

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 چہ ندین سوودی تہ ندروستی 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 فلیک و ناسن و مہگنہسیہم، ہاوکات بہیکی زہر لہ دژئہکسید و کارہتینا تی تہدایہ ہہہموو

ئهوانه و دهکات تښتروستی پست باشتړ بکات و سیستمی بډرگری له شیش بډر بکات.

بہگوہری ماہی Draxe، گرگترین سودکا نی سپناخ بہ تہدروستی ئاشکرا دہکین.

توٲٲژيندٲوان كان دٲريدٲځن خواردنى سٲوز گٲٲاداركان و سٲوزكان لٲوان سپناخ، كوزٲٲٲ، بركللى،
كٲللمرم،دتوان ب شٲويكى بلرچاو لٲ وودانى جرٲها شٲريٲنجٲ پارزٲ، لٲوان شٲريٲنجى كٲللم
و مٲمك و پرستات.

سپٽاڪس دٻاءُ گهٽائڻ لاءِ شريجن جي ڪان خا بڪا تي وڌيڪ تڪڙو DNA بيا نپارڻ و فشري
لڪسين ڪم بڪا تي وڌيڪ بهتري ذريعي ڪسيڊ ڪائي وڌيڪ نيوسا نتين و فيلاڪسا نتين.

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

ټۀ مه ټ له ټ کا ټ کډايه ټ به ټ ه ټ ټ ه ټ ټ ه ټ ټ و ټ خ ټ را که ټ دژ ټ ئ ټ کس ټ نځ ټ ر و نيترا تي ټ دا ي ټ ب ټ ټ نډروستيي د ټ ز ټ ر گړنگ ټ و ياړم ټ تي دا ټ ب ټ زانډني ي ټ ستاني خو ټ ب ټ ن ده ټ دات و واش ده ټ کات ر ټ بشتني خو ټ ب

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 نديرت.

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 وون 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 به تده هه بزارده ي که تده و به ئوه که سانه ي ده يانه وه ت که شه که تهنديروست به رنه زن.

□