

بہ نلوی کشت دا بہزت نل م خواردنا نل بخ ن



فہمی لہئستادا بہرئیلکی بہرچاو بہاوبوتلوی لہ جیہاندا ، نلوانش بہدست فہمیویوی دہناہنن
بہدوای رگا چارہکدا دہگہرہن بہ نلوی کشتیان دا بہزت پہنا بہ رجم نلہن.

ن

ہسپہانی ہواری خہراک باسلہولہکہن، دا بہزانندی کشتی لہش تہنہا لہ وہرزکردن یان کہمکردنلوی
نہمکاندا خہی نابینہتہو، بہکو کللی دا بہزانندی کشت، رنگہ تہنہا لہ ژمی نلواردا بہت.

ن

لہ توہزینہولہکدا کہ لہ گہاری کہمہمی پزیشکی کہنہدیدا بہاوکراوتہو ٹا ماژ بہوہکراو،
ہہہزاردنی خہراکی گونجاو بہ ژمی نلوار، نلک تہنہا سووتانی چہوری لہ شہودا بہرزدہکا تہو، بہکو
کوالہتی خہویش باشتہ دہکات.

ن

نلہو خواردنہ چہوری سووتہنہرا نلہ ہسپہانی ہواری خہراک پہشنیازی دہکہن بہ ژمی نلوار:

ن

– ماسی/ ماسی جہری سہلہمون، ماکرہل و ساردین دہوہمہندن بہ ٹمیگا 3 کہ ہہرمہنہکانی ہرسہتی

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

ځ

ځ- نځو ځاځاکانځي دځوځمځندن بځ ريشا/ ميوځ، سځوزځ، دانځوځوځ و نځغځگادځ يارمځنيت دځدن هځست بځ تځري بکځيت.

ځ

ځ- سځپځناخ/ توږنډوځکان دځريانخستوو سځپځناخ دځبځتځهځي زيادبووني هځرمځنځکانې تځريوون و لځ هځمان کاتيشدا سووتاندني چځوري.

ځ

ځ- سځوزځ و بځهارات/ ريحانځ، زځردځچځوځ، زځنجځفيل، يان دارچين لځ ژځمي نځواراندا بځکاربځنځ، نځم پځکها تانځ دځوځمځندن بځ دځ نځکسځنځر، نارځزووي خواردن کځمدځکځنځوځ، شځکري خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزميش باسټر دځکځن.