

سودا کانی هـنار بزانه



گوئی داری هـنار تاک یان شـو تاج هـنار کـوتو کـ خاوانی سـ گو، بـ نگی نـرخوانی یا سوری هـناری هـند کات سپی، میوئی هـنار وک تـشی وایـ خاوانی تـکوئی قایم و لاسکی باریک لکاو بـ توکـکـکـیـو.

هـنار یـکـکـکـ لـمیو خـش و بـسودـکان و کـ لـ وـرزی پایزدا زیاتر بـرهـمدت، هـنار لـ (ناو، شـکر، پـرتین، ریشـ و فیتامین (A، B، C)، چـند ماددـیـکی تر پـکها تو، چـندین سودی گرنگی هـیـ.

1. دـوـمـند بـماددی دژـئـکسان و ئاسن.

2. گرنگ بـ پاککردنـوی گورچیلـ و نـمانی بـردی گورچیلـ.

3. زـر گرنگ بـ تـندروستی دـ.

4. پښتو ژبې د ژوند څرګندول د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.

5. د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.

6. د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.

7. د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.

8. د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.

9. د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.

10. د پښتو ژبې د ځانګړتیاو د څرګندولو د لارو یو لړ دی.