

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 ناوی ت ما ت ی ک ب ئاسانی د س ت د ک و ت و پ کها ت ی کی ب ه نر و س و ه نری ت دای ک ب توانای گ ش کردنی قز ناسراو .

ت ما ت ه نری کی خ اکی ک د ت و ن ت یار م تید ر ب ت ب گ ش ی ت ندروستی قز . د و م م ندن ب فیتامین و کازاکان ک خ اراک ب پ یستی س ر د د ن و ت ندروستی تا 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 کازا و د ژ ئ کسانی پ و یست ک خ اراک د دات ب پ یستی س ر و تا کانی قز ب ه نر د کات ، د ت و ن ر ت ل ما و ی دوو ب س مانگدا ناوی ت ما ت ب ئ و شو ن نای س ر ب کار به نر ت ک قز ت ییدا ت نک بو و ب ش و ی کی گشتی قز ب ه نر د کات .

پ کها ت کانی ت ما ت ؛

- فیتامین C: یارم‌تی بره‌مه‌نای کولاجین دات ک پرټین کی ګرنگه به ګوښه‌ی قو.

-لايڪا پين: دڙو، نلڪسا، نڪي، بيهيز و تانڪا، قڙ د پار، زٽ لڙيا، نڪا، ني، بيهيز، اديکا
تازادڪا، نو.

- فیتامین A ها ندانی بهره‌مهم‌نانی چوری و پستی سر بر شرداری ده‌ت‌ت‌و و گشی تندروست و گشی قز د‌دات.

- با یکتین و زینک: به زکردنی قز با شتر دکت و گری ل تکتبون و قز دکت.

- ترش سروشتی کان: یارم‌تی پاراستنی هاوس‌نگی pH ی پستی سِر دَدَن و قژ هه‌وو‌رین کَم دِک‌ن‌وو، ئَم‌ش ژینگ‌یی‌کی ل‌بار ب گَش‌س‌ندنی قژ دروست دِکات.

بِم شَوِيْدِ گِیراؤ کِ ئا مادِ بکِ؛

دوو تما تہی تازہ تکہکے و ئا وکے ی بگرے

٢٠١٠

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

ئاۋى تەماتىكە بىۋاقىتلىق 30 خولەك بىۋاقىتلىق بىۋاقىتلىق ۋە دواتر بىۋاقىتلىق ئاۋى شىۋىن ۋە شامپۇنىڭ بىۋاقىتلىق كە
 ماددىلىق كىمىيالىق كەمىر تەماتىكە

ئەم چارەسەر دەتوانىرەت ھەفتەى دووجار بەکاربەنرەت و ھەست بە ئىنجامكەى دىكىت