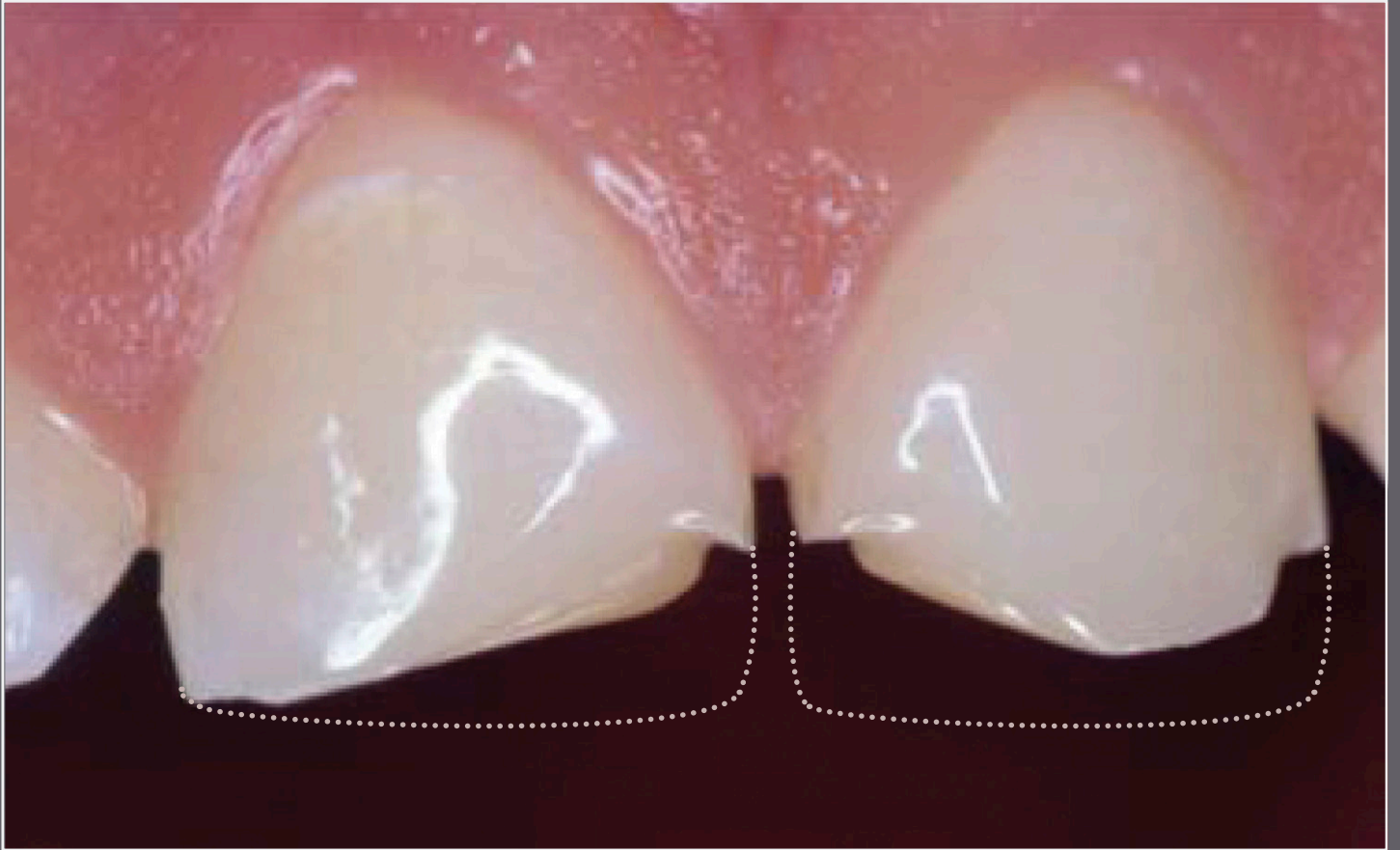


# ئایا ئەمه ئەو شتهیه که دهتهوئیت؟



لێوار پیرینی پێشهوهی ددان خوراوه و لێوارهکه زبر بووه.

ئەمه لهوانهیه بههۆی ئەوه بیټ ئەگەر ددانهکان تێک شکا بن بههۆی ژینگهیهکی  
ئەسیدی - پێی دهوتریټ داخورانی مینای ددان. هەرگیز مینا فهوتاوهکهت پێ  
ناگهڕیتهوه.

زۆر بهکارهینانی خواردن و خواردنهوهی ترش (ئەسیدی) وهك خواردنهوهی  
بهکاربوونکراوی بێ شهکر، میوه و شیرینی هۆکاری سههرهکین بو لهدهستدانی مینای  
ددان. دهрман و نارێکی خواردن که دهبنه هۆی ترشی زۆر دهکرێت ببنه هۆی  
داخورانی ددان.

شپوازی خواردنهوهشت کاریگهری زۆری دهیټ له سهه ئەگهری داخورانی ددان.  
ئەگەر تێکچوونهکه زۆر بوو، پزیشکی ددان لهوانهیه ددانی فهتاو به پرکردنهوه یان  
تاجی بگۆریت.



## ئەگەر ھەفتانە بۇ چەندىن جار خواردنەۋەى كاربۇنكراۋ يان ترشى دەخۆيتەۋە، ئەۋە لە مەترسى داخورانى ددانىت

ترشى نېۋ زۆربەى خواردنەۋەكان لەوانەيە بېتتە ھۆى ئەۋەى مېناى ددان بھەۋېتت بۆيە ددانەكان شېۋە ئەصلىيەكانيان لەدەست دەدەن. گشت كاتېك ئاسان نىە خۆت تېكچوونەكە بېنىت، بەلام نىشانەيەكى باۋى بېرىتتە لە ھەستىارى ددان.



ھېرشى ترشى: ددانەكان كورت و بچوۋكن و لە ددانى كاتى دەچن.



ھېرشى ترشى: مېناى دواۋەى ددانەكانى سەرۋوى پېشەۋە بە تەۋاۋەتى داخوراون بەھۆى زۆر خواردنەۋەى خواردنەۋە ترشى و كاربۇنكراۋەكان.



ھېرشى ترشى: پەلەى بەرچاۋ لە لاى پېشەۋەى ددانەكانى پېشەۋە كە مېنا بەشېكى داخوراۋە. خواردنەۋە ترشىەكان مېناى تەنك كىردۈە، و ددانەكە زۆر بە توندى شۆردراۋە. فلچەيەكى نەرم و مەعجونى ددانى كەم فلۆرىد بەكارېنە.

نمونەكانى خواردنەۋە مامناۋەند و ترشەكان:

شېر	مامناۋەند
ئاۋ	مامناۋەند
خواردنەۋە و شەربەتى كاربۇنكراۋ	ترشى
چاى سار	ترشى

## چۆنەتى خۇپاراستن لە داخورانى ددان

- ♥ لەكاتى تېنوبوون ئاۋ بخۆۋە.
- ♥ خواردنەۋە ترشى و كاربۇنكراۋەكان دوايخە بۇ كاتى ژەمەكان - نەۋەك لە نېۋانپان
- ♥ ژەمەكان تەۋاۋ بكە بە پەنېر يان شېر كە ئەمە يارمەتيدەرە بۇ ھاۋتاكردىنى ترشىەكان
- ♥ قامشى خواردنەۋەكان بەكارېنە. ئەمە خواردنەۋەكە لە ددانەكانت دوور دەخاتەۋە
- ♥ بە لايەنى كەم يەك كاتزېر چاۋەرۋان بە دواى خواردن يان خواردنەۋەى ھەر شېكى ترشى بەر لە ددان شوشتن
- ♥ چەندىن دەرمان دەبنە ھۆى كەمكردىۋەى پىژاندنى لېك. يېشتى بې شەكر دەبېتتە ھۆى دروستكردىنى لېك بۇ يارمەتيدانى لە ھاۋتاكردىنى ترشە داخورېنەرەكان كە لە دەمت دروست دەبن.
- ♥ دەمت پاك بكەۋە ئاۋ يان مەعجونى ددان دواى رشانەۋە يان ھانتەۋەى ترشى.
- ♥ گشت كەسېك دەتۋانېتت حەبى فلۆرىد يان گېراۋەى فلۆرىد بەكارېنېتت. دواى ئامۇژگارى لە پېشكى ددان/ تايبەتمەندى پاكخاۋېنى تەندروستت بكە.