

لەش و تۆكىندرۇستى



مهڙى

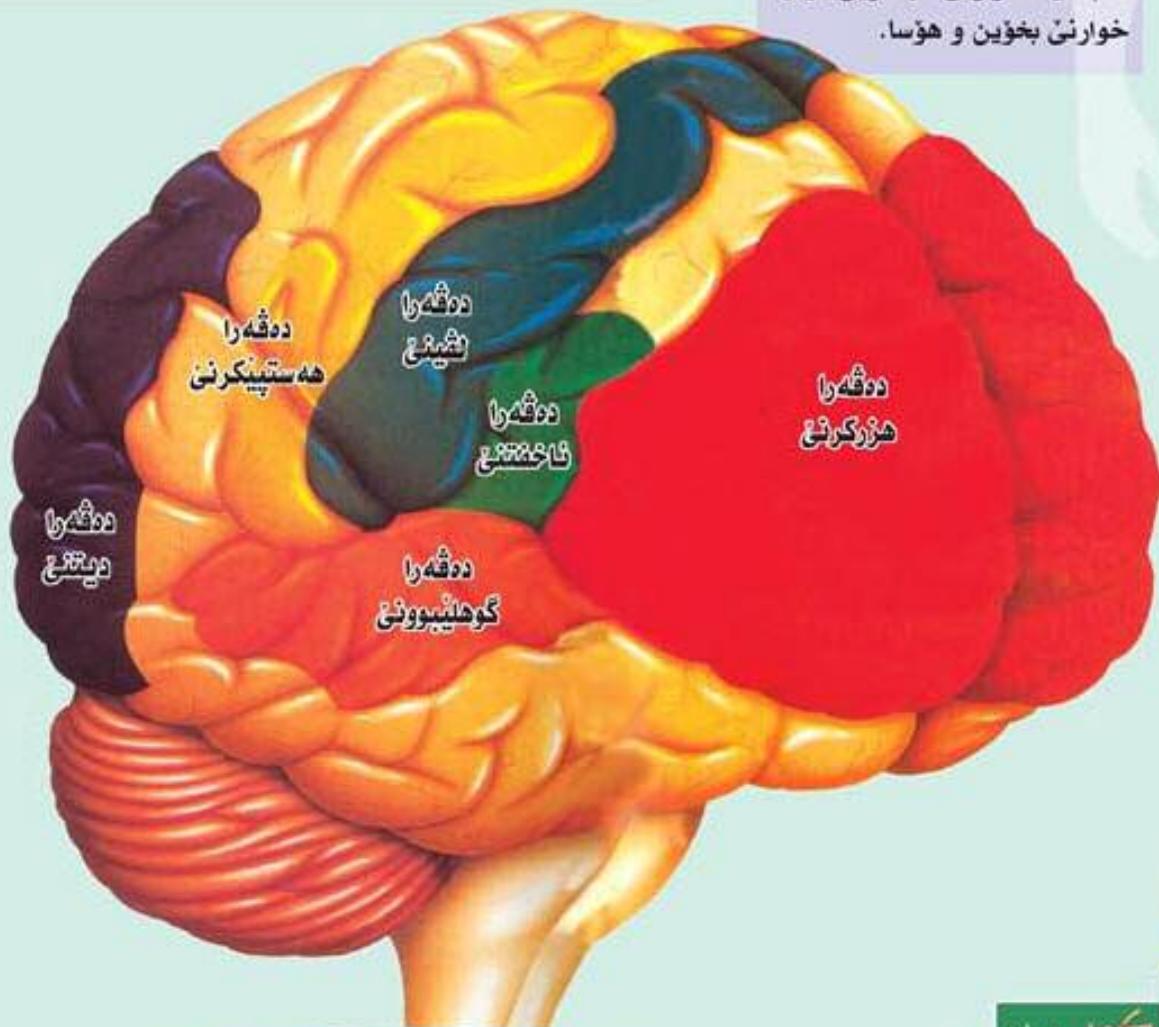
خوارن، ب رى فە چوون، هزرکرن، فيئربوون، نفستن و هەر كارەكى نەم دكمىن و هەر كارەكى لەشى مە پىن را دېبىت و نەم پى نازانىن ژى، ب فەرمانا مەڙى دەھىنە نەنجام دان.

پىكھاتا مەڙى

مهڙىيەن مە ژ چەند دەقەرەكان پىك دەھىت كۆ هەر دەقەرەك ب تىشەكى يَا بىسپۇرە وەك. كونترۇلكرنا زەفلەكان. هزرکرن، دېتن، بەھىستان، بەلانس. دەقەرە بەھىستانى پىزىانىيان ژ گوھان وەردگريت. يَا دېتنى ژ چاقان و ب ۋى رەنگى. مەڙى د كلۇخى سەرى مە دا يە و ب نەرقان كونترۇلا لەشى مە دەكت. نەرۇ جۈرەكى داقانە دەھمى لەشى مە دا د بەلاقن و درېڭىزەيا وان ب كىلۈمېتىرانە.

كارەكى مەڙى

مهڙى نامەيان ژ لەشى وەردگريت، كا نەم ج دېيىن، ج گوھلى دېيىن، ھەست ب ج دكمىن سرى، گەرمى، بىرسى پاش فەرمانى دەدت كا نەم ج بىكەين. بۇ نەوونە دەما لەشى مە دېئىزىتە مەڙى "نەزى بىرسى مە" مەڙى هەرمانى دەدت كۆ نەم ل خوارنى بىگەرىن يان خوارنى بخويىن و هوسا.





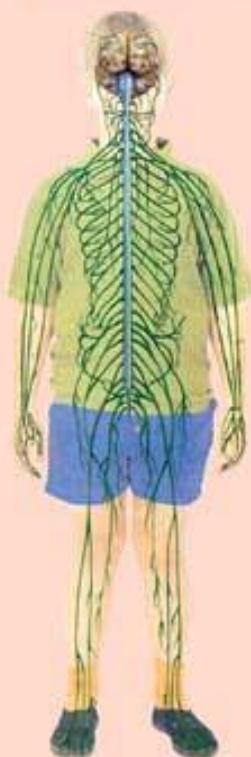
دو جوړین نه رفان ههنه

- * نه رفان ههستېکرني کو پیزانيان ژ لهشی فه د ګوھېزنه مهزری.
- * نه رفان لفوك کو فهرمانين مهزری فه د ګوھېزنه نهندامين لهشی.

ریفلیکس

د دما دهستي مرؤوفې ب ٹاگرۍ د ګهفيت، مرؤوف ټیکسمر دهستي خواز سهربادکهت. د بېژنه ټن کرياري: "ریفلیکس".
د دهستودارین هوسا دا لهش نامهېي ناهيئريته مهزری و پاشي مهزری فهرماناني بدشت. ژ بهر کو دې وخت پې چېبت و هينګي دې دهستي مرؤوف پتر سوژيت.

نامهېيین لهشی و مهزری د شانهېيین
نه رفان را دهرباس دين کو ب مليارانه
و همه مې ژې ب پېگفه د ګریداين نه و
د همه مې لهش مه دا د بهلاقهنه.



نهم د بېژين: "مهژین من په قې!"

ُهړک سرهئيش یا زانه سهړ ئیشانا مهژکي يه؟

نه خير، ژیدهړي سهړئيشي نه مهژکي يه بهلکو هندهک جهېن
دي نه د سهړي دا و نه ګمرین سهړئيشن ګلهکن بې نموونه
په رسیف، ودستیان، برس، باشندې دیتن...



مهژکي مه دشیت چهنه کاران ب پېگفه بکهه ؟

مهژین مه ب هزاران کاران د ټیک وخت دا را دیت.
لن هندهک کارین همهين مهژین مه نهشیت ب پېگفه
بکهه. بې نموونه نه مه نهشیت د ټیک ده دا تشهکي
بخوینين و تېبګه هين و د ګمل مرؤوفه کي ژې ل سهړ
بابه تهکن دی باخفين.

څک ژک بزانه!

- * مهژین مرؤوفه کي پېگه هشتى نېړیکي کيلو و نیفا نه، ټانکو ۲۰٪ ژ سمنګا لهشی وي، لين ۲۵٪ ژ نه رجبا (وزه) لهشی وي د مهژیخیت.
- * د دما نه د نهین مهژین مه بېهنا خواز ډددهت. لين د ډډهرا بې دودهړي و خهیالن چالاکتر لئن دهیت ژ بهر هندی نه مه خهونان دېینين.

