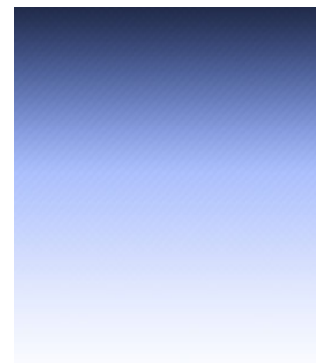


سود و زیان کانی قاوه چین؟



خواردن‌ووی قاوه له بیانیان دا به گۆدیی بختا زیان به تندرستی دگۆییښت و دبیختی هئی دبدانی بهیکی زړی ترشښکی څخه ګان هډوډها کم بوون‌ووی هډم‌ښی سیرت‌ښین له مشکدا.

هډروډها به شیردډر و نډوک‌سښی کښی پوکا ن‌ووی نښک‌ګانیان هډی زیان‌ښخښ.

هډرک‌سک له‌سډر خواردنی کافین له‌ها تبت یان زړی خواردبت توشی دډراوک و توو‌یی و به خ‌وی دبیخت.

ماد‌ییکی میزپ‌کډر ، نډی میزکردن زیاد د‌کات ... بختا یب‌تی به شو‌ییکی خ‌ښو‌یست.

ماد‌یی کافین له دایک‌وو به‌هی شیرپ‌دان‌وو به مندا د‌ګوازر‌ت‌وو نډویش د‌بیختی هئی توشوونیان به به خ‌وی و به ه‌زی .

وېشېش ګا لې گواستنېوې کا فایین بې کړېلې ناگړت ، ئمېش دېتې هې زیادېوونې لېدانی دې ئېو
مندای کېلې سکې دایې.