

سوداگانى هـ نار. سامان خدر

مـ مـ د

هـ نار يـ کـکـ لـ و ميوانـى کـ لـ و رزى پايزدا پـ دـگات و ميوـ يـ کـ لـ ناوچـ گـرمـ کان و کوـستانـ کان دـ و وـت لـ گـى قـم و گـو و چـ ندين سودى هـ يـ کـ لـ ۱۰ خاـدا نـکراوـتـ وـ.

سودى بـ وبـ روبونـ وـى شـرپـنجـ: خواردنى هـ نار بـرگرپـى کى بـ هـز دروست دـکات بـ لـ ناو بردنى خانـ کانى شـرپـنجـ لـ لـکـ يـنـ وـ يـ کى زانستى دا لـ ساى ۲۰۱۲ ئـ وـ وون بوتـ وـ کـ هـ نار دـ بـتـ هـى لـ ناوبردنى خانـ کانى شـرپـنجـ.

بـ ژنانى سک پـ: خواردنى هـ نار لـ لايـن ژنانى سک پـ وـ دـ بـتـ هـى دروستکردنى تـ واوى ئـ کـسجين بـ کـرپـ و هـ نار دـ وـ مـ نـدـ بـ چـ نـد قيتامينـک بـ دايکى سک پـ.

بـ سودـ بـ ئـ سک: سودـ کى زـرى هـ يـ بـ ئـ و نـخـ شيانـى توشى ئـ سک دـ بنـ وـ بـ تايبـ تى ئـ و کـ سانـى لـ تـ مـ نى پيريدا توشى نـخـ شى ئـ سک دـ بنـ.

هـ نار نا هـ ت توشى نـخـ شى لـ بيرچونـ وـ ببيت: لـ لـ کوـ يـنـ وـ يـک لـ زانکـى ليما لينداى ئـ مريکى ئـ وـى دـ زيـ وـ کـ شـرپـ تى هـ نار بـرگرى دژى نـخـ شى لـ بيرچونـ وـ دـ وـ ستـتـ وـ.

سودى هـ نار بـ پـستانى خـين: خواردنى ۵۰۰ ملم پـ ژانـ بـ ماوـى مانگـک دـ بـتـ هـى ئـ وـى کـسـ توشى پـستانى خـين نـ بـت ئـ وـيش زانکوى مـ ليکـى مارگریت لـ سکـ تلـ ندا ئـ و استيـى خستوتـ وـ.

چـ ورى خوين نا هـ ت: خواردنى شـرپـ تى هـ نار دـ بـتـ هـى لـ ناوبردنى چـ ورى خـين بـ يـ کـجارى ئـ وـيش بـ خواردنى بـ ماوـ يـک دکتـر تـ ماس کلينکى و پسـپـى نـخـ شيـ کانى دـ لـ ئـ مريکا ئامـ ژگاريمان دـکات بـ خواردنى شـرپـ تى هـ نار ئـ وـ شمان پـ دـ تـ شـرپـ تى هـ نار خاـ يـ لـ شـکر.

بـ دابـ زاندى کـش بـ سودـ: خواردنى هـ نار بـرگرى ئـ وـ دروست دـکات کـ کـشى لـ شمان زياد نـکات و کـش دادـ گرـت تاکـ خواردنى بـ هـز لـ سوتانى چـ ورى بـ تايبـ تى چـ ورى ورگ لـ م حاـ تـ دـ بـت

ٲٲژانډ ٲځړٲٲٲٲ.

سودی هٲنار ٲٲ شٲکړ: لٲکوٲٲٲٲوٲٲٲٲکی ئیسرائیلی شٲرٲٲٲ تی هٲنار دٲٲٲٲ هٲی هٲی کٲم بونٲوٲی نٲځٲشی شٲکړ و ئٲوانٲی هٲنار دٲځن کٲمتر توشی ئٲم نٲځٲشیئ ئٲبن و چارٲسٲریشیان دٲکات.

سودی ٲٲ جگٲر : هٲنار سٲٲرچاوٲٲٲٲکی سٲٲٲٲکی ڤیتامین جی و ٲٲٲاسیوم ئٲویش دٲٲٲته هٲی ٲاک بونٲوٲی جگٲر و ریځٲٲٲکان و کٲم بونٲوٲی هٲوای ناوسک.

ٲٲسود ٲٲ ٲٲهٲزی سٲکس: هٲنار ٲٲکٲکٲ لٲو میوانٲی کٲ ٲاٲٲٲرو و هاوکاری سٲکس و ئارٲزوی سٲکس زیاد دٲکات لای ٲیاوان و ژنان، ئٲو کٲسانٲی ٲٲردٲوام هٲنار دٲځن، لٲ کاتی ئٲنجامدانٲی سٲکسدا ٲٲستانٲی ځٲٲٲیان نزم دٲٲٲٲٲوٲٲ، دکٲٲر کریستوفٲر فٲریست لٲ زانکٲی کالیفٲٲٲیا دٲٲٲای دٲکاتوٲ شٲرٲٲ تی هٲنار لٲ سٲدا ۵۰ی توانای سٲکسی زیاد دٲکات و ئٲٲٲٲ هٲی کٲم بونٲوٲ نٲځٲشی دٲ و شٲرٲٲنجٲی ٲٲٲٲٲٲ.