



سنیله و خوارن

سیران شیخو

خوه یا قه‌لهو بونی تیک ناچه و هز
ناکه کو پاشه‌روژه‌کا خراب ل به‌ندا
وی دمینه !!! .

ژیو مفایی هه‌می سنیله‌یان پیدقی
یه ل سهر هه‌ک خالان راوستن داکو
خوه ژ قه‌له‌بونی ب پارین و خوارنا
خوه ریک و پیک بکن:

* ریک‌خستنا دان و ده‌مین خوارنی.
* هه‌می روژان وه‌رزشی بکن نیف
هه‌تا ئیک ده‌مژمیر.

* خوه ژ قه‌خوارنن غازی دویر
بیخن.

* بزاف و لفینه‌ک به‌رده‌وام بکن داکو
رونی د ل‌ش دا کوم بوی بهیت
مه‌زاختن.

* خوارنی ب ماف بخون ل شوونا
ریجیمه‌کی ب زور.

۸-هه‌زا زیده یا سنیله‌ی ل
رونشتنی و ته‌مه‌لیا وی.

پیدقیا مروقی سنیله ب هنده‌ک
جورین خوارنا زیده دبه ژبه‌ر کو له‌شی
وی د قوناغا وه‌راری دا یه و له‌شی وی
زوو مه‌زن دبه. ژوان پیدقیان فیتامین و
کـــــــــــــــــانزا نـــــــــــــــــه

وه‌ک: ئاسن، کالسیوم، یود، فوسفور.....
هتد. جارنا سه‌ده‌ما کیماسیی د فان
که‌رستین خوارنا سنیله‌ی دا خوارنن
ب له‌زن، له‌ورا سنیله‌ توشی هه‌ک
نه‌ساختن دبه مینا بلندبونا
کولسترول و ریژه‌یا شه‌کری و زیده
دلقتان.

جاران سنیله ده‌ما کو گه‌له‌ک
دخوه و قه‌له‌و دبه و مالبات و جفاک
بو دیژن کو تو پر قه‌له‌وی چ دوودی و
نه‌رحه‌تی ل ده‌ف چینابن و ب ره‌وشا

ههر مروقه‌ک د قوناغا سنیله‌یی ده
ژیان ده‌رباز دکه و نه‌ف قوناغ تی
نیاسین ژ گرنگترین و نازکترین
قوناغین ژیانی، نه‌گه‌ر ته نه‌ف قوناغ
پاراست ب ره‌نگه‌کی باش و پیش
نیخست ل سهر بنیاتین راست تی
دریژترین ده‌م د ژیانی ده‌ ده‌رباز بکی
دووری ژیانا نیگه‌تیف و به‌روفاژی
وی دروسته.

ئیک ژ تایبه‌تمه‌ندیین فی قوناغی
کو باندورا خوه ل سهر که‌ساتیا
سنیله دکه نه‌وه کو خوارنی زیده
دخوه و نه ب شیوازه‌ک ریک‌خستی
ژبه‌ر کو سنیله خوه پیدقی هیژ و
قه‌ژنه‌ا دبینه و ووزه‌ی د مه‌زینینه.

نه‌وه‌وکارین دبینه نه‌گه‌را خوارنا
شاش ل جه‌م سنیله‌ی نه‌فن:

۱- نه ریک‌خستنا دانین خوارنا
روژانه.

۲- فالاکرنا بیژاری و توره‌بونین
خوه ب خوارنا زیده.

۳- فی‌رکرنا زاروکی هه‌ر ل
ده‌سپیک ل سهر خوارنا دانا یا نه
دروست، ب تایبه‌ت پشتی ژیی دوو
سالیی.

۴- گفاشتنا جفاکی ل سهر سنیله‌ی
و په‌یدابونا خوارنگه‌هان ل جهین
سنیله لی خوه‌یا دکه.

۵- شیواژین هاندانا سنیله‌ی بو
کرنا خوارنا نه‌ساخلم.

۶- نه‌شیره‌تکرنا مالباتی بو
زاروکی خوه ل سهر خوارنا ساخلم.

۷- چاقدیری نه‌کرنا جورین خوارنا
سنیله‌ی و نه‌بونا چالاکیت و وه‌رزشی
ژیو مه‌زاختنا خوارنی.

