

## سوداكانى ھەنار بزان



گوۋى دارى ھەنار تاك بان شەوۋ تاج ھەككەوتوۋ كە خاۋىنى سە گوۋ، بە نىنگى ئىرخۋانى يا سورى ھەنارى ھەندە كات سىي، ميوۋى ھەنار وەك تەشى وايۋ خاۋىنى تەكوۋى قايم و لاسكى بارىك لكاو بە توۋككەكەيۋ.

ھەنار يەككەكە لىميوۋ خەش و بەسودەكان و كە لى وەرزى پايزدا زياتر بەرھەمدەت، ھەنار لى (ئاو، شەكر، پرىتەن، رېشاۋ و فېتامىن (A، B، C)، چەند ماددەيەكى تر پەكھاتوۋ، چەندىن سودى گىرنگى ھەيە.

1. دەۋەمەندە بەماددەي دژئەكسان و ئاسن.

2. گىرنگە بە پا ككردنەۋەي گورچىلە و نەمانى بەردى گورچىلە.

3. زەر گىرنگە بە تەندروستى دە.

4. لښکر لښکر خښی شریښکر دښکات.

5. هښار رښکر لښکر ولښ بونی پښت دښگرښت.

6. گرښکیښکی زښری هښیښ بی کښنښندامی هښرس ویارمښتی هښرس کردنی خښراک دښدات.

7. هښوکردنی جومگښکا نیش بښسودښ.

8. بښ نښوانښی کښ کښم خوښن هښنار سودی زښرښ چونکښ ماددښی ئاسنی تښدایښ.

9. هښنار فیتامین A تښدایښ کښیارمښتی تښندروستی چا و دښدات.

10. توښکښی هښنار چارښسر و بښسودښ بښ برین، هښوکردنی گښدښ و ښیخوښ.