

پنچ سوودی موعجیزہ سیبناخ بزانه... □



سیبناخ بھوہ بھناوبانگہ کہ دھوہمہندہ بھ ناسن، بھام ئا یا دھزانیت کہ لہش لہ چھندین نہخہشی مہترسیدار دھپارنہت، لہوانہ شہریہنجہ.

خواردنی سیبناخ چہ ندین سوودی تہ ندروستی بھ مرہفہہیہ و لہوانہش سیستمی بہرگریی لہش بہہہز دہکات و یارمہتی پاراستنی کہش دہدات.

□

بہہہی ئہوہی خہراکی سیبناخ پھہ لہ فہتامینہکان و کانزاکان، بھتایہت فہتامین A و C و K و ترشی فہلیک و ناسن و مہگنیسیم، ہاوکات بھیکی زہر لہ دژئہکسید و کارہتینا تی تہدایہ ہہہموو

به له شدا با شتر بت و به گشتی ئه گری توو شپوون به نه خ شپي کانی ده که مد کا توو.

□

سپ ناخ ر ئی ریشا کانی به رزه، نه وه ش یارمه تی ه رسکردن کی تندروست دات و یارم تی ک نتر کردنی ئاستی ک لیستریش دات، ئیتر نه گه ر به کا ی له ناو ز تا تدا بخور ت یان له ناو شربادا بکو ندر ت.

هه ر له چوارچه وه ی سووده کانی سپ ناخدا، م شکیش ته ندروست ده کات چونکه ماده ی وک فله ت و لوتین یارم تی خا وکردن ی دا ب زینی بیر وری ددن و پشتگیری له تیژی د پروون دک کن له گه تلم نندا.

به دابه زانندی ک شیش زر باشه و به ه ی نه وه ی سپ ناخ کالری کمی تدا ی، وا ده کات بی ت ه بزارد ی کی تو او به ئو کسان ی دیا نو ت ک شکی تندروست بپار زن.

□