

## سنڀله و خوارن



### بهره هڪرنا: سيران شيڙو

هر مروهڪ د قوناغا سنڀله يي ده  
ڙيان دهر ياز دڪه و نه هڪ قوناغ تي  
نياسين ڙ گرنگ ترين و نازڪ ترين  
قوناغين ڙيان، نه گهر ته نه هڪ قوناغ  
پاراست ب رهنگه کي باش و پيش  
ٽيخست ل سهر بنياتين راست تي  
درڙ ترين دم د ڙيان ده دهر ياز بڪي  
دوري ڙيانا نيگه تيغ و بهروفاڙي  
وي دروسته.

ٽيڪ ڙ تايه تمه نديين هي قوناغي  
كو باندورا خواه ل سهر كه ساتيا

سنڀله دڪه نه وه كو خوارني زنده  
دخوه و نه ب شيوازهڪ ريڪخستي  
ڙهر كو سنڀله خواه پيدفي هيڙ و  
هه ڙهنا دبينه و ووزه د مه زخينه.

نه هوڪارين دبنه نه گهر خوارنا  
شاش ل جهم سنڀله نه فن:

۱- نه ريڪخستنا دانين خوارنا  
روڙانه.

۲- ڦالاکرنا بيڙاري و توره بونين  
خواه ب خوارنا زنده.

۳- فيرڪرنا زاروڪي هر ل

ده سپيڪي ل سهر خوارنا دانا يا نه  
دروست، ب تايهت پشتي ڙي دو  
سالي.

۴- گفاشتنا چڙاڪي ل سهر سنڀله ي  
و په يدابونا خوارنگه هان ل جهين  
سنڀله لي خواه دڪه.

۵- شيوازين هاندانا سنڀله ي بو  
كرينا خوارنا نه ساخلم.

۶- نه شيره تڪرنا مالباتي بو  
زاروڪين خواه ل سهر خوارنا ساخلم.

۷- چاڦديري نه كرنا جورين خوارنا  
سنڀله ي و نه بونا چالاڪييت وهر زشي  
ڙبو مه زاختنا خوارني.

۸- هه ز زنده يا سنڀله ي ل  
رونشتني و ته مه ليا وي.

پيدفيا مروفي سنڀله ب هندڪ  
جورين خوارنا زنده دبه ڙهر كو له شي  
وي د قوناغا وهراري دا يه و له شي وي  
زوو مه زن دبه. ڙوان پيدفيا قيتامين و  
ڪانزا نه

وه: ٽاسن، ڪالسيوم، يود، فوسفور.....  
هند. جارجنا سه ده ما ڪي ماسي د قان  
كه رستين خوارنا سنڀله ي دا خوارنين  
ب له زن، له ورا سنڀله توشي ههڪ  
نه ساخيان دبه مينا بلن دبونا  
ڪوليسترول و ريڙهيا شه ڪري و زنده  
دلقتان.

جارجان سنڀله ده ما ڪو گه لهڪ  
دخوه و قه له و دبه و مالبات و چڙاڪ  
بو دبڙن ڪو تو پر قه له وي چ دودي و  
نهره تي ل ده هڪ چينابن و ب رهوشا  
خواه يا قه له و بوني ٽيڪ ناچه و هزر  
ناڪه ڪو پاشه روڙه ڪا خراب ل به ندا  
وي دمينه !!!.

ڙبو مفاي همي سنڀله يان پيدفي  
يه ل سهر ههڪ خالان راوستن داکو  
خواه ڙ قه له بوني ب پارينن و خوارنا  
خواه ريڪ و پيڪ بڪن:

\* ريڪخستنا دان و دمين خوارني.  
\* همي روڙان وهر زشي بڪن نيغ  
هه ٽيڪ ده مڙمڙي.

\* خواه ڙ هه خوارنين غازي دوير  
بيخن.

\* بڙاڦ و لفينهڪ بهر ده وام بڪن داکو  
روني د لهش دا ڪوم بوي بهيت  
مه زاختن.

\* خوارني ب ماف بخون ل شوونا  
ريجيمه کي ب ڙور.