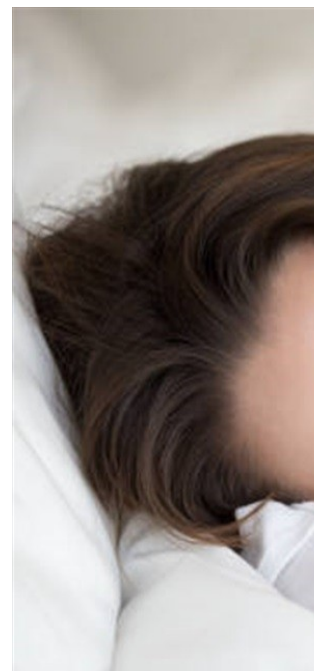


حیات جگر خراک یارمختی با شترکردنی خو ددین



پزیشک و پسپہی خہراک مہی ہمبری باسی ئو خہراکانہ دکات کہ یارمہتیدہرہ بہ باشرکردنی خہ و لہ شہواندا .

کیوی یلکککک لئو میوئیانی کی کاریکگری لئسرخ و هیی، چونک ئم برهمم عیشای زری تدا ی و نلک تنها هرسکردن باشر دکات بکو یارمئی باشر خوتنیش ددات. ب ئم کار، پیویست هموو ئلک ب ماوی جوار هفت کیوی بخیت.

[illegible]

پښتني ژلفا-لاکتالېومين له ماست يارمښتيت دډات به ئاسا ني لهځو هښتيت، چونک کالسيئم که له

شیریدا زږي، وا دټکات پرسي څو زږر ئاسان بټ.

همبري هږوها ئاماږي بږو کرد که تږوي کولکه سږچاو ټيکي مگنيسيوم که سوود بږخش بږ
که نږندامي دمار و زانايان بکاره ناني که مي ئم مايکروليتيند ب که مي ماوي څوتن د بږستنو.
تاما تږش دتوانت څوکه تږندروست دروست بکات. وک گلاس، ملاتږننيان تږداي، هږوها ليکږپيني
ئاوتږي سوود بږخش، که که مي ل لږشدا پږيوست بږ څوکه زږر کورت. گږورږترين کاريگږري دتوانرت
بږدست بهږنرت بږ خواردني تږما تږ دوو کا تږمږر پږش څوتن.