

خړ شپږزه نهگه!!!

د. ناشتی عه بدولحه کیم

ت: ۴۵۷۳۴۸۳

۸- نه ساخیږ دلی و خوین بهران
(شرایین)) و کیم خوینی و بلندبوونا
په ستانا خوینی و نه ساخیږ
گولچیسکان.

۹- هه بوونا نه ساخیه کا که زه بهی
و زهرکی.

۱۰- هه بوونا په نجه شیرئ ل
مالچویکی یان ل هیکدانکان یان ل
مه مکان.

۱۱- هه بوونا نه ساخیه کا ده ماران
یان پیشیله کا دهر وونی وهک خه مگینی
و توندی و ته ب ((تبعه)).
نهغه و دگه ل ریزین من بو ته.

*** زه لامهک ب ناقی (ش.ع.ح.)**
ژ باژاری دهوکی ژ من د پرسیت و
دبیژیت: من بهیستی یه کول دهمی
کریارا سیکسی هه کهر زه لام بهری
ژنی ب گه هیته گوپینکا خوشی
ره کهر ژنی بچویکی دی بی نیر بیت، و
هه کهر ژنی بهری زه لامی ب گه هیتی
ره کهر ژنی وی دی بی می بیت. فی
گوتنی راستیهک ژبو هه یه؟

به ریز..... نهغه گوتنه کا کولانکی
یه و چ بنیاتین زانستی نین.
ره کهر زنی بچویکی دده ته ل دویف
جوری زیندوکی توخماقا زه لامی
نه وی پستی کریارا سیکسی ل
دویف هیکی دبه زیت و وی هیکی
کوندکته و ئافز دکته. زیندوکی
توخماقی دوو جورن، X و Y. هه کهر
زیندوکه کی ژ جوری X هیک ئافزکر
دی ره کهر زنی بچویکی بیته می، و
هه کهر زیندوکه کی ژ جوری Y هیک
ئافزکر دی ره کهر زنی بچویکی بیته
نیر. ئانکو نه و تشتی تو دبیژی چ
ههغه ندیین نیزیک یان دویر دگه ل
ره کهر زنی بچویکی نین. دگه ل ریزین
من بو ته.

۱۴- نه دویره بینه نه گه را
خه مگینی و ره شیبی و سستی و
خافی و توندی و بیخ خه وی.
۱۵- نه دویره پیشیلین بیناهی و
بهیستی په یدا بکن.

۱۶- نه دویره خوین به ربوونی
په یدا بکن نه ل دهمین بی نقیژیان.

۱۷- نه دویره پیشیله کی د کاری
که زه بهی دا ((کبد)) په یدا بکن کو
بیته هو بی زهرکی.

۱۸- نه دویره و هارار هندک
ره نگین په نجه شیرئ، کو نه هاتینه
ده ستیشانکر ل ژنی، زیده بکن.

۱۹- هه گرتنا ئافی و خوینان ژ
گولچیسکان زیده دکنه کو دینه
هو بی بلندبوونا په ستانا خوینی و
دلقتکی و ورمینا پیان.

۲۰- کولیسترولی و دوهنن
سیتک دناف خوینی دا زیده دکنه.
نابیت نه و حه ب بهیته ب کارئینان
ل قان حاله تان:

۱- هه کهر ژنی شیرئ بدته
زاروکه کی ژنی وی کیمتر ژ ۶
مه هان.

۲- ژانه سهرا بهر دوهام و
شهقه سهر.

۳- ژانین سینگ یان بیهن تهنگی
کو نیشانین نه ساخیه کا دلی نه.

۴- زه ربوونا رهنگی سپیلکا چاقان
یان پیستی کو نیشانا نه ساخیه کا
که زه بهی نه.

۵- جه مسینا خوینی ل باقین
پیان کو نیشانا نه ساخیه کا خوین
هه گریه.

۶- هه بوونا خوین به ربوونی ژ
پزدانکی ((مهیل)) کو نه ل دهمین بی
نقیژیان روی بدته.

۷- بلندبوونا کولیسترولی و
دوهنن سیتک و شه کرئ دناف
خوینی دا.

گه نجه کی کورد ب ناقی سه لام
ره شید کو نزانم ل چ وه لاته کی
دژیت ژ من د پرسیت و دبیژیت:
چنه زیانین حه بین ریگریا زکداری
بو ژنان؟

به ریز سه لام ره شید: هه رچه نده
حه بین ریگریا زکداری ئیک ژ
سهر که فتیترین ریگین ریگریا
زکداری نه، لی دبیته کومه کا ئاریشه
و زیانان په یدا بکن، نه و ژنی نه فین
ل خورئ نه:

۱- ئیلنجی و دلرابوون.

۲- زکچوون.

۳- ژانه سهر.

۴- پرسکین گه نجینی.

۵- دیار بوونا پنی و راقان ل سهر
دیمی، نه خاسم ل سهر ئالهک و دفن
و نه نیان.

۶- قهله و بوون.

۷- پوسیده بوون و وه ستیان.

۸- کارتیکرنی ل سهر دلی و
زقروکا خوینی دکنه پستی ژنی ۳۵
سالین کو د نه جامدا په ستانا خوینی
بلند دبیته و نه دویره جه مسینا خوینی
دناف خوین هه گیراندا ((أورده)) په یدا
بکن.

۹- ل هندک حاله تین کیم دینه
نه گه را په نجه شیرا ستوی مالچویکی
یان مه کی.

۱۰- دبیته بینه نه گه را هه ریتنا
ئافه کا سپی و نیسهک ژ پزدانکی
((مهیل)).

۱۱- نه دویره ئیشانه کا سقک د
مه مکاندا په یدا بکن.

۱۲- نه دویره بینه نه گه را زکداری
ل دهرقه ی مالچویکی.

۱۳- ل هندک ژنان حه زه سیکسی
کیم دکنه و ل هنده کی دی وی
حه زنی زیده دکنه.