

Болалар бир сўзим бор,
Ҳозирча кулоқ солинг.
Яхши эътибор бериб,
Кейинча ёдлаб олинг.



Dear children, be so kind!
Alwaus keep this rule in mind.
Dear children, listen, please,
Keep in order all the teeth!

Зарурдир барча аъзо
Соғ саломат яшашга.
Бут ҳам соғлом тиш керак,
Маза қилиб ошашга.



Мой рассказ прошу послушать
Так хочу его начать
Чтобы вам запало в душу
Слово мудрого врача

В человеке все при деле
Руки, ноги, зубы, рот
Зубы есть — здорово тело
Нет зубов — наоборот.



Çocuklar bir sözüm var
Kulak veriniz bana
Sözlerimi dinleyip
Ezberleyiniz yine

Gerekdir her bir organ
Sağlıklı hayat için
Önce sağlam diş gerek
Lezzetle yemek için



बच्चों एक बात सुनें बतलाऊंगा
गुण उसी सभी सुनना होगा
दिगाग में उसको निखाला
याद उसको नाला दूले न जाना

जीम में रूंग
स्वस्थ दंतों से हंग
रतने का स्वाद
उत्सा - दातुन के लद



Ҳарфе дорам, бачаҳо,
Бо дилу қон гӯш кунед.
Ҳарфи басо ҳам зарур,
Сабт дар лавҳи ҳуш кунед.

Сиҳат бошад ҳама узв,
Умре шумо ҳам сиҳат.
Дандонатон гар солим,
Таоматон болаззат.



Фақат чайнашга эмас,
Сўйлашга ҳам керак тиш.
Олдингиси бўлмаса,
Тиш деёлмай дейсиз «тис».

Оғиз ёпиб кўл билан,
Кўпдан қочиб юрасиз.
Ё уялиб ҳар кимдан,
Бир сўз демай турасиз.



You need your teeth to eat with pleasure
And to have a chat at leisure.
If by chance your front teeth miss,
You can't speak, you only hiss.

With your hands you screen your mouth
And escape to talk aloud.
And only good teeth
Your heart can ease.



Нет зубов, все люди слышат
Как ты странно говоришь
Вместо «крыса» слово «крыша»
Вместо «кис» смешное «кыш».

Без зубов не засмеешься
Рот прикроешь и молчок.
Застыдишься, отвернешься
Тихо прыснешь в кулачок.



Fakat çiğnemeye değil
Konuşmaya da gerek diş
Öndekilen olmasa
Diş diyemez, dersin "dış"

Elinizle ağzınızı
Kapatarak kaçarsınız
Veya herkesten utanıp
Ses çıkarmaz, naçarsız



आजके दाँत अगर गँगाझी
 रखना कैसे चलाओगे
 बीन है तुम जोल न पाओगे
 अगर मैं अपनी हँसी डकाओगे

मुँह में तुम चुपाओगे
 सबसे नज़र चुराओगे
 आँखें होंगी शर्म से लाल
 चुप रहोगे सात साल



На танҳо баҳри хӯрок,
 Дандон ба ҳарф ҳам даркор.
 Дандонҳои пеш чун нест,
 Шашро «сас» гуед такрор.

Даҳон пушида бо даст,
 Гурезед аз дигарҳо.
 Ё шарм дошта аз дӯстон,
 Намесозед даҳон во.



Курак тишлар бор бўлса,
 Нонни тишлаб оласиз.
 Агар улар бўлмаса,
 Қийналиброк коласиз.

Ҳатто юмшок таомни,
 Тишлашга қийналасиз,
 Сўйлаганда ҳар сўзни,
 Ҳуштак қилиб чаласиз.



You can make a bite,
 If the front teeth are all right.
 But if some fall,
 It not possible at all.

You are not let
 To bite your bread.
 Nothing can be announced
 For it is mispronounced.



Зубы есть — легко вкусить
 Лакомый кусочек
 Нет зубов, чтоб откусить,
 Потрудись, дружок

И кусочек хлеба даже,
 Станет трудно прожевать
 И простое слово скажешь,
 Ни понять, ни разобрать



Ön dişiniz var olsa
 Dişlersiniz ekmeği
 Onlar olmasa eğer
 Görürsünüz zor çekmeği

Hatta yumuşak ekmeği
 Isırmazdan neylersiniz
 Çıkarınca herbir sözü
 Islık çalıp söylersiniz



ਅਗਲੇ ਦਾँਤ ਮਗਰੂ ਹੈ ਉਸਰੇ
 ਖਾਨਾ ਖਾਨਾ ਲੈ ਚੁਕਾਏ
 ਦਾँਤ ਹਿਲ ਗਏ ਜਿਸਨੇ ਘਰੇ
 ਮੁਸੀਬਤ ਮੈਂ ਹੈ ਤਦ ਕੇ ਚਾਏ

ਸੋਲੀ ਰੱਖ ਨਾ ਪਾਓਗੇ
 ਚਾਓਗੇ - ਚਾਓਗੇ ਹਰ ਭਾਗੀ
 ਉਸਨੇ ਜੋ ਉਸ ਨਾਲ ਪਾਓਗੇ
 ਭੀਖੀਆਂ ਨੇੜੇ ਗਏ ਭਾਗੀ



Дандонҳо гар комнланд,
 Нонро мегазед осон.
 Агар онҳо набошанд,
 Вой бар холи шумоён.

Мебарояд чои харф,
 Раксида бод аз дахон.
 Хатто наметавонед,
 Бе дандон хӯред талкон.



Тишда пайдо бўладур,
 Ковак ҳамда тешиклар.
 У ҳолатда микробга,
 Очилади эшиклар.

Бу микроблар қон билан,
 Отланади юришга.
 Юрак, буйракка бориб,
 Шайланади уришга.



The pain can't be endured,
 If the snag's not cured.
 If it's on friendly terms
 With lots of germs.

Together with the blood
 To other organs they flood.
 Though the heart and lungs are not a might,
 They try to fight.



Если зуб больной не трогать,
То болезни тут как тут:
В нем опасные микробы
Припеваючи живут!

Войско грозное микробов
Хворь в поход берет с собой
У здоровья под порогом
Не на жизнь готовит бой.



Dişlerde ortaya çıkar
Hem çürük, hem delikler
O zaman mikroplar için
Açılır bütün eşikler

Bu mikroplar kan ile
Atlanırlar dolaşmaya
Kalp, böbreğe ka ar gidip
Hazırlanırlar savaşmaya



ਉਲਾਜ ਨੇ ਕਰਾਤੀਆਂ ਅਗਰ
ਨੇਗੀ ਟੋਟੇ ਤੇ ਵਿਰ
ਅਯੁਜੀਤੋਂ ਕੀ ਲੋਗੀ ਗਰਮਾਰ
ਰੁਖ਼ਤਾ ਬਚਾਏ ਆਪਣਾ ਕਾਰ

ਅਯੁਜੀਤ ਅਗਰ ਅਗਰੇ ਲੋਗਾਂ ਆਪਣੇ
ਉਲਟੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਲਿਖਤ ਪਾਤੀਰ



Момояки бедандон,
Бобояки бедандон
Гуфта шуморо ханданд,
Дар ҳар куҷо рафикон.

Пайдо шавад сӯроҳӣ,
Дар дандонҳо ногаҳон.
Микробҳо лона монанд,
Монед агар бедармон.



Бир буйрак, юрак эмас,
Барча аъзога борур.
Унда ҳукмрон бўлмоқ
Учун жанглашиб қолур.

Аъзолар ҳам ўзича,
Микроб билан жанг қилур.
Агар жангда енгилса,
Унда касаллик бўлур.

ТНШ
ТАБИБИ
طبيب
أدنان

All your
 Your



It's clear at first glance
You've missed the chance.
No, it's not late.
You are in a good state.

Even if you can't,
Try to withstand.
Don't be ill at ease,
Fight the disease!



Всюду шлет свою разведку,
Чтоб прошупала она.
Если найден орган ветхий,
С ним объявлена война!

Сердце, почки будут драться
С хворью сколько силы есть.
Стоит им устать, поддаться
В плен захватит их болезнь.



Ancakböbrek, yürek değil
Varırlar tüm organlara
Oralarda yerleşerek
Harb etmeye hep canlara

Organlarda kendince
Mikroplarla vuruşur
Eğer düşseler yenik
Orada dertler coşar



गुर्दे हृदय और दाँत
अगर न पुका बुझी बात
ओ जी इनमें नगजोर रहेगा
असल पुहार पुरा हल बनेगा

अगर पुहार हैं सारे दाँत
लगती है सुन्दर अन्नी पाँत
हन्ना गी अगर चला जायगा
गुलदा बहुत शर्मिन्दा
फिर तू। पैसा गदा। मैं अगेला
तूनी कुद्व नन पीरे॥



Ин микробҳо бо хун пас,
Гар намоянд ҳаракат.
Ҳоли дилу гурдари,
Дар як лаҳза созанд бад.

Баъди дил, гурда раванд,
Сӯи аъзон дигар.
Чанг кунанд бо меъда, шуш,
Лашкар кашанд ба ҷигар.



Барча тишлар бут бўлса,
Бир-бирига мададкор.
Суянчик тушиб кетса,
Бўлар аҳволи ночор.

Ари чаккан боладек,
Юмилиб колар кўзи.
Ойнага бир қараса,
Ўзидан кўрқар ўзи.

Агар чора топмаса,
Оғрик борар зўрайиб.
Лунжи шишиб кетади,
Кўрган қолар анграйиб.

Оғрик тишлар кечаси,
Уйку бермайди сизга.
Сўнг қайдасиз деб доктор,
Чопиб келасиз бизга.



If the teeth are healthy,
They support each other healthy.
If one falls,
They get weaker all.

In the tooth there is some space.
Look how swollen is the face.
Can't you see,
It was not stung by a bee?

Tell me, children,
Is it nice,
If you close from pain
your eyes?

Believe me, children,
It's not a lie.
It's an experience of mine.



Наши зубы как солдаты,
Все в строю — надежна рать.
Упадет один из братьев —
Остальным несдобровать.

Если кто махнул рукой:
Зуб болит, «пускай», неважно,
Тот с раздутою щекой
Встанет утречком однажды.

У ребенка глаз не видно,
Будто пчелки покусали.
То-то больно и обидно:
«Что же вдруг со мною стало».

Я хочу чтоб ты поверил,
Ведь напрасно не скажу,
Все на опыте проверил
И от слов не откажусь.

Hep dişler sağlam olsa
Yardımcı birbirine
Yanındaki düşüp gitse
Hiç şey gelmez yerine

Arı sokmuş bir çocuk
Cibi yumulur gözü
Eğer aynaya baksa
Yüzünden korkar özü

Eğer çare bulunmazsa
Çok zorlukta kalır can
Şişip gider arur
Görenler 61ur hayran

Ağrıyan diş geceleri,
Uyku vermez hiç size
Sonra nerede doktor deyip
Koşup gelirsiniz bize



ये दे दोल बड़ा जालिम है
दुनिया की यह तालिम है
जब फूल जाता है गाल
मल फुलने अच्छा हाल

जो दे कम मारा हो उसे
आखे मुँह जाती है उसे
आइने में अपनी छुरत देखे उसे
खुद को पहचान पड़े उसे

तुम मेरी बात सुनें ज़रा
सुनकर आने लगे ज़रा

रात को बड़ी तमन्नाफ़ हुई
दो दे मेरे नाँव गई
सुबह आशा की किरा लड़ी
उम्हरी हज़ारे बंट आई

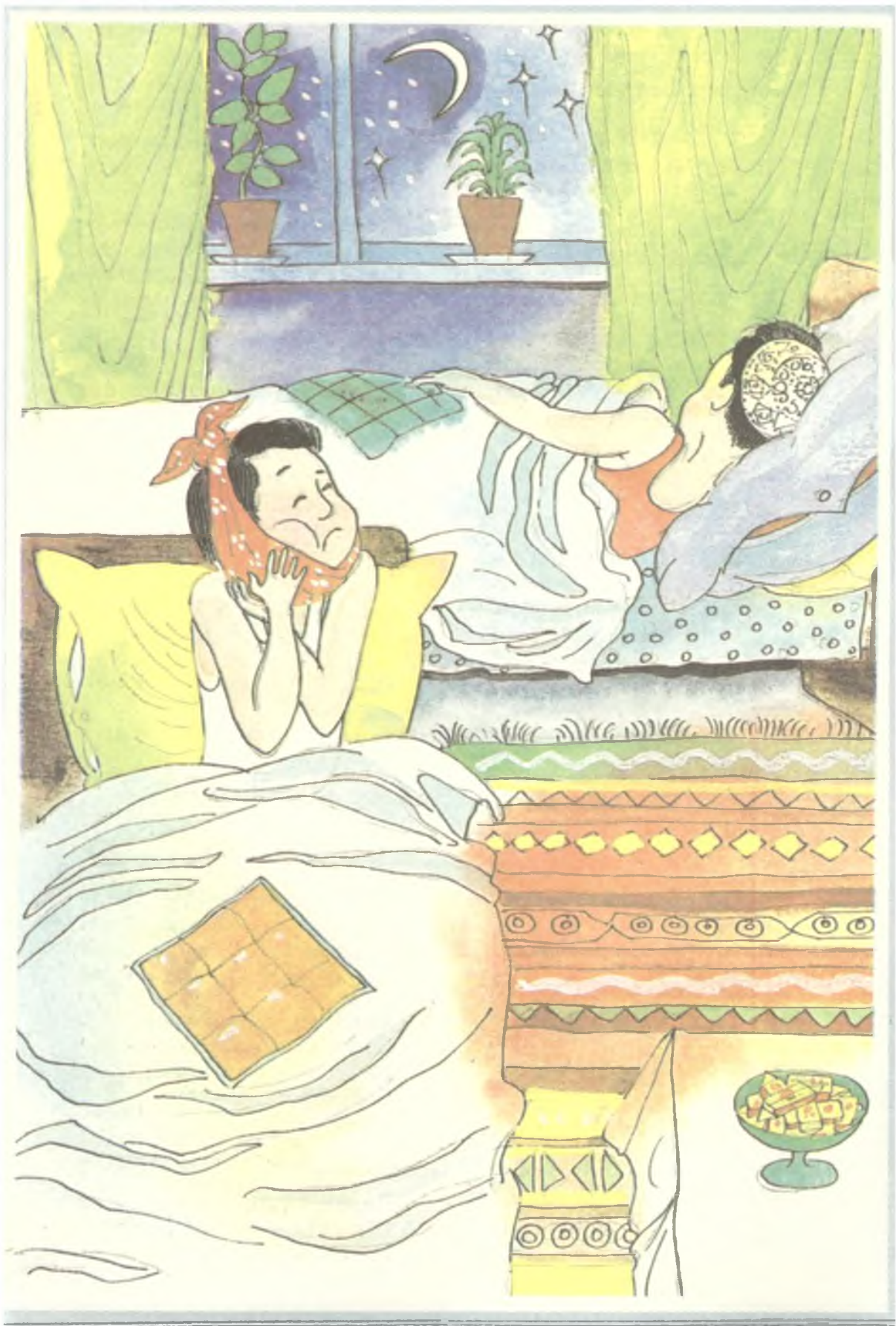


Аъзоро ҳам номус ҳаст,
Хезанд ба ҷанги микроб.
Ҳар узве, ки тоб н-овард,
Мешавад ҳолаш хароб.

Мебарад чашми касро,
Сафи дандони рахшон.
Бачаҳо, хифз намоед,
Бебаҳояст ҳар дандон.

Фурӯ бурдан натвон ҳеч
Дарди саҳти дандонро.
Лунҷи дамида созад,
Аён рози ниҳонро.

Варам пӯшад чашматон —
Гӯё газидаст занбӯр:
Равед назди оина,
Худро шиносед базӯр.



Ҳеч нарсага қўл бормас
Оғриб турса тишингиз.
Мақтабда ҳам юришмас,
Ўқишдаги ишингиз.



One sees at first sight
That you can't sleep at night.
And you say sadly
You need a dentist badly.

Тишни соғлом сақлашга,
Яна маслаҳатим бор.
Оғзингиз, тишингизни,
Ҳар кун чайинг неча бор.



Боль зубная по ночам
Сон твой сладкий растревожит,
Тут к врачу помчишься сам,
Он подлечит, он поможет.

You are always awake,
If you suffer from toothache.
In the day time or at night
You can neither read nor write.



Hiç bir şeye el uzanmaz
Ağrıyanda dişleriniz
Okulda ileri gitmez
Hiç okuma işleriniz

Заболел внезапно зуб,
Станет не до смеха,
Все дела от вас бегут,
Нет ни в чем утехи.

Dişi iyi korumaya
Oğüdüm var oğlan, kız
Ağzınızı, dişinizi
Hergün çalkalayın siz



दोस्तों मैं अपने रखने सफ़
जीवासी न फिर और पास
मेरी यह छो मलाह सुनो
आपके रोज़ाना अन्नल करें

दोस्तों मैं अन्नल मैं पास जाना
या. दोस्त अपने घर बुलाना
आपके दात जकरे दिखाना
सोचेंगे किम इलाज कराना

Хобатон созад харом,
Дарди лаънатӣ шабхо.
Пайваста шишта хезед,
Тозед сӯи табибхо.



Дандонхо бадард бошанд,
Мешавед дарди сар ҳам.
Намефорад сабакхо,
Гуфтугӯи дигар ҳам.

Икки марта ҳар йили,
Докторга бориб туринг!
Унга илтимос килиб,
Денг, тишимни бир кӯринг.

Унда доктор авайлаб,
Асбоб билан кӯради.
Керак бўлса милк, тишга
Турли дори суради.

To have healthy teeth
Remember this;
Follow my good advice:
Visit the dentist annually twice.



The doctor will examine your teeth
And cure them all with ease.
He will put the medicine into the hollow of the
And make the pain smooth. bad tooth

Как ты зубы сохранишь,
Не один я дам совет,
Ничего не пропусти,
И запомни все на век.



Ты обязан дважды в год
Посетить мой кабинет.
Я скажу: «Пошире рот!
Беспокоят зубы, нет?»

İki defa her sene
Siz doktora başvurun
Ondan rica edip
Deyin, dişimi görün



İşte doktor aletle
Bakar dişlerinize
Çeşitli ilaç sürer
Ağrı vermeden size

उन्हें हँस-हँस कर लेंगे
दाँतों में दवा डालेंगे
इतना असर न हो
तब भी नाग लिखा लेंगे



बिना दर्द के जो
जो भी नहीं कर पाएँ

अरबैट, कादोग, मित्ता स्वप्न से तोड़ना
लौकिक कभी दात से मत उसे तोड़ना



Хоҳед дандонҳоятон,
Бошанд доимо сихат.
Ба ғӯши чон овезед,
Чун ҳалқа чанд насихат:

Нишон диҳед ба духтур,
Ҳар сол ду бор дандонро.
Дандонҳои касалро,
Дармон бахшанд духтурҳо.

Кавак бошланган бўлса,
Оғритмай даволайди.
Кавакларни тозалаб,
Боплаб пломбалайди.

Данак, ёнғоқ ҳам бодом
Тишда чакманг, лат ейди!
Вилкада тиш кавлаш ҳам,
Докторлар зарар дейди.

The dentist is rather skilled,
Now you have your tooth filled.
It's rather plain
And almost without pain.

You must know this by heart
Don't spoil your teeth snapping a nut.
If you want the shell be cut,
Use the nutcracker for that.

Стану очень осторожно
Проводить осмотр — лечение.
Знай! Заранее возможно
Избежать зубных мучений

Если зуб чуть-чуть подпорчен,
Червоточинку подчищу
И закрою пломбой прочной,
Приходи ко мне лечиться!

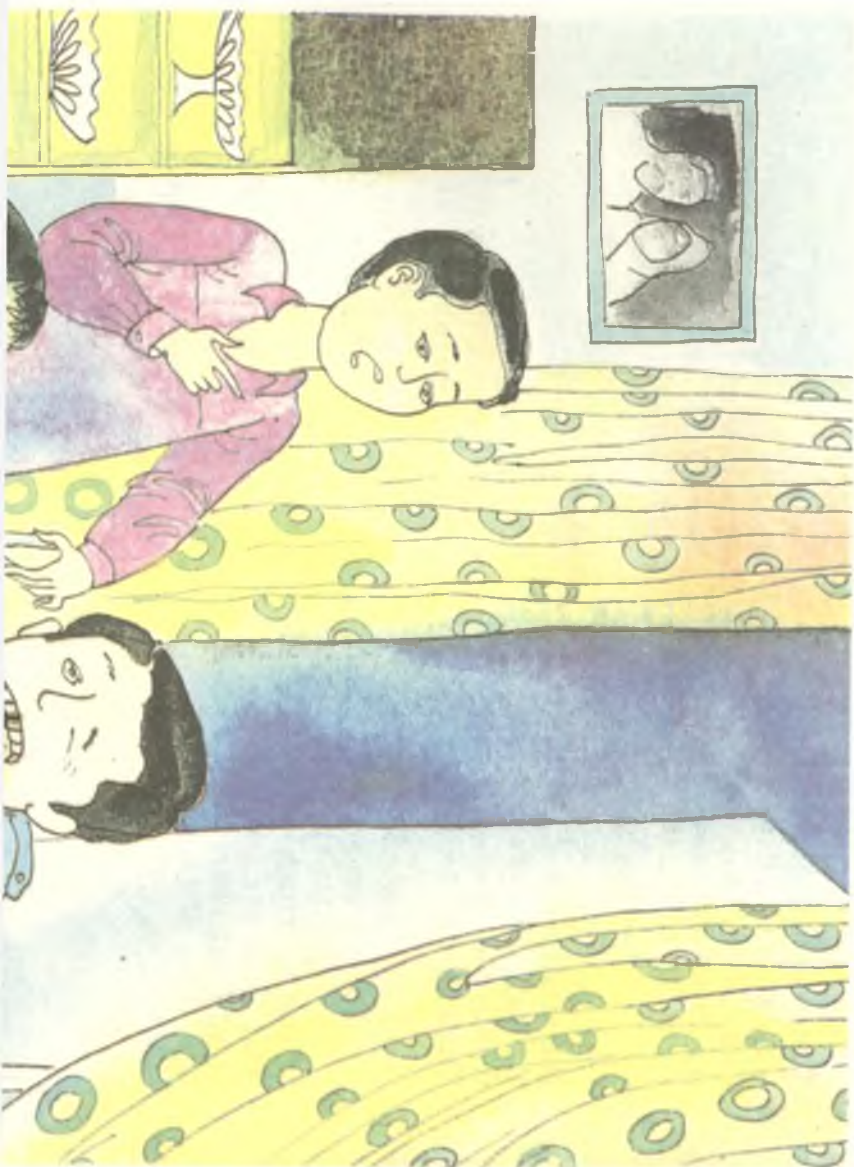
Temizler acıtmadan
Kovuk başlamış olsa
Doldurup kovukları
Korur çürüp gitmeden

Çekirdek, ceviz, badem
Dişle kırmayın, zarar
Çatalla temizlemek
Vermez hiç yarar

कांटा रखावनी मत उनके लाना यास

इसका रखना चयान रखास खाने पिये की करेदा छुट
फल सबबजीया का आनन्द लुट
विटामिन सब अन्दर जोड़ेगा
दोहा की जवान बनोदोहा





Тоза кунанд беозор,
Сўрохи дандонхоро.
Биандозанд хамира,
Аз нав мешаванд эҳё.

Донак, чормағзу бодом,
Машиканед бо дандон.
Бо чангак дандонковий,
Хато бошад, бачагон.



Витаминларга бойдур,
Сабзи, олма, карам, нок.
Овкатдан сўнг еб туринг
Тишлар соғлом бўлар пок.

Тишни орасидаги,
Овкат шунда йўқ бўлур.
Унда бўлган микроб ҳам
Даф бўлур ёки ўлур.



If you eat much fruit,
Your teeth are good.
If you eat cherry,
You'll be always merry.

Who cleans the teeth after meals,
He healthy feels.
All the germs at once die
Do you know why?



И девчонкам, и мальчишкам
Грызть не следует орех,
Зубы чистить зубочисткой,
А не вилкой, мой совет!

Чтобы прочны были зубки,
Ничего вернее нет —
Ешьте овощи и фрукты
Самый правильный совет!

Vitaminlerle zengin
Havuç, elma, lahana
Hızlı yiye, dişiniz
Sağlam olur daha da



Dişler arasındaki
Yemek böyle çıkar hep
Oradaki mikropta
Ölür veya olur def

दातों में अगर कोई निचज कैसे
हो तो निचजला फिर मट से
टूथपेस्ट को ब्रुश पर मलनी
इसने के बाद दात साफ़ साफ़ करना



अचानक से रहनेला दातों को साफ़
बिमारी फिर न और पास
मुसकराते हुए दिन बिताना
यह लाल जवाब हो किसे जाना

Тиш пастасин чўткага,
Олдин оз-оздан сулинг.
Овқатдан сўнг тишларни,
Чўткада ювиб туринг.



Brushes, paste and powder
Help you to be sounder.
They are really a find,
If you treat them kind.

Тишни ёшликдан сакланг,
Узоқ умр кўрасиз.
Тиш касалин билмасдан.
Уйнаб кулиб юрасиз.

Remember from your youth
Keep in order every tooth.
Then you'll get stronger
And live longer.



Если зубы, десны, рот
Полоскать, почаще чистить,
То микробов жалкий род
Там не выживет без пищи.



И теперь всего полезней
Это выполнять стараться,
Чтоб не знать зубных болезней,
Чтоб открыто улыбаться.

Зубки чистить щеткой с пастой
Перед сном и рано утром,
Вот совет мой не напрасный,
Очень правильный и мудрый.



Diş koru gençlikten
Uzun zaman yaşarsın
Diş derdini bilmedin
Gülüp aman yaşarsın

Diş macununu fırçaya
Önce azıcık sürün
Yemekten sonra dişleni
Hergün yıkayıp durun

