

کاهوو د بېلت هې بله زکړدنی بلرگری جېست...



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

- دېووېمېندې بې دژې ئېکسانکې

- یارمېتى دا بېزاندى کېش دېدات

- ماسولکېکان بېهېز دېکات و رېژې خوېن زيات دېکات

- جېستې بې شېدارى دېهېتېتېووې.

- کاهوو سېرچا وې سېرکې فېتامېن و کاهوکان لېوانش:

- فېتامېن سې، کې یارمېتى بله زکړدنی بلرگری جېستې دېدات.

- ترشى فېلېک، کې یارمېتى دروستېوون و نوېوونېوې خانکې جېستې دېدات وېک پېست و قژ و نېنېک.

- رېشا کېکان، کې سوودکې زېرى بې جېستې هېې لې گرنگترېنېان پاراستنېتى لې نېخېشى شېکړې.

- ئاسن، بلرگری جېستې بېهېز دېکات و بېرهېمېهېنانى خوېن باشتردېکات و بېهېېووې ئېکسجېن باشتړ

دښکات پر بش جيا وازځکاني جښت.