

خۇراکه چەۋرى سوتىنەرەكان

رۇژانە لە ھەموو دنيادا چەندىن شارەزاي بۋارى قەلەۋى يان لەش جوانى سەرقالى ئامادەکردن و بلاۋکردنەۋەى رەچەتەى نوين لەمەر چۆنپەتەى خۇلاۋازکردن و چەۋرى سوتاندنەۋەى .

بەپپى نوپتيرىن رەچەتەى سوپىدىيەكان كە مانگى سەپتەمبەر دەكەۋىتە بازارەۋە مرۇ ھەفتانە دەتوانىت يەك كىلو لە كىشى كەم بكاتەۋە بى ئەۋەى پەنجەيەك بچولپىنىت لەبەرئەۋەى كە ھەندىك خۇراك ھەن دەتوانن چەۋرى نپولەش بسوتين و لەناۋى ببەن .

ئەوانىش برىتئين لە: **ماسى چەۋر ، سويا ، ميوە و ببەر يان بەھاراتى تون .**

بەگوپرەى رەچەتەكەى **Fredrik Paulin** گەر مرۇ خۇراكىك بخوات لە گەل خۇراكىكى باشى دى دا و پاشتر كەمپكىش بوى بچولپت ئەۋا نزمبونەۋەى كىشى لەش خيراترو ئاسانتر دەپپت .

– گەر مرۇ خواردىنى باش بخوات و رۇژانەش 30 خولەك پياسە بكات ئەۋا ھەفتەى يەك كىلو لە كىشى كەمدەپپتەۋە .

– بە پپى **پاولين** ئەنجامى چاۋەرۋاننەكراۋى كاريگەرى كالىسيۇم بوۋە لە سەركىش ، لەبەرئەۋەى كالىسيۇم دەپپتە ھۆى ئەۋەى خانە چەۋرىيەكان رىژەيەكى بەرزى چەۋرى دەربەدن .

– رۇژانە 1000 مليگرام كالىسيۇم دەتوانىت ببپتە ھۆى نزمکردنەۋەى نزيكەى 8 كىلو لە كىشى لەش لە ماۋەى 4 سالدا .

باشترە مرۇ ئەم خالانە لەبىر نەكات

- پاش نانخواردنى بەيانيان پياسەيەكى 45-90 خولەكى بكة .
- ۋاز لە جگەرەكىشان ببپتە .
- خوت نائارام مەكە و ھول بده شەۋانە بەئارامى بخەۋە و خەۋەكەت مەزپىنە .
- بە رىكوپپكى و لەسەر خۇ ۋەرزىش بكة .
- ھول بده رۇژانە 1-2 لىتر ئاۋ بخۆرەۋە .

سەرنج: سويا خۇراكىكى چىنپىيە و لە شپوۋەى رەھەناردايە .

سەرچاۋە

1- رۇژنامەى **نيكسپرىس** ي ستوكھولم ي رۇژى 28 ي ئوگوستى 2005 .