

چی بکار به نین ب قژی تنک !؟



زربلی خانمان ب د است تنکی قژی و دنا نین و پنا ب چ نین چار س دین چ سروشتی ب یا خود کیمیاوی ، ب ک ل و چار س ران ش ناوی ت ما تی ک ب ئاسانی د س د ک و و ب کها تی کی ب ه نر و س و ه نری ت دای ک ب توانای گ ش کردنی قز ناسراو .

ت ما ت ه نری کی خ اکی ک د ت و ن ت یار م تید ر ب ت ب گ ش تی ت ندروستی قز . د و م م ندن ب فیتامین و ک نزا کان ک خ اکی ب پی س تی س ر د د ن و ت ندروستی ت ا کانی قز ب ه نر د ک ن . ر ژ نام ی (تایمز ئ ف هیندستان) ب ا و ی ک ر د و ت و ، ت ما ت د و م م نند ب فیتامین و ک نزا و د ژ ئ کسانی پی ویست ک خ اکی د دات ب پی س تی س ر و ت ا کانی قز ب ه نر د کات ، د ت و ن ر ت ل ما و ی دوو ب س مانگدا ناوی ت ما ت ب ئ و شو ن نانی س ر ب کار به نر ت ک قز تیدا تنک بو و ب ش و ی کی گشتی قز ب ه نر د کات .

پ کها ت کانی ت ما ت ؛

- فیتامین C: یارم‌تی بره‌مه‌نانی که لاجین د‌دات که پر‌تین‌کی گ‌رنگ به گ‌ش‌ی ق‌ز.

-لايك-پين: دږه نځسارنگۍ بڼه نږه و تارنگۍ قږ د پارنگت له زيارنگۍ بڼه د لايكا نځسارنگۍ نازادنگۍ و.

- فیتامین A ها ندانی بهره‌مهم‌نانی چوری و پوستی سر بر شهرداری ده‌توتو و گشای تندرست و گشای قز دات.

- بای-تین و زینک: به نکرده قز با شتر د-کات و گری ل- تنکبون-وی قز د-کات.

- ترش سروشتی-کان: یارم-تی پاراستنی هاوس-نگی pH ی پستی س-ر د-د-ن و قز ه-و-و-رین ک-م د-ک-ن-و-،
ن-م-ش ژینگ-ی-کی ل-بار ب- گ-ش-س-ندنی قز دروست د-کات.

بِم شَوید گیرا و ک ناماد بک؛

دوو تہ ما تہی تازہ تہ کتہ بک و ئا و کتہی بگرہ

ئاۋى تەما تەكك راستلۇخ بىدە لى پەستى سەر و بەتايىبەت ئۇ شۇنەنەنى كە قىز تەيدا تەنگ بۇ

بہ جوئی بازنی و بہ نرمی مہساجی پستی سر بہر بک بہ چالا کردنی سوئی خو بہ

ئاۋى تەماتىكە بىۋاقىتلىق 30 خولگىسى بىلەن بىرلىكتە دواتىر بىلەن ئاۋى شىلەتتىن ۋە شامپۇنىڭ بىلەن كەڭ
 ماددىلىق كىمىيالىق كەڭەيتىش بىلەن

نَم چار سِر دَتوا نَرَت هَفتی دوو چار بکار به نَرَت و هَست ب نَجام کای د کَکیت