

كەمى مەگنسىيە



مەگنسىيۇم Magnesium ئەمەلدارلىقى كەمىيىشى كەمىيىشى بۇ چەندىن كارلىكى زىندەكىمىيىسى لە لەشدا كەمىيىشى بۇ فرمىنى دروستى ماسولكە و دەرمارەكان. نىيەى ئەمەلدارلىقى مەگنسىيۇمى كەمىيىشى لە لەشدايە لەئىسكەكاندا خەزىن دەكرىت، نىيەكى تىر لەخانە و شانە و ئەندامەكاندايە. نىيەستى رۇژانە لەمەگنسىيۇم دەكرىت بەگىرەى تەمەن و رەگەز، بۇ نىمۇنە پىلانىكى پىنگەيشتو رۇژانە ۴۰۰-۴۲۰ ملگم مەگنسىيۇمى نىيەستە، ئافرەتەش نىيەكى ۳۱۰-۳۲۰ مىللىگرامى نىيەستە. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى مەگنسىيۇم بىرىتىن لە: سەوزە گەلا تارىكەكان وەكو سىپىنەغ، پاقلەمەنىيەكان، كاكلكەكان وەكو گىرەى و باۋى و كازو، تۆۋەكان و دانەۋىلەى تەۋاۋ، شوفاڭ Oatmeal. ماسىت. كەمى مەگنسىيۇم لەخۇراكا كىرگىتى تەندروستى



زىاد خواردىنى ئايس كرىم زىانبەخشە

نىيەكى ھەموو جۇركانى ئايس كرىم Ice Cream بەرپەيەكى بەرزى شەكر و چەورىيە تىرەكان باركران. ئايس كرىم زىانبەخشەكى بەرزى لەخۇدەكرىت، ھەروەھا لەبەر چىژە خۇشەكەى بۇتە يەكىك لەو خۇراكانەى كە مرۇف رادەكىشىت بۇ زىاد خواردىنى. كەواتە زۇربەى خەلك ئايس كرىم لەبەر چىژە خۇشەكەى دەخۇن نەك لەبەر بەھا خۇراكىيەكەى. ھەندىك جۇرى ئايس خۇراكى تىران لەگەلدا تىكەل دەكرىت وەكو شوكرالاتە، كەردەى فستق عەبىد Peanut-butter، قەنادى، وردە فستق. تاد، بەمەۋە ئاستى وزەى ئايس كرىم ھىشتا زىاتر بەرزىدەبىتەۋە، ھەروەھا لەبەھاى خۇراكىيەكەشى كەم دەبىتەۋە. زىاد خواردىنى ئەم جۇرانەى ئايس كرىم لەوانەىسە كە ئەگەرى توشىبون بەنەخۇشى شەكرە و بەرزىبونەۋەى ئاستى كۆلىستىرۇلى خۇىن و قەلەۋى زىاد دەكات، نىيەستە كە ھەرگىز ئەۋەمان لەياد نەچىت كە ھەر شىتەك بەشپەيەكى مامناۋەندى بىت، ئەۋا زىانى كەمتر دەبىت، بۇ ئايس كرىمىش ئەگەر ھەر جۇرىك بەكەمى يان مامناۋەندى بخورپت، ئەۋا زىانىكى ئەۋتۇى بۇ تەندروستى نايىت.

نىو لىتر ئاۋ ومۇزى

لەبەر ئەۋەى كە مۇز Banana لەپاش ئەفۇكادو Avocado دوۋەم مەۋىيە كە رىژەيەكى بەرزى پۇتاسىيۇم لەخۇدەكرىت، ھەستى زوو برسەبون Hangovers دوادەخات كە لەبەر كەمى پۇتاسىيۇم و كەمى شلە لە لەشدا رۋودەدات، ئەمەش زىاتر لەپاش خواردىنەۋە ئەلكەۋىيەكاندا بەدى دەكرىت. يەك مۇز نىيەكى ۴۵۰ مىللىگرام پۇتاسىيۇم لەخۇدەكرىت جگە لەفىتامىن C و مەگنسىيۇم كە يارمەتى خاۋىبونەۋەى ئەۋا بۇرپىيەنى خۇىن دەدات كە دەبىنە ئەگەرى سەرنىشە لەكاتى زوۋىرسەبوندا. مۇز ترشە ئەمىنىك بەناۋى تىرىتۇفان Tryptophan لەخۇدەكرىت كە ھەمان ئەم پۇتەنەيە كە لەگۇشتى قەلەموندەيە و لەپاش خواردىنى دەبىتە ھۇى زىادىبونى ھەستى بۇرزان و ھاندانى خەم. بۇ زالبون بەسەر زوو برسەبونەۋە و ھەزى خواردىنى

سەۋزەى تازە يان سەۋزەى قوتوبەندە؟

تەرە سەۋزەى قوتوبەندى وەكو نۆك يان پەتاتە بۇ ماۋەى چەند سالىك خۇيان رادەكرن ئەمەش لەبەر ئەۋەى كە قوتوبەكان لەھەۋا بەتال كراۋنەتەۋە و ماددەى پاراستىنى سەۋزەى تىكرارە. لەلايەنى بەھاى خۇراكىيەۋە، سەۋزەى تازە تەنىا ئەمەلدارلىقى كاتە بەھاى خۇراكى زىاترە لەسەۋزەى قوتوبەندە كە تازە لىدەكرىتەۋە و دەخۇرپت ئەگىنا سەۋزەى قوتوبەندە ھەمان بەھاى خۇراكى سەۋزەى تازەى ھەيە. لەروۋى قەناعەتى خەلكەۋە، سەۋزەى قوتوبەندە لەپىش سەۋزەى تازەدايە، چۈنكە بۇ ماۋەىكى زۇر دەمىنەۋە و بەناسانى بۇ خواردىن نامادە دەكرىن و دىتوانزى كە لەھەر شوپىنىكدا خەزىن بىكرىن، ھەروەھا لەروۋى نىخىشەۋە لەسەۋزەى تازە ھەرزاتر دەۋەستىن.

لەروۋى كوالىتەيەۋە، كە سەۋزەكان قوتوبەند دەكرىن، ئەۋا بەمەستى مانەۋەىيان بۇ ماۋەىكى زۇر چەندىن ماددەى كىمىيەىيان تىدەكرىت، بۇيە كوالىتەىيان لەسەۋزەى تازە كەمترە. لەروۋى چىژەۋە، لەوانەىسە كە ھەندىك جۇرى سەۋزەى قوتوبەندە Canned vegetables چىژىكى خۇشتەر لەھەمان جۇرى سەۋزەى تازەيان ھەبىت، بەلام ھىشتا زۇر لەگەل چىژى سىروشتىدا جىۋازى ھەيە. لەلايەنى ماۋەى خۇراگرى و مانەۋە كە شىۋا بىت بۇ خواردىن Shelf life، زۇربەى سەۋزە تازەكان وەكو تەماتە، خاس، بىرۇكۇلى، كەرەۋز، لەماۋەى تەنىا ۲ رۇژدا چىرچىبون و كۆنپونىيان پىۋە دىار دەبىت ھەتا ئەگەر لەناۋ سەلاجەشدا ھەلبىگىرىن، ماۋەى خۇراگرى بەگىرەى جۇرى سەۋزەكان دەكرىت، لەلايەكى





چەند ماددەيەكى خۆراكى بۇ پاراستنى دل

دور لەدەرمان و نەشتەرگەرى، دەتوانىت كە خۆت پارىزىت لەجىگىربونى چەورى لەسەر ناوېوشى خۆنبەرەكاندا يان ھەتا ئەم كردارە ئەگەر بەسوكى روویداىت پىچەوانەى بكەيتەو، ئەمەش بەرپىنگاى وەرگرتنى ھەندىك فېتامىن و كانزا. بەر لەوې كە پىر لەدەرمانەكانى دابەزاندنى كۆلىستىرۆل بكەيتەو، ئەم راستىيە بزانه كە رىنگاى سەلامەتتر ھەبە بۇ خۆپاراستن لەكۆلىستىرۆلى بەرز و نەخۆشى دل، مەبەستمان نەخۆشىيە باوەكەى دلە واتە رەقبونى خۆنبەرەكانى تاجى دل. فېتامىن C زۆر گرنگە بۇ ھەموو كۆنەندامەكانى لەش بەتايبەتتى بۇ دل. زىيەتى ماسى كە ترشە چەورى لەجۆرى ئۆمىگا ۳ لەخۆدەگرىت دل لەنەخۆشى دەپارىزىت. فېتامىن D۳ رۆلى بەرچاى ھەبە بۇ پاراستنى ناوېوشى خۆنبەرەكان. ترشە ئەمىنى پرۆلىن L-Proline گرنگە بۇ دروستىبونى ماددەى كۆلجىن كە زۆر پىويستە بۇ كردارى چاكوبونەو لەناوېوشى خۆنبەرەكاندا. ترشە ئەمىنى لىقۇ لايىسىن L-Lysine كە لەش تواناى دروستكردنى نىيە بە بەشىكى گرنگى پرۆتىن دادەرت كە خۆنبەرەكان لەنەخۆشى دەپارىزىت. كانزاى مەگنسىۆم بەكجار گرنگە بۇ رىنكەستنى لىدانەكانى دل و فرمانى دەمار و ماسولكەكان، كەمى كانزاى مەگنسىۆم دەپىتە ئەگەرى تىكچوون لەرپىتمى لىدانەكانى دلدا.

ۆم نە خۆراكا

پەيدادەكات، نىشانەكانى كەمى مەگنسىۆم لە لەشدا برىتىن لە: ھەستكردن بەھىلاكى و ماندووبوون، كەمبونەوېى ئارەزووى خواردن، ھىلنج و ھەندىك جارېش رشانەو، سەربوون و تەزىن لەپەلەكاندا، نازار لەماسولكەكان، تىكچوون لەرپىتمى لىدانەكانى دلدا. بەگشتى كەمبونەوېى مەگنسىۆم لە لەشدا ئەگەرى تووشبوون بەنەخۆشى لەكۆنەندامى دل و سووراندازىد دەكات. كەمبونەوېى مەگنسىۆم روودەدات لەئەنجامى كەمى مەگنسىۆم لەخۆراكا، وەكو زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان، نەخۆشى شەكرە، راھاتن لەسەر خوارنەوېى ئەلكول، نەخۆشى لەرپىخۆلەدا بەتايبەتتى نەخۆشى كرون Crohn's و نەخۆشى سىلياك Celiac، ئەنجامدانى نەشتەرگەرى رىخۆلە.



ك بۇ نووستىكى باش

شىرىنىدا، ھەول بەدە كە پىش چوونە ناو جىنگا بەماوھەكى كەم بەك دانە مۆز بەخۆىت و ۱۶ ئونس (كە دەكاتە نىكەى نىو لىتر) ناو بەخۆىتەو. لەمەش پتر، مۆز دژەترشىيە واتە ترشەلۆكى گەدە ھاوسەنگ دەكاتەو، ئەمەش سوودەخشە بۇ ئەو كەسانەى كە لەبەر دلەكزى خەويان تال دەپىت.



بەھای خۆراكى شىرەى لىمۆ

و قەبزی، كەمكردنەوېى نىشانەكانى ھەكردنى قسورگ، كەمكردنەوېى نارحەتییەكانى پەيوەست بەدلەكزى، سووكردنى نازارەكانى كۆبوونەوېى گاز لەگەدە و رىخۆلەدا، شىرەى لىمۆ لەبەر رىژە باشەكەى كالىسىۆم يارمەتى تەندروستى ئىسك و ددانەكان دەدات بەتايبەتتى دروستىبونى ئىسكەكانى كۆرپە لەئافرەتى دووگياندا، يارمەتيدانى تەندروستى كۆنەندامى دل و سووران، شىرەى لىمۆ پۆتاسىۆم و مەگنسىۆمى تىدايە كە سوودەبخش بۇ خانەكانى مېشك و دەمارەكان، سووكردنى نىشانەكانى رەبو، سووكردنى نىشانەكانى پەيوەست بە بەرزبوونەوېى پلەى گەرمى لەش، يارمەتيدانى دابەزاندنى كىشى لەش، سافكردنەوېى پىست.

شىرەى لىمۆى سروشتى Lemon juice سەرجاوبەكى دەولەمەندە بۇ فېتامىن C، ھەرۇھا رىژىيەكى بەرز لەترشى سىتريك Citric acid كە رۆلى ھەبە بۇ خۆپاراستن لەتووشبوون بەھەلامەت. شىرەى لىمۆ سىفەتى دژەنكسانى ھەبە. سوودە تەندروستىيەكانى شىرەى لىمۆ برىتىن لە: پاراستنى لەش لەبەكتريا و فاىرۆس لەرپىنگاى بەھىزكردنى سىستى بەرگرى لەش، ھاندانى جگەر بۇ باشتر ئەنجامدانى فرمانەكانى بەتايبەتتى رزگاركردنى لەش لەمادەى زىانبەخش، سووكردنى نىشانەكانى گرژبوونى قۆلۆن، كۆنترۆلكردنى سكچوون



ئايا پژمىن بىزارى كىردىمىز؟

يەككە لە پىنگا كاراكانى بەرگى كۆتەندامى ھەناسە پژمىنە Sneezing بەمەبەستى فېرېدانى ھەر تەننىكى بىيانى يان ھەر ماددىيەكى رورژىنەر كە دەگاتە كۆتەندامى ھەناسە ۋەكو ھەوكردن بە مىكروپ، پژمىن برىتتىيە لە فېرېدانىكى خۇنەويستەنەي كىتوپر بە ھەيژى ھەوا لە دەم و لووتەو لە كاتى سوتاتەوئەي لىنچە پەردەي ناوپۇشى لووت يان لىنچە پەردەي ناوپۇشى قورگ، ئەگەرچى لەوانەبە كە پژمىن نارحەتمان بىكات، بەلام ھەرگىز ماناى بوونى نەخۇشسىيەكى مەترسىدار ناگەيەئىت. ئەو ھۆكارانەي كە دەنبە ئەگەرى پژمىن برىتتىن لە: گەيشتنى تۆز و خۇل بە قورگ و لووت، ھەستەوئەي كۆتەندامى ھەناسە بەرانبەر بەچەند ماددىيەك لەئەتمۆسفىردا، بەكارھىنانى دەرمانى ستىرۇئىدى بەشۆئى سېراي يان بەخاخ بۇ چارەسەرركردنى ھەندىك نەخۇشى كۆتەندامى ھەناسە، ھەوكردەنە فایرۇسسىيەكانى كۆتەندامى ھەناسە ۋەكو ھەلامەت و ئەنفلوئەزا ھەوكردنى بەشى سەرەوئەي رېرەوئەي كۆتەندامى ھەناسە. بۇ رېنگرتن لەتووشبوون بەپژمىن لەمالەوئە، گرنىگرتىن ھەنگا خۇپاراستنە لەگەيشتنى ئەو ماددانەي كە ھەستەوئەي بۇ لووت و قورگ و كۆتەندامى ھەناسە پەيدا دەكەن بۇ نمونە، شووشتنى رايەخ و مۇكىت يان مافور بەناوئى گەرم كە پەلى گەرمىيەكەي لە ۵۵ پەلى سانىتىگراد كەمتر نەئىت، دووركەوتنەو لەئازەلە مالىيەكان، بەكارھىنانى دەمامك(ماسك) لەكاتى پىئوستىدا.



ئالۇزىيەكانى كونكردى

ھۆى دواكەوتن لەكردارى چاكبوونەوئەدا. ھەرودھا ئەو كەسانەي كە دوچارى ھەستەوئەي پىست دەبن بەرانبەر بەكانزا و ماددەي گوارە بەتايىبەتى زىر و زىو و كانزاي نىكل Nickel، ئەوا جگە لەخورشت گۇران لەرەنگى پىست بەتايىبەتى بەگوارەي زىوى، ئەگەرى توشبوونىان بەھەوكردن زياتر دەئىت. ھەوكردن زياتر خۇجىيە بەشۆئەي ئاوسان و سووربوونەو و گەرمبوون لە شوئى كونكردەنەكە. لەكاتى

كونكردى گويئەكان Ear Piercings باوترىن جۇرى كونكردەكانى لەشە. لەلىكۆلىنەوئەكەدا ھاتوئە كە ۳۵٪ى حالەتەكانى كونكردى گوي دوچارى چەند ئالۇزىيەك دەنبەو، بۇ نمونە ھەوكردى سووك بە رېژەي ۷۷٪، ھەستەوئەي ۴۳٪، گەوئەبوونى كونكردەكە و درانى گوي بەرېژەي ۳٪. پتر لەمەك كونكردن لەگويئەكان بەتايىبەتى لەبەشى كرراگەي سەرەوئەي گويئە ئەگەرئىكى زياترى ھەوكردى لىدەكرىت و دەئىتە

شكان و قلىشان

شكان يان قلىشانى نىنۆكەكان Brittle Nails حالەتتىكى نەخۇشسىيە كە شىئە و رەنگى نىنۆكەكان بەشۆئەيەكى بەرچا و تىكەدەت لەبەر ھۆكارى خۇجىيە واتە نەخۇشى لەخودى نىنۆكە يان لەبەر نەخۇشسىيەكى جەستەيى. لەم حالەتەدا، نىنۆكەكان بە ئاسانى دەشكىن و دەقلىشىن. ھۆكارەكانى شكان و قلىشانى نىنۆكەكان برىتتىن لە: كەمخۇئىسى بەتايىبەتى ئەگەر درېرخايەن ئىت، ھەوكردى نىنۆكەكان بەكەرەوئەكان Fungal nails، سىستىبوونى گلاندى دەرقى Hypothyroidism، ئەكزىما Eczema كە جۇرئەكە لەھەوكردى پىست بەرانبەر بەھۆكارئىكى وروژئەنەر، نەخۇشى سەدەف Psoriasis، نەخۇشى



ستىيانى گورج و شىرپەنجەي مەمك

ئايا دەزانى كە قەبارى دروست و گونجبارى ستىيان Bras بايەخنىكى تەندروستى زۇرى ھەيە. ئايا بە بەردەوامى لاسكەكانى ستىيان بۇ سەرەوئە گورج دەكەيت؟ ئايا شانەكانت بۇ پىشەوە كور دەكەيتەو؟ ستىيان كە فىت نەئىت و بەتەواوى دانەنىشئەت لەوانەبە كە بىئتە ئەگەرى پىست ئىشە، ئازار لە مەمك، داروشانى پىست و گۇي مەمك، كوربوونەوئەي پىست، گرت لە ھەناسەوئەرگرتندا، بەدەھەرسى، سەرئىشە، بۇيە زۇر جار ھەلېژاردنى ستىيانى گونجاو كارئىكى ئاسان نىيە. ستىيانى گەوئەر لە قەبارى گونجاو زياتر دەئىتە ھۆى پىست ئىشە. لە چەند لىكۆلىنەوئەكەدا ھاتوئە كە بەستانى ستىيان كە قەبارەكەي گونجاو نەئىت بەتايىبەتى ئەگەر بچووك و گورج ئىت و بۇ ماوئەيەكى زۇر بىستىرئە ئەگەرى توشبوون بە شىرپەنجەي مەمك زىاد دەكات، ئەمەش لەبەر ئەوئەيە كە فشار دەخاتە سەر مەمك و شانەكانى درواسىي و ھاتوئەجۇي شلەي لىمف پەك دەخات، بەمەشەوئە شلە و ماددەي زىانبەخش و پاشەرپۇكان لەناو شانەكانى مەمكدا دەمىنەوئە كە لەوانەبە بىنە ئەگەرى پەيدا بوونى خانەي شىرپەنجەيى.

نەخۇشانى شەكرە....

بۇ نەخۇشانى شەكرە Diabetics گرنىگىدان بەپىيەكان زۇر جىنگاي بايەخە، چونكە فەرامۇشكردى پىيەكان ئالۇزى تەندروستى گەرەي لىدەكەوئىتەو بەتايىبەتى برىنەوئەي پىچ يان برىنەوئەي قاچ Amputation. نەخۇشى شەكرە دەمارەكانى پىيەكان تىكەدەت و ھاتوئەجۇي خويئ بۇ پىيەكان كەم دەكاتەو. ئەگەر نەخۇشى شەكرە بەباشى كۆنترۇل نەكرت، ئەوا ئالۇزى تەندروستى گەرەي لىدەكەوئىتەو ۋەكو نەخۇشى دل، كوربوون، ئاوى سېي چاوەكان، نەخۇشى گورجىلە، لاوازي سىكىسى. گرتەكانى پەيوست بەنەخۇشى شەكرە كە لەپىيەكاندا روددەن برىتتىن لە: گەرمبوونى پىيەكان، سووربوونەو، وشكبوون و قلىشانى پىست، ھەوكردى كەلئى پەنجەكان بەكەرەو و بەكترىا، سربوون يان تەزىنى پىيەكان،

كام وەرزىش بۆ سووكىردنى ئازارە

ئەگەر بەدەست ئازارە دەنالىنىت، چەند مەشقىكى وەرزىشى تايىت ئەنجام بەدە بۆ سووكىردنى ئازار و باشتركىردنى كوالىتى ژىانت، ئەو مەنای ئەو نىيە كە وەرزىشىكى توند يان ماسسۇنىكى ماوە درېژ ئەنجام بەدەت. مەلە Swimming زۆر سوودەخشە بۆ ئەو كەسانەى كە لەبەر سەوەفانى جومگە ئازار دەچىژن، ھەروەھا بۆ ئەو كەسانەى كە دوچارى گرژبوونەوەى ماسسۇلكە و ھەندىك گىرتى تىرى جومگە بوونەتەوە كە جگە لە مەلە مەشقىكانى تر فشار دەخەنە سەر جومگەكان و ئازارەكانىان زىتر دەكات. مەشقى بۆگا Yoga سوودى بۆ ئەو كەسانەش ھەيە كە لەناو چىگادا كەوتوون، بۆ نموونە بە چەند مەشقىكى تايىتەى ھەناسە و تەركىزكىردن لەسەر ھەندىك لە بەشەكانى لەشدا لەگەل جولا ئىدەوەى تاكتىف يان پاسىقى ماسسۇلكەكان. مەشقى تاي چى Tai chi ھەفتانە دوو جار لە توندى ئازار كەم دەكاتەوە و سىخبونى جومگە و گرژى ماسسۇلكەكانىش سووكىتر دەكات، جگە لەمانە ئەم مەشقى ھىزى گىشتى لەش باشتر دەكات و تواناى ھاسەنگى لەش و بەرگە گىرتىن زىتر دەكات. مەشقى كىشاندى ماسسۇلكەكان Stretching دەكرى كە لەناو چىگادا ئەنجام بەدەت، جولا ئىدەوەى ھەموو بەشەكانى لەش تا خالى بەرزترىن گۆشە و ھەندىك جولا لەش بەپىچەوانەى ھىزى كىشكردى زەوى يارمەتيدەرىكى باشن بۆ سووكىردنى ئازار ھەتا ئەگەر درېژ خايەنىش بىت.



گوئیەكان

رودانى ھەوكرىندا چارەسەكرىد بىرىتەى لەگەرمكرىد و بەكارھىنانى كەمادەى شىداركەرەو، مەرھەمى دژ بەكتىرىا، دەرمانى دژەزى. ئالۇزىيەكى تىرى كونكرىدى گوىيەكان لەپاش چاكبوونەوەدا بىرىتەى لە دروستبوونى ئاسەوارىكى ئەستور Keloid لەشونى كونكرىدەكەدا كە دەبىتە ھۆى خورش و ئازار، ئەمەش چارەسەدەكرىت بە نەشتەرگەرى يان بەلېژەر.

ى نىنۆكەكان

خورشى خالى پەمەى يان وەنەوشەى Lichen planus كە زىاتەر لەقۇل و قاچەكاندا پەيدا دەبن و كارىگەرى دەكەنە سەر نىنۆكەكانىش، نەخۇشى سىل Tuberculosis لەسىيەكاندا، پىربوون، بەركەوتنى نىنۆكەكان بەمادەى كىمىيى جۆراوجۆر، بەدخۇراكى Malnutrition، زىاد بەكارھىنانى بۆيەى نىنۆكە (پۇلىش Polsh) و ئەسىتۇن بۆ لابرىدى بۆيەى نىنۆكە، دەرۋەرېكى كەم شىدار، بەردەوام تەربوونى نىنۆكەكان، زەبر و بىرىندارىبونى نىنۆكەكان. زۆرىەى حالەتەكانى شكان و قلىشانى نىنۆكەكان سوود لەكۆمەلە قىتامىنى B وەردەگرن، ھەروەھا چەوركرىدى نىنۆكەكان بە ماددەىكى شىداركەرەو.

پىيەكانتان لە دەموچاوتان پاكتر راگرن

كولبونى پىست Sore، لەكۆتايىدا لارەشەى پى Gangrene. پىيەكانتان بەسايونى سووك و ناوى شلەتەن بشۆن پاشان بەنەرمى وشكىان بكنەوە بەتايىتەى كەلنى پەنچەكان، رۆژانە پىيەكانتان بەوردى بىشكنن و ئەگەر ھەر نارىكىيەت بەدى كرد وەكو قلىشان، بىرن، سووربوونەو، گەرمبوون، تەزىن، مېخ، بلۇق زوو سەردانى دكتور بگە، نىنۆكەكان لەپاش گەرماو بە ھىلىكى راست نەك كەوانەى قوت بگە، وریابە لەبىرنى گۆشەى نىنۆكەكان، كەفشى گۆشا لەبەر بگە، دووركەو لە سەندەل و كەفشى پاشسەنە بلىد و نووك بارىك، بەھىچ شىوئەى بەپىخواسى مەرۆ ھەتا لەناو مالىشدا، گۆرەوى گورج لەبەر مەكە، گۆرەوى لۆكەى ھەلېژەر.

