

# اوبه غوره کړئ



هغه اوبه غوره کړئ چې په کې  
شکر، خوند او کالوري اضافه  
شوی نه وی



د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي