

سوداگانى بيبړى شيرين. . سامان خدر مدمد

بيبړى شيرين سوداګى ته ندروستى زړى هڅې، بڼې پوښتې زيات
بکړت بڼې ژمې خړاکيېکان، سودا ته ندروستيېکانى بيبړى شيرين:

- ګړى لږ کمى ناسن دځات، نو کسانى ناسنيان کمې هڅست بڼې
هپلاکى و تڼګنډفسي دځګن، بيبړى شيرين دډوډمډنډ بڼې فيتامين
سى، خواردنى يارمېتى چارښارګردنى نو کښې دډات، بڼې تايېدى
نډګر لډګر نو خواردنانه دا بخورت کډ دډوډمډنډ بڼې ناسن وډک
ګښت و سپڼناخ.

- بيبړى شيرين ډډيېکى زړ فيتامينګانى ته دايې، يارمېتى
ته ندروستى چاو دډات، نډګري توشوون بڼې نډخشيېکان چاو
کډمدکاتو وډک نډخشيېکانى شې بڼکى چاو، کوډربوون، ناوى سپى.

- فيتامين سى کډ لږ بيبړى شيريدا هڅې ډډيېکى ګړنگى هڅې لږ
دروستګردنى کډلاچين، نډمښ ګړى لږ پيربوون دځات و پارزګارى لږ
پښت دځات.

- بيبړى شيرين ښارچاوېکى ګړنگى ښاډډکان، يارمېتى ته ندروستى
ډډيېکى و کردارى هڅرس دډات، بڼې شوېکى ګښتى ۹۰٪ بيبړى شيرين
ناو نډوښ دډبت هڅى دا بڼزاندى کښ.

- دژنډکسان و دژشړپڼجې ته دايې، بڼرګرى لښ بڼه ز دځات و
ډډګرى لږ دډوالى دځات.

- فيتامينګانى بيبړى شيرين يارمېتى بڼه زګردنى بڼرګرى لښ دډات
و توشوون بڼې نډخشيېکان کډمدکاتو وډک.

- هڅنډک لږ مادګانى ناو بيبړى شيرين يارمېتى ته ندروستى دډ
دډات، ډډګرى جډډډى دډ دځات، کډليستډډ و پښتاني خوڼن هاوسډنگ
دځات.