

بہ ٹیوٹی کاشت دا بہزت ئم خوار دنا نہ بخہ



فہمی لہئستادا بہرئییکی بہرچاو بہاوبوئو لہ جیہاندا ، ئوانئش بہدست فہمیویو دہناہنن
بہدوای رگا چارہکدا دہگہرہن بہ ٹیوٹی کشتیان دا بہزت پنا بہ رجم ئہن.

ہ

ہسپہانی ہواری خہراک باسلوہدہکن، دا بہزاندنی کشتی لہش تہنہا لہ وہرزکردن یان کہکردنہو
ئمکاندا خہی نابینہئو، بہکو کللی دا بہزاندنی کشت، رنگہ تہنہا لہ ژمی ئواردا بہت.

ہ

لہ توہزینہوہکدا ک لہ گہاری کہمہمی پزیشکی کہنہدیدا بہاوکراوہئو ئماڑ بہوہکراو،
ہہہزاردنی خہراکی گونجاو بہ ژمی ئوار، نہک تہنہا سووتانی چہوری لہ شہودا بہرزدہکا تہو، بہکو
کوالہتی خہویش باشتہ دہکات.

ہ

ہئو خوار دنا چہوری سووتہنہرا نہی ہسپہانی ہواری خہراک پہشنیازی دہکن بہ ژمی ئوار:

ہ

– ماسی/ ماسی جہری سہلہمون، ماکرہل و ساردین دہوہمہندن بہ ئمیگا 3 ک ہہرمہنہکانی ہرسہتی

رځکډځات و مېتا بېلېزم باشتړ دځکات. توږنډوځکان دځړيا نخستوو کځ خوار دنی زځیتی ماسی، سووتانی کالځری زیاد دځکات تځنا نځت لځکاتی پشودا نیش.

ځ

ځ- نځو ځځراکانځی دځووځمځندن بځ ریشاځ/ میوځ، سځوزځ، دانځووځوځ و نځغځگادځ یارمځتیت دځدځن هځست بځ تځری بکځیت.

ځ

ځ- سځپځناخ/ توږنډوځکان دځړيا نخستوو سځپځناخ دځبځتځهځی زیاد بوونی هځرمځنځکانی تځریوون و لځ هځمان کا تیشدا سووتا ندنی چځوری.

ځ

ځ- سځوزځ و بځهارات/ ریحانځ، زځردځچځوځ، زځنجځفیل، یان دارچین لځ ژځمی نځواراندا بځکاربځنځ، نځم پځکها تانځ دځووځمځندن بځ دځر نځکسځنځر، نارځزووی خوار دن کځمدځکځنځوځ، شځکری خوځن هاوسځنگ دځکځن و مېتا بېلېزمیش باشتړ دځکځن.