

بہ ٹیوٹی کاشت دا بہزت ئم خواردنا نہ بخہ



فہمی لہئستادا بہرئییکی بہرچاو بہاوبوئوہ لہ جیہاندا ، ئوانہش بہدست فہمیویوہ دہناہنن بہدوای رہگا چارہیکدا دہگہرہن بہ ٹیوٹی کاشیان دا بہزت پہنا بہ رہجیم ئہہن.

ہ

ہسپہانی ہواری خہراک باسلہوہدہکہن، دا بہزانندی کہشی لہش تہہا لہ وہرزکردن یان کہمکردنہوہی زہمکاندا خہی نابینہتہوہ، بہکو کللی دا بہزانندی کہش، رہنگہ تہہا لہ زہمی ئہوارہدا بہت.

ہ

ہلہ توہزینہوہیکدا کہ لہ گہفاری کہمہمی پزیشکی کہنہدیدا بہاوکراوہتہوہ ئامارہ بہوہکراوہ، ہہہزاردنہ خہراکی گونجاو بہ زہمی ئہوارہ، نہک تہہا سووتانی چہوری لہ شہودا بہرزدہکا تہوہ، بہکو کوالہتی خہویش باشتہ دہکات.

ہ

ہئو خواردنہ چہوری سووتہنہرا نہی ہسپہانی ہواری خہراک پہشنیازی دہکہن بہ زہمی ئہوارہ:

ہ

ہ- ماسی/ ماسی جہری سہلہمون، ماکرہل و ساردین دہوہمہندن بہ ئہمیگا 3 کہ ہہرمہنہکانی ہرسہتی

رځکډځات و مېتا بېلېزم باسټر دځکات. توږنډوځکان دځريانخستوو ځ خواردنې زځيټي ماسي، سووتاني کالږي زياددځکات تځنا نځت لځکاتي پشودا نيش.

ځ

ځ- نځو ځځراکانځي دځوځمځندن بځ ريشاځ/ ميوځ، سځوزځ، دانځوځوځ و نځغځگادځ يارمځنيت دځدځن هځست بځ تځري بکځيت.

ځ

ځ- سځپځناخ/ توږنډوځکان دځريانخستوو سځپځناخ دځبځتځهځي زيادبووني هځرمځنځکانې تځريوون و لځ هځمان کاتيشدا سووتاندني چځوري.

ځ

ځ- سځوزځ و بځهارات/ ريحانځ، زځردځچځوځ، زځنجځفيل، يان دارچين لځ ژځمي نځواراندا بځکاريهځنځ، نځم پځکها تانځ دځوځمځندن بځ دځ نځکسځنځر، نارځزووي خواردن کځمدځکځنځوځ، شځکري خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزميش باسټر دځکځن.