

سود و زیان کا نیقاوہ چین؟

خواردنډوې قاور لږ بېټيانېان دا بڼه گډې بېټا زيان بڼه تندرۍستۍ دگټېښت و دپېټه هې دډراني بڼه زېري ترشېښه کې څوځوگان هېوېها کم بوونډوې هېمېښي سېرېټېښن لږ مېشکدا .

هه‌روه‌ها بـ شیردەر و ئۆوکەسەنەى كەشەى پوكا نەوێ ئۆسكەكانیان هەید زیا نەخسە.

هــرکـه سـاک لـسـر خـوار دـنی کـا فـا یـن اـنـهـا تـبـت یـان زـری خـوار دـبـت تـوشـی دـبـتـرا وکـ و تـو بـی و بـ خـوی دـبـت .

ماددیی کی میزبیکر ، اثری میز کردن زیاد دکات ... بتاییدی تی به شوویدی کی خندو یست .

ماددې كافين ل دايكټو په هېمې شيرېدا نټو په مندا دگوازرټټو ټويش دټټ هېمې توشوونيان په خټو و په هټي .

وېشېش ګا لې ګواستنېوې کا فایین بې کړېلې ناګرېت ، ئېمېش دېتې هې زیادېوونې لېدانی دې ئېو
مندای کړلې سکې دایې.