

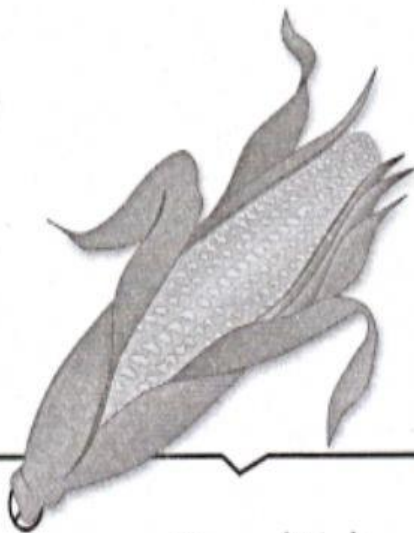
څالیرن

مروڅاکن

کصیحتن

منورونکن

ملاوسکن



جاکوڅ (1) بیجیرین یغ باق ممڅوپای خاصیت.

جاکوڅ کای دغ څروتین، ویتمین B، کلسیوم، فوسفوروس، ذات بسی دان سجنیس میق برموتو تیغکی یغ باق اونتوق (2) .

عملن ممان جاکوڅ بولیو مڅواتکن تولغ، کیکی، رمبوت دان هاتی. جاکوڅ جوک بولیو (3) کاندوغن څولا دالم

داره، ملنچرکن (4) داره سرتا (5) څمبواغن ایر کچیل.

سلاين ایت، کولیت دان بولو هالوس څد جاکوڅ جوک بولیو دڅوناکن اونتوق مڅوباتی کودیس اتاو لوک یغ برنانه. کولیت دان بولو هالوس جاکوڅ ایت دتومبوق هالوس سبلوم دتمقل څد کودیس دان دبیارکن سهیغک کریغ.