

خوارنڤن باش و يڤن خراب بو زاروڪى

■ نيهاد سه عدوللا

دلرابوون، بى خوى. هوسا ديار دبیت كو نابیت ل سالڤن ئىكى و دووى شيرى چيلى بدهينه زاروڪى.

۴- ئهري دانا گوشتى بو زاروڪين د شش هه يقين ده سپيكي دا يا باشه؟

نه خير چنكوو ئاشكى زاروڪى نه هند يى ب هيزه كو بشيت گوشتى و ماسيان حل بكت.

۵- ئهري دروسته هه ردهمى زاروڪ گرى شيرى بدهيني؟

يا باش نه وه هه ر سى ده مزميران جارهكى خوارنى بدهينه زاروڪى چونكوو ئاشكى وى پيدفى ب بيهنقه دانى يا هه. دبیت دانا شيرى بو زاروڪى هه ردهمى گرى ژانين زكى ل دهف پهيدا دكت و دى نه ساخ بيت. ژيه رفى چه ندى دايكا وى نه شيت گريا وى ژيك جودا بكت، ئانكو دهمى برسى دبیت يان دهمى ژيه ر تشتهكى دى بگريت.

۶- ئهري يا باشه خوى بدهيه زاروڪى خو؟

يا باش نه وه زاروڪى خو فير نه كهيه قى چه ندى، چنكوو دهمى مهن دبیت دى تووشى گلهك نه ساخيان بيت، ژ وان بلنديوونا په ستانا خوينى و كوليسترولى. باشتره زهيتا زهيتونان يان زهيتا روهكان بدهيه زاروڪى خو. هه روهسا هشير بى دهرمانكين تويژ نه ده زاروڪى خو. ديسان تشتى كهفن يان بو ماوهكى دريژ هه لگرتى وهكى پسكيت و شريناهيان نه ده زاروڪى چنكوو پتريا شان خوارنان دهمى وان ب سه رقه دچيت و دبیت زاروڪى ژه هراوى بگن.



هين، له ورا يا پيدفى به كو تو وى ئاشى بكه ليني داکو وان به كتريا بكوژيت و پاشى شيرى وى پى ناماده بكه.

۲- ئهري شيرى چيلى يى باشه بدهيه زاروڪى خو د سالا ئىكى دا؟

نه خير نه باشه چنكوو شيرى چيلى يى پره ژ فيتامين و پروتين و چه شريان تا رادهكى كو ژ هيزا زاروڪى زيده تر بن. ئاشكى زاروڪى نه شيت هه ميبى وه بگريت يان حل بكت. نهف چه نده دى بيته نه گهري پهيدابوونا هندهك نه ساخيان ل دهف زاروڪى وهكى زكچوون، ژانين دژوارين زكى،

۱- ئهري هيك يا باشه بو زاروكان ل ژي شش هه يقينى؟

به لى خوارنا هيكى يا باشه بو زاروكان دى ژى دا و پيهه. به لى هه ميبى نه دى و ب تنى زهركا وى بدى، چنكوو سپيلكا هيكى پروتين بيت تيدا و هه ساسيبى دى بو پهيدا كت.

۲- ئهري ئاشا هه نه فيى يا باشه شيرى زاروڪى پى ناماده بكه؟

نه يا باشه چنكوو زاروڪ د سالا ئىكى دا له شى وى يى نازكه و نه شيت ل بهر به كتريا راوه ستيت نه وين كو دناف ئاشا هه نه فيى دا