

## بہ ٹیوٹی کاشت دا بہزت ئم خوار دنا نہ بخہ



فہمی لہئستادا بہرئییکی بہرچاو بہاوبوئو لہ جیہاندا ، ئوانئش بہدست فہمیوہ دہناہنن  
بہدوای رگا چارہکدا دہگہن بہ ٹیوٹی کشتیان دا بہزت پنا بہ رجم ئہن.

ہ

ہسپہانی ہواری خہراک باسلوہدہکن، دا بہزاندنی کشتی لہش تہنہا لہ وہرزکردن یان کہکردنہوہی  
ئمکاندا خہی نابینہئوہ، بہکو کللی دا بہزاندنی کشت، رنگہ تہنہا لہ ژمی ئوارہدا بہت.

ہ

لہ توہزینہوہکدا کہ لہ گہاری کہمہمی پزیشکی کہنہدیدا بہاوکراوہئوہ ئامارہ بہوہکراوہ،  
ہہہزاردنی خہراکی گونجاو بہ ژمی ئوارہ، نہک تہنہا سووتانی چہوری لہ شہودا بہرزدہکا تہوہ، بہکو  
کوالہتی خہویش باشتہ دہکات.

ہ

ہئو خوار دنا چہوری سووتہنہرا نہی ہسپہانی ہواری خہراک پہشنیازی دہکن بہ ژمی ئوارہ:

ہ

ہ- ماسی/ ماسی جہری سہلہمون، ماکرہل و ساردین دہوہمہندن بہ ئمیگا 3 کہ ہرمہنہکانی ہرسہتی

رځکډځات و مېتا بېلېزم باسټر دځکات. توږژينډوځکان دځريا نخستوو ځ خوار دنی زځیتی ماسی، سووتا نی کالځری زیاددځکات تځنا نځت لځکاتی پشودا نیش.

□

□- نځو ځځراکانځی دځووځمځندن بځ ریشا/ میو، سځوز، دانځووځو و نځغځگاد یارمځتیت دځدن هځست بځ تځری بکځیت.

□

□- سځپځناخ/ توږژينډوځکان دځريا نخستوو سځپځناخ دځبځتځهځی زیادبوونی هځرمځنځکانی تځریوون و لځ هځمان کا تیشدا سووتا ندنی چځوری.

□

□- سځوز و بځهارات/ ریحان، زځردځچځو، زځنجځفیل، یان دارچین لځ ژمی نځواراندا بځکاریهځن، نځم پځکها تان دځووځمځندن بځ دځ نځکسځنځر، نارځزووی خواردن کځمدځکځنځو، شځکری خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزمیش باسټر دځکځن.