

این بوله دسمن بیراف مٹکو هغن دبو به
سدیکه کارم انوکولادان جوک ماسنکن
کدام تمفت یغنیاد دماسکی اغین کرفکالی
دکوناکن سفای هندق ذهنتر کن کلوار
نکری

کیجو - ددافاتی درفد سوسو یایت لمق دان دادیه
سوسو مکانن این ادمغندوغي بیراف فرکارا
یغ مجادی داره داکیغ دان مبري کهغانن
دان قدره کفد اغکوت مأنسي تنافی سوسه
هچورن

کوفي - یایت سواة جنس مکانن یغدفراوله درفد
سیجی بواه کوفي یغدفکر یغکن دان درندغ
دان دنومبوک هالوس آ کدین دچفور
دغن ایرفانس لالور دینوم دنباهی دغن
سوسو دان گولا کدالمن مکانن این اد
مغوپای کواس یغبوله مغلوارکن دان مپشن
کفتوانن اغکوت مأنسي یغ مینومن تنافی
اقبیل دمیهم ناداقتیاد دکونچوله نرندهاران
قدره یغددالم اغکوت مأنسي دان منبهکن
فرجلانن ادفون مینومن این نیاد ای
مغکننیکن کفتوانن یغتر بواغ تنافی اقبیل
دینوم داغه ای مغکورغکن کروکین قدره
لازم دکوناکن باکی برسدف اسهاج

(اد سمبوغن) محمد طاهر کوالا کفسر

سؤال دان جواب

فر بهسان بهاس

فانیک، همب تکودان نوانکو

المسکرم نوان ف ف

دغن کسجه نرائن

1. دفو هکن دغن احسان نوان منولغ سون یغکن

دقندهکن مجادی هونن سفرت یغاد ددالم کدی آ
هوبه دغن روغ ایر اتوفون سربق انولاینن نیاداله
اف فون فرکونائش باکی منبوهکن توبه مأنسي

سفرکارالاکي تیغ مأنسي دغن ماسیغ اطیعینن
دان فکر جانن دان کهید وفتن اوله ایت نیاد
داقت هندق دنتفکن سوات اوندغ آ باکی مکانن یغ
بوله دابکوة اوله سمودان جوک ماسیغ آ دغن تکون
دان فندا فانن تنافی جکلومغتهوی سسورغ فرکونان
برماچم آ مکانن داقتله ای منبغکن سندیری اف
مکانن یغبرستوجو دغن دبرین

مک تله دفیکرکن دغن لبه کورغ یغ مکانن
کیت ماوله مغندوغ 22 فرسین درفد داکیغ Protein
دان 22 فرسین درفد لمق Fat دان 58 فرسین درفد
گولا آ دان کنجی Carbo - Hydrates دان سوکانن
مکانن ماوله سفرت یغترسبوة ددالم ایفون بوله
جوک کیت تاهن دغن برلبهن یغدوا کمدین تنافی
کیت نیاد بوله ماکن برلبهن درفد بهاکین داکیغ
Protein قه ماس عمر کیت لاکي مودا دان بدان
لاکي قوه بوله کیت منولفکن راجون یغاد ددالم
مکانن ایت سموان دان جک دککلکن جوک
ماکن برلبهن درفد بهکین داکیغ Protein ناداقت
نیاد مجادی کرس سموا عورت یغبرتمو دغن هانی
ایت دان کسوداهنن مندقکن عمر

منتیکا - یایت سوات مکانن درفد لمق دفر بوات
درفد سوسو یغساغه بسرکونان لاکي سنغ
دهچورکن اوله کسیران مکانن دان نیاد
کورغ درفد 98 فرسین یغبرکون کفدنوبه
مأنسي منتیکا یغهارو دفر بوات بوله
دماکن دغن نیاد کنترکن مارا بهیادرفدان
کفد اورغ انوا ای مجادی فرتولوغن باکی
مغکورغکن فیاکة سلمیه تنافی نیاد بابک
دماکن لئس درفد ماکن داکیغ مکانن