

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 دین چار س ر د ی ن چ س روشی ب ت یا خود کیمیاوی ، ی ک ل و چار س ران ش ناوی ت ما ت ی ک ب ئاسانی د س ت د ک و ت و پ کها ت ی کی ب ه نر و س و ه نری ت دای ک ب ت و نای گ ش کردنی قز ناسراو .

ت ما ت ه نری کی خ اکی ک د ت و ن ت یار م تید ر ب ت ب گ ش ی ت ندروستی قز . د و م م ن د ب فیتامین و کازاکان ک خ ا ک ب پ یستی س ر د د ن و ت ندروستی ت ا کانی قز ب ه نر د ک ن . ر ژ نام ی (تایمز ئ ف هیندستان) ب ا و ی کرد و ت و ، ت ما ت د و م م ن د ب فیتامین و کازا و د ژ ئ کسانی پ و یست ک خ ا ک د دات ب پ یستی س ر و ت ا کانی قز ب ه نر د کات ، د ت و ن ر ت ل ما و ی دوو ب س مانگدا ناوی ت ما ت ب ئ و شو نانی س ر ب کار به نر ت ک قز ت ییدا ت نک بو و ب ش و ی کی گشتی قز ب ه نر د کات .

پ کها ت کانی ت ما ت ؛

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

-لايك-پين: دږ نكسا نكي بڼه نږ و تا ټټكاني قږ د پار نږت لږ زيا نكاني بڼه ټي ټيكا ټټ نازاد كانه وو.

- فیتامین A ها ندانی بهره‌مهم‌نانی چوری و پستی سر بر شهرداری ده‌تتو و گشی تندروست و گشی قز ددات.

- بای-تین و زینک: به نکرده قز با شتر د-کات و گری ل- تنکبون-وی قز د-کات.

- ترش سروشتی-کان: یارم-تی پاراستنی هاوس-نگی pH ی پستی سر د-دن و قز ه-و-رین کم د-ک-ن-و-،
نم-ش ژینگ-ی-کی ل-بار ب- گ-ش-س-ندنی قز دروست د-کات.

بِم شَوید گیرا و ک ناماد بک؛

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

ئاۋى تەما تەكك راستلۇخ بىدە لى پەستى سەر و بەتايىبەت ئۇ شۇ ئىنا نى كە قىز تەيدا تەنگ بۇ

بہ جوئی بازنی و بہ نرمی مہساجی پستی سر بہر بک بہ چالا کردنی سوئی خو بہ

ئاۋى تەماتىكە بىۋاسىتە 30 خولەك بىۋاسىتە ۋە دواتر بىۋاسىتە ئاۋى شەرتىن ۋە شامپىيەك بىۋاسىتە
 ماددىي كىمىيەي كەمىر تەماتى

نَم چار سِر دَتوا نَرَت هَفتی دوو چار بکار به نَرَت و هَست ب نَجام کای د کَکیت