

لەش و تەندروستی



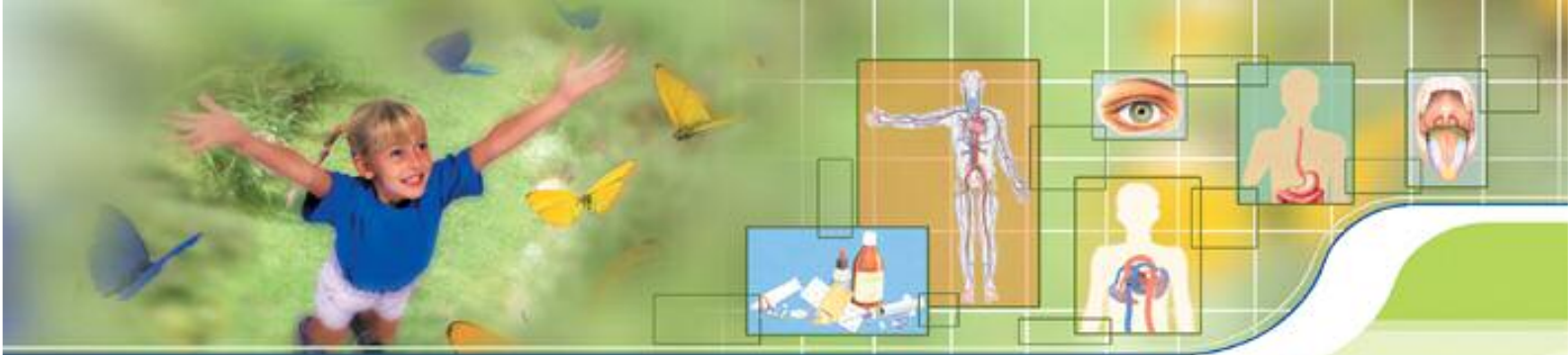
هەسنى و قەرۆدە



هەر وەکی چەوا ستوون خێشەتەکی رادگرن، وەسا هەستی ژى لەش مە رادگرن. قەرۆدی مەرۆقەکی پێگەهشتی ژ (٢٠٦) هەستیان پێک دەیت کو هەمی ب پێکە دنویسیانە و ناشاهیەکی بهێز و نەرم پێک دئین. قەرۆدە ئەندامین لەش دپاریزن وەك مەژى و دل و جەگەر و سیهان.

بەری ژ دایکبوونی قەرۆدی مەرۆقی کێکێکە و پاشی ئەو کێکێک رەق و هەشک دەیت و دبیتە هەستی. قەرۆدی زارۆکەکی ژ (٢٠٠) هەستیان پێک دەیت کو هیدی، هیدی ئەو هەستی خۆ لێک ددەن و دەما مەژن دبیت ب تەنی (٢٠٦) هەستی ژى دمین. ئانکو هەندەك ژ وان هەستیان ژێک دوور خۆ لێک ددەن و هەستیەکی پێک دئین. ژ پشکین سەرەکی یێن قەرۆدە، کلۆخ، ستوونکا پشتی، رگەها سینگی، و هەستیان هەر دو دەست و پێیان.





بچو ویکترین ههستی د لهشئ مه دا، سئ ههستی نه کو د گوهرئ مه دانه و نافین وان: چهکوچ، سندان و رکیبه و نههم ب ریکا وان دبهبیسین. بچوو ویکترین ههستی ژئ و وان رکیبه کو دریژاهیا وئ ب تهئئ سئ ملیمیترن.



نایا هه سئک دشکین؟



بهلئ ههستی ژ نهنجامئ کهتن و دربئین بهیژ هندهک جاران ددورزن و هندهک جاران ژئ دشکین و ژیک جودا دبن.

چه هه سئین شکه سئک چک دبنه فه؟

سه رین شکهستی یئین ههستی جارهکا دی خو لیک ددنهفه لئ ژ دو ههتا سئ هه یقان پیقه دجیت.

نایا هه مکی هه سئین لهشک مه دشین بشکین؟

بهلئ هه مکی هه سئین لهشک مه، دشین بشکین لئ باهرا پتر دهست و تل و پئین مه ژ نهنجامئ کهتنئ دشکین.



مهزنترین ههستی ژئ، هه سئین ههر دو رانانه کو لهشئ مه هه لدگرن دهما نههم رادوستین یان ب رئ فه دچین.

ههستی د رهق و سفکن، ههستی ژ ماددهیهکی گهلهک موکم پیک دهئین و نافا وان یا خلؤلویه.

