



غرافين چ سز كاغذ، كاغذ ديپورسكز، بزم بيلديكز كاغذ آق و تميز اولور. اما سزك، اوزديكزده، طاقم، اورنيكلر، چيچكلر واره، بونلر نروندن كلدی ؟

ها قرداشم، بونكده يري وافر اشپار قابريقهسي ديرلر. بوراده بزم بر طر- فمه اولا كوك ويا پشه كسي بر توسلي بويبا سيوايورلر. بونك اوزرينه آغاچ اوزرينه كيلوب اويولمش قابلر ايله اورنك باسيورلر. كللري قزمزي، ياراقلري يشيل بويادن برده باقارنده ميدانه غايت كوزل و سويلي كاغذلر كيلور، قابريقهدن دكانه، دكاندن كوزل كوزل اولره، اولهله آلوب ديوازلري زينشله يوزلر. بولنديشمز يري ياراشديرييورز بزم خدمتمز بودر.

اشپارك سوزي بيلديكي سيورده بر طرفدن

هاي هاي، ديكلرين بولورسه سكر ماصالي سويلورسكز، بزي غفلكزده آلهور- سكر بزمه كاغذ، بزمه اوزرهمزده اور- نكلر، چيزكلر واردر. سوزلري ايشيلدي. علي باقدی كه رافده طوزان ككتابلر ديله كلمش، سويله نيورلر.

شپار - واي، واي كاغذ ديديككز طوغري ايسده، اوزريكزده كي اورنك دكل، بر طاقم اوراق تفك چينكلر يازمي، حرفي نه دييورلر، سزي بو اورنيكلر يكلر ايله كيمسه ديواره آسماز.

كتاب سيوردم آسماز، بو طوغري در. اما بزم چينكلر بزمي بر كوك اوقويان آكلان يان بولورسه بر دها يانيندن آسپرماز، آلدين براقماز، بون قتل بزمه سزك (كسي هاتربا يئير ايله، اشپارك اوزرندو، كوملك، چماشير اولوب بولنديشمز طرشدن، معافله يايوردك، شمدی ايسه كاغذ ديوا ككتابلر حالينه كيلوب

اشپارك روحلر غدا و دييورز، آلره علم و معرفت اوزكده دييورز.

(ايلروسي وار)

مكتبلي نك حفظ صحتي

ن ن ن

(كچن نسخهدن ايلروسي)

تنك صيق صيق سو ايله بيقانماسي نيمزك ايله برابر درينك ساغلامانه دييورلر خدمت ايدر. بونك انچون صبحاقچه سو صالقين سوند دها قائده ايدر. صبحاقچه سو صابون دها چايك كوبورييور، بندنه كي كيرلر دها چايك آرييورلر. لکن زياده صبحاقچه سو ايله بيقانق ايسه دكلدر. بوندين تنده كي قان زياده حرکته كيلر، دري نازكله شير بيقانقدن سوكره وجوده يلد و روزگار طوقوندمز قاجينمالی. بر طرفدن ديكر طرفه هوا ايشله مين ساكن برم چيقوب وجودك هر بر يري تميز سيلكي ايله سيلوب قور- دلمالی. بندنه قورودلماست، هيچ يز بر قالما مالي.

تدنك حفظ صحتي انچون بيقانق ايله برابر صيق صيق چماشيري دخی دكشيديريك لازمدر. بر قات چماشيري بر هفته دن زياده اوزر ايله طاشيما مالي. كوبونوزلري ايشنده ترلرين آدملر كيجلري كوملكلريني چيقاروب ريكيه لك باشق بر قات چماشير كيمه ايدرلر.

(۴) آغز و بوغاز دائما تميز بولنماليدير هر دقه يمكدين اول و سوكره آغز مطلقا بيقانماليدير. زيرا آغيزك انچينده و ديشلرك اوزرندو، باقيلوب قالان باغله ديش آرارلر نهه قالان يمك يارچلري بيقانماز، آرنماز ايسه بر قانچ بيعت آرداينده قوقور و صاحير، آغزي يوزلر ديشلري جايلر تيرد اكره بو كسي نيمزلكه براقله انا ايسه كيت ايدم ديشلرك

اوزري يشيل بر دنك آلير، كناردين باقار انچون بونك نه قدر جرگن اولديني بللر ديشلري اك آزدن كونده بر دله مسواك يافورجه ايله آرجيئالي. فورجه ايله ديش توزي ايشتمك اولنور ايسه ايدم كوزل (۵) ممكن قدر آجيق و نيمز در حرک ايت.

(۶) وجودی يك زياده صبحاق طر ايلر شير كيمه. باشك كيدبك شير دغري قلين و سغير اولمسون، بويونكي غلله صيقدرمه، يا بستون آجيق طونك ايله يقالك بوئي بولنسون و بويون طرله قانك كيدوب كله سته مانع اولماسون.

(۷) هيچ بر شي ايله وجودك بيز يري صيقدرمه. اوزريكه كيدبك ال باغلارديك صارغيلر بول و بوشه اولال وجوده زحمت و برمه ملي.

(۸) آياق قابلري اياغه كوره اولال فاصوندر ديه طار و صقي اولمالی، طار دوز و آلياق اولمالی. بونك طار دوز ضرولي دور.

(۹) اياغكدم جورايلرك، اوزركدم جورايلرك، چماشيرك زوله دي و سولالدي ايله چيقاروب قوروسني كيمه لي و وجوده و اصيلاق شي بولنديرمق يك ضروري ايسه.

(۱۰) يمكه ايجمكدم اورطه بولور، قارن ايشيديكنه قدير يموب ايجمكدم زحمت و بره جك آغير يمكلرين، زياده طوزلي، سركه لي و بويولم شيردن قاجين طانلي و شيركلي شيلري دخی جوق يموب ياخيروس اوراق بالالرو، كاپيت و بون كسي شيلري بيبوروب آشيديرمالي، بون ايشيديرمالي، بيمورلري بيمه ملي، شيرك مضيس قولايلقله و مضيس ايم زحمتيله (هضم) اولنور، هايكي شيرك



