



4. ډډگرۍ لټونځخشي شريښځ دټکات.

5. هټنار رټگرۍ لټچچ ولټچ بونی پټست دټگرټ.

6. گرنگيټکی زټری هټيټ بټ کټټټندامی هټرس ويارمټتی هټرس کردنی خټراک دټدات.

7. بټ هټوکردنی جومگټکا نيش بټسودټ.

8. بټ ټټوانټی کټ کټم خوټن هټنار سودی زټرټ چونکټ ماددټی ټاسنی تټدايټ.

9. هټنار فيتامين A تټدايټ کټيارمټتی تټندروستی چا و دټدات.

10. توټکټی هټنار چارټسټر و بټسودټ بټ برين، هټوکردنی گټدټ و ټيخوټټ.