

کاهوو د بېلت هې بله زکړدنی بلرگری جېست...



کاهوو پکېکېکې لېو سوزانې لې بلشکې زېر زېتات و ژمې خراکيېکاندا بکار دت، پېگې Cleveland
لېوانش خستووېتېوو سوودکېکانې را پېرتېکدا لې Clinic

- دېووېمېندې بې دژې ئېکسانکې

- يارمېتى دا بېزاندى کېش دېدات

- ماسولکېکان بېهېزدېکات و رېژې خوين زياددېکات

- جېستې بې شېدارى دېهېتېووې.

- کاهوو سېرچاوي سېرکې فېتامين و کاناکان لېوانش:

- فېتامين سې، کې يارمېتى بله زکړدنی بلرگری جېستې دېدات.

- ترشى فېلېک، کې يارمېتى دروستېوون و نوېوونېوې خانکېنى جېستې دېدات وېک پېست و قژ و نينک.

- ريشاېکان، کې سوودکې زېرى بې جېستې هېيې لې گرنگترينيان پاراستنېتى لې نخېشى شېکړې.

- ئاسن، بلرگری جېستې بېهېزدېکات و بېرهېمېناني خوين باشتردېکات و بېهېيېووې ئېکسجين باشتړ

دښکات پر بش جيا وازځکاني جښت.