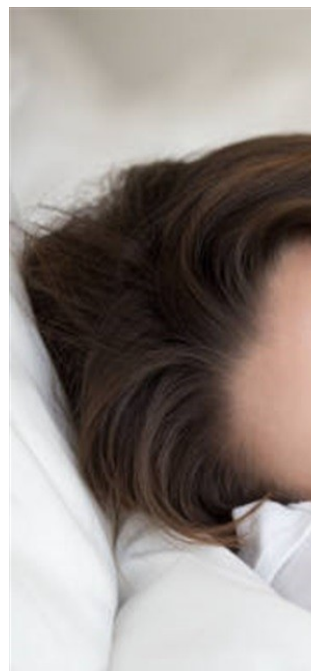


دوت جگر خړاک یارمټی باشرکردنی خو و ددین



پزیشک و پسپټی خړاک مټی هټبری باسی ئو خړاکا نه دټکات کر یارمټیدر ی به باشرکردنی خو و ل شواندا .

کیوی یټکټک لټو میوټیا نی کر کاریگر ی لټسټر خو هیټ، چونک ئم بهرهم یشای زری تدا ی و نک تټها هټسکردن باشر دټکات به کو یارمټی باشر خوتنیش دټدات. به ئم کار، پټویست هټموو ټټک به ماوی چوار هټفت کیوی بخټیت.

هټروها قټل و سټلټمټن دټتوانن یارمټیدر بن به خوټکی باش. قټل ترشی ئمینی تربټټفانی تدا ی، کر کاریگر ی لټسټر سووی خو و بهئاگا بوون هیټ و وټک پټشینټیک کاردټکات به گواستنټووی دټماری سرتټنټن، سټرټای ئوټش، سټلټمټن دټوټمټند به ترشی چټوری ئمیگا 3، کر نک تټها ټټټکی گرنگی هیټ ل تټندروستی د، به کو خویش باشر دټکات.

پټټینی ئلفا-لاکتالبومین ل ماست یارمټیت دټدات به ئاسانی لټخو هټټبستیت، چونک کالسیټم کر ل

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، ملات نينيان تږداي، هږوها ليک پيني
ئاوت ټي سوود بږخش، که که مي ل لږشدا پيوست ب څوکه زږر کورت. گږوړ ترين کاريگري دتوانرت
بږست به نرت ب څواردني تما تږ دوو کا تږمږ پږش څوتن.