

توٲڙيندو ڪان پئنج سووڊي سٽرسو ھنڌري سير ٺاڪرا دڪڪن



توڙيندو ۽ کان پئنج سوودی سڙسو ۽ ھندي سیر ٺاڪرا ڏيکارڻ.

سیر بـ شـو و یـکی بـ رـفـرا و ان بـ کـارد اـت بـ بـه تـکـر دنی تـامی خـواردن و چـا رـسـر کـردنی چـنـدین نـخـشی، سیر هـنـر کی خـرا کی دـو مـنـد بـ توخـمی خـرا کی پـویست و یک فیتامین B6، مـنـگـنیز، فیتامین C، سـلـنـیـم، ایشا و هتد...

[illegible]

بېدېست د هېڅنېت کله تېندروستی لېش بېهېز دېکېن.

بېهېزکړدنی وزې، زېرېک له توېژینېوېکان پشگېری ئوې دېکېن کله کا تېک کسېک بې ما ندووی لېخېو
هېدېستېت یان کا تېک وزېی کلم دېبېت، به خواردنی سیر دېتوانېت دېستېجې ئاستی وزې بېرز بکا تېوې و
بېته کسېک بېرهېمدارتر، سیر سېرچاوېیېکی دېوېمېندی فیتې کیمیا یې کله بې خېپاراستن لې
نېخېشېیېکان و بېهېزکړدنی سیستېمی بېرگړی ناسراوې.

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

باشترکړدنی ئاستی کله لیسترې،

سیر دېوېمېندې بې ئېلیسین، ئاوېتېیېکی چالاکې کله ناسراوې بې کلمکړدنېوېی ئاستی کله لیسترېی
زیا نېخېش لې لېشدا، بېکارهېناني سیر دېتوانېت یارمېتی کلمکړدنېوېی ئاستی کله لیسترېی خراپ بدات و
تېندروستی دې بېهېز بکات.