

پہنج سوودی موعجزہ سیبناخ بزائے...



سیبناخ ہوا بہناوبانگہ کہ دھوہمہندہ بہ ناسن، بہام ئا یا دہزائیت کہ لہش لہ چہندین نہخشی مہترسیدار دہپارہزت، لہوانہ شہرہہنجہ.

خواردنی سیبناخ چہندین سوودی تہندروستی بہ مرہفہہیہ و لہوانہش سیستمی بہرگری لہش بہہہز دہکات و یارمہتی پاراستنی کہش دہدات.

□

بہہہی تہوہی خہراکی سیبناخ پہہ لہ فیتامینہکان و کازاکان، بہتایہت فیتامین A و C و K و ترشی فہلیک و ناسن و مہگنہسیہم، ہاوکات بہیکی زہر لہ دژئہکسید و کارہتینا تی تہدایہ ہہہموو

ئهـوانهـ و دهـکات تـندروستی پـست با شتر بکات و سیستمی بـرگری لهـ شیش بـهـز بکات.

بہ گوہر کی ماہی Draxe، گرنگترین سود کا نی سپہ ناخ بہ تہندروستی ٹاشکرا دہکین۔

توٲٲژيندوٲكان دٲريدٲخٲن خواردنى سٲوزٲ گٲٲٲادارٲكان و سٲوزٲكان لٲوانٲ سپٲناخ، كوزٲٲٲٲ، برٲكلى، كٲلٲرم،دٲتوانٲ بٲ شٲووٲيدكى برٲچاو لٲ ووودانى جٲرٲها شٲرٲنجٲ بٲارٲزٲت، لٲوانٲ شٲرٲنجٲى كٲلٲن و مٲمك و ږړستات.

سپڻاڅ د ټوانټ گڼشې خانې شريڼجۍيځان څو بکا ټوټو و ل ټکچوونی DNA بیا نپارځزټ و فشاری نځکسجين کځم بکا ټوټو بځهۍ دځ نځکسیدځانی وځک نیوکسا نټين و فيځلاکسا نټين.

هه‌روه‌ها خواردنی سپ‌ناخ ئ‌سک‌کان به‌ه‌ز ده‌کات و بینینی باشت‌ده‌کات و د‌توان‌ت یارم‌تی مر‌ف بدات که ه‌ست ب‌ وز بکات و ت‌ندروستی گشتیش باشت‌ر بکات.

ٲٲه مه له كا تكدايه به هه ٲٲه وه ٲٲه و خراکه در ئكس نځر و نيتراتي تدا ي ب
تندروستبي د زړ گړنگ و پارم تي دا بزاندني پستاني خو بن ده دات و واش ده كات ريشني خو بن

به له شدا با شتر بت و به گشتی ئه گهري تووشبوون به نه خشيپه کاني ده که مد که توه.

□

سپه ناخ ره ئه ري شاپه کاني به رهزه، نه وه شه يارمه ته هرسکردنه که تهنديروست ده دات و يارمه ته که نتره کردني ناستي که ليستره ييش ده دات، ئيتره نه گه ره به کاهي له ناو زه تده بخورته يان له ناو شه ربا ده بکوه نديروست.

هه ره له چوارچه وه ي سووده کاني سپه ناخدا، مَشکيش ته نديروست ده کات چونکه ماده ده ي وک فله ت و لوتين يارمه ته خاوکردنه وه ي دا به زيني بيره وه ري ده دن و پشتگيري له تيژي ده ورون ده که ن له گه تهم نندا.

به دا به زاندي که شيش زه ره باشه و به هه ي نه وه ي سپه ناخ کاله ري که مي تده ي، وا ده کات بيه ت هه بزارده ي که توه او به ئوه که سانه ي ده يانه وه ت که شکه تهنديروست به رنه زن.

□