

Lasho djes te aven saste thaj baxthale, adjes vorbisarasa pa sastijpe sar sas thaj sar si adjes kusa xabe thaj o mishkipe.

Adjes dikhas pe situacia le romengi ande luma. O racizmo barrol pel Rom. Dikhas po patreto thaj trobuj te las sama variso. Le neve nacizstura ande kado patreto sar dikhas zuralej thaj huradej kade ke vazden darr. Te dikhasa o generalno patreto pe le Romengo adjes, dikhas ke buth zhene naj zurale, feri dichol ke slabij, naj saste. Buthivares vorbisaras ando aktivizmo pa ketanipe thaj pa zor, de amaro patreto chi sikhavel zor, feri boldenes. Maj buthivares amare aktivistura den o patreto ke naj ande amende zor. Kamav te hacharen pa soste zhal e thema neki.

Kana o manush si sasto, vi dichol po manush ke si sasto. Vaj puro vaj terno.

Kana o manush mishto mezijpe thaj hacharepe mishto, del pestar jekh patreto ke si sigurno/pevno ande peste. Kana naj o manush sasto, del jekh patreto ke kodo manush ande darri, thaj leski mizura sikhavel darr. Kana o manush del pestar pozitivno patreto, o manush vi ande peski buchi maj zuraloj, thaj vi ande peski vorba ke zhanel ke kodo patreto del manushen save dikhen pe leste vaj pe lathe.

O problemo adjes so si amen si ke le manush xan sa kodo xabe so hanas amare pure de buth bersh kodoleske, De varikana le manushen sas kaver trajo. Sako djes o normalno manush phirrelas sako djes po 9 thaj dopash kilometri. Varikana nas len bova thaj le vastesta inkerenas e patelnja pe jag. Zhanen sar zurajvel o vast kana kado kerres? Inker variso ando vast vortha lashe 10 minuci thaj dikhesa. Phirr 10 kilometri ando djes, thaj kerr kodi pharri buchi so von kerrenas tha atunchi vi tu shaj xasa sa kodo xabe so von xanas. De dikhen, tume adjes kaveres trajin. E matora, o geshi, buso, vaj metro len kana varikana zhan ekcera maj dur. Sakofal thele tumaro nakhi, ande bolta kines cho xabe, chi xuchiles les. Anda kado tu si te pharruves sar tu xas thaj vi mishkis tut thena nasvajves, hacharen.

E matora trobuj benzina thaj hulej te mishkijpe. Thena tradesa e matora, chi trobuj te pherres benzina, thaj te shorresa ande lathe za buth hulej, thasola e matora thaj rumujape sar o stato le manushesko. Kana si la buth benzina, thaj chi trades la, sa kadej sar kana tu xas thaj chi mishkis tut, chi phabares so tu xas, thaj kana pherres za buth ande tute, vov kerrdjol chicken, sar o hulej ande matora, thaj thasol cho organizmo thaj nasvajves po cukro, pe chisnjena/hucho rrat. Buth zhene gndin ke le nasvaljimatha aven le purimasa, de naj kade, ke vi ure sastjon anda kadal nasvaljimtha kusa o pharrujipe le xamasko thaj mishkimasa.

Si kodol save penen ke kadoj andel gene, thaj chaches si andel gene, de sostar das ande gene? Gindin tum eke o Del shuthas ande amende kadal nasvaljimtha? Naj kade, e geni sako djes pharrudjon. Te xasa sastes, sastjon che geni, te shudesa le sivarra, sastjon che geni.

Si buth dieti po Youtube, si kodol kaj penen thena xas 16 chasura ando djes thaj te xas feri duvar thela oxta chasura. O problemo kadalesa si ke von denpe gindo kade, ke chirre statos kam trobuj 2 000 kalori te inkerdjos ande vaga, thaj te xasa duvar feri kam inkerdjosa kaj le 1 500, thaj kade atunchi trobujas pherres thele jekh dopash kilo sako kurko.

O problemo kadalesa si ke chirro stato sichol pel 1500 kalori ando djes, thaj kothar chi shuchos aba, thaj soj o nasul, ke vi che hormoni pharrudjon. E djela si ke le hormonura den signalura la godja te xas vi kana chi san bokhalo, thaj te sichares chirre statos inkerdjol pel 1500 kalori ando djes, pala jekh vrama e hormoni kerrena phengo thaj o stato sichola te trajij pe kodo thaj chi shuchos aba, atunchi kerrdjol tut problemo le balancosa hormonalno thaj kado shaj anel kaver nasvaljimatha.

Si kodol kaj vorbin pa LCHF thaj penen te has chken sode kames, vi kado naj chaches ke te xasa maj buth kalori sar so trobuj tut kathar o chicken, thuljosa.

Kaver penen thena xas kolydratura, thaj buth zhene gindin ke le kolhydrater si feri kolompira, mandrro, xumer, thaj kasave buchi, de vi e salata si kolhydrater. Kade ke maj letko te hulavas le kolhydrater andel parne thaj andel zeleni.

Zhas maj angle, po Youtube si kodola kaj penen thena xas za buth protoina ke vi e protoina shaj kerddjol kolhydrato te xasa opral pa kodo so trobuj tut. E protoina generalne avela kathar le zhverura, ando lengo mas, thud, kirral. Von kanen penen sode trobuj tut von gindon pal manush kaj naj aktivni, thaj te aves sasto, thaj te shuchos, trbun tut mucskuli, thaj e protoina del tut mucskuli.

Naj musaj te aves barro zuralo te aven tut mucskoli, shaj al tut mucskoli ande le chikenesko than thaj meziza maj cino kusa le mucskoli sar chikenesa, anda kodo ke ande mucskoli maj buth pharripez sar ando chicken thaj lel maj cera than. Thaj te si tut mucskuli, maj buth phabaresa thaj atunchi maj buth shaj xas. De tut gind kade, te san mursh mashkar le 80 thaj 100 kili, pe sako kilo mucskoli shaj xas 100 kalori maj buth. Thela jekh bersh shaj zhas opre de kathar le 3 zhi kaj le 7 kili, te kerresa so trobujpe. Thaj te zhasa opre penas 7 kili ande mucskoli, thaj xasas angla kodo 2000 kalori, akanak shaj xasa 2700 bi te zhas opre. Nada kado buth zhene zhan vi opre kana line te shuchon, ke xasaren vi mucsuli thaj atunchi maj cera phabarren.

Anda kado mangas tumen te len partjia ande kado projekto thaj te dikhe so vazdas opre ke kam vortha tut varisavi nformacia so shuvasa kathe zhutija tut.