

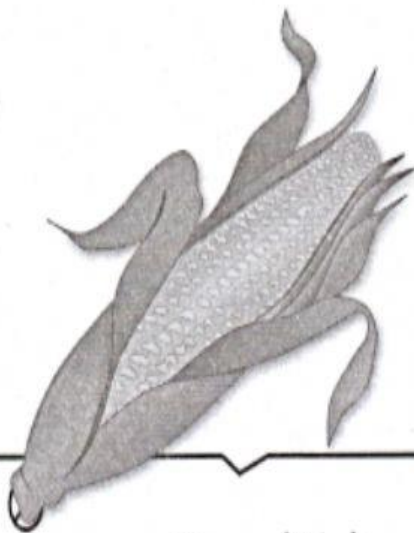
فغالیرن

مروفاکن

کصیحتن

منورونکن

ملاوسکن



جاکوغ (1) بیجیرین یغ باق ممقوپای خاصیت.

جاکوغ کای دغڼ فروتین، ویتمین B، کلسیوم، فوسفوروس، ذات بسی دان سجنیس میق برموتو تیغکی یغ باق اونتوق (2).

عملن ماکن جاکوغ بولیو مغواتکن تولغ، کیکی، رمبوت دان هاتی. جاکوغ جوک بولیو (3) کاندوغڼ ګولا دالم

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

سلاين ایت، کولیت دان بولو هالوس قد جاکوغ جوک بولیو دګوناکن اونتوق مغوباتي کودیس اتاو لوک یغ برنانه. کولیت دان بولو هالوس جاکوغ ایت دتومبوق هالوس سبلوم دتمقل قد کودیس دان دبیارکن سهیغګ کریغ.