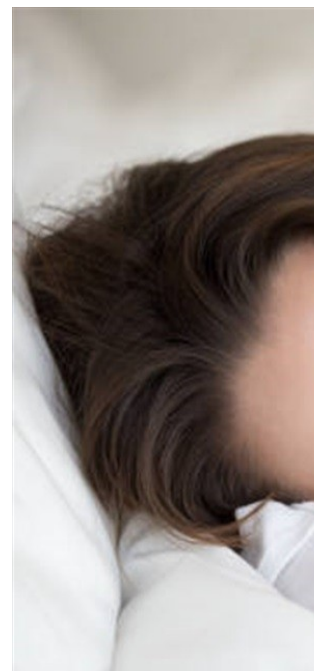


حکومت جرّار خراک یارمّتی باشرتکردنی خو و ددّان



پزیشک و پسپّی خراک مّی هّمبری باسی ئو خراکان دّکات ک یارمّتیدرّ ب باشرتکردنی خو و ل شواندا .

کیوی یّکّکّ لّو میوّیانّی ک کاریگرّی لّسّرّ خو هّیّ، چونکّ ئم برهّمّ یشّی زّری تّدا یّ و نّک تّنها هّرسکردن باشرت دّکات بّکو یارمّتی باشرت خوتنیش دّدات. بّ ئم کار، پّویستّ هّموو ئّک بّ ماوّی چوار هّفتّ کیوی بخّیت.

هّروّها قّل و سّلمّان دّتوانن یارمّتیدرّ بن بّ خو وّکی باش. قّل ترشی ئمینی تربیتّفانی تّدا یّ، ک کاریگرّی لّسّرّ سووّی خو و بّئاگا بوون هّیّ و وّک پّشینّیّک کاردّکات بّ گواستنّووی دّماری سرّتّنین، سّرّیّای ئوّش، سّلمّان دّوّمّند بّ ترشی چّوری ئمیگا 3، ک نّک تّنها ّّّّّکی گرنگی هّیّ لّ تّندروستی دّ، بّکو خویش باشرت دّکات.

پّتینی ئلفا-لاکنالېومین لّ ماست یارمّتیت دّدات بّ ئاسانی لّخّو هّیستیت، چونکّ کالسیّم ک لّ

شیریدا زږي، وا دکات پرسي خو زږر ئاسان بت.

همبري هروها ئاماږي بڼو کرد که توي کولکه سرچاو يکي مگنيسيوم که سوودبخش ب کښندامي دمار و زانايان بکاره ناني کمي نم مايکروليتيند ب کمي ماوي خو تن د بښتنو. تما تاش دتوانت خو کي تندروست دروست بکات. وک گلاس، ملات نينيان تداي، هروها ليک پيني ناوتي سوودبخش، که کمي ل لشد ا پيوست ب خو کي زږر کورت. گور ترين کاريگري دتوانرت بدست به نرت ب خواردني تما ت دوو کا ترم بر پش خوتن.