هەڵبجە.. چەند مەرجێکی تەندروستی بۆ فرۆشتنی خواردن لە مانگی ڕەمەزاندا بەاوکرایەوە

ئەمە پێنجشەممە، بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی تەندروستیی پارێزگای هەڵبجە، فرۆشیاران ئاگادارد‌کاتەوە، ئەو خواردنانەی دەیفرۆشن لە مانگی ڕەمەزاندا، پێویستە بەپێی ئەو مەرجانە بێت کە بەڕێوەبەرایەتییەکە ئاماژەی پێداوە، بە پێچوانەوە دەست بەسەر خواردنەکەیدا دەگیرێت.

تەندروستی هەڵبجە ڕاگەیەندراوەکی بەاوکردەتەوە و تێیدا هاتووە، بازرگان و خاوەن فرۆشگاکان، ئاگادار دەکەنەوە کە لە مانگی ڕەمەزاندا، شەربەت، شیرینی بە هەموو جۆرەکانیەوە، خورما و هەر خۆراکێکی تر پێویستە لێیبێ لەسەربێت.

هەر بەپێی ڕاگەیەندراوەکە، پێویستە خواردنەکان ئەم مەرجانەی خوارەوە لەخۆ بگرن و بە پێچوانەوە، دەستیان بەسەردا دەگیرێت.

- ناوی خۆراکەکە.

- ناو و ناونیشانی کارگە و شوێنی دروستکردنی.

- ژمارەی مۆڵەتی تەندروستیی کارگەکە، واتە شوێنی دروستکردنی دیاربێت و لەژێر چاودێریی تەندروستیدا بێت.

- بەرواری دروستکردن و بەسەرچوونی خەراکەکە.

ئاماژە بەوەشکراوە، پێویستە شوێنی دروستکردن، گواستنەوە، کەگاکردن و فرۆشتن، لە ڕووی تەندروستییەوە گونجاو بێت.