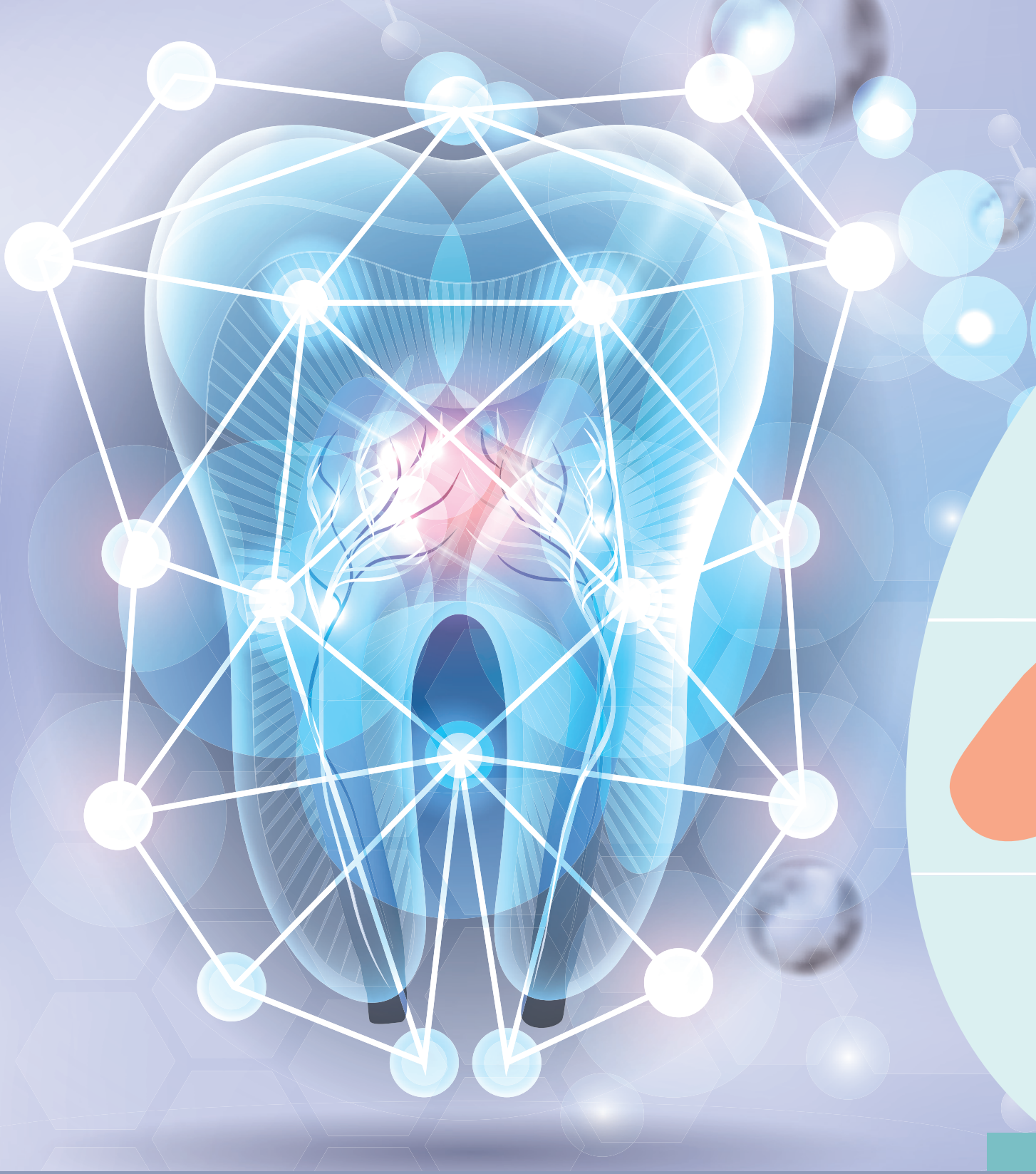




This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

د خولې او غاښونو روغتيا خوندي كړئ

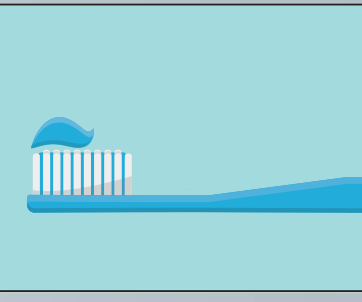


01



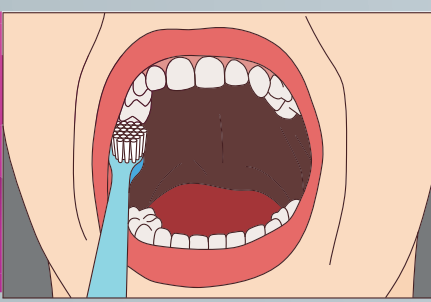
لومړی خپل لاسونه ومينځئ،
بيا خپله خوله په ډيرو اوبو
سره ومينځئ.

02



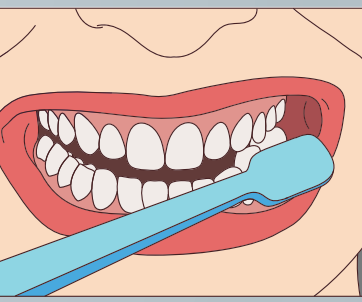
مخکې له دې چې د غاښونو برش
لوند کړئ، لومړی بايد د نخود په
اندازه د غاښونو کریم واچوئ.

03



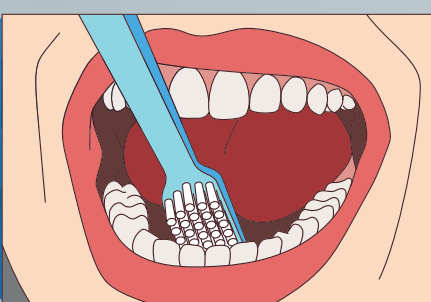
د غاښونو برش کول د شاته
غاښونو له پورتنۍ سطحې
څخه پيل کړئ.

04



د غاښونو داخلي او بهرنۍ سطحې
داسې برش کړئ لکه څنگه چې د
غاښونو جوړښت وي.

05



د غاښونو برش په سيده ساتلو
سره د خپلو مخونو غاښونو
داخلي سطح هم برش کړئ.

06



په پای کې، خپل برش او
خوله په کافي اندازه اوبو سره
ومينځئ.

ستاسو د خولې او د غاښونو روغتيا لپاره!

تاسو بايد په ورځ کې لږترلږه دوه ځله د ۲ دقيقو لپاره خپل غاښونه برش کړئ،
او په کال کې دوه ځله د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ!

لا نورو معلوماتو او مرستې لپاره تاسو ته نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته راشئ!

مناسب ځای، ښه خدمت