



بـگـومان باـشـتـر هـمـو ژـمـک ئـم مـادـد خـراکـیا نـی تـدـا بـت، هـر وـهـا دـبـت دـنـیا بـت لـو ی کـ  
کـسـکی پـگـیـشـتـو بـلـایـنی کـمـو ۷۰ گـرام پـر تـینی پاک لـ رـژـکـدا بـدـست دـهـنـت، وـا تـ خـوار دـنی  
سـ بـ چـوار ژـم بـ باـشـتـر کـردنی پـر سـی هـمـزینی.

بـ و تـی ئـو، کـمـی بـر سـتی مـاسـولـکـکان، یـان وـرینی مـاسـولـکـکان، بـ پـلـی یـکـم کـمـی وـر یـی تـنـا نـت  
بـ چـالاکیـی رـتـینیـی کـا نی رـژـا نـش، هـر وـهـا نـخـشی خـرا پـیـوونی مـاسـولـکـکان دـتـوا نـت کـاریـگـری نـر نی  
لـسـر کـار کـردنی ئـنـدـامـکـا نی نا وـو هـبـت، چـونـک نـک تـنـها لـ مـاسـولـکـکـا نی ئـسـکـپـیکـری قـ و  
قـاچ و جـسـتـدـا گـشـ دـکـات، بـکـو لـ پـردـی مـنـدـا دـان و مـاسـولـکـکـا نی دـ و مـاسـولـکـکـا نی ئـنـدـامـکـا نی  
تـری نا وـو شـدا گـشـ دـکـات.