

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

ټه ټوانه ټ وا ده ټكاته ټنډروستی پټست باشتړ بکاته و سیستمی بټرگریی له ټشیش بټهټز بکاته.

بټگولټرټی ما ټټټی Draxe، گرنګترین سوودټکانه ټسټټناخ بټ ټنډروستی ټاشکرا ده ټکټټین.

ټتوټژینه ټوټکان ده ټریدټخټن خواردنی سټوز ټگټټا دارټکان و سټوزټکان له ټوانه ټسټټناخ، کوزټټټ، برټکلی، کټلټرم، ده ټتوانه ټ ټشوټوټیټکی بټرچاو له ټوودانی جټرټها شوټرټنچټ بټارټزټ، له ټوانه ټشوټرټنچټی کټلټن و مټمک و پټرټسات.

ټ

ټسټټناخ ده ټتوانټ گټشټی خانټ شوټرټنچټیټکان خاو بکاته ټوټ و له ټټکچوونی DNA بیا نټارټزټت و فشاری ټټکسجین کټم بکاته ټوټ بټهټی ده ټټکسیدټکانه ټوټک نیوکسانټین و ټیټلاکسانټین.

ټ

ټهټروهټها خواردنی سټټناخ ټسکټکان بهټهټز ده ټکاته و بینینی باشتړ ده ټکاته و ده ټتوانټت یارمټتی مرټف بداته که ټهټست بټ وزټ بکاته و ټنډروستی گشتیش باشتړ بکاته.

ټ

ټئهټمهټ لهټ کا ټټکدایهټ بهټهټی ټهټوهټی ټهټو خټراکهټ ده ټټکسټنټر و نیتراټی ټټدایټ بټ ټنډروستی دهټ زټر گرنګټ و یارمټتی دابهټزانندی پټستانی خوټن دهټداته و واش دهټکاته رټیشټنی خوټن

به له شدا با شتر بت و به گشتی ئه گهري توو شيوون به نه خه شيپه كاني ده كه مدكه كا ته وو.

□

سپه ناخ ره ئه ري شاپه كاني به ره ره، نه وه شه يارمه ته هه رسكردنه كي ته ندروست ده دات و يارمه ته كي نتره كردني ئاستي كه ليستره يه ده دات، ئيتره نه گه ره به كا ي له ناو زه تا ته دا بخورته يان له ناو شه ربا دا بكوته ندرته.

هه ره له چوارچه وه ي سووده كاني سپه ناخدا، مه شكيش ته ندروست ده كات چونكه ماده ده ي و كه فله لته و لوتين يارمه ته خاوكردنه وه ي دا به زيني بيره وه ري ده دن و پشتگيري له تيژه ده ورون ده كه ين له گه ته ته مته نندا.

به دا به زاندي كه شيش زه ره باشه و به هه ي نه وه ي سپه ناخ كا لري كه مي ته دا يه، وا ده كات به ته هه بزارده يه كي ته واو به ئه و كه سانه ي ده يانه وه ته كه شه كي ته ندروست به ره زن.

□