

توٲٲرینډوٲکان پٲنچ سوودی سٲرسوٲهٲنډری سیر ئاشکرا دٲکٲن



توٲٲرینډوٲکان پٲنچ سوودی سٲرسوٲهٲنډری سیر ئاشکرا دٲکٲن.

سیر بٲ شٲوٲیٲکی بٲرفراوان بٲکار دٲت بٲ بٲهٲزکردنی تامی خواردن و چارٲسٲرکردنی چٲنډین نٲخٲشی، سیر هٲزٲکی خٲراکی دٲوٲمٲنډ بٲ توخمی خٲراکی پٲویست وٲک فیتامین B6، مٲنگٲنیز، فیتامین C، سٲلینیٲم، ایشاٲ و هند.... .

بٲپٲی اٲا پٲرتٲک که ماٲپٲی Jagrini سی هیندی بٲاویکردٲوٲ، چٲنډ پارچٲ سیرٲکی بچووک ئاستی کٲلیسترٲٲ باشتر دٲکات، سوود بٲ تٲندروستی دٲ دٲگٲیٲنډت، بٲرگری بٲهٲز دٲکات، بٲرییٲکانی خوٲن لٲ لٲشدا ئارام دٲکا تٲوٲ و یارمٲتی دا بٲزانندی کٲش دٲدات، بٲم شٲوانٲ: تٲندروستی دٲ، بٲپٲی زانیارییٲکانی ماٲپٲی کٲیفلاند کلینیک، خواردنی سیر کاریگٲری ئٲرنی لٲسٲر خوٲنٲرٲکان و بٲرییٲکانی خوٲن هٲیٲ، خٲٲک سوورٲکانی خوٲن گٲگرد لٲ سیردا دٲگٲن بٲ گازی دووانٲ گٲگردیدی ها یدرٲجینی، کٲ بٲرییٲکانی خوٲن فراوان دٲکات و ٲٲکخستنی پٲستانی خوٲن ئاسانتر دٲکات، تایبٲتمٲنډی پزیشکی، سیر ٲوٲکٲکی چٲی خٲراکیه کٲ ژمارٲیٲکی سٲرسوٲهٲنډر لٲ خٲراک و دژٲ نٲکسان لٲ یٲک پارچٲدا دا بٲین دٲکات، لٲکاتی خواردنی سیری خاو یان کوٲاو، جٲستٲ هٲنډک خٲراکی سٲرٲکی وٲک فیتامین، کانزا، مٲنگٲنیز، زینک، گٲگرد، ئاسن، پٲتاسیٲم، کالسیٲم، سٲلینیٲم و توخمٲکانی تر

بېدېست د هېڅنېت کله تېندروستی لېش بېهېز دېکېن.

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

دا بېزاندنې کله، بېهېی دېوېمېند سیر بې خېراکې بېهېزکېر یارمېتې بېهېزکړدنی مېنا بېلېزم دېدات،
کله دېتوانېت یارمېتې دا بېزاندنې کله بدات، کا تېک سیر لېسېر گېدېېکې بېتې دېخېیت، هېست بې
تېربوون دېکېیت و هېستی برسېتې کلم دېکاتېوې، سیر دېتوانېت وېک سېرکوتکېرکې کارېگېر و سېلامېت
سېیر بکړېت کله گېرې لې زېر خواردن دېکات.

باشترکړدنی ئاستی کله لېستېرې،

سیر دېوېمېندې بې ئېلېسېن، ئاوېتېېکې چالاکې کله ناسراوې بې کلمکړدنېوې ئاستی کله لېستېرې
زیا نېخېش لې لېشدا، بېکارهېناني سیر دېتوانېت یارمېتې کلمکړدنېوې ئاستی کله لېستېرې خراپ بدات و
تېندروستی دې بېهېز بکات.