

شیری دایکی و مفايیت وی بو زاروکی

ب: ئەقین نجم الدین بیکانی



دهیکى باوهرى نامینیت شیرى خو بدهته زاروکی خو ژبه ر قان ئەگه ران:
 ۱- تشته کى سروشتى به کو شیرى دهیکى د حهفتیا ئیکى دا یى کیم بیت و نه پتر بیت ژ (۶۰ مللیتران)، ئانکو قه دارى فنجانه کا قه هوئ روژانه. چنکو دایک یا ب لهزه زاروکی خو تیر بکته دى نه چار بیت شیرى دهستکار بدهتى. ب راستى کیم شیریا ل د هف دایکی پهیدا ل قى دهمی نه کارهکی خرابه، چنکو ئەو شیر دى هیدی هیدی زیده بیت ل حهفتیا دووی و زاروک پى تیر دبیت.

۲- جارار دایک دى بینیت کو هنده ژ سهنگا لهشى زاروکی وى یا هاتیه خاری د ده روژیت دهستپیکى دا و دایک هزر دکته ئەگه ر کیماتیا شیرى وى به. ب راستى زاروک پیچهکى ژ سهنگا لهشى خو دئینیه خاری د قى ماوهی دا به لى جارەکا دی سهنگا وی زیده دبیت و د ماوهی ۱۵ روژاندا ژ بونا وی گرانییا خو یا سروشتی زیده دکته. ئەگه ر دایک قى چه ندی نه زانیت دى ئەگه رى که ته شیرى خو و دى گازندا ژ وی شیرى کهت و دى ههول د هت شیرى دهستکار بدهته زاروکی خو.

ماوهی شیردانى د حهفتیا ئیکى دا:
 پیدى به دایک ماوهی شیردان زاروکی خو بزانیته. ئەو ماوه ب قى رهنگى به: دهفتیا ئیکى دا ژ بونا زاروکی سینگی دایکی یى نازکه و

ههلبهت تشتهک ئاشکرا و نهفه شارتى به کو شیرى دایکی گه لهک چاکى وباشى بیته ههین و مفايى وی بو زاروکی و دایکی ژ شیرى قودیکا پتره.

ئەم دکارین وی مفاى د قان خالیته ژیری دا بهرچاڤ کهین:

۱- ئەو شیر زوی دئاشکى زاروکی دا حه ل دبیت و دهیته میژتن و ئەو کومپانیت پیشکەفتى بیت شیرى چیدکه نه شین وه ک شیرى دایکی دروست بکه ن کو یى پر فیتامین و کهرستیت ب مفايه وچ جارا شیرى چیللى و گامیشى ناگه هنه شیرى دایکی بو مفايى خو.

۲- شیرى دایکی ئوتوماتیکی زیده دبیت چه ند ژیری زاروکی پتر لى بهیت و ئەو شیر یى پاڤژه و پلا گهرماتیا وی یا نافنجی به.

۳- شیرى دایکی یى پیکهاتیه (نه خاسم ل روژیت دهستپیکى) ژ هنده کهرستیت هاریکاریا زاروکی دکهن د خو راگرتن و خو پاراستنى دا دژی نه ساخییت بیس و قه گر و ئەفه ژى زاروکی دپاریزیت ژ گه لهک نه خوشیا.

۴- شیردانا سروشتى هاریکاریا دایکی دکته پشتی زاروک بونی چنکو لهشى دایکی زوی ساخ دبیت و دزفریته جهی خو یى به رى ب هاریکاریا ئەو هورمونیت دهینه بهردان دگه ل شیردانا زاروکی.

۵- دهمی دایک شیرى ددهته زاروکی خو دى ههست ب فیانى کهت به رامبه ر وی و زاروک ژى دى ههست ب ته ناهى و ئارامی ل بهر سینگی دهیکا خو کهت. ئەڤ په یوه ندی به دناڤه را هه ردوکا دا پهیدا دبیت هه ر ل روژیت دهستپیکى ژ شیردانى.

شیری وى یى کیمه و زاروک ژنوی دهست ب میژتنى دکته. بلا زاروک بمینیت ل بهر سینگی دایکی هه ر دانی ۱ دهقیقه ل روژا ئیکى و هه ر دانی ۲ دهقیقا ل روژا دووی و هوسا هه تا کو دبنه ۷ دهقیقه ل روژا حهفتى. ئەڤه و هندی میژتنا زاروکی بو سینگی دهیکا وی پتر بیت دى شیرى دایکی زیده تر بیت.

باشترین ریک بو زیده بونا شیرى دایکی:

باشترین ریک ئەوه کو زاروک ب ریکه کا سروشتى شیرى دهیکا خو بمیژیت و ئەڤ چه نده هاریکاریا زیده بونا شیرى وى دکته.