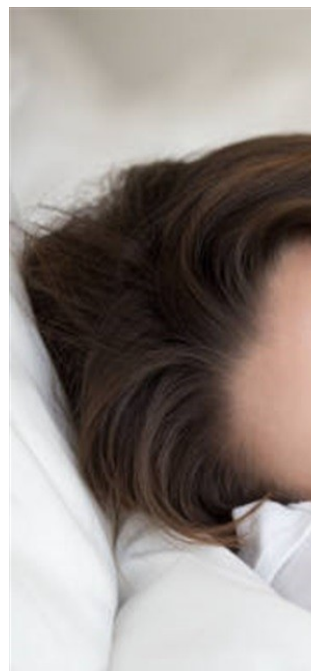


دوت جگر خړاک یارمټی باشرکردنی خو و ددین



پزیشک و پسپټی خړاک مټی هټبری باسی ئو خړاکا نه دټکات کر یارمټیدر ب باشرکردنی خو و ل شواندا .

کیوی یټکټک لټو میوټیا نی کر کاریگر زری لټسټر خو هیټ، چونک ئم برهټم یشای زری تدا ی و نک تټها هټسکردن باشر دټکات بټکو یارمټی باشر خوتنیش دټدات. ب ئم کار، پټویست هټموو ټټک ب ماوی چوار هټفت کیوی بخټیت.

هټروها قټل و سټلټمټن دټوانن یارمټیدر بن ب خټوکی باش. قټل ترشی ئمینی تربټټفانی تدا ی، کر کاریگر زری لټسټر سووی خو و بټاگا بوون هیټ و وټک پټشینټیک کاردټکات ب گواستنټووی دټماری سرتټنټن، سټرټای ئوټش، سټلټمټن دټوټمټند ب ترشی چوری ئمیگا 3، کر نک تټها ټټټکی گرنگی هیټ ل تټندروستی د، بټکو خټویش باشر دټکات.

پټټینی ئلفا-لاکنالټومین ل ماست یارمټیت دټدات ب ئاسانی لټخو هټټیستیت، چونک کالسیټم کر ل

شیریدا زږي، وا دټکات پرېسې څو زږر ئاسان بټ.

همبري هډروها ئاماژې بڼو کرد که تڼوي کولکه سږچاو ټيکي مځنيسي هم که سوود بڅش بڼ
که نندامي دمار و زانايان بکاره ناني که مي ئم مايکر ليتيند ب که مي ماوي څوتن د بڼ ستنو.
تاما تش دتوانت څو که تندرست دروست بکات. وک گلاس، ملات نينيان تداي، هډروها ليک پيني
ئاوتني سوود بڅش، که که مي له لښدا پيوست ب څو که زږر کورت. گور ترين کاريگري دتوانرت
بدست به نرت ب خواردني تما ت دوو کا ترم ر پش څوتن.