

ئۇو خۇراكانە چىن كە بى تووشبۇوانى شۇكرى گونجاو؟



توۋىزىنەۋىكى نوۋى سويدى ئاشكرا يىكردوۋ، بى ئۇو كەسانە جەرى يىكەمى شۇكرىيان ھەي، پەويست بى پەيەۋكەردى رەجىمى توندى خۇراكى ناكات، بىكۇ رەجىمەكى كەمكەردەۋى كارىبەھىدرايت بىسە بىيان.

توۋىزىرەنى زانەكى گەنەنەبەرگى سويدى بىاۋيا نەكەدەۋ، پەيەۋكەردى رەجىمى خۇراكى كەم كارىبەھىدرايت، يارمەتى تووشبۇوانى شۇكرى جەرى يىكەم دەدات لى پاراستىنى ئاستى شۇكرى خۇەنىان.

لى جەرى يىكەمى شۇكرىدا، پەنكرىياس ئەنسەلىنى كەم يان ھىچ بەرھەم ناھەنەت بى يارمەتەيدانى شۇكرى خۇەن بى چوۋنە ناۋ خانەكان بى ئۇۋى وەك وزى بەكاربەھەنەت و بىبە ئەنسەلىنىش شۇكرى لى خۇەندا كەدەبەتەۋ و زىيان بى ئەندامەكانى جەستە دىگەپەنەت.

ستىرنەر ئازاكسەن، پەسپەكى خۇراكى سويدى ئامەژگارى خۇەكى دەكات "گەنگە" خۇراكى تەندروست بىت، بى تايبەتى جەخت لىسەر كۋالەتتى چەۋرى و كارىبەھىدرا تەكان بىكەنەۋ، بى كارىبەھىدرا تەكان كەم بىت، بىام ھەشتا گەنگە بىكەكى كەمىان لىخۇرەت.

ئۇو خۇراكانى بىلى كارىلەيدرايتيان زۇرر و دىبەت تووشبوانى شۇكر ئاگادارى خواردنيان بن، برنجى سىپى، نانى سىپى، پىلتاننى سورۇۋۇكر او، خۇراكانى وىك (پىتزا و پاستا و جىس و پسكىنەكان، مىو شىرىنەكان، خواردنەۋى كھولى).