

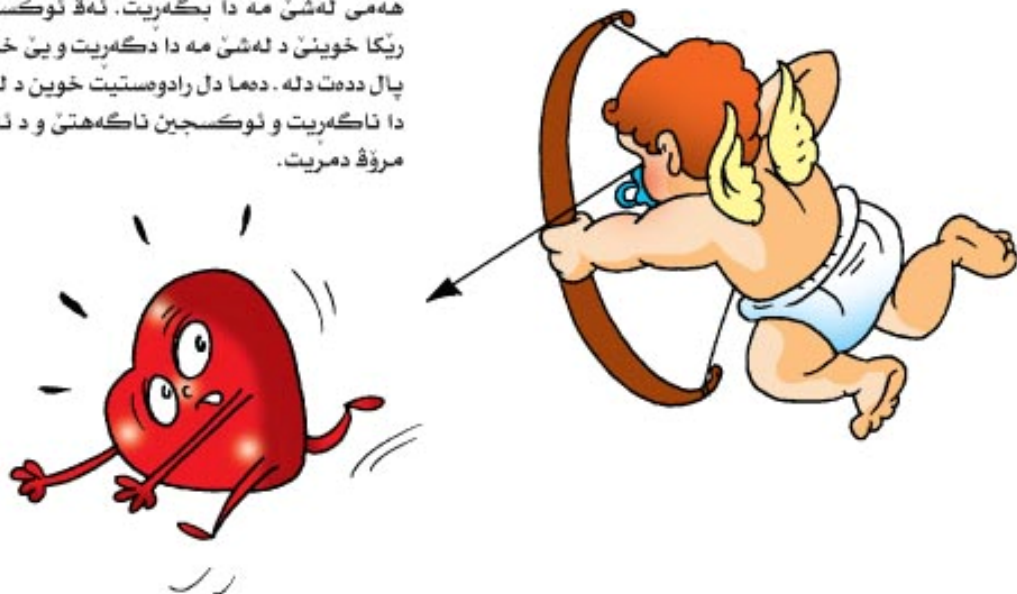
لەش و تەندروەستی



د پڕەسیار و بەرەشخان دا.

بۆچی دەما دل رادووستیت مەروۇ دەمیت؟

ژ بۆ کو ئەم بژین دقیا بەردەوام ئوکسجین د
هەمی لەشی مە دا بگەڕیت. ئەف ئوکسجینە ب
ریکا خوینی د لەشی مە دا دگەڕیت و یی خوینی ژ
پال دەت دلە. دەما دل رادووستیت خوین د لەشی مە
دا ناگەڕیت و ئوکسجین ناگەهتی و د ئەنجام دا
مەروۇ دەمیت.



بۆچی ھندە جاران خوین ژ دفنا مەروۇی قەدرەسیت؟



د دفنا مە دا، رەپن گەلەك
زراپن خوینی ھەنە. دەما درەك قن
دكەشیت یان برینەك ئی چن دبیت
ئەورە دیەقن و خوین ژئەمرەكەشیت.
ھندەك جاران ژئەگەر مەروۇ
گەلەك ل بەر ھەتافی رادوستیت
یان كارەكی سەخت بكەت ئەو رە
دومەن و پاشی دیەقن. ھینگن ژئ
خوین ژ دفنا مەروۇی قەدرەسیت.



بۇچى ھىندە جاران، زكى مە قورقۇرى دكەت؟

پشتى خوارن دھيئە ھەرس كرن و ژ
ناشكى مە بەر ب رويشيكين زرافە قە دچيت ئاقى
و باى ژى دگەل خۇ دىبەت و دىما دىرياس دىبىت
دەنگ ژى دھيئە. ئى ھىندەك جارىن دى قورقۇر
ژ ناشكى دھيئە دىما مەروۇ برسى دىبىت و زكى
مەروۇقى يىن قالا بىت. ھىنگى ناشك دىست ب
كارى خۇ دكەت و ژبەر كو ب تەنى ئاق و با
تېدا يە تەو دەنگ ژى دھيئە.



قى ژى بزانه!

د نابقەرا ژيىن چارسالىن و دوازدمسالىن دا، ھەر
زارۇكەك سالى يىنج ھەتا شەش سەنتىمىتران
درىژتر ئى دھيئە.
ھەرومسا زارۇكەكە دىژىن دەمسالىن ژى دا،
دەھ جاران ژ رۇژا ژ دايكبوونى گرانتر ئى دھيئە.
ئانكو ئەگەر زارۇكەك د دەمى ژ دايكبوونى دا
سەنگا وى دو كىلو بن، د دەمسالىن
دا دىبەتە (20)



كىلو گرام .
ھەلبەت ئەگەر
وھارارا وى يا
سروشتى بىت.

بۇچى دقىيا مەروۇق بەردەوام سەردانا دختۇرى ددانان بکەت. خۇ ئەگەر ددانىن مە نە ئىشنى ژى؟

ئەگەر مەروۇق ھەر شەش ھەپقا چارەك سەردانا
دختۇرى ددانان بکەت، دى ژوى زانىت كو ددانەك مە
يىن كرمى بووى و دى ھىئە
چارسەركرن بەرى
بگەھىتە نەرقى و
مەروۇقى يىشنىت.
ھەر وىسا گىرھە
ددانىن مەدگىرە
و پىدقىيە يىنە
پاقىركرن دا ئەچىتە د
بن پىتتىن مە قە و ددانىت
مە سست و ھەژھەژۇك بکەت.

