



# اوبه غوره کړئ

خپل تنده پرې کړئ

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



د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندې شوي