

پہنج سوودی موعجزہ سیبناخ بزائے...



سیبناخ ہوا بہناوبانگہ کہ دھوہمہندہ ہئاسن، ہام ئا یا دزائیت کہ لہش لہ چہندین نہخشی مہترسیدار دہپارہزت، لہوانہ شہرہہنجہ.

خواردنی سیبناخ چہندین سوودی تہندروستی ہمرففہہیہ و لہوانہش سیستمی بہرگری لہش بہہہز دہکات و یارمہتی پاراستنی کہش دہدات.

□

بہہہی تہوہی خراکی سیبناخ پہہ لہ فیتامینہکان و کانزاکان، ہتایہت فیتامین A و C و K و ترشی فلیک و ئاسن و مہگنہسیم، ہاوکات ہیکی زہر لہ دژئہکسید و کارہتینا تی تہدایہ ہہہموو

به له شدا با شتر بت و به گشتی ئه گهري توو شيوون به نه خه شيپه کاني ده که مد که توه.

□

سپه ناخ ره ئه ري شاپه کاني به ره ره، نه وه شه يارمه ته هه رسکردنه که تهن دروست ده دات و يارمه ته که نتره کردنه ئاستي که ليستره يه ده دات، ئه تر نه گه ره به کاهي 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 ده ي وک فله ت و لوتين يارمه ته خاو کردنه وه ي دا به زيني بير وه ري ده دن و پشتگيري له تيژي ده وون ده که ن له گه تهنه.

به دا به زاندي که شيش زه ره باشه و به هه ي نه وه ي سپه ناخ کاله ري که مي تده يه، وا ده کات به تهنه هه بزارده يه که توه و به ئوه که سانه ي ده يانه وه ت که شه که تهن دروست به ره زن.

□