



رځکډځات و مېتا بېلېزم باسټر دځکات. توږنډوځکان دځريانخستوو ځ خواردنې زځيټي ماسي، سووتاني کالږي زياددځکات تځنا نځت لځکاتي پشودا نيش.

□

□- نځو ځځراکانځي دځوځمځندن بځ ريشا/ ميو، سځوز، دانځوځو و نځغځگاد يارمځنيت دځدن هځست بځ تځري بکځيت.

□

□- سځپځناخ/ توږنډوځکان دځريانخستوو سځپځناخ دځبځتځهځي زيادبووني هځرمځنځکاني تځريوون و لځ هځمان کاتيشدا سووتاندني چځوري.

□

□- سځوز و بځهارات/ ريحانځ، زځردځچځو، زځنجځفيل، يان دارچين لځ ژمځي نځواراندا بځکاريهځنځ، نځم پځکها تانځ دځوځمځندن بځ دځ نځکسځنځر، نارځزووي خواردن کځمدځکځنځو، شځکري خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزميش باسټر دځکځن.