

## په يقيت کوردي به رامبه را ئنگليزي - سه حهت خوش!

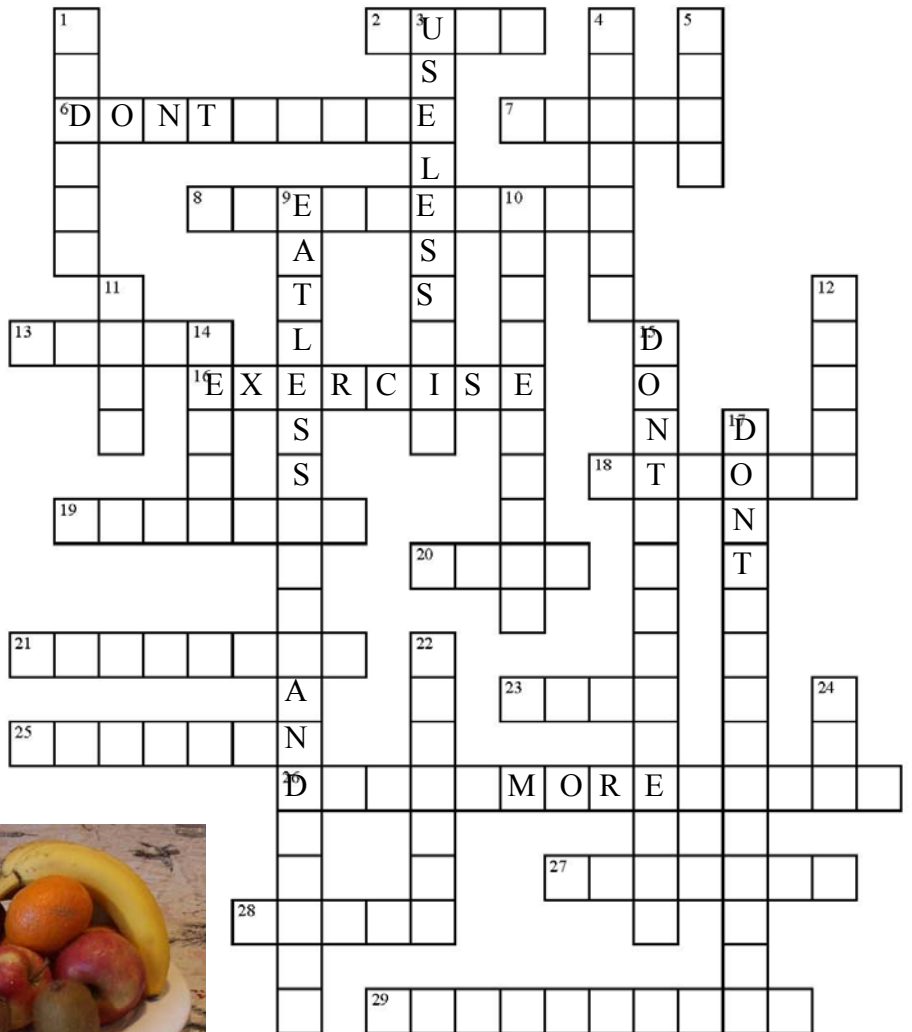
خواري ↓

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| 12 عه ساب             | 1 گولچيسک                      |
| 14 دل                 | 3 زه يتي ب کي مي ب کار بينه .  |
| 15 په پسي نه فقه خو . | 4 ب سه حه تي                   |
| 17 به قلاوا نه خو!    | 5 بکه د فرني دا                |
| 22 نه ساخي            | 9 خوارنا برنجي و ناني کيم که . |
| 24 چاډ                | 10 سندی                        |
|                       | 11 گوشت                        |

ب به رام به ري →

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 20 بکه لينه             | 2 پدي                      |
| 21 سوکهری               | 6 جغه را نه کيشه !         |
| 23 ب ري فقه هه ره       | 7 خوارنه کي سڅک            |
| 25 پروتين               | 8 قه له و                  |
| 26 گه له ک ثافي فقه خو! | 13 ددان                    |
| 27 نه نسولين            | 16 بزافي بکه !             |
| 28 باقل / فاسولي        | 18 جه لتا مه زي            |
| 29 شه کري د خويني دا    | 19 نه قه لينه ناف دوهني دا |

## Good Health



به رسفا في به رامبه ري ل گوڤارا مه باي دي نيته به لاف کرن.

## سه حهت خوش!

<p>نه د خوارنه نه خو هه کمر ته نه ساخیا شه کړۍ ههیه -</p> <p>فیتقی شریڼ پسرکوت کیک نه تله شه کړک چکلېت به قلاوا  گوشته مریشکۍ و گوشت و هیک و ماسی (بی قه لاندی)  شه کر خوارنیت شریڼ  په پسی کوک شه ریت  کفته کوتلکیت سافاری کوتلکیت هه لیه  خوارنیت مهن (روژی نیک دوو جارا)</p>	<p>نه د خوارنه به هه کمر ته سه حهت خوش دقیت و هه کمر ته نه ساخیا شه کړۍ نه قیت -</p> <p>دهرامهت زلاته فیتقی  سنگۍ مریشکۍ و گوشت و هیک (بی قه لاندی)  چای قه هوو نه سکاف (و کیم شه کړۍ بکه تی دا)  نا د (گه لک) نا فا فیتقی (کیم) دهو  کوتلکیت سور کوتلکیت دهو کوتلکیت کاری کوتلکیت نیسک  خوارنیت سفک (روژی چار پینج جارا)</p>
---	---