

کاهوو د بېلت هې بله زکړدنی بلرگری جېست...



کاهوو یېککک لېو سوزانې لې بلشکی زېر زېتات و ژمې خراکيېکاندا بکار دت، پېگې Cleveland
لېوانش خستووېتېوو سوودکېکانې را پېرتېکدا ل Clinic

- دېووېمېندې بې دژې ئېکسانکې

- یارمېتی دا بېزاندي کېش دېدات

- ماسولکېکان بېهېزدېکات و رېژې خوېن زیاددېکات

- جېستې بې شېداری دېهېتېووې.

- کاهوو سېرچا وې سېرکې فېتامین و کاناکا نې لېوانش:

- فېتامین سی، کې یارمېتی بله زکړدنی بلرگری جېستې دېدات.

- ترشی فېلیک، کې یارمېتی دروستېوون و نوېوونېوې خانکې جېستې دېدات وېک پېست و قژ و نینک.

- ریشاېکان، کې سوودکې زېری بې جېستې هېې لې ګرنگترینیان پاراستنېتی لې نېخېشی شېکړې.

- ئاسن، بلرگری جېستې بېهېز دېکات و بېرهېمېهېنې خوېن باشتردېکات و بېهېېووې ئېکسجین باشتړ

دښکات پر بش جيا وازځکاني جښت.