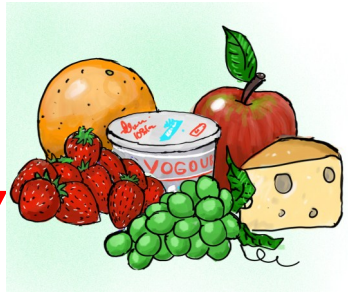

ho¿ ho1qM9ᓘᓃᑦ
ᐱᓪᓗᒍ ᓂᕆᑦᓯᐊᓂᖅ
 ᐁᐅᕋᓐ (iron) tu7ᒨᔭᑲᐱᓐᓂᓴᐅᓲᖅ ᕓᑕᒪᓐ ᓰᕆᑦᑐᓕᒻᒥᒃ (Vitamin C) ᓂᕿᒥᒃ ᓂᕆᔪᒧᑦ

ᓱᓕᔪᖅ. ᐁᐅᕋ3go8i4 iei4 iEoC[5 GiᖀᑦH, wMq5 ᐁᐅᕋᓐᑕᖏᑦ
ᐊᓐᓇᑕᐅᓲᑦ. ᐃᑯᓪᓚᖁᒍᕕᐅᑦ ᐁᐅᕋᓐᒥᒃ ᐊᓐᓇᑕᕐᓂᕆᔦᑦ, ᓂᕆᒥᓪᓗᑎᑦ ᕓᑕᒪᓐ
ᓰᕆᑦᑐᓕᓐᓂᒃ ᓂᕆᓂᕐᓂ. ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑮᒍᐃ, ᐊᑕᐅᓯᖅ ᒥᓗᑦᓱᑲᐅᒐᒃFXs3ᖔᓗ Fᐅᐊᕋᓐ0,
et3c4 cᔫᑦᑕᖅ ᓰᕐᓇᑐᖅ ᐱᐊᐹ. ᐊᑕᐅᓯᕐᓘᓃᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᓂᐅᑉ ᐃᑦᑎᖓᑦ
ᐊᑕᐅᕐᓯᓘᓃᑦ ᐅᐊᕋᓐ0 ᐃᑦᑎᖓᑦ ᐃᓗᓕᕐᑕᖃᕐᐳᑦ ᓇᒻᒪᑐᓂᒃ ᕓᑕᒪᓐᓰᓂᒃ ᐁᐅᕋᓐ ᑎᒥᒻᒨᔭᕐᓂᓴᐅᓂᖓᓄᑦ.

 ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐃᒥᕋᖅ ᐃᓗᓕᕐᑕᓕᒃ Wb5nu4 !)i4
s3[s÷D9lxbc3ht4.

 ᐱᐅᔫᕘᖅ ᓄᒃᑭᔫᒥᓐᓇᑐᒥᒃ ᐃᒥᕐᑐᖃᕈᓂ ᐃᙯᓕᓴᕐᓂᒥᓂᒃ ᐱᒋᐊᓚᐅᕐᓇᓂ.

ᓱᓕᔪᖅ. ᐃᒥᕋᑐᐃᓐᓇᖅ ᐱᑕᑦᓴᓕᒻᒪᕆᐊᓗᒃ.
ᐃᒥᕋᕐᑐᓗᐊᕐᐸᓂᖅ ᑭᒍᑎᓂᒃ ᓱᔪᓭᓲᖅ, ᖁᐃᑦᑎᑎᑦᓯᓱᓂᓗ ᐊᓪᓛᑦ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᐱᑕᑦᓴᖃᓗᐊᓕᕐᓂᒥᒃ. ᐃᒥᕋᑐᐃᓐᓀᑦ ᐃᓛᓐᓂᓴᕋᑖᓗᒃ ᑭᓯᐊᓂ ᐃᒥᕐᑕᐅᕙᑦᑐᓴᑦ.

ᓱᓕᖕᖏᑐᖅ. ᐃᓚᖏᑦ ᓄᒃᑭᔫᒥᓐᓇᑐᐃᑦ ᐃᒥᕃᑦ ᐃᓗᓕᕐᑕᓖᑦ ᑳᕖᓐᒥᒃ, ᑎᒥᒻᒥᒃ ᓴᓗᐊᕐᑎᓯᓲᒥᒃ. ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᑎᒥᒻᒥᒃ ᓴᓗᐊᕐᑎᓯᑦᑌᓕᒪᒋᐊᖅ ᐃᙯᓕᓴᕐᑐᖃᓕᕈᓂ. ᓄᒃᑭᔫᒥᓐᓇᑐᐃᑦ ᐃᒥᕃᑦ ᐱᑕᑦᓴᕆᑦᑐᒪᕆᐅᒻᒥᔪᑦ ᖁᐃᑦᑎᓇᕐᑐᓂᓗ. ᐱᐅᓂᕐᓴᐅᕗᖅ ᐃᒥᑐᐃᓐᓇᑐᕐᑐᖃᖔᕈᓂ.

 ᖁᐊᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᓃᑦ ᓂᕿᑦᓯᐊᖑᖕᖏᓂᕐᓭᑦ
ᓄᑖᔭᕐᓂᒃ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᓂᕐᓂᒃ.

ᓱᓕᖕᖏᑐᖅ. ᖁᐊᕐᑎᑕᐅᕙᑦᑐᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᓃᑦ @$ wvs3ᓃᑦ ᐊᓂᒍᓚᐅᕐᑎᓇᒋᓱᓕ ᓄᓂᕙᑦᑕᐅᕆᕐᑐᕕᓂᐅᓕᕐᓱᑎᒃ. ᖁᐊᕐᑎᑕᐅᑦᓴᑐᐊᕋᒥᒃ ᓱᔪᑦᑕᓂᖏᑦ ᓄᕐᖃᑎᑕᐅᓲᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᓱᑎᐊᓪᓛᑦ ᕓᑕᒪᓐᖃᑦᓯᐊᒍᓂᕐᐹᕆᒍᓐᓇᖏᕐᑎᒍᑦ. ᖁᐊᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᓃᑦ ᓂᕿᑦᓯᐊᖑᖃᑕᐅᑐᐃᓐᓇᒥᔪᑦ ᓄᑖᔭᕐᓄᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᕐᓂᓄᑦ. ᑌᒣᒻᒥᔪᑦ ᒪᒪᕐᑐᐃᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᐅᑦᓱᑎᒃ.