



نوژداری سیلاڤ



شه قاندنا چه كی ئیلنجی و دلرابوونی. له وما ژێ نوژدار هزردهكهن كو بناغه یان بنواشهیی مههیرانان یی دهروونی یه و دزقریتن بو ئه و كهوپینین هورمونان ئه وین دناڤ لهشی ژنی دا پهیدا دبن ل دهمی زكداری.

چاره كرنه مههسیرانان:

- ۱- گهرهك ژنا زكدار خو ژیر شهكته و گه لهك هزری د زكداریا خو دا نهكته. ریکین خو ژیر شهكته گه لهكن و هه ژنهك باشتر دزانیت ئیكی ژ وان بو خو ههلبژیریت.
 - ۲- دهمی ئیلنجی دهینه ژنی هزرهكا دویر ژ دلرابوونی بكهت.
 - ۳- پشتی ژن ژ خه و رادبیت ئیكسه ر ژناڤ جهان دهرنهك شهت و ب مینیت د نڤینانرا بو دهمی ۱۵ خولهكان.
 - ۴- دڤیت ژن خوارنن تیر چه قری دگه ل تپشتی نهخوت.
 - ۵- دانین وی بین روژانه بلا گه لهك بن و د سڤك بن.
 - ۶- وه رز شهكا بهردهوام و سڤك مفایهكی بهرچاڤ ههیه بو قان ژنان.
- ههكهر قان ههمی ریکان سه رنهگرت هاریكاریا نوژدارهكی شارهزا و بسپور یا پیدشی یه. هندهك دهرمان ههنه دكارن گرفتاریا ژنا زكدار سست بكهن یان نههیلن.

ئه شه گرفتاریهكا بهر په لافه دناڤ ژنین زكداردا و بهر هنگاری نیزیکی نیقا وان دبیت. ژنین زكدارین بی سه ریوور مهنده هوش و حیبهتی دمینن ل هه مبه ر قی دیاردی. ژنهك ژ وان دی بینیت كو چ چاران ژ دل و مراد ماسی نه خوار ی داخوازا وی هه ر خوارنا ماسی یه. ئیكا دی كو سالی چارهكی میلاك داخازنه كری ژلی میلاكی چ خوارنن دی ژدل نه قین، هه تا وی رادهی كو هندهك ژن ئاخى ((ئهری ئاخى!!)) ب رهنهك كولهفا و بی نهفس دخن!!!.

ژندهبار ئه ژنه تووشی ئیلنجی و دلرابوون و گیزوون و خه مباری و پوسیده بوونی دبن، نه خاسم ل هه ر سی مههین دهسپنکی ژ زكداری.

ئاریشه نه وهك ئیكه ل هه می ژنین زكدار، ههروهسا نه وهك ئیكه ل هه می زكدارین ژنهكی. دبیت ئه ژ دیاردهیه ب ئاوایهك سڤك خو دیار بكهت و وهها بمینیت ههتا وهغه ری دكهت. هندهك چارین دی وهسا یا گران و دژواره كو ژینا ژنی و تهناهی وی تیک ددهت و شه پرزه و په ریشان دكهت و نه چار دبیت ل خهسته خانی بمینیت بو دهمین دریز.

نیشانین قی دهردی پتر ل ئهلندی (سپیدی زوی) خویا دبن و هیدی هیدی بهرزه دبن. دیمه نین دلرهش و بیهنن نهخوش و زکی قالا هندهك هوکارن ژبو



مههسیران

ب: دناشتی عه بدوله كیه