

کاهوو د بېلت هې بله زکړدنی بلرگری جېست...



کاهوو یېککک ل و سوزا نې ل بلشکی زر زلات و ژم خراکيپکاندا بکار دت، پېگې Cleveland
لوانش خستوو ت و سوودکا نی را پرتکدا ل Clinic

- د و م ن د ب دژ ن کسانکان

- یارم تی دا بلراندنی ک ش د دات

- ماسولککان بله ز د کات و ر ژ ی خوین زیاد د کات

- ج ست ب ش داری د ه ت و

- کاهوو س ر چا و ی س ر کی فیتامین و کازاکا ن لوانش:

- فیتامین سی، ک یارم تی بله زکړدنی بلرگری ج ست د دات.

- ترشی فلیک، ک یارم تی دروستبوون و نو بوون و ی خانکانی ج ست د دات وک پ ست و قز و نینک.

- ریشا کان، ک سوودکی زری ب ج ست ه ی ل گ رن گترینیان پاراستنی تی ل ن خشی ش کړ.

- ئاسن، بلرگری ج ست بله ز د کات و بلر ه م ه نانی خوین با شتر د کات و بله ی و ن کسجین با شتر

دښکات پر بهش جيا وازځکاني جښت.