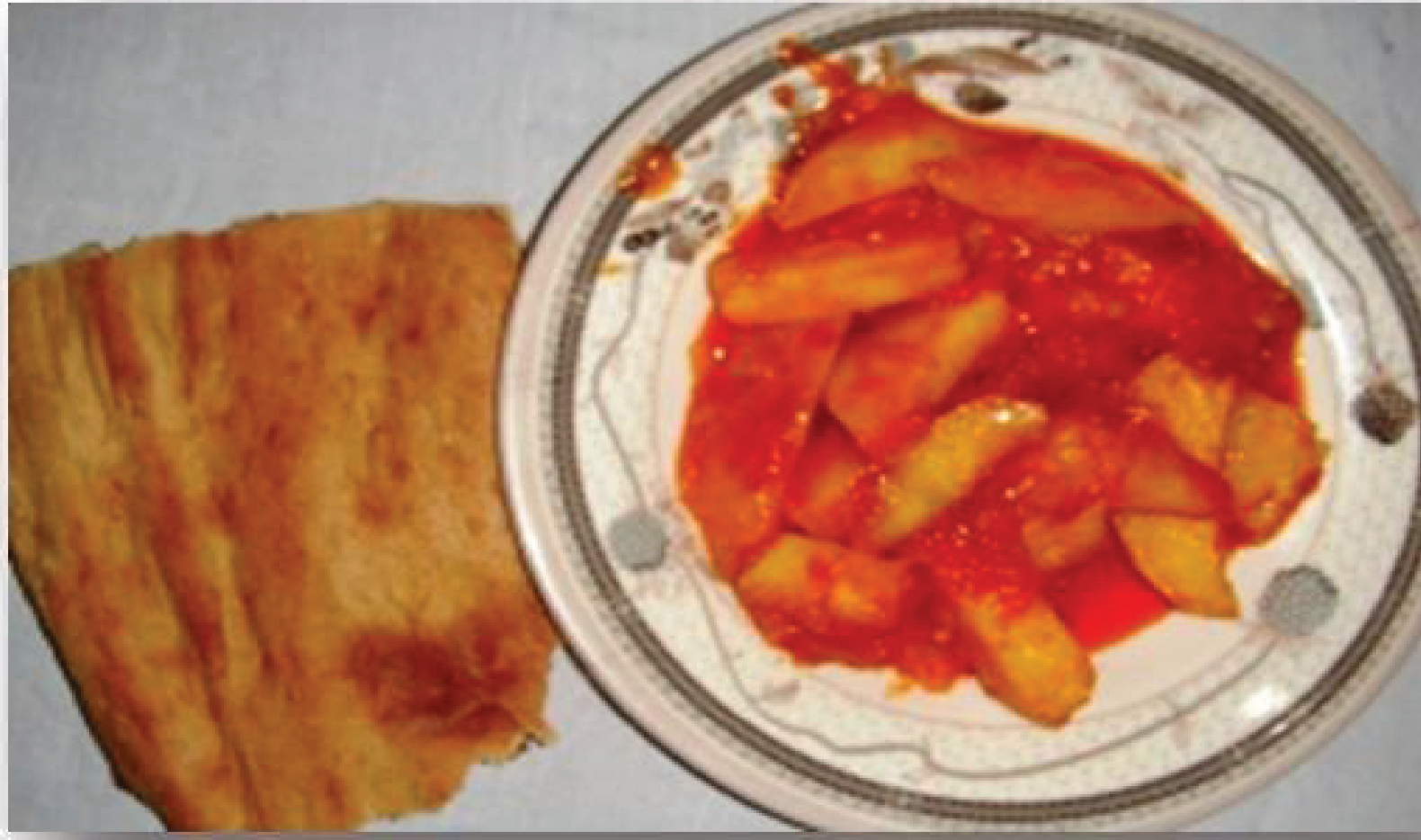




دعامي روغتيا وزارت

مناسب او متوازن خواړه

په دوا مداره توگه د يو ډول خوړو څخه گټه اخيستل د ځنډنې يا مزمنې خواړو ځواکي لا مل گرځي چې دوني يا قد دټيټوالي به شکل را بنکاره کيږي او دا حالت کيدای شي له يوه نسل څخه بل نسل ته هم انتقال شي.



لاندې دوه ماشومانې چې همزولې دي يوي يې مختلف خواړه خوړلي او بڼه وده يې کړې ولي بلې يې په دوامداره توگه يو ډول خواړه خوړلي او له سبزيجاتو او ميوو څخه يې هم گټه نده اخيستې، نو ځکه يې په کمه کچه وده کړې.



بڼه وده

په کمه کچه وده



تاسې کولای شئ د سابو، وچو او تازه میوو او د مختلفو خوړو په خوړلو سره چې ستاسې په سیمو کې پیدا کیږي خپل ځانونه او ماشومان له خواړو ځواکي څخه وژغورئ.