

سودې کاني هېنار بزانې



گوټی داری هېنار تاک بان شېوې تاج هېکېکېوتو کې خاوندی سې گوټې، بې ټنگی ټرخېوانی یا سوری هېناری هېندې کات سپی، میوې هېنار وېک تېشی وایې خاوندی تېکوټی قایم و لاسکی باریک لکاو بې توکېکېکېوټو.

هېنار یېکېکېکې لېمیوې خېش و بېسودېکان و کې لې وېرزی پایزدا زیاتر بېرهېمدېت، هېنار لې (ټاو، شېکر، پرېټین، رېشا و فېتامین (A، B، C)، چېند ماددېکې تر پېکھاتو، چېندین سودی گرنگی هېیې.

1. دېوټېمېندې بېماددې دې دېټېکسان و ټاسن.

2. گرنگې بې پاککردنېوې گورچیلې ونېمانی بېردی گورچیلې.

3. زېر گرنگې بې ټېندروستی دې.

4. گری لاندخشی شریپنج دکت.

5. هـ نار رڼگري لـچرچ ولـچ بونی پـست دـگرت.

6. گرنگی‌کی زہری ہائیہ بے کٹائندامی ہرس ویارمہتی ہرس کردنی خہراک دہادات.

7. بـ هـ و کردنی جومگـ کا نیش بـ سودـ.

8. بـ ئۇلار ئۆزىنىڭ كۆم خۇشخۇش سۇدۇ زۆرۈر چۈنكى ماددىنى ئاسنى تۇتۇپ.

9. هـنار فیتامین A تہدایہ کھیارمہتی تہندروستی چاو دہدات.

10. تو لکھی ہمار چار سہر و بسودہ بہ برین، ہوکردنی گد و یخو.