# چەند زانیارییەکێن سەیر ل سەر لەشێ مرۆڤی

پشکا دووێ

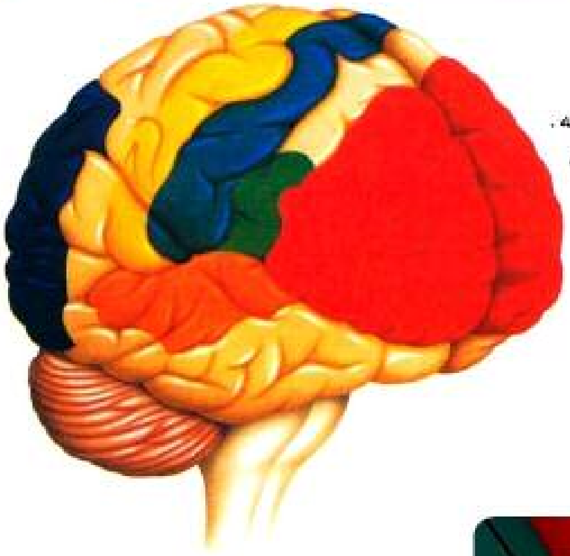
## نینۆك:

- نینۆکێن مە پێنج ملیمێتران د هەیڤێ دا شین دبن.
- نینۆکێن مە یێن دەستان پێنج جاران زووتر ژ نینۆکێن مە یێن پیان شین دبن.
- نینۆکێن دەستێ مە یێ راستێ زووتر ژ نینۆکێن دەستێ چەپێ شین دبن، ئەگەر مرۆڤ یێ راست بیت لێ ئەگەر مرۆڤ یێ چەپ بیت نینۆکێن دەستێ چەپێ زووتر شین دبن.

## دەمار:

- شانەیێن دەمارێ درێژترین شانەیێن لەشی نە. درێژاهیا هندەکان دگەهیتە مێترەکێ.
- ئەگەر هەمی شانەیێن دەمارێ یێن لەشێ مە پێکڤە گرێبدەین دێ درێژاهیا وان گەهیتە (٧٥) کیلۆمێتران.
- لەزاتیا شەحنێن دەمارێ یێن کارەبێ دلەشێ مە دا دگەهیتە (٤٠٠) کیلۆمێتران د سەعەتێ دا.

## مەژی:



- ١٠٠ مليۆن شانەيێن ئەرڤى د مەژيێ مە دا هەنە.
- ژ بۆ كو مەژيێ مە درست ب كارێ خۆ رابيت، پێدڤى ب گەلەك ئوكسجين و گلوكۆزێ هەيە.
- د سەر هندێ را كو مەژى دو ژ سەدێ يە ژ سەنگا لەشێ مە، لێ ٢٠٪ ژ ئوكسجينێ، ٢٠٪ ژ ئەنەرژيا لەشێ مە دمەزێخيت و ١٥٪ ژ خوينا مە لێ دگەريت.

## باو لەشێ مە:

- هەر رۆژ ئەم (٢٥ ٠٠٠) جاران بێهنا خۆ هەلدكێشين و بەر ددەين.
- هەر مرۆڤەك رۆژانە دو ليترێن باى ژ بنێ خۆ بەرددەت. ئەو با تێرا دكەت مرۆڤ پڤدانكەكێ پڤ دەت.

## پرچ:

- پرچا مە نێزيكى سەنتيمێترەك و بيست مليمێتران د هەيڤێ دا شين دبيت.
- پرچا سەرێ ژنان گەلەك درێژ دبيت. پرچا ژنەكێ گەهشتييە چار مێتران.

## وەرارا لەشى:

- تێكرايا درێژاهيا ژنێ ل جيهانێ (١،٦٥) مێترە. يا مێران (١،٧٨) مێترە.
- زارۆكێن كو خوارنا وان يا باش بيت درێژتر لێ دهێن.
- مرۆڤ دژيانا خۆ دا (٣٠ ٠٠٠) كيلۆيێن خوارنێ خۆ دخۆت و (٣٥ ٧٧٠) ليترێن ميزێ دميزيت و نێزيكى (١٥٢ ٠٠٠ ٠٠٠) ليترێن خوينێ د لەشى دا دگەرن.