

گه نم

مونه يقه د ته يېب

گه نم خوارنا سهره کی یا مه و گه له ک مله تین دی یه.

نهم ژ گه نمنی نانی، ساقاری، دانه یړکی، دانقوتی، رژدا، کیکا، کادا، به قلاوا و

گه له ک خوارنن دی چی دکه یین.

زانا ل وی باوه ری نه کو ناسکرن و چاندنا گه نمنی فهدگه ریته بهری حهفت

هزار سالن کو ب ناوايه کی سرؤشتی ل کوردستان، ناسیا بچووک و ههتا

نه فغانستان شین دبوو.

پاشی خه لکی فان دهفهره هیدی، هیدی فیړ بوو کو توفی وی بهه لگرن و بچینن

و ب فی رهنکی گه نم باستر و باستر لی هات.

نوکه پتر ژ () ۵۰۰ جوړین گه نمنی ل جیهانی دهینه چاندن، کو هنده ک ب کیړ

دهشتی و هنده کی دی ب کیړ دهفهرین جیایی دهین. ههر ودها هنده ک بو

دهفهرین گهرم و هنده کی دی بو دهفهرین سار و گه له ک سار د گونجاینه و نوکه

ته نانهت ل نالاسکا و سیبیریا - کو دهفهرین سار و به فرینن ژی - گه نم دهیته

چاندن.



ل وەلاتىن گەرم وەك كوردستانى گەنم ل پائىزى دەيتە چاندن و ل سەرى ھاڧىنى دەيتە دروين.

لى ل وەلاتىن سار سەرى ھەيڧا شباتى دەيتە چاندنسالانە (۲۰۰)
مليون تەنن گەنمى ل جىھانى دەيتە بەرھەمھىنان و وەلاتىن نافدار ب
چاندنا گەنمى.. وىلايەتەن ئىگرتى يىن ئەمريکا، کەندا، رۇسيا،
ئوکرايىنا، ئوسترالىا و وەلاتىن دەريایا سىي يا نافىن وەك كوردستانى،
عىراقى، سوورىا، يۇنانى، ئىتالىا و مسرى و وەلاتىن دى.

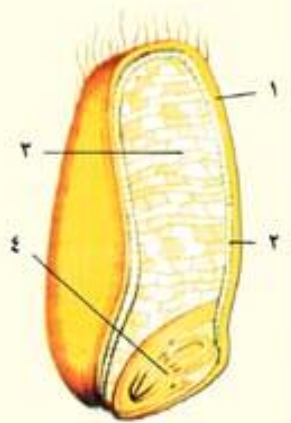
دندکەکا ب درىزاهى کەرکرى يا گەنمى

۱. تىڧل ۸% ژ دندکى يە.

۲. تەخەيا پىرۇتىنى.

۳. نافک ۸۹% ژ دندکى يە و ژ نشايى پىک دەيت و نار ژى
چى دبىت.

۴. بەرک ۲% ژ دندکى يە و ژ چەورىي پىک دەيت و دەما
گەنمى دکەنە نار بەرکى ژ ناف دىننە دەر.



د قى نەخشەيى دا چاندنا گەنمى ل جىھانى ديار دبىت.



گەنمى رەق.. بۇ ساقاڧى، رۇدا،
مەكەرۇنى ب كىر دەيت.

گەنمى نەرم.. بۇ نارى ب كىر دەيت.



كەپر ژمارە « ۳۹ »