

لەش و تەندروەستی



د پرەسیار و بەرەشکان دا

بۆچی دقیا زارۆك ب شەقی زوو بنقن؟

د دەستپێكا شەقی دا، خەو
كوووتر و درێژترە، هەر وەسا
بمقارە ژێ، ژبەر كو د خەوا كووور
دا لەشی زارۆكان هورموونا وەزارئ
دژەنیت. ئەف هورموونه گەلەكا
پێدقی یە ژ بۆ كو لەشی زارۆكان
ب ئاواپەكی درست وەزارئ بگەت
و ئەگەر بڕینەك د لەشی وان دا
هەبیت زوووتر ساخ دەبیت.



بۆچی پرسك ل
دیمێ سنیلەیان
دەین؟



د بن پیستی مە دا رژێنین
روونی هەنە. ئەف رژێنە ل
ژێ سنیلەیی پتر روونی
دەهاڤێژن و هەندەك ژوی
روونی ل بن پیستی مە
كۆم دەبیت و دبە پرسك.
ئەف پرسكە پتر ل روویی مە
دەین ژبەر كو رژێنین روونی
پتر د بن پیستی روویی مە
قە هەنە.
گەلەك ژ مە دبێژنە وان
پرسكان (حب الشباب) كو ژ
زمانی عەرەبی هاتپە و یا باشتەر
ئەو ئەم بێژینی "پرسكین
سنیلەیی".



ژبەر كو
ل هافینان دنیا
گەرە و لەشی مە
پتر خوێ ددەت. ئەف
خوێ دگەل شانەیین
مری یین پیستی مە و تۆزئ
تێكەل دەبیت و كەشوبایەكی
باش ژ بۆ میکرویان پێك
دنییت. ئەف میکرویه خوا
مە ترش دكەن و بێهەنەكا
نەخۆش ژئ دنیین، لەوا دقیا
مرۆف زوو، زوو لەشی خۆ بشۆت و
خۆ پاڤز بگەت.

بۆچی ل هافینان دقیا مرۆف پتر سەری خۆتێشۆت؟



بۇچى زارۇك چاقل مەزنان دكەن؟

زارۇكىن بچووك گەلەك خۇشىيى دىيىن دەما چاقل مەزنان دكەن يان تىشتىن وان ب كار دلىن. مە ھەميا زارۇك دىتىنە پىلاقىن دايك و بابىن خۇ دكەنە پىن خۇ يان رىستىن وان دكەنە ستۆيى خۇ. ھەر وىسا ب زارۇكى وان قە دكەن. ئەقە زى رەقتارەكا درىستە زارۇك دكەن و ب قى ئاوايى فېرى تىشتان دېن و پىتر د جىھانا مەزنان دكەن.



قى زى بزانە!

زارۇك ژ مەزنان پىتر خەونان دىيىن. ژ ھەميا پىتر، زارۇكىن بشىرن كو نىقا خەوا وان خەونىن. خەون دگەل مەزنىوونى كىمىتر ئى دەيىن.