

لەش و تەندروستی



لەش و خوارنا مه

خوارن، ژ بلی کو، گەلەکا خۆشه، گەلەکا پێدقی یه ژێ. خوارن وزه‌ی دگه‌هینته‌ شانه‌یان و ب سایا وی وزه‌یی شانه‌یی مه‌ زیندی دمه‌ین و لەش مه‌ ب ئەرکێن خۆ رادبیت.

ئەج دڤۆین ژ بۆ کو بژین..

ئەگەر ئەم چەند سەمه‌ته‌کا خوارنی نه‌خۆین، دێ هه‌ست ب برسێ که‌ین. برس بێرا مه‌ دئینیت کو لەش مه‌ پێدقی خوراکێ یه. ئەو خوراک مادده‌یی پێدقی دده‌ته‌ لەش مه‌ دا کو کار بکه‌ت و خۆ بپارێزیت و وه‌راری بکه‌ت.

ده‌زگایه‌ هه‌رسکرنه‌..

پارچه‌یی مریشکێ یان نانی د مه‌زنن و خوین نه‌شیت وان د لەش مه‌ دا بگه‌رینیت و بگه‌هینته‌ شانه‌یان. ژ به‌ر هندی دقیا خوارنا مه‌ باش هوور ببیت دا کو خوین بشیت هه‌لگریت.

دەش

گەوری

بۆریا خوارنی

جەگەر

ناشک

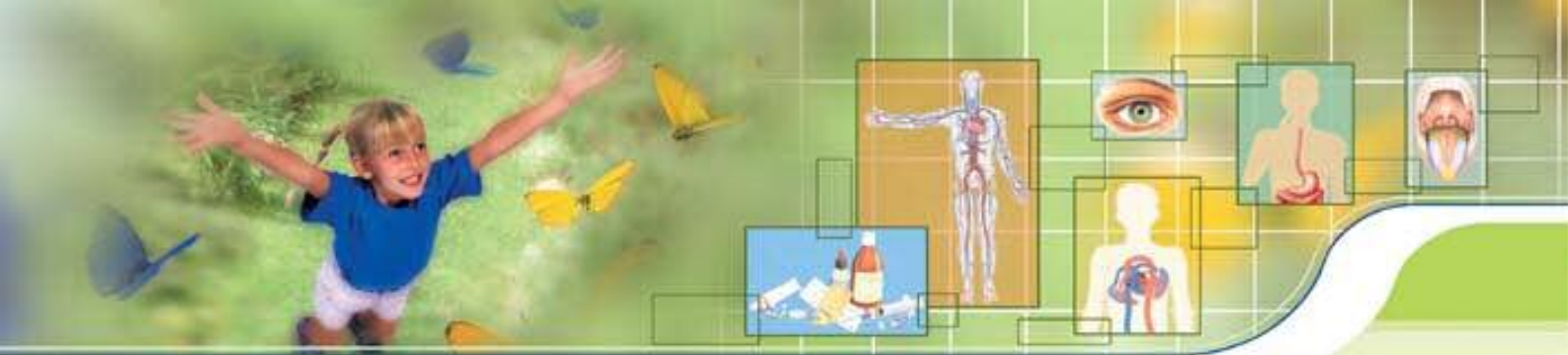
رویشیکێن زراش

رویشیکێن ستوور

راسته‌رویشی

قوون





ریکا خوارینگ د لہشک مہ دا..

۲- د ناف ناشکی
دا ٹھو پہلیک
ہیشتا پتر دھیتہ
ہیران و هوورتر
لی دھیت.



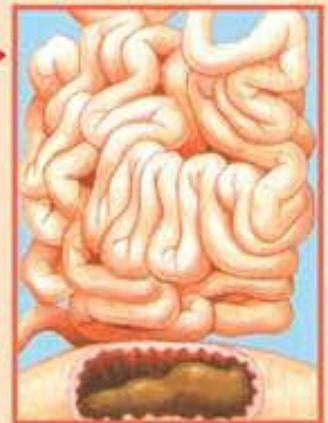
۱- ددان خوارینگ پارچہ -
پارچہ دکھن و دھیرن.
پاشی دگھل تفتی تیکھل
دبیت و وھک پہلیکھکی لی
دھیت.
ٹھو پہلیک دجیتہ د
گھوریا مہ دا پاشی ب بؤریا
خوارینگ دا شور دبیتہ د ناف
ناشکی مہ دا.



۴- ہمی خوارینا مہ
ناہیتہ ہرسکرن. یا
مایسی دہرباسی
رویشتیکین ستوور
دبیت. د ویری دا
ہشکتر لی دھیت و
دبیتہ دہسٹافا
ستوور (گوو).



۳- د ناف رویشتیکین
زرافہ دا کو نیڑیکی
(۶) میٹران د
دریژن. ہیشتا
هوورتر لی دھیت دا
کو د دیوارین
رویشتیکا دا دہرباسی
ناف خوینی ببیت.



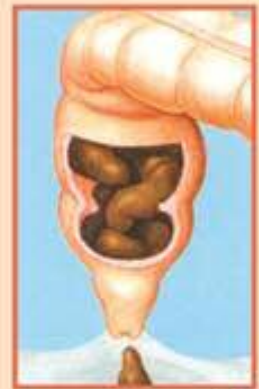
بؤچک ہندہک جارا دلک مہ رادیپت؟
دلی مہ رادیپت دا کو لہشی مہ خو ژ وی
خوارینگ خلاس بکھت یا کو ب کیر ناہیت;
یان ژ بہر کو مہ گھلہک خواریپہ یان ژ
ٹھم د نہ خویشین یان خوارین نہ یا باش بوو.

چہوا دلک مہ رادیپت؟

ماسؤلکھ (زفلهک) پیٹن زکی مہ خو
دگفتیشن و فشاری ل ناشکی دکھن و خوارینگ
سہرٹھفراز پال ددھنہ دمرقہ.

دلرابوون ژ چ پیک دھیت؟

ژ وی خوارینا باش نہہاتیپہ ہرسکرن و
ہندہک تف و ترشافین د ناشکی مہ دا.



۵- دہسٹافا ستوور د
راستہ رویشتیکین دا کؤم
دبیت و پاشی ژ قوون
دہر دکھت.

