

کاهوو د بېلت هې بله زکړدنی بلرگری جېست...



کاهوو یېکککک لېو سوزانې لې بلشکی زېر زېلات و ژمې خراکيېکاندا بکار دت، پېگې Cleveland
لېوانش خستووېتېوو سوودکېکانی را پېرتېکدا لې Clinic

- دېووېمېندې بې دژې ئېکسانکېکان

- یارمېتې دا بېزاندي کېش دېدات

- ماسولکېکان بېهېزدېکات و رېژې خوېن زیاددېکات

- جېستې بې شېداری دېهېتېووې.

- کاهوو سېرچا وې سېرکې فېتامین و کاناکا نې لېوانش:

- فېتامین سی، کې یارمېتې بله زکړدنی بلرگری جېستې دېدات.

- ترشی فېلیک، کې یارمېتې دروستېوون و نوېوونېوې خانکېنی جېستې دېدات وېک پېست و قژ و نینک.

- ریشاېکان، کې سوودکې زېری بې جېستې هېې لې ګرنگترینیان پاراستنېتې لې نېخېشی شېکړې.

- ئاسن، بلرگری جېستې بېهېز دېکات و بېرهېمېنې خوېن باشتردېکات و بېهېېووې ئېکسجین باشتړ

دښکات پر بش جيا وازځکاني جښت.