

## ئامانج عه بدولا سوور پسيپوري له هه موو شتيكدا هه يه! ... چه مه رهش

ئامانج عه بدولا سوور دهم له هه موو شتيك دهكوتى بى ئه وهى پشت به سه رچاوه يه كى زانستى بيه ستيت، پسيپوري ئه م به شان هيه، ئه ده ب، ميژوو، موسيك، فه لسه فه، گيانله به ران، رووهك، .... هتد!!!

جگه له وهش وهك مامه جه مال فه تاحى هاوبيرى هه ركهس ره خنه له پارت هكهى بگريت، ئازا ديئه ولام وهك وته بيژيكي ره سمى وان، كاك ئامانج له نوسينيكتدا له كوردستانيت باسى زيانى خواردنى خورما دهكهى كه ده فه رموى (به خواردنى جگه له هه وكردنى ريخوله كان دنيايهك نه خووشى به دواى خوى دا كيش ئه كات) خوژگه پيش ئه وهى ئه م چه ند دي ره بنوسيت، پشتت به چه ند سه رچاوه يه كى زانستى ده به ست، بو ئه وهى نه كه ويته نيو هه لهى نووسينه وه، جا بفه رمون بزنان خورما زيان به خشه يان پيكهاتوو له چه ندين كانزاو مادهى پيوستى له ش كه ئه مانهى خواره وه يه:

فسفور " له پيكهاتنى ئيسك و داند به شداره،  
پوتاسيوم " گه شه به شان هكهى له ش و چالاكى جگه رو كارى ريخوله ئاسان ئه كات،  
كاليسيوم " دژى ترشيه (antacid) ياريدهى زوو ساريژبوونه وهى برين ئه دا، ليدانه كانى دل  
ريك ئه خات و جو لهى ماسولكه كانيش به هيز ده كات،  
مه گنيسيوم " كه مى مه گنيسيوم له خوينا، يه كيكه له و كاريگه ريانهى كه له ش تووشى  
شيرپه نجه ده كات، خورماش زورى له م ماده ييهى تيدا،  
مه نگه نيز " تواناى گه ده و ريخوله زياد ئه كات و ياريدهى ئاسان كردنى كارى هه رسكردن  
ئهدات،

مس " به كارليكى ياره يده ده ر دائه نرى بو دروست كردنى خرۆكه سووره كان، وه ياريدهى  
يه كگرتنى ئاسن ئهدات له گه ل پرۆتيندا بو دروست كردنى هيموگلوبين، بى ئه وهى پيكهاتنى  
تيك بدات،

كبريت " رۆليكى گرنه ئه بينيت له خاوين كردنه وهى له ش و به هيز كردنى،  
ئاسن " به شدارى له پيكهاتنى ئه زمه كان ئه كات، كه مى ئاسن ئه بيته هوى كه مى خوين،  
جو ره ها خو يى كانزايى تفت له خورمادا هه يه و كه ترشى ناو خوين هاوكيش ئه كات، كه  
ترشى خو ييش هو يه كه بو دروستبوونى به ردى گورچيله و زراو، هه روه ها خورما چاره سه رى  
نه خو شيه كانى كو كه و هه وكردنى بو رى سسى (التهاب القصات) له كاتى برسيتيدا.