

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 ک ل و چار س ران ش ئاوی ت ما ت ی ک ب ئا سانی د س ت د ک و ت و پ کها ت ی ی کی ب ه ه ز و س ر سو ه ن نری ت دای ک ب ت و انای گ ش ک ر دنی قز ناسرا و .

ت ما ت ه ن ر کی خ ا ک ی ک د ت و ان ت یار م تید ر ب ت ب گ ش ی ت ندروستی قز . د و م م ن د ن ب فیتامین و ک انزاکان ک خ ا ک ب پ ی س تی س ر د د ن و ت ندروستی ت ا کانی قز ب ه ه ز د ک ن . ر ژ نام ی (تایمز ئ ف هیندستان) ب ا و ی ک ر د و ت و ، ت ما ت د و م م ن د ب فیتامین و ک انز و د ژ ئ ک سانی پ و ی س ت ک خ ا ک د دات ب پ ی س تی س ر و ت ا کانی قز ب ه ه ز د کات ، د ت و ان ر ت ل ما و ی دوو ب س مانگدا ئاوی ت ما ت ب ئ و شو ن نانی س ر ب کار به ن ر ت ک قز ت ییدا ت نک بو و ب ش و ی ی کی گشتی قز ب ه ه ز د کات .

پ کها ت کانی ت ما ت ؛

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

-لايكېځپين: دژبې كسانكي بهير و ټولگاني قېر د پارلمان لاريا كاني بهيرى ډاډيكا
نارادكانو.

- فیتامین A ها ندانی بهره‌مهم‌نانی چوری و پوستی سر بر شهرداری ده‌توتو و گشای تندرست و گشای قز دات.

- 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 شَوِيْدِ گِيراوِڪِ ئا مادِ بڪِ؛

دوو تہ ما تہی تازہ تہ کتہ بک و ئا و کتہی بگرہ

ئاۋى تەما تەكك راستىنوخ بدى لى پىستى سىر و بەتايىت ئىو شوۋىنا نى كە قىز تەيدا تەنگ بو

بہ جوئی بازنی و بہ نرمی مہساجی پستی سہر بک بہ چالا کردنی سوئی خوین

ئاۋى تەماتىكە بىۋاقىتلىق 30 خولگە بىۋاقىتلىق بىۋاقىتلىق ئاۋى شەرتىن و شامىيەك بىش كە
 ماددىي كىمىيەي كەمىر تەدا بىت

ئەم چارەسەر دېتوانىرەت ھەفتەى دووجار بەکاربەنرىت و ھەست بە ئىنجامكەى دىكىت