

پنښلینگر تڼا پڼکه تڼی:

## 10 شیره تڼین همری گرنګ ژ بو پاقریڼ

مروّف د ژيانا روژانه ده راستی هژماره که مهزن ژ نهخوه شکرین مینا فهیرووسان و باکتیریان دبه. تدهیرین پاقریڼ بین گشتی دبن نالیکار، کو مروّف خوه و کهسین دن ژی ژ نهخوه شینین فهکه تڼی بپاریزه.

### 1. همردهم دهستان بشو

- ◀ دهما کو تو هاتی مالی
- ◀ بهری و ل دهما کو تو خوارنی چی دکی
- ◀ بهری خوارنخوارنی
- ◀ پشتی چوونا دستاقی
- ◀ پشتی پاقر کرنا بیقلی، کوخینی و پشکینی
- ◀ بهری و پشتی دانوستاندنا ب کهسین نهخوش ره
- ◀ پشتی کو ته دستتین خوه دابن هیوانان

### 2. دهستان باش بشو

- ◀ دستتین خوه بده بهر ئاڤا هرکی
- ◀ ههمی دهقرین دستتین خوه ب سابوونی بفرکینه
- ◀ نیزیکی 20 همتا 30 سانیان وسا بکه
- ◀ پشتی هنگی دستتین خوه د بن ئاڤا هرکی ده باش ژ سابوونی بشو
- ◀ دستتین خوه ب دستماله که پاقر زوا بکه

### 3. دستتین خوه نهده روویڼ خوه

همتا کو تو کاربی دستتین خوه بی نه شووشتی نهده دهف، چاف و بیقلا خوه.

### 4. ب رنیک و پیک بکوخه و پیشکه

یا همری باش کو تو د دستماله کی ده بکوخی ئو پیشکی یان زهدا خوه بده بهر دهف و بیقلا خوه. د فی دهمی ده خوه ژ کهسین دن دوور بکه و پشتا خوه بده خهلکی.

### 5. ل دهما نهخوه شینین خوه ژ مروّفان دوور بکه

ل مال بینه همتا کو تو باش ژ نهخوه شینین ساخلم بیی. همتا کو تو کاربی خوه ژ دستدانا لاشی دوور بکه. ههگر خهتریا پڼکه تڼی ژ کهسین دن ره بلند به، یا باش و بهر عاقل ئهو نه، کو مروّف د نودهیه که جودا ده به و جهی دستاقا وی ژی جودا به. تشتین شخسی وهک دستمالین پاقر کرنی و گلاسنین فهخوارنی ب ههف ره ب کار نهین

### 6. برینان بپاریزه

برینان لاش ب لهما که تهنورستی یان ب شاشی باش گریده.

### 7. بلا مالا ته همردهم پاقر به

بههرا بهتر دستشوکی و دستاقی و متبهخی بمردهوام ب دهرمانین پاقر کرنی بشو. پاچ و لیفکی پاقر کرنی پشتی شووشتنی زوا بکه و وان گلهک جاران بگوهرینه.

## 8. های ژ پافژیا خوارن و فہخوارنا خوہ ہہبہ

خوارن و فہخوارنین نازک ہمدہم د جہہکی جہمدی دہ ہلگرہ. ہمتا کو تو کاربی نہہیلہ کو خوارنین ژ حہیوانان چی دبن بگہیژن خوارنین دن بین خاف. گوشت ب کیمانی ل سہر 70°C دہرجی گہرم بکہ. شینایی و کسکایہتی و فیکی بہری خوارنی باش بشو.

## 9. فراخین متبہخی و جل و بہرگان ب نافا کہلاندی بشو

فراخ و تشتین متبہخی ب نافا گہرم و دہرمانی شووشتنی یان د ماکینا شووشتنی دہ ب کیمانی ل سہر 60°C دہرجی بشو. پاچکین شووشتنا فراخان و دہستمالین تہمیزکرنا مالی و دہستمالین پافژکرنی و رووبہرین لحنیف، دوشہک و بہحلیفان و دہری و بکراسان ب کیمانی ل سہر 60°C بشو.

## 10. ہمدہم باین نافا مالی بگوہہرینہ

بایی نودہ و جہین گرتی گہلہک جاران د روژئی دہ ژ بو چہند دہقیقہیان بگوہہرینہ و پہنجہرہیان ل ناقی پشتی فہکہ.