

لەش و تەندروستى

د پرسياو و بەرسقان دا.



بۇچى ھندەك مروۋە كورتەبالا دەردكەفۇن؟

ھەستىپىن مە وەراري دىكەن و درېز دىن. يىن كۈران ھەتا ئىن (٢٠) سالىنى و يىن كچان ھەتا ئىن (١٥) سالىنى پاشى رادومىتن. ل دەڭ ھندەك مروۋقان سىستەمىن وەراري تىڭىچىت و ھەستىپىن وان درېز تابن ئىمەر ھندى بەزىدا وان كورت دەيىنەت. لى كورتەبالا ئى وەكى مە مروۋقۇن و جۆرمە كىيمەت تىنن، ئىمەر ھندى چىتابىت مروۋقۇ بچاقەكىن كىيم بەرى خۇ بدەنە وان يان پىنى يكەنەت. ل بازىرىمى، دەھۆكى، پىتر ئى (١٠٠) كورتەبالايان دېزىن. هەر ھەمى گازىندىيان دىكەن كەن ھندەك ئىخەللىكى مە - ب تايىمەت زارۇك - ب وان دىكەن و گۈتنىن دىشكىن تاراستەي وان دىكەن. نەم ھىشى ئىوان زارۇكىان دىكەين كەن قىنۇ رەفتارا كىرىت بەيىن.

بۇچى پشتا پىرەمېر و پىرەزنان خوار و خوپىل دېیت؟

پشتا ھەمى پىران خار و خوپىل نابىت بەلكو يَا ھندەمکان، نەو ئى ئىمەر كەن ستوپىنا وان يَا پىشى ئەنەكەرى نەخۇشىيەكىن يان رويدانەكىن خوار دېيت. د سەرددەمىن مە دا، كەنلەك ئى وان نەخۇشىان دەيىنە چارصەر كەرن. نەو پىرىن پشتا وان خوپىل دېيت، نەون يىن نەودەليشە بۇ ھەلەكەقىن و نەھاتىنە چارصەر كەرن.





بۇچى دەمما مەرۋە وەرزىشى دەكت، مەرۋىي گەرم دىيت؟



ھەر كارەتكىن ئەم دەكت، گەلەك زەقلەك يان ماسۇلىكىيەن مە دلشىن و كاردەكتەن. ڇىپ كۈنىمە زەقلەك كار بىكەن پىيىقى سۆتەمەنلىقى نە. سۆتەمەنلىقان وان ڙىشەكىر و تۈمىسجىنە كۈرۈخىنى مەرىدىگەن و دەمىزىتىخىن. ڇىمەزاختىنا وان گەرم و تېھەن دەردەكتەقىيت و ئەم ھەست ب گەرمى دەكتىن و خۇھە مە دەدت.

بۇچى ئەم ل زېستانى پىر ڙەھافىنى بىرسى دىيىن؟

ڇىپ كۈرۈشىن مە بەرگىريا سەرمایىن بىكەت پىتر ئەنەرژىي (وزە) دەمىزىتىت و ئەنەرژىيا مە ڙىز ڙخوارنى دەھىت، ڇىمەرنىدى ئەم ل زېستانان پىتر خوارنى دەخويىن.



قىزى بىزاند!



زەرۆقىن مەرۋەقان ھەتكى زېئى دو سالىنى خۇناس ناڭىھەن دەمما خۇد خودىيىن را دىيىن. لىنى تىيزىكەمەيمۇينكاشەمپاپازى ل زېئى چار رۈزىنى خۇناس دەكتى! ب راستى ڙىسىرىدە، ما نە وەيە!

