

به نئووی کشت دا بـزیت ئـم خواردنا نه بخه



فـقـهـوـی لـئـئـسـتـاـدا بـرـئـیـکـی بـرـچـا و بـا و بـوـتـوـی لـ جـیـهـا نـدا ، ئـوـا نـش بـدـست فـقـهـوـی دـنـا نـن
بـدـوای رـگـا چـا رـیـکـدا دـگـرـن بـ نـووی کـشـیـان دـا بـزیت پـنا بـ رـجـیم ئـیـن.

□

□ پـسـپـا نی بـواری خـراک با سـلـو و دـکـن، دـا بـزـا نـدی کـشی لـش تـنـها لـ و رـزـشـکـردن یـان کـمـکـردن بـوای
زـمـکـا نـدا خـی نـا بـینـتـو، بـکـو کـلیـلی دـا بـزـا نـدی کـش، رـنـگـ تـنـها لـ ژـمـی ئـوـا رـدا بـت.

□

□ لـ تـوـئـیـنـو و یـکـدا کـ لـ گـفـاری کـمـمـی پـزـیـشـکی کـنـدـیـدا بـا و کـرا و تـو ئـا مـاژ بـو و کـرا و،
هـبـزـا رـدی خـراکـی گـونـجـا و بـ ژـمـی ئـوـا رـ، نـک تـنـها سـو و تـانی چـو رـی لـ شـودا بـر زـد کـا تـو، بـکـو
کـوالـتـی خـویش با شـتر دـکـات.

□

□ نـئـو خـوـا رـد نـ چـو رـی سـو و تـنـرا نـی پـسـپـا نی بـواری خـراک پـشـنـیـازی دـکـن بـ ژـمـی ئـوـا رـ:

□

□ - ماسی/ ماسی جـری سـلـمـون، ماکـرـل و سـا رـدین دـو مـنـدن بـ ئـمـیـگا 3 کـ هـرمـنـکـا نی بـرسـتی

رځکډځات و مېتا بېلېزم باشتړ دځکات. توږنډوځکان دځړيا نخستوو ځ خوار دنی زځیتی ماسی، سووتانی کالږی زیاددځکات تځنا نځت لځکاتی پشودا نیش.

□

□- نځو ځځراکانځی دځووځمځندن بځ ریشا/ میو، سځوز، دانځووځو و نځغځگاد یارمځنیت دځدن هځست بځ تځری بکځیت.

□

□- سځپځناخ/ توږنډوځکان دځړيا نخستوو سځپځناخ دځبځتځهځی زیادبوونی هځرمځنځکانی تځریوون و لځ هځمان کا تیشدا سووتاندنی چځوری.

□

□- سځوز و بځهارات/ ریحان، زځردځچځو، زځنجځفیل، یان دارچین لځ ژمی نځواراندا بځکاربځنځ، نځم پځکها تان دځووځمځندن بځ دځ نځکسځنځر، نارځزووی خواردن کځمدځکځنځو، شځکری خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزمیش باشتړ دځکځن.