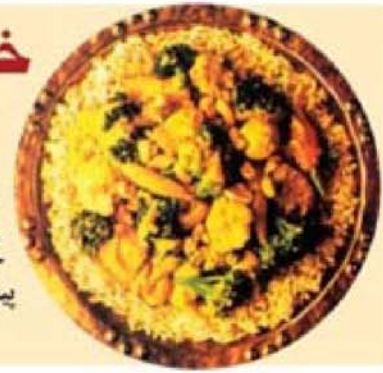


خوارن و تهنډروستی



د نیشک و روون و زمیتی دا لهنډرزی همیه.
لهڅ لهنډرزی په د جهگړ و بن پیستی مه
دا دهیته شهگرتن. لی دقبا مروځ کیم بخوت
دا قه لهو نه بیت.

ژ بو تهنډروستیډه کا باش، خوارنه کا باش
پنډفی په.
خوارنا باش زی نهوه کو مروځ ژ هره تشته کی
پیچه کی بخوت.



شیر و ماست و پنیر، کالسیوم ددهنه لهڅ مه. کالسیوم یا پنډفی په ژ
بو کو هستیښ مه موکم بین.



ککسکاتی و مپیوه، ښتامینان ددهنه لهڅ مه. ښتامین
لهو ماددهنه بین کو لهڅ مه پنډفی په ژ بو کو
ب ریک و پیکی کار بکته. بو نمونه هندک
ژ ښتامینان د پنډفی نه ژ بو کو لهڅ مه
ومراری بکته. هندکین دی ژ بو کو
خوینبهردانن راگرن و هندک ژی ژ بو
کو لهڅ مه ژ کولبوونن بیاریزن.

دان (کهنم، برنج، جهه) و
به رهه مین وی، پشکه کا مهنن ژ
خوارنا مه یا روژانه و لهو لهنډرزی
پنډفی ددهنه لهڅ مه.





شرینی.. ئەو ژى ژىڭدەركى ئەنەرژىيى نە ئى
دەيا مەۋقە كەلەك كىيىم بىخۇت ژىيەر كۆ شىرىنى
مەۋقى قەلەو دىكەت و ددانان ژى كىرمى دىكەت.



ئاف.. مە رۇۋانە - ب
كىيماھى - پىيۇستى ب
دو ئىترىن ئافى يە. يا باش
ئەو مەۋقە كەلەك خۇشاق و
شەرىيەتنى قەنەخۇت ژىيەر كۆ
كەلەك شەكر تىدا ھەيە.



بۇچى مەزىن دىيىزە زاروكان دەيا ھەيى ئىتان بىخۇي؟



ژىيەر كۆ ھەر
جۆرەككى خوارنى
ھەندەك تىشت تىدا
ھەنە كۆ لەشنى مە
پىدقى پى ھەيە.

د كۆشتى و ماسيان و ھىكان دا
پروقتىن ھەنە. پروقتىن د پىدقى نە
ژ بۇ ومارا لەشى و چارەسەريا
وى ژىيەر كۆ ئەو ژ پىكھاتىن
سەرەككى پىن شانەپىن
لەشنى مە يە.

بۇچى دەما مەۋقە وەرژىنى دىكەت، برسى دىيىت؟

دەما مەۋقە خۇ دۈستىيىتى، پىتر
ئەنەرژىيى دەمەزىخىت و ژىڭدەركى سەرەككى
ئەنەرژىيى ژى خوارنە.



لەرى راستە ھەندەك خوارن نە يا باشە؟

بەلى خوارنىن شىرىن و ب
روين د باش نىنن ژىيەر كۆ ئەو
مەۋقى قەلەو دىكەن و قەلەوى
ژى نە يا باشە بۇ تەندروستىن.

