

بہ نئی کاشت دابہ زیت نم خوردنا نہ بخہ



فہمی لہستادا بہرہ زہ کی بہرچاو بہاوبوتہو لہ جیہاندا ، نوانہش بہدست فہمی وہو دہناہن بہدوای رگا چاہی کدا دہگہرہن بہ نئی کشیان دابہ زیت پنا بہ رجم نہن.

□

ہسپہانی ہواری خہراک ہاسلہو دہکہن، دابہ زاندنی کشی لہش تہنہا لہ وہرزشکردن ہان کہکردنہوای زہکاندا خہی نابینہتہو، بہکو کللی دابہ زاندنی کش، رہنگہ تہنہا لہ زہمی نواردا بہت.

□

لہ توہ زہنہوہی کدا کہ لہ گہاری کہمہمی پزیشکی کہنہدیدا بہاوکراوتہو نمانہ بہوہکراو، ہہہزاردنی خہراکی گونجاو بہ زہمی نوار، نہک تہنہا سووتانی چہوری لہ شہودا بہرزدہکا تہو، بہکو کوالہتی خہویش ہاشتر دہکات.

□

نہو خوردنہ چہوری سووتہنہرا نہی ہسپہانی ہواری خہراک پہشنیازی دہکہن بہ زہمی نوار:

□

– ماسی/ ماسی جہری سہلہمون، ماکرہل و ساردین دہوہمہندن بہ نہمیگا 3 کہ ہہرمہنہکانی ہرسہتی

رځکډځات و مینا بللیزم باشر دکات. توژیندوکان دیریا نخستوو کځ خوار دنی زبیتی ماسی، سووتانی کالری زیاد دکات تنانیت لکاتی پشودا نیش.

□

□ - نو خراکانی ددوولمندن بل ریشا / میو، سوز، دانو و نغځگاد یارمیتیت ددین هست بل تری بکیت.

□

□ - سپناخ / توژیندوکان دیریا نخستوو سپناخ دبتتھی زیاد بونی هرمنکانی تریوون و ل همان کاتیشدا سووتاندنی چوری.

□

□ - سوز و بهارات / ریحان، زردچو، زنجفیل، یان دارچین ل زمی نواراندا بکاریهن، نم پکها تان ددوولمندن بل دژ نکسنر، نارزووی خوار دن کمدکنو، شکری خون هاوسنگ دککن و مینا بللیزمیش باشر دککن.