

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۔

توٲٲژينٲووٲكان دٲريدٲخٲن خواردنى سٲوزٲ گٲٲٲا دارٲكان و سٲوزٲكان لٲوانٲ سپٲناخ، كوزٲٲٲ، برٲكلى، كٲلٲرم،دٲتوانٲ بٲ شٲوٲيٲكى برٲچاو لٲ ووودانى جٲرٲها شٲرٲنجٲ بٲارٲزٲت، لٲوانٲ شٲرٲنجٲى كٲلٲن و مٲمك و پرٲستات.

1

سپیناخ دتوانت گشای خان شرینجییکان خاو بکاتوو و ل تکچوونی DNA بیا نپارزیت و فشاری نئکسجین کیم بکاتوو بیهی دژ نئکسیدکانی و اک نیوکسانتین و قیللاکسانتین.

0

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

0

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 توو شيوون به نه خشيپه کاني ده که مد که توه.

□

سپه ناخ ره ئه ري شاپه کاني به رزه، نه وه ش يارمه تي هرسکردنه کی تهنديروست ده دات و يارمه تي که نتره کردني ناستي که ليستره ييش ده دات، ئيتري نه گه ره به کاني له ناو زه تدا بخوريت يان له ناو شربادا بکوه نديريت.

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

به دابه زاندي که شيش زه ر باشه و به هه ي نه وه ي سپه ناخ کاله ري که مي تدا ي، وا ده کات بيه ت هه بزارد يه کی توه او به ئوه که سانه ي ديه انوه ت که شکی تهنديروست بپارهن.

□