



قهلهوی لهرادهبهدهری سهردهمی مندالی

داهاتوویهکی تهندروست دروست بکه که شایانی نهوانه

زۆربهی دایکان و باوکان زانیاری نیبه لهسهر ناکامی توندی کیشی زیاده (قهلهوی لهرادهبهدهر) له تهندروستی مندالاندا که معترسی زۆری سهر همدانی کیشی تهندروستی دریزخایین لهوانه کیشی دل و دهمار و شکره ی جۆری 2ی لهگهل دایه. نهگهر نهسهکه ساوا و مندالانی ناز مپههگر توو دوچاری بن 5 هینده زینره له مندالانی کهم تهمهن و کهسانی گهورمسالدا. راهاتنی باش خواردن و راهاتنی وهرزش دهبی له سالهکانی سهرتابی ژباندا دروست بن. دهرباره ی بیرۆکه ی خواردنی تهندروست بو ههموو نهاندامانی خیزان قسه بکه لهگهل سهردانکهری تهندروستی خونداندا.

کیشی زیده زورچار به ناسانی و به هوی پارزیکه ی خواردنی ناتهندروست و وهرزیش نهکردن به راده ی پنیوستدا روو دهدات. باشتره سهرتا بهرگری بکهیت له زیادبوونی کیشی مندالهکمت. نمونه ی خهوی باش، پارزیکه ی خواردنی جوراو جورا و وهرزیشی بهردهوام یارمته ی مندالهکمت دهدات بو نهوه ی کیشیکه ی گونجاری و تهندروستی هه بیته. هه ندی جار مندال بهی هیچ هویهک کیشی لهرادهبهدهر زیاد دهکات، له کاتی روودانی و هها حالهتیکدا، قسه بکه لهگهل سهردانکهری تهندروستی خوت چونکوو لهوانه یه کیشیهکی توند و بهرته ی هه بیته له په یه ونده ی لهگهل تهندروستی نهودا.

لایه نی سۆز به هوی قهلهوی لهرادهبهدهر له سهردهمی مندالیدا دهکری توند و دریزخایین بیته، لهوانه شهلاتی و متمانه بهخوی کهم. لهوانه یه بو دایک و باوک دژوار بیته که قسه بکه لهگهل مندالهکه یاندا لهسهر کیشی زیده چونکوو ههست به تاوان دهکهن و نایانهوی به گنغوگو لهسهر نه کیشیه یه بینه هوی زویرکردنی نهوان.

زۆربه ی دایکان و باوکان گرنگایهتی نادهن به ریزه ی خواردنیک که مندالهکه یان دهیخوات و لهرادهبهدهر بهها دهدهن به ریزه ی چالاکیهک که نهوان دهیکهن. زۆربه ی دایکان و باوکان لهسهر نه بروایین که مندالهکانیان لهرادهبهدهر چالاکن و 'قازوقیز و هات و هاوارکردن' یان لهگهل 'چالاکبوون' لیتیکهچیت.

1.

دایکم پیدانی چکلپت به نهوهکه ی لهگهل دلؤقان بوون سهبارته به نه لیتیکهچوه. نهو تهنیا دهیههویت مندالهکهم خوشحال بکات به لام من نیگهرانم.

2.

لهوانه یه دژوار بیته به لام بو دایکت روونی بکهوه که بوچی بیته باشتره مندالهکمت سووکهژمه ی تهندروست بخوات و نهمه که له دریزخاتهندا نهمه به قازانجی نهو ده بیته.

3.

هه ندیک له بیرۆکهکانی خواردنی تهندروست بکه بهردهستی دایکت و مندالهکمت به برینی میوه یان سهوزه بنیره بو سووکهژم.

کوئترۆلکردن به دهستهوه بگره

لهوانه یه بو دایک و باوک (یان نهاندامانی خیزان) که سهرقالن، ناسان بیته که پیدانی چکلپت یان ساردمه نی شیرین که مندالهکه یان بو یان دهگریت و خوشحالکردنی خیرای مندال به باشتر بزنان سهبارته به تهندروستی دریزخایه نی نهوان و له

ئەلەمىيەتدا دايبىنن. زۆر بەى داىكان و باوكان بۇئەهەى بىنە رىگر لە هات و هاوارى مندالەكانىيان رىگە بە مندالەكانىيان دەدەن بۇئەهەى بىر پار بەات كە شتىك بىتە ناو عەربانەى دەستى ماركتىهە. تۇ بەرپرسى لەبەرانبەر ئەو شتەى مندالەكەت دەىخوات.

ئەهەى مندالەكەت هەرنىستا دەىخوات نمونەىەك بۇ ژىان دروست دەكات و ئەو مندالانەى كىشى زىدەمىان هەىە نامادە دەىن بۇ كۆلىك نەخۇشى و كىشەكانى تەندروستى.