

folktaandvardenblekinge.se



نېھ عادتونه د ماشوم د غابنو լپاره

پښتو pashto



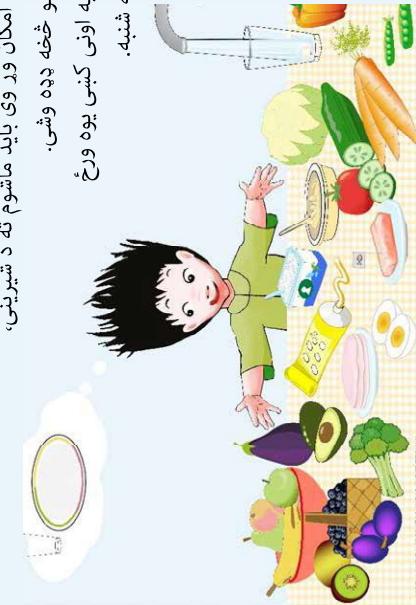
اوې بهڑه دي
که چېږي ستابو ماشوم تړ وي پېټره
به د او چې شپه اورخ ورته اوړه
ورکړي. په چوشك کېبسې بوازی
پوردي شیدي، اوېه او دلهه ورکړي.

شیرین، کیک او شیرینې اووه
ددي لپاره چې نېه وده اوږډځک وکړو باید بیلایل خواره و خورو.

تر هنځه ځایله پوردي چې د امکان وردي بايد ماشوم ته د شیرین،

کیک، چپس او شیرینې اوېو خنځه دده وش.

نه دا دت به دا او چې په اونه کېښې یووه ورڅ



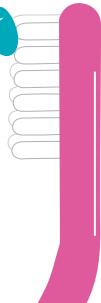
خو واري حواره مخوري
غابنونه آرامښن ته اړتیا لري.
د خورو د خونزو په منځ کېښ
څه شس مخوري. پېږیدي غابنونه
آرامه ووسی.

Z Z



10

ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON



کلک او پاک غابنونه

د ماشوم غابنونه سهار او مابنام
د فلور داره غابنو کړیم په واسطه
برس کوي.

ستابو ماشوم تر لس کلنې پوردي

د غابنو د برس کولو լپاره ستابو
مرستي ته اړتیا لري.

څومه د غابنو کړیم?
د لومړيو غابنو راټلوو تر ۲ کلنې
پوردي باید د غابنونه کړیم اندازه
د ماشوم د کوچۍ ګونک د نوک په
اندازه ووسي.



کلک او پاک غابنونه

د ماشوم غابنونه سهار او مابنام
د فلور داره غابنو کړیم په واسطه
برس کوي.

ستابو ماشوم تر لس کلنې پوردي

د غابنو د برس کولو լپاره ستابو
مرستي ته اړتیا لري.

د ماشوم د غابنو پاره بېه عادنونه



folktandvardenblekinge.se

FOLKTANDVÅRDEN
BLEKINGE



خومره د غابنو کريي،
د لوړمېو غابنو د راټول او تر ۲ کليني
پوردي باليد د غابنودکړيهم اندازه
د ماشوم د کوچنۍ ګوټه د نوک په
اندازه ووسي.



خواري خواره محوره
غابنونه آرایمنه ته اړتیا لري.
د خورو د دخنونه به منځ کښه
څه شه مخوره. پرېږدي غابنونه
آرمهه ووسه.

Z Z

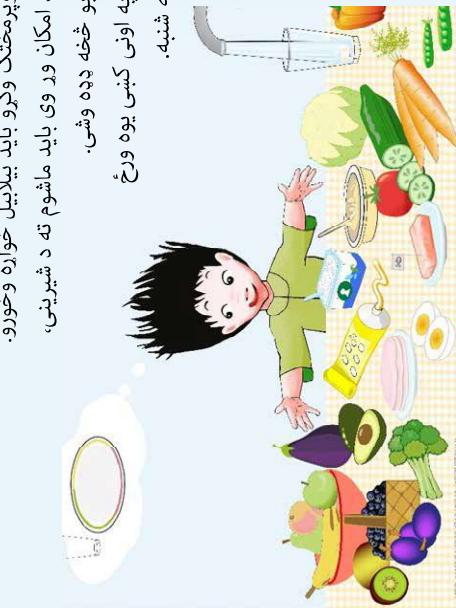


کلک او پاک غابنونه
د ماشوم غابنونه سهار او ملپام
د فلور داره غابنونه کريي په واسته
بس کوي.
سناسو ماشوم تر لس کلن پوردي
دانېنه د بوس کولو پلار سناسو
مرستي ته اړتیا لري.

all 10



شیریني، کېک او شیریني او به
ددی پلاره چې بهه وده اوپرمختګ وکړو باليد بيلليل خواره وخررو.
تر هفته څلهه پوردي چې د امکان ود وي باليد ماشوم ته د شيريني،
کېک، چپس او شيريني او بو خخه ۶۵ وش.
بېه عادت به دا وي چې په اونه کېښ يوه وړخ
د شيريني پلاره وقاري لکه شنبه.



او بهه د
که چېږي سناسو ماشوم تر وي بهه
به دا وي چې شپه اورځ ورته او بهه
ورکوي. په چوشک کښه یوانزي
پوردي شیدي، او بهه او دله ورکوي.