

فیقي و چاره‌یا کیم خوینی



فیقي ژ ټه‌نزیم و کانا و دژي ټوکسیدان پیکهاتیه و هاریکاریا چاره‌یا گه‌له‌ک جورین نه‌خوشیا دکته، و هر رهنګه فیقیه‌کی بو چاره‌کرنا نه‌ساخیه‌کا دیارگری یا مفاداره.

کیم خوینی، ټیکه ژ وان نه‌خوشیین کو هژماره‌کا مه‌زنا خه‌لکی ژ ده‌ستی وئ دنالن و په‌نایی بو چه‌ندین چاره‌یان دبه‌ن بو رزگاربوون ژ فی نه‌خوشیین، زاناییت واری ته‌ندروستی راگه‌هاندیه باشتین جورئ فیقی بو چاره‌یا فی نه‌خوشیین (هژیره) و (خوخین هشکری) ژ ټه‌گه‌ری وئ چه‌ندئ ټاسن د پیکهاتنا وئ دا هه‌یه هاریکاریا گه‌هاندنا ټوکسجین بو پشکین له‌شی دکته و ناهیلیت خوین دقان پشکین له‌شی دا کیم بیت، بو فی ژي زانا شیره‌تی ل نه‌خوشان دکهن بو خوارنا ۳ هژیرا د روژه‌کی دا و ۱۰ خوخین هشکری و خوارنا وان فیقی کو

هه‌ستیکا دکته، چونکی ماددی کالسیوم د پیکهاتنیدا هه‌یه، بو فی ژي خوارنا ۵ هژیرین هشکری و سی ټیکا وان کالسیومی دروزه‌کیدنا بو له‌شی دروست دکته.

ب فیتامین سی دده‌وله‌مندن وهک ترشیات و توت هه‌روه‌سا زانا ژ ټه‌نجامی چه‌ند ټه‌کولینین زانستی ژ زانکویا میرلاند دهر ټیخستی، هژیر هاریکاریا چاره‌یا لاواژبوونا

ته‌نگ بوونا بوریت هه‌وایی

ته‌نگبوونا دم دريژ یا بوریت هه‌وای پتر ل ژن و زه‌لامین ب عمر و جگارکیشدا گه‌له‌که، رهنګی پیستی نه‌خوشی ژ حاله‌تی وی یی سروشتی ده‌یته گوه‌ورین، گه‌له‌ک جارن رهنګی پیستی ره‌ش دبیت و چیدبیت خوین پتر لی بهیت، سه‌رین تبلان و پی و ده‌ست و ټه‌زمان و لیقیت نه‌ساخی شین دبن، جار جارن هه‌ردوو پین نه‌خوشی دټیشن کو ټه‌غه ژي ژ نیشانین سست بوونا دلیه،(نه‌خوشیا سست بوونا دلی ژ ټه‌گه‌ری کولبون و هه‌وبونا دوم دريژا بوریا بای)رووی دده‌ت، هندک ژ ټان نه‌خوشان کو پتر نه‌خوشیا کوخکی هه‌یه و گه‌له‌ک ته‌نگه‌نه‌فه‌س هه‌یه به‌لی پا به‌لغهم دگه‌لدا نینه و شین نابیت و نائیشیت و دلاوازن، ټه‌وین سیهین وان مه‌زن و به‌رفره‌ه بوینه، کیم کرن یان هیلانا جگارن چاره‌یه‌کا باشه بو رزگاربونی ژ فی نه‌خوشیین دگه‌ل ب کارټانینا دهرمانی فره‌ه کرنا بوریا بای د حاله‌ته‌کیدنا ټه‌گه‌ر نه‌خوش نه‌شیا پال ټه‌ده‌ت یان بهین ټه‌ده‌ت، یان توشی شوین بوونا لیقا و سه‌ری ټه‌زمانی و تبلین ده‌ست و پیا بوو، یان تایا وی بو ۳۵ پلا بلند بیتن، ل ټیری پیدقیه نه‌خوشی ره‌وانه‌ی نه‌خوشخانی بکن بؤ چاره‌کرنا وی.

سه‌یرترین پیزانین

ټه‌ری تو دزانی د روژا تمامبوونا هه‌یفی دا تو وینه‌کی بو هه‌یفی بگری دی تو هه‌لامه‌تا بینی ب رهنګه‌کی روون و ټاشکرا.
ټه‌ری تو دزانی کول زه‌ریایه‌کی دویر زفروکه‌کا هه‌ی هر که‌سی ب که‌فیه‌ت ټیدا دی ل ل دونیایی دهرکه‌فیت و دی چیه‌ل سهر ته‌خا ټوزونی دا ټه‌وا کو ټه‌م دبیزینی ټه‌سمان.
ټه‌ری تو دزانی ټه‌گه‌ر ته‌فنی خا ټیکسه‌ر پستی ټه‌خارنا قه‌هوئ تو ټیکسه‌ر دی مری...و ټه‌ف راستیه هیشتا زانا نه‌شیاپه‌نه روون بکن.
ټه‌گه‌ر روژانه تو پتر ژ ۱۶۰۰ په‌یقان ټاخفتی تو یی گه‌ف لی کری ب جه‌لتا ده‌ماغی.
ټه‌ری تو دزانی ټه‌گه‌ر ته‌ده‌ف و ده‌ف خو هافیه‌ته سهر ره‌ملی یان خیزی بو ماوی پینج ده‌مژمیرا دی خو بینی کو تو یی ره‌خی دی یی دونیایی...و ټه‌ف راستیه هه‌تا نوکه نه‌هاتیه ټه‌زمون کرن.
ټه‌گه‌ر تو بیژي (زویاغ، رباغ، عسواج، مزهاغ) دی ته‌گوه‌ل دهنګی هه‌لامه‌تین گه‌له‌ک ب ترس بیت.
ټیزانینا دوماهیکی کو سه‌یرتره ژ هه‌میا، ټه‌ری تو دزانی ټه‌گه‌ر ته‌ټه‌وال سه‌ری باوه‌رکر تو که‌سه‌کی گونه‌هکاری.

بکه کهنی

-زاروکهک پشٹی ژ تاکیکرینیت قوتابخانی ژمال فه دگهریت دوعا ژ خودی دکهت و دبیتیت یاخودی ئستهنبول بییته پایتهختی ئیرانی، ل وی دهمی وه دگوت دایکا وی ئاگه ژ گوتنیت وی هه بوو و گوتی: بوچی تو فی داخوایی ژ خودی دکهری کوری من، کوری وی گوتی: چونکی من د بهرسفا ئه زموئا خودا هوسا یا نفیسی!!!
-گوتنه زه لاهه کی جگاره کیش کو بابی وی ژی ب جگارا مربوو: بوچی تو جگارا ناهیلی یا خراپه بو ته ندروستیا مروقی؟! ویژی گوت چاوا دی هیلم و بابی منی کوشتی!!!
-گوتی جاره کی دوو چونه تازیه کی بیهنه کی مان نیکی ژ وان گوتی هلو دا بچین هه فاللی وی یی دی گوتی دی راوهسته هیشتا مه رحمه تی نه دیتیه.

بو پاراستنا گیانی هه فالل خو یا بهر هه شه ههر کهسی بخازیت شوی پی بکهت

ئهف کچا هوین دئی وینهی دا دبینن کچهکا چینیه و ژیی وی (۲۲) سالن، ل سهر خاترا هه فاللا خو یا بهر هه شه شوی ب ههرکهسه کی بکهت، هه که خو ژیی وی چهنه بیت و ب مهرجه کی خهرجییت نشته رگه ریا هه فاللا ولی ب ستوی خوقه بگریت
ژیده: kejin



بورج

پیرس نامیدی

تەرازی: ۹/۲۴ - ۱۰/۲۳

تو دشنی ههستین خو ب گوهری دگهل دهلیقهیین بوته دروست دین، چونکی شاسی ته دقان دهمان دا باشتر کاربکهت ئهفه ژی بوته زور یا باشه.

بویپشک: ۱۰/۲۴ - ۱۱/۲۳

ل تشنی کهفن نه زفره داکو بوته ناریشه ژی دروست نهین، خو فیزی هونهری ئاخقتنی و ئهفیننی بکه ته پندقی پی ههیه.

کفان: ۱۱/۲۴ - ۱۲/۲۲

زوی باوهر ژ هه می کهسان نه که داته نه دانن کهسه کی خشیم، ئابوری ته دگهل هزرا ته نینه لهوما تو سهر ناکه فی.

گیسک: ۱۲/۲۳ - ۱/۲۰

سوزداری دهمی سه ره دهری کرنی دا مفایه کی باش دگه هینیه ته، هندهک عهیب ل دهف ته هه نه خو مژویلی چاکسازیا وان بکه.

سه تل: ۱/۲۱ - ۲/۲۲

خو ژ زکره شیی بده پاش دا به سه رکه فی ب تابهت به ئابوری، تو د ناستی پندقی یی ئهفیننی دا کار ناکه ی، لهوما گوهرین پینابن.

نه ههنگ: ۲/۲۳ - ۳/۲۱

گه لهک داخازیا نه که دا یی خوشتقی بی دناف جفاکی خو دا، ههستین ئهفیننی زوی خو ل دلی ته نادن و ئه گهر ژی د دهف ته یه.

کافر: ۳/۲۲ - ۴/۲۰

دقان روژان دا نیزیترین هه فاللی ته دی ته داخازکه ته شیف خارنه کی دی ههستین زور مه زن بوته ژی پهیدا بن، تو پندقی ب دلوفانی ی.

گلا: ۴/۲۱ - ۵/۲۱

گهستین خو دقان هه یامان دا کیم بکه دانه که فیه دافین نه یارین خو، باشترین ریک بو سه رکهفتتا ته کرنی دانه ب سه روسیمایی خو

جیمک: ۵/۲۲ - ۶/۲۱

حه ز ژیکرنی سنورین ته بیت داخستین، ئهفه بوته زور ئاریشان دروست دکهت، دهرکه هی دلی خو فه که دا ب سه رکه فی.

کیفراله: ۶/۲۲ - ۷/۲۳

دبریارین خو دا بمینه بیدهنگ، چونکی فه لهک یا دگهل ته کار دکهت، ئهفه دی بوته هندهک نه خوشیان پهیدا کهت، ژ ههست و سوزین خو نه هینیه خاری داکو باوهریا ته ب خو هه یی ژ دهست نه دهی.

شیر: ۷/۲۴ - ۸/۲۳

هیفینن خو بده ل بهر سینگی خو داکو هیزا ته پتر لی بهیت، ئه و کهسین نه قیانا خو به رامبهری ته رادکن هه می ژ ته لاواژترن تو خو لاواژ نه که.

کچ: ۸/۲۴ - ۹/۲۳

نه ژ وان کهسانی بین سوزدار به رامبهری هه فالان، ئهفه بوته ئاریشا دروست دکهت، ئه پندارایی باری ته یی دهرونی یی تیک شی لای.