

بہ خانمانہ...م کارانہ بکہ و دنیا بہ دو گیان دہی



کا تہک خانمان دہچنہ پرہسی ہاوسہرگیریوہ تاکہ ئاواتیان ئوہیہ کہ سکہہ بین ، زہرہک لہ ہاوسہران
دوای ہاوسہرگیریوہوہرووی خہفہت و بہتاقہتی دہبہوہ لہہر ئوہی ناتوانن سکہہہین ئہمہش ہنگہ
بہہتہ ہکارہ سہرہہہدانہ کہشہ لہ لای ہہندہک لہو ہاوسہرانہ.
ئہوکارانہی پہوہستہ ئہنجامہ بدہیت ئہمانہ....

- ئہوواردنہ بہ بخہ کہ دہوہہہہندن بہ دژہ ئہکسان: خواردنہ دژہ ئہکسانہکانہ وکہ فلہت زینک یارمہتی
چالاک ہونہ توخم دہدہن لہہہردو ہگہزدا.

- خواردنہ ژہمہکی ہاش لہ بہیانہندا: ئہوخانمانہی کہ بہہاشی نانہ بہیانہ دہخہن یارمہتی دہریان
دہہت لہ چالاکہونہ ہلکہکانہیان ئہمہش وادہکات بہخہرای سکہہ بین.

- دورکہوتنہوہ لہ خواردنہ چہوریہہ زیانہہخہکان: خواردنہ چہوری سودہہخہہہانہ زہرہرنگہ لہ
تہندروست راگرنہ توخمہ زہربوندا ، لہ لہکہہہہہہہہہکدا کہ لہسہر چہوریہہ زیان بہخہہکان ئہنجام

دراوہ ئہوہ خراوہتہہ ہوو کہ چہوریہہ زیان بہخہہکان ہکاری سہرہکین بہ لاوازی توخمہ زہربوون.

- دوربکہوہرہوہ لہ خواردنہ کارہہہیدرایت: خواردنہ کارہہہیدراتیہکان وکہ شہکر، نان ہرنج، ہہکارن
بہ لاوازی توخمہ زہربون، بہہہ تا بہت دہکرہت خہتہان لہہہدور ہگرہ.

