

لەش و تەندروستى



چىز و بىهق

ھەم دو ھەستەودەرىن چىز و بىهقى (نەزمان و دفن) ماددەيىن كىميابى د خوارن و باى دا ناس دكەن. نەم ماددەيىن كىميابى د خوارنى دا ب رىكا بشكۈزكىن چىزى كول سەر نەزمانى مە ھەنە، ناس دكەين. ماددەيىن كىميابى د باى ڑى دا ب رىكا شانەيىن بىهقى د دەنى دا ناس دكەين.

شانەيىن چىز و بىهقى نامەيان بۇ مەزى دەنلىرن و مەزى مە ب وان چىز و بىهقان ناگەھدار دكەت. دەنا مە گەلەك بىنەنا ناس دكەت لى زمانى مە ب تەنلى چار چىزان (تام) ناس دكەت: شرين، تال، ترش و سوپىر.



بىشکۈزكىن چىزى

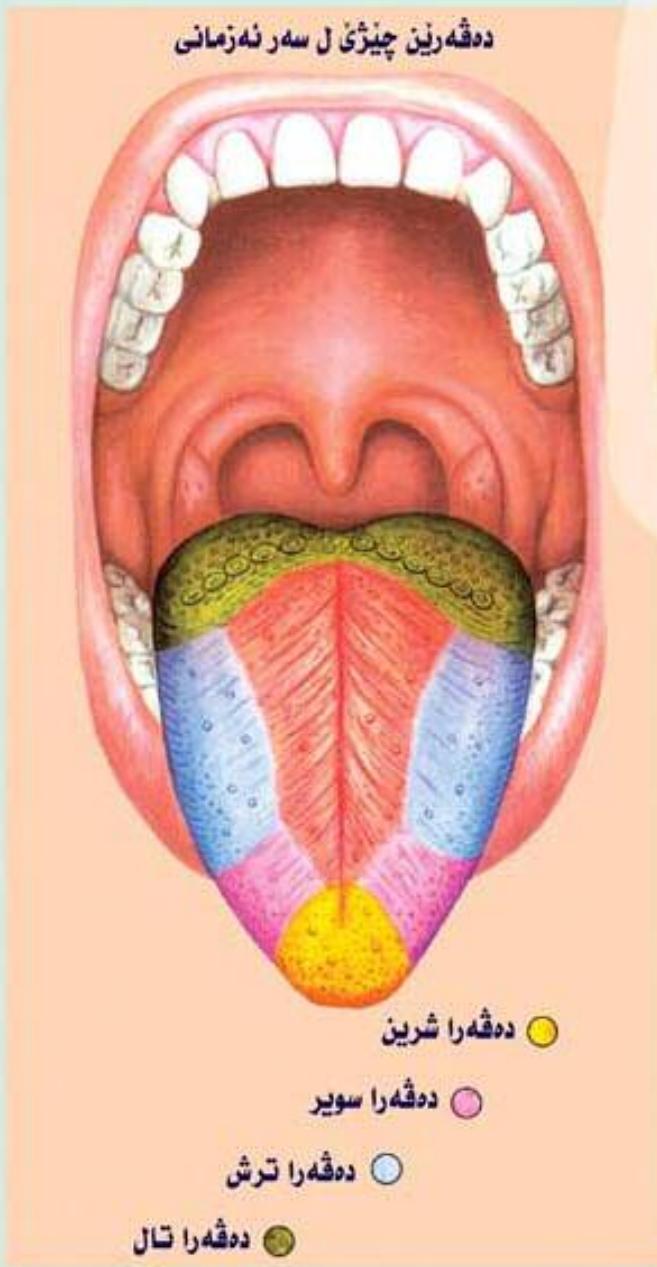
ئەو چىز بىهقى ؟

بلا ھەفالەكىن تە چاھىن خۇ و دەنا خۇ بىگىرت. پاشى پرتهكا سىيىش و نىيەكى خۆخى بىدى كا دى زانىت كىز سىيىش بىو و كىز خۆخ ؟
ھەلبەت: نەو.

ڙىمەر كو ھندى زمانە ب تەنلى چار چىزان ناس دكەت و ڙىمەر كو نەم بىزائىن كا مە ج خار پىندىقىيە بىنەنا وئى ڙى بىتە مە.



دەقەرەن چىزى ل سەر نەزمانى



دەقەرا شرين

دەقەرا سوپىر

دەقەرا تال

دەقەرا ترش





هسته و هرا بینه نکرنی مه ب بینه نین
نه خوش ناگه هدار دکهت کو نه م خو
ژئی دورر بکهین.

نهرفہ بینه نکرنی



دھنا مه ژ ۳۰۰۰ - ۴۰۰۰ بینه ناس دکهت.
هنددک مرؤفه همنه دفنهن وان هم تا (۱۰,۰۰۰)
بینه ناس دکهن.



بۈچى مەۋقىن پىر گازىنە يان ؟ خوارنى دکەن ؟

مرؤفین بىر ودك مرؤفین جوان
چىزى ژ خوارنى نابىتن ژ بەر کو
 بشكۆزكىن چىزى ل سەر نەزمانى وان
 كىمتر لى دەھين.

بۇ نموونە: (۱۰,۰۰۰) بشكۆزكىن
 چىزى ل سەر نەزمانى جوانەكى (۲۰)
 سالى همنه. لى ب تەنن (۱۵۰۰) بشكۆزك
 ل سەر نەزمانى بىرەكى (۸۰) سالى همنه.

