



دا بـزاندنى كـش

لاوازبونى دـمارـكان

لـبـرچوونـو

زيادبوونى لـدانى دـ

هـستـكرـدن بـ ما ندوونـى

ئـو سـوزـ و مـوانـى كـ فـيـتامـين B12 تـدايـ برـيتـين لـ:

سـو

مـز

پـرتـقا

چـوونـر

كولـكـى زـرد

كوارى

پـتا تـ.