

توژیندوکان پینج سوودی سوسووه‌ن‌ری سیر ئاشکرا دکان



توژیندوکان پینج سوودی سوسووه‌ن‌ری سیر ئاشکرا دکان.

سیر به شوواییکی برفراوان به‌کاردهت به به‌ه‌زکردنی تامی خواردن و چاربه‌رکردنی چه‌ندین نه‌خ‌شی، سیر ه‌زکی خ‌راکی ده‌ووه‌م‌نده به توخمی خ‌راکی پ‌ویست ویک فیتامین B6، م‌نگه‌نیز، فیتامین C، س‌لینیم، یشا و هند...

به‌پ‌ی‌ا پ‌رت‌ک که ما به‌پ‌ی‌Jagrini‌ی ه‌ندی به‌او‌یکردو، چه‌ند پارچه سیرکی به‌چووک ئاستی که‌لیستره باشر ده‌کات، سوود به ت‌ندروستی ده ده‌گ‌پ‌نه‌ت، به‌رگری به‌ه‌ز ده‌کات، به‌ریه‌کانی خو‌ن له ل‌شدا ئارام ده‌کا ته‌و و یارمه‌تی دا به‌زاندنی ک‌ش ده‌دات، به‌م ش‌وانه: ت‌ندروستی ده، به‌پ‌ی‌ زانیاریه‌کانی ما به‌پ‌ی‌ کل‌فلاند کل‌نیک، خواردنی سیر کاریگ‌ری ئ‌رنی له‌س‌ر خو‌ن‌به‌رکان و به‌ریه‌کانی خو‌ن ه‌یه، خ‌که سوور‌کانی خو‌ن گ‌گ‌رد له سیردا ده‌گ‌گ‌ن به گازی دووانه گ‌گ‌ردیدی ها‌یدره‌جینی، که به‌ریه‌کانی خو‌ن فراوان ده‌کات و که‌خستنی په‌ستانی خو‌ن ئاسانه ده‌کات. تایه‌تم‌ندی پ‌زیشکی، سیر به‌وو‌که‌کی چه‌ی خ‌راکیه که ژماره‌یه‌کی سوسووه‌ن‌ره له خ‌راک و ده‌ر نه‌کسان له ی‌ک پارچه‌دا دا‌به‌ین ده‌کات، له‌کاتی خواردنی سیری خاو یان کو‌او، جه‌سته ه‌نده‌ک خ‌راکی سه‌ره‌کی ویک فیتامین، کانه‌زا، م‌نگه‌نیز، زینک، گ‌گ‌رد، ئاسن، په‌تاسیم، کالسییم، س‌لینیم و توخم‌کانی تر

بېدېست د هېڅنېت کله تېندروستی لېش بېهېز دېکېن.

بېهېزکړدنی وزې، زېرېک له توېژیندوېکان پشگیری ئوې دېکېن کله کا تېک کسېک بې ما ندووی لېخېو
هېدېستېت یان کا تېک وزېی کلم دېېت، به خواردنی سیر دېتوانېت دېستېجې ئاستی وزې بېرز بکا تېوې و
بېته کسېک بېرهېمدارتر، سیر سېرچاوېېکې دېوېمېندی فیتې کیمیا یې کله بې خېپاراستن لې
نېخېشېېکان و بېهېزکړدنی سیستېمې بېرگری ناسراوې.

دا بېزاندنې کله، بېهېی دېوېمېند سیر بې خېراکې بېهېزکېر یارمېتې بېهېزکړدنی مېنا بېلېزم دېدات،
کله دېتوانېت یارمېتې دا بېزاندنې کله بدات، کا تېک سیر لېسېر گېدېېکې بېتا دېخېیت، هېست بې
تېربوون دېکېیت و هېستی برسېتې کلم دېکاتېوې، سیر دېتوانېت وېک سېرکوتکېرکې کارېگېر و سېلامېت
سېیر بکړېت کله گېرې لې زېر خواردن دېکات.

باشترکړدنی ئاستی کله لېسترې،

سیر دېوېمېندې بې ئېلېسین، ئاوېتېېکې چالاکې کله ناسراوې بې کلمکړدنېوېی ئاستی کله لېسترېې
زیا نېخېش لې لېشدا، بېکارهېناني سیر دېتوانېت یارمېتې کلمکړدنېوېی ئاستی کله لېسترېې خراپ بدات و
تېندروستی دې بېهېز بکات.