

لەش و تەندروەستی د پرسیار و بەرسن دان



بۆچی برك دهینه مه؟

دهما ئەم خوارنێ دڤۆین یان ئافێ قەدڤۆین، دگەل
خوارن و ئافێ با ژێ دڤیتە د ئاشکێ مه دا و ئەگەر رێژمیا
با ی گەلەك ئی هات دێ ئاشکێ مه پف بیت و ژبۆ كو
خۆ ژبا ی خلاس بگەت دێ پال دەتە سەری و د بۆریا د
ئاقبەرا دەف و ئاشکێ مه دا دەریاس بیت و ژ دەفێ
مه دەرکەفیت. دەما ئەم ساردەیه كێ قەدڤۆین
وێك كۆكێ یان پێپسی ئیگسەر بركێن
مه دهین ژبەر كو گەلەك با د ئاف
وان دا هەیه.



بۆچی دڤیا مرۆڤ چا، قەهو و ساردیان ب شەقێ قەنە خۆت؟

د ئان هەمی قەخوارن دان دا ماددەیهك هەیه دېژنێ، «كافاين».
ئەف ماددەیه مرۆڤی ب ئاگە دڤینیت و خەوا مرۆڤی قەدرەڤینیت. ژبەر
هندی دڤیا مرۆڤ پشتی سەعت شەشی ئیقاری ئان جۆرین قەخوارن
قەنە خۆت، ئەگەر مرۆڤی بڤیت خەوێكا خۆش بگەت. ژبلی تێكدانا
خەوێ، ئەف جۆره قەخوارنە میزا مرۆڤی ژێ دڤین و وە دكەن كو
گەلەك زارۆك ب شەقێ ب میزنە ب خۆقه.





بۇچى نەم ژېر خەو دناخقېن؟



گەلەك مەرۇف ژېر خەو دناخقېن. ژېر خەو ناخقېن ژى دو جۆرن: جۆرى نېكى، مەرۇف ھىندەك پەيف و نېقرستەيىن كەس تېنەگەھىت دېزىت. جۆرى دوو، مەرۇف زەلال دناخقېت. ژېر خەو ناخقېن د دەما خەوا كۆير دا روى دەمت، ھىنگى مەزىي مە يى بېھنقەدايە ژېر ھىندى ناخقېتىن مە ب نېك قە د گرىدايى نېن. ئى دەما مەرۇف خەونەكى دېنېت مەزى دكەفتە كار و چالاكىي و ھىنگى ژېر ناخقېت مە ژى زەلالتر ئى دەيت.

دەرمان چ نە و فايدى وان چ يە؟

دەرمان ماددەيىن كېمىيى نە ھارىكاريا لەشى مە دكەن ژىو كۆ ژ نەساخيان رزگار بېن. ھىندەك دەرمان بەكتريا و قايرۇسان دكوژن. ھىندەك ئېش و ژانا تەنا دكەن. مەرۇف دەرمانان يان ب رېكا دەقى و مردگىرېت و يان ژى ب رېكا دمرزىدانانى. دمرزىدانان و دەرمان و دىندك (جەبەك) سى تشىن زارۇك ژى جەز ناكەن. ئى دەقىا ئەو باش بزانن كۆ ب وان دەرمانان دى ژ نەساخيان و ئېش و ژانان رزگار بېن.



د دەمەكى نېزىك دا زانا دى جۆرەكى نوفاھان (غەواسە) ئافرىنن كۆ ب شىوېيەكى ئېكسەر و ب رېكا رھىن خوينى دەرمانان گەھىننە وى جەي يى پېدقى.

قى ژى بزانە!