

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 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.

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

توٲٲژيندٲوان كان دٲريدٲځن خواردنى سٲوز گٲٲا دارٲكان و سٲوزٲكان لٲوان سپٲناخ، كوزٲٲٲ، برٲكلى، كٲلٲرم، دٲتوان ب شٲوٲيدكى برچاو لٲ وو دانى جٲرٲها شٲرپٲنجٲ پيارٲزٲ، لٲوان شٲرپٲنجٲى كٲلٲن و مٲمك و پرٲستات.

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

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

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 تي هه رسکردنه کي ته ندروست ده دات و يارمه تي که نتره کردني ناستي که ليستره يه دات، ئه تر نه گه ره به کاي له ناو زه تده بخورنه يان له ناو شه ربا ده بکوه ندرنه.

هه ره له چوارچه وه ي سووده کاني سپه ناخدا، مه شکيش ته ندروست ده کات چونکه ماده ي وه ي وه ي فله ت و لوتين يارمه تي خا و کردنه وه ي دا به زيني بيره وه ي ده دن و پشتگيري له تيژي ده ووه ده که نه له گه ته ته مند.

به دا به زاندي که شيش زه ره باشه و به هه ي نه وه ي سپه ناخ کاله ري که مي ته داي، وا ده کات به ته هه بزارده ي که ته واو به نه که سانه ي ده يانه وه ت که شه کي ته ندروست به ره زن.

□