

بہ نلوی کشت دا بہزت نل م خاردنا نل بخ ن



فہلوی لئلئلستادا بلرئلئلکی بلرچاو بلابوئلئل لئل جیہاندا ، نلوانئلش بلدئلست فہلویئلویئل دئلنائلنن
بلدوای رلگا چارئلئلکدا دئلگلرئلن بل نلوی کئلشیان دا بہزت پئلنا بل رلجیم نلئلن.

ن

نلئلئلانی بواری خئلراک باسلئلوئلدئلکن، دا بلزانندی کئلشی لئلش تئلنہا لئل وئلرزشکردن یان کئلکردنلویئل
ئلئلکانداندا خئل نابینئلئلوئل، بلئلکو کللی دا بلزانندی کئلش، رئلنگل تئلنہا لئل رئلمی نلئلوارئلدا بلئل.

ن

ئلئل تولئلئلئلوئلئلکدا کئل لئل گلئلاری کئلئلئل پزلشکیی کئلئلدیدا بللاوکراولئلئلوئل ئامارئل بلئلوئلکراوئل،
ھئلئلزلاردنی خئلراکی گونچاو بل رئلمی نلئلوارئل، نئلک تئلنہا سووتانی چئلوری لئل شلودا بلرزدئلکاتئلوئل، بلئلکو
کوالئلئیی خئلویش باشلر دئلکات.

ن

ئلئلو خواردنل چئلوری سووتئلئلرئلئل پلئلئلانی بواری خئلراک پئلشنیازی دئلکن بل رئلمی نلئلوارئل:

ن

ن- ماسی/ ماسیی چئلری سلئللمون، ماکرئلل و ساردین دئلوئلئلئلندن بلئل ئئلمیگا 3 کئل ھئلرمئلئلکانی برسلئلتی

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 ريشاځ/ ميوځ، سځوزځ، دانځوځوځ و نځغځگادځ يارمځنيت دځدځن 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 بځکاريهځنځ، نځم پځکها تانځ دځوځمځندن بځ دځ نځکسځنځر، نارځزووي خواردن کځمدځکځنځوځ، شځکري خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزميش باسټر دځکځن.