و نەرما چەرمی یە، هەمی لەشێ مە دادپۆشیت و هوندری لەشێ مە ژ هەتاف و تۆزو بەکتیریا دپاریزیت. هەر چەندە تیکرایا ستویراتییا پیستی مە نیزیکی دو ملیمێترانە، ئی سەنگا پیستی مرۆفەکی پینگەهشتی دگەهیتە چار کیلوگرامان.

پیسنک مە ژ سگ لەخەیان پێک دەیت:



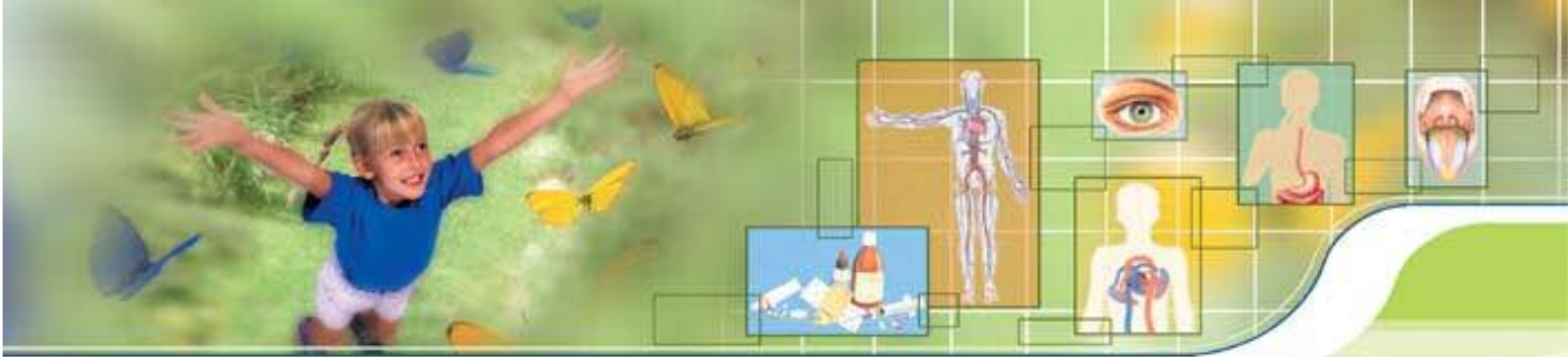
۱- تەخەیا سەرڤە: ئەو تەخەیه یا ئەم دبیین و ژ شانەیین هویر پێک دەیت و بەردەوام دگوهویرینی دایە.

۲- تەخەیا نافین: ئەم دەزیین نەرم و زرافین ب پینگە نویسابی پێک دەیت و نەرمیی ددەتە پیستی و ناھیلیت بدیرییت.

۳- تەخەیا هوندری: ژ روینی پێک دەیت و لەشێ مە ژ دربا دپاریزیت.



پیستی مە ژ بلی کو لەشێ مە ژ تۆز و بەکتیریا دپاریزیت، تیئەنا لەشێ مە ژێ خوش دکەت. بۆ نموونە: دەما مە گەرم دبیت، خوھ مە ددەت و ب ریکا قی خوھدانێ پلەیا گەرماتییا لەشێ مە دەیتە خاری. خوھ نافەکە ژ لەشێ مە، ب ریکا کونکین هویر یین کو د پیستی مە دانە، ددرکەفیت.



موى ۋ نىنۆك:

موى ۋ نىنۆك زى پشكەكن ز پىستى مە.
موى، ز بلى پەحنكىن دەستا ۋ بنى پىا، ب
ھەمى لەشنى مە فە ھەنە. ئى ز ھەمى جھا پتر
ب سەر ۋ برى ۋ مژويلانكىن مە فەنە. پرج
سەرنى مە ز سەرما ۋ گەرمى دپارىزىت.
برى ۋ مژويلانك چاقان ز تۆزى ۋخوھى
دپارىزىن.
نىنۆك زى سەرنى تلىن مە دپارىزن.

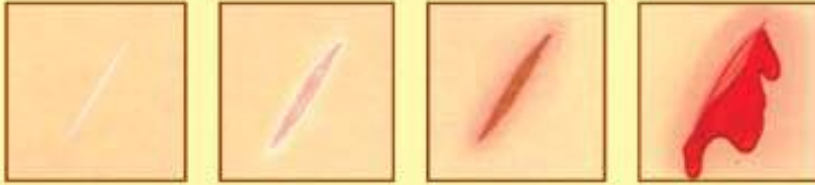


پىستى خۇ نوى دكەت..

پرج ۋ نىنۆكىن مە بەردەوام درىز دىن ۋ ئەم دېرىن.
شانەپىن پىستى مە زى بەردەوام دمرن ۋ دكەفن ۋ ھندەك شانەپىن نوى جھى وان دگرن.
سالانە نىزىكى چار كىلۇگرامىن شانەپىن مرى ز لەشنى مە دكەفن.

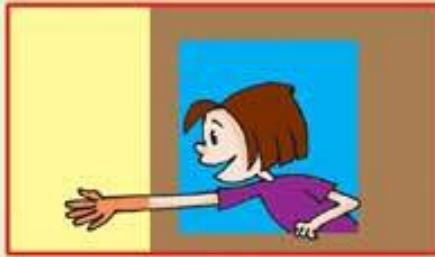
برىن:

دەما پىستى مە ددرىت برىن جى دىت.
ھىنگى پىستى مە شانەپىن نوى جى دكەت ۋ
جھى پىن پويچىپووى دگريت ۋ ھۇسا دەقنى
برىنى دگەھىتە نىك.



پا بۆچى پرج سىپى دىت؟

دەما مروۇ پىر دىت، مىلانين
د پىستى مروۇ دا كىم دىت ۋ
ھىنگى موى زى سىپى دىن.



بۆچى رەنگى پىستى ھەمى مروۇان ۋەكى ئىك نىنە؟

ماددەپەكى قەھوانى د شانەپىن پىستى مە دا
ھەپە دىزنى، "مىلانين" ۋ ئەو رەنگى ددەتە
پىستى مە.
ھندى مىلانين د شانەپىن پىستى دا پتر بىت
دى رەنگى ۋى تارىتر بىت.

بۆچى مروۇ ل بەر ھەناقى رەش دىت؟

دەما ھەتافل مروۇ ددەت، پىستى
مە پتر مىلانينى جى دكەت ۋ
رەنگى ۋى تارىتر ل دھىت.

