

چی بکار به نین ب قژی ت نک ؟!



زربلی خانمان ب د است ت نک قژی و د نا ن و پ نا ب چ ن د نین چار س ر د ی ن چ س روشنی ب ت یا خود کیمیاوی ، ی ک ل و چار س ران ش ناوی ت ما ت ی ک ب ئاسانی د س ت د ک و ت و پ کها ت ی کی ب ه نر و س و ه نری ت دای ک ب توانای گ ش کردنی قز ناسراو .

ت ما ت ه نری کی خ اکی ک د ت و ن ت یار م تید ر ب ت ب گ ش ی ت ندروستی قز . د و م م ن د ن ب فیتامین و کازاکان ک خ اراک ب پ یستی س ر د د ن و ت ندروستی تا کانی قز ب ه نر د ک ن . ر ژ نام ی (تایمز ئ ف هیندستان) ب ا و ی کرد و ت و ، ت ما ت د و م م ن د ب فیتامین و کازا و د ژ ئ کسانی پ و یست ک خ اراک د دات ب پ یستی س ر و تا کانی قز ب ه نر د کات ، د ت و ن ر ت ل ما و ی دوو ب س مانگدا ناوی ت ما ت ب ئ و شو ن نای س ر ب کار به نر ت ک قز ت ییدا ت نک بو و ب ش و ی کی گشتی قز ب ه نر د کات .

پ کها ت کانی ت ما ت ؛

- فیتامین C: یارم‌تی بره‌مه‌نانی که لاجین د‌دات که پر‌تین‌کی گ‌رنگ به گ‌ش‌ی ق‌ز.

-لايكېڭېڭپېڭ: دژبې نېكسانكي بېلگېزې و تاښكېڭني قېز دپارېڭزېت لې زيا نېكاني بېلگېڭي ځا ديكېڭي
 ئازادېكېڭو.

- فیتامین A ها ندانی بهره‌مهم‌نانی چوری و پستی سر بر شهرداری ده‌تتو و گشی تندروست و گشی قز ددات.

- بایـتین و زینک: بهـنـکردنی قـز با شـتر دـکـات و گـری لـ تـنـکـبـونـوای قـز دـکـات.

- ترش سروشتی-کان: یارم-تی پاراستنی هاوس-نگی pH ی پستی س-ر د-د-ن و قز ه-و-و-رین ک-م د-ک-ن-و-،
ن-م-ش ژینگ-ی-کی ل-بار ب- گ-ش-س-ندنی قز دروست د-کات.

بِم شَوِّید گیراؤک ئا ماد بک؛

دوو تہ ما تہی تازہ تہ کتہ کتہ و ئا و کتہ ی بگرہ

ئاۋى تەماتەكك راستەوخۇ بىدەل پەستى سەرر و بەتايىبەت ئۇ شۇنەنەنى كە قىز تەيدا تەنگ بو

بہ جوہی باز نہی و بہ نہرمی مہساجی پستی سہر بک بہ چالا کردنی سوہی خوہن

ئاۋى تەماتىكە بىۋاقىتلىق 30 خولگ بىۋاقىتلىق بىۋاقىتلىق ئاۋى شەرتىن و شامىيەك بىش كە
 ماددىي كىمىيە كەمىر تەدا بىت

ئەم چارەسەر دېتوانىرەت ھەفتەى دووجار بەکاربەنرىت و ھەست بە ئىنجامكەى دىكىت