

کاهوو د بېلت هې بله زکړدنی بلرگری جېست...



کاهوو یلکککک ل و سوزا نې ل بلشکی زر زلات و ژم خراکیپکاندا بلکار دت، پگکی Cleveland
لوانش خستوو ت و سوودکا نی را پرتکدا ل Clinic

- د و م ن د ب دژ ن کسانکان

- یارم تی دا بلراندنی ک ش د دات

- ماسولککان بله ز د کات و ر ژ ی خوین زیاد د کات

- ج ست بل ش داری د ه ت و.

- کاهوو س ر چا و ی س ر کی فیتامین و کازاکان ل و انش:

- فیتامین سی، ک یارم تی بله زکړدنی بلرگری ج ست د دات.

- ترشی فلیک، ک یارم تی دروستبوون و نو بوون و ی خانکانی ج ست د دات وک پ ست و قز و نینک.

- ریشا کان، ک سوودکی زری بل ج ست ه ی ل گ رنترینیان پاراستنی تی ل ن خشی ش ک ر.

- ئاسن، بلرگری ج ست بله ز د کات و بلر ه م ه نانی خوین با ش ت ر د کات و بله ی و ن ک س جین با ش ت ر

دښکات پر بش جيا وازځکاني جښت.