

کۆئەندامی بەرگری لەش



Illustrasjon: Bru-nO , Pixabay.

کۆئەندامی بەرگری لەش، سیستمی پاراستنی لەشە لە نهخۆشی و ههوکردن و بەرگرییهکی تایبەت بۆ لەش دا بین دەکات. ههروهها بەشداره له وهستاندنی گەشەیی نهخۆشییه شیرپەنجەییەکان و بلاو بوونەوه و تەشەنەکردنیان. کاتیکی تیشکی خۆر زۆرە، سیستمی بەرگری کارەکانی خۆی بە باشی جێبەجێ دەکات، و بە پێچەوانەشەوه له کاتی کهمبوونی تیشکی خۆر لاواز و کاریگەری کهم دەبێت. ههربۆیه له ههموو وهرزەکانی سالدای پێویستمان بە تیشکی خۆر دەبێت، و دەبێت تیشکی خۆری پێویست لیمان بدات و بەر جەستەمان بکەوێت. ئەمە سەرەرای ئەوەی دەبێت بەرەدەیی پێویست بخەوین و خواردنی تەندروست بخوین.

کەواتە خواردنی تەندروست چیه؟

خواردنی تەندروست، ژمارەیهکی زۆر خواردن دەگرێتەوه که ئاستی سیستمی بەرگری لەش دەبەنە سەرەوه، که رێژەیهکی زۆر میوه، سهوزە، نانی گەنمی درشت و بۆر که

پراهیانی یه کهم

دوای خویندنهوهی بابهتهکه به وردی وهلامی ئەم پرسیارانه بدهرهوه:

- ۱- مهبهست له بهرگری لهش چیه؟
- ۲- بهرگری لهش چۆن بههیز دهییت؟
- ۳- ئایا خواردن سیستمی بهرگری لهش بههیز دهکات؟ چۆن ئەمه پروون دهکیتتهوه؟
- ۴- ناوی ئەو خواردنانه بنووسه که گرننگن له گهشهکردنی سیستمی بهرگری لهشدا؟

پراهیانی دووهم

پرستهی گونجاو بۆ ئەم وشانهی خوارمویه دروست بکه:

- وشه: نهخۆشی
پرسته:

- وشه: فیتامین
پرسته:

- وشه: تیشکی خۆر
پرسته:

- وشه: شیرپهنجه
پرسته:

● وشه: گهشه کردن
رسته:

● وشه: خوار دنی به سوود
رسته:

● وشه: وهرزش
رسته: