

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 د نین چار س ر د ی ن چ س روشنی ب ت یا خود کیمیاوی ، ی ک ک ل و چار س ران ش ئاوی ت ما ت ی ک ب ئا سانی د س ت د ک و ت و پ کها ت ی ی کی ب ه نر و س و ه نری ت دای ک ب ت و انای گ ش کردنی قز ناسراو .

ت ما ت ه نری کی خ ا ک ی ک د ت و ان ت یار م تید ر ب ت ب گ ش ی ت ندروستی قز . د و م م ندن ب فیتامین و ک انزاکان 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 نند ب فیتامین و ک انز و د ژ ئ ک سانی 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 ان ر ت ل ما و ی دوو ب س مانگدا ئاوی 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 ی کی گشتی قز ب ه نر د کات .

پ کها ت کانی ت ما ت ؛

- فیتامین C: یارمختی برهٔ مهمانی که لاجین ددات که پرتینا کی گرنگه به گشای قز.

-لايڪاپين: دڙو، نلڪسانگي، بھنڙو و تانگهه کاني قز دپارونٽ لڙيا ننگا ني بههه اديکا
تازادنگانو.

- فیتامین A ها ندانی بهره‌مهم‌نانی چوری و پستی سر بر شهرداری ده‌تو و گشی تی‌ندروست و گشی قز دات.

- بای-تین و زینک: به-نکردنی قز باشر دکات و گری ل- تنکبون-وی قز دکات.

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

بِم شَوِيْدِ گِیراؤِکِ ئا مادِ بکِ؛

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

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

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

ئاۋى تەماتىكە بىۋاقىتلىق 30 خولەك بىۋاقىتلىق بىۋاقىتلىق ئاۋى شەرتىن و دواتر بىۋاقىتلىق شەرتىن و شەرتىن بىۋاقىتلىق بىۋاقىتلىق
 ماددىي كىمىيە كەمىر تەماتى

نہم چار سہر دے تو انہیں ہفتے دو دو چار بہ کار بہ ندرت و ہست بہ نجات مکتی دے کہیت