

لهش و تهنډرو هستی



د پرسپار و بهرستان دا.

دهما مروږ دترسیت، مه ژبی
مه هورمونه کی دهاقیژیت،
نهو هورمون رهین خوینی
تهنگ دککت و ههرکینا
خوینی کیتر و هیڈیتر لی
دککت ژهر هنډی مروږ زهر و
بههتی دیار دککت.



بوچی دهما مروږ دترسیت،
مروږ زهر دیت؟



بوچی ته زته زینک دهست و پین مه دگریت؟

نه گهر هم دهمه کی دریژ ل سهر دستوداره کی روښتنی یان دریژکرنی
دمینین گفاشتنه ل نهرق و دهمارین خوینی دبیت و د نهجام دا خوین بزحمهت
د رهین مه دا دهمرکیت. هینگی نهرقین مه «نه عساب» ب قی ریکی مه ناگه هدار
دکهن کو هم روښتننا خو دروست بکین دا نهو فشار ل سهر رهین خوینی رابیت.

بوچی چاقین مروږی دهینه گرتن دهما مروږ دیپهنژیت؟

دهما مروږ دیپهنژیت
باین گفاشتی د
سیهین مه دا ب له زاتیا
۱۵۰ کم د سهعتی دا
دمردکفیت و نه گهر
چاقین مه نه هینه گرتن
دوور نینه هردو چاقین
مه ژ قوکلکی بهینه دمر.





بۆچى رۇندىك د سويرن؟

ئېلەر كىو د رۇندىكان دا، ماددىيەكى دۇى
مىكرۇيان ھەيە و ئەو ماددە يى سويرە.
رۇندىك رۇلەكى مەزىن د پاقۇكرىنا چاقىن مە دا
دېيىنن و دپارىزىن.



فايدى نىنۇكان چ يە؟

نىنۇك سەرىن تىلان دپارىزىن و ھەر
وہسا رەھاتىيەكى ددەتە تېلىن مە دا
كوب ساناھىتر بىشىن تىشتان بىگرىن
ب تاييەتى د تېلىن دەستى دا.



كو مار پىستى خۇ دىگوھورن. ئەم مروۇف زى
ناوايى ماری.
مرى زى پىستى مە دومرن و ھەر مروۇفەك د
ھەتا (۱۵) كىلۇيىن پىستى مری زلەشى خۇ

ئەم ھەمى دزانىن
وہ دىكەين لى ئە ب
رۇژانە شانەيىن
زىنى خۇ دا د ناقيەرا (۱۲)
دھاقىزىت.

