

مەترسى ھەيە ژنى شەكرەدار تووشى جەلتەي دل بېيت

تويژينه وەھيەكى سوئدى كە لە كۆنگرەي نەخۇشيبەكانى دل لە سنۆكھۆلم پېشكەش كرا ،
باس لە مەرھۆكارى تووشبون بە جەلتەي دل لە شەكرەدارە ژنەكاندا دەكات وەك لە پياودا .
بە پېي تويژينه وەكە پيويستە بارى ژيانى شەكرەدارە لاوكان و تەمەن مامناوئەنديبەكان
باشتر بكريت .

لەو تويژينه وەھيدا ئاماژەي پيكرەو كە نيشانەكانى شەكرەدارە ژنەكان ناديارەو بە ھۆي
ئەو شەھەيە كە نەخۇشيبەكە بە سەختى تر دەگرن وەك لە پياو .
خاليكى دى برىتبيە لە شەكرەدارەكان لە ژيەر چارەسەركردنى گيروگرفتەكانى دلپاندان .
بە لاي پسيورانەو زور گرنگە بە وردى تر كۆتپۆلى ھۆكارى مەترسيدارى نەخۇشيبەكە
بكريت و ھيلكارى دل ، بەرزەپەستانى دل ، چەورى نيوخوين (كوليسترول و نزيكەكانى) ،
بۇ ئەنجام بدرىت ، ريگەش بدرىت بە سوارى پاسكيلەو نەخۇش ھيكارى دلى بۇ بكريت .
پيويستە بە ريكوپيكي ئاگادارى ئەم گروپە نەخۇشە بكريت و ھاوكات ريگەيان پينەدرىت
چى دى جگەرە بكيشن . لە بەرئەوھى وازھينانى شەكرەدار لە جگەرەكيشان زور بە سوودە
بۇ لەش .

وا بە باش دەزانريت ژنە شەكرەدارەكان رۆژانە يان ھەفتانە وەرزش بكن و سالانە
كۆتپۆلى تەندروستى خۇشيان لەبىر نەكەن .

سەرچاوە

(بە دەستكاريبەوھ)