

# خۇرراڭ



خاوهنی ئەم پەرتوووکه

.....

.....

..... تەمەن



# خۇرەك



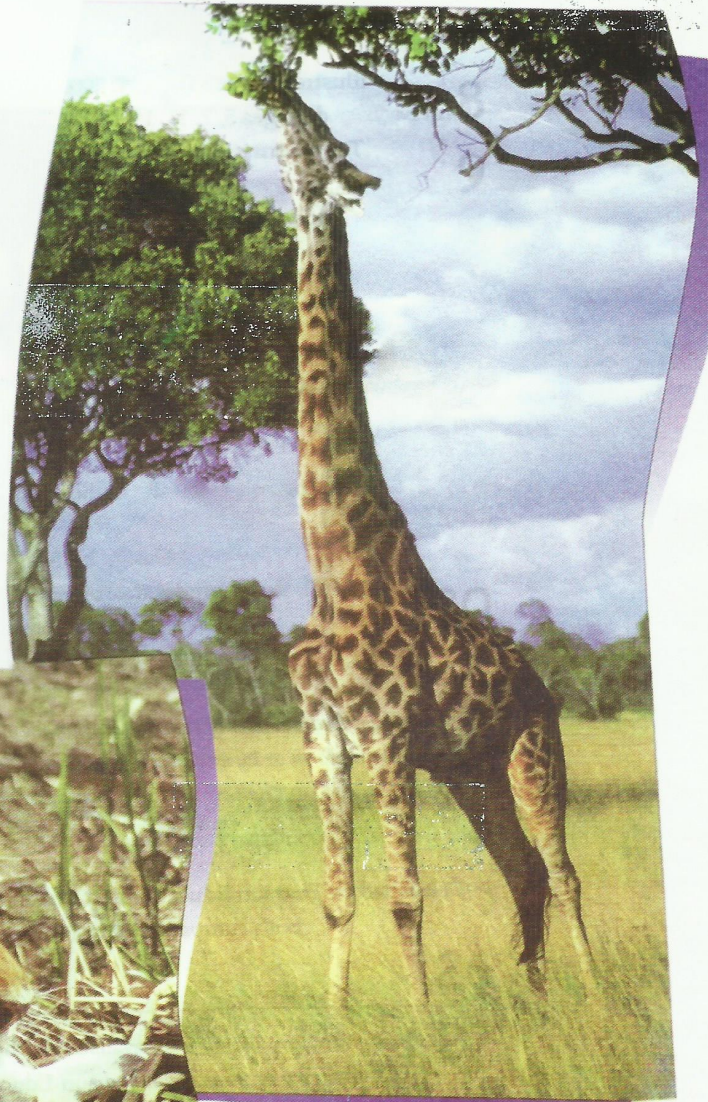
وەرگېرانی له ئینگلیزییه وه  
ئازاد تهها عهلی



# خۇراڭ بۇ ژيان

ھەموو شتە زىندووھەكان پېويستيان بە ئاو و خۇراڭ ھەيە.  
رووھەكە سەوزەكان بە ھۆي گەلاكانىيەوھ خۇراڭ دروستدەكەن، بەلام گيانلەبەرەكان پېويستە خۇراڭى  
خۇيان پەيدا بىكەن.

رووھەكخۇرەكان چەند بەشىكى رووھەك  
دەخۇن، وھەك:  
" گەلا، تۆو، گول ھەرۇھە ميوھ.  
زۇربەي گۇشتخۇرەكان گيانلەبەرانى تر  
دەكوژن. ھەندىكىان گيانلەبەرى مردارەوبوو  
دەدۇزنەوھ و دەيانخۇن.





# ههروههها گوشت خوره کانیش پیوستیان به رووهک ههیه

هه موو گیانله بهران نهک تنها رووهک خوره کان بو پهیدا کردنی  
خوراک پشت به رووهک ده بهستن بو خوراک وینه که نیشانی ده دات  
ئمه چون روو ده دات.

قالونجه که گه لاکانی خوار دوو بالنده کهش  
ئهو ی خوار د.



پشیله کهش بالنده که ی خوار د.



له بهر ئه وه ده ییتیت



به بی رووهک گیانله بهران برسی ده بن.



# رووه که برسپیه کان!

۷

ئەم مېشە لە مەترسیدایە - ئەو لەسەر پرووھ کینکی سەیر نیشتۆتەووە که مېرووھ کان دەکاتە ژەمی خواردن بۆ نیوھ پروان و ئیواران - بە شی خوارەووی پرووھ که که وەك تەشتیک وایە تاوی لە بنداینت کاتیک مېشە که دەکەوێتە ناوی دەیتتە شۆربایەکی بە تام بۆ پرووھ که برسپیه که.





# دانى پرسىياري ھەيە:



ئەي شىر: رۇژانە چەند ژەم خۇراك  
دەخۇيت؟  
لەوانەي بەكجار، لەوانەيە ھېچ.



ئەي تۇ پاندا؟ كەي خۇراك دەخۇيت؟  
ھەموو كاتىك.



ئەي ئىوھ منالەكان رۇژانە چەند ژەم  
نان دەخۇن؟  
سەن ژەم بەيانى، نيوەرۇ ھەررەھا  
ئىوارە.



ژەمى داھاتووت كەي دەيىت؟ ئەي وورچ  
پىنچ مانگى تر، دوور كەوەرەوھە من  
خەوالووم.

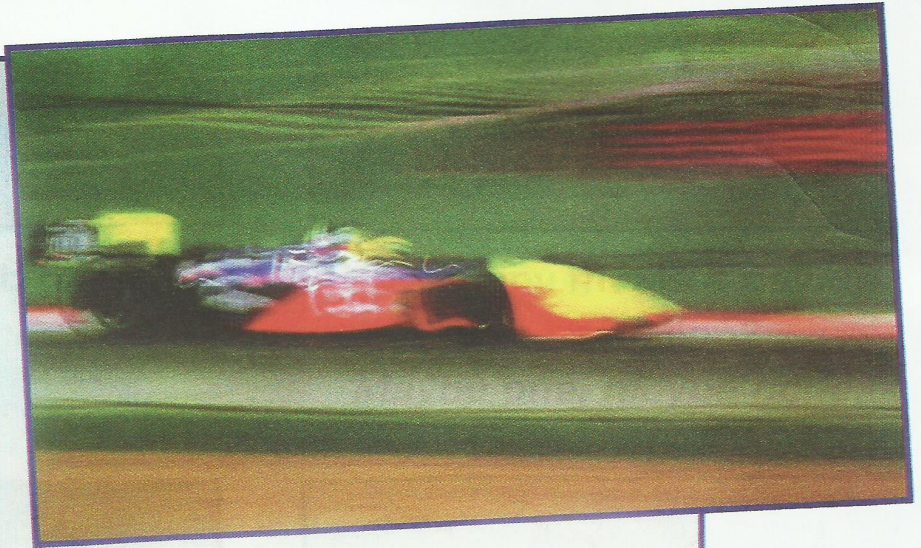


خۆراک لە پیناوە بەخشینی

# ووزەدا

راکردن و یاری کردن زۆر خوێش، بەلام ووزە زۆر پێویستە بۆ ئەوەی هەموو پوژیک ئەمە ئەنجام بگەیهنیت.

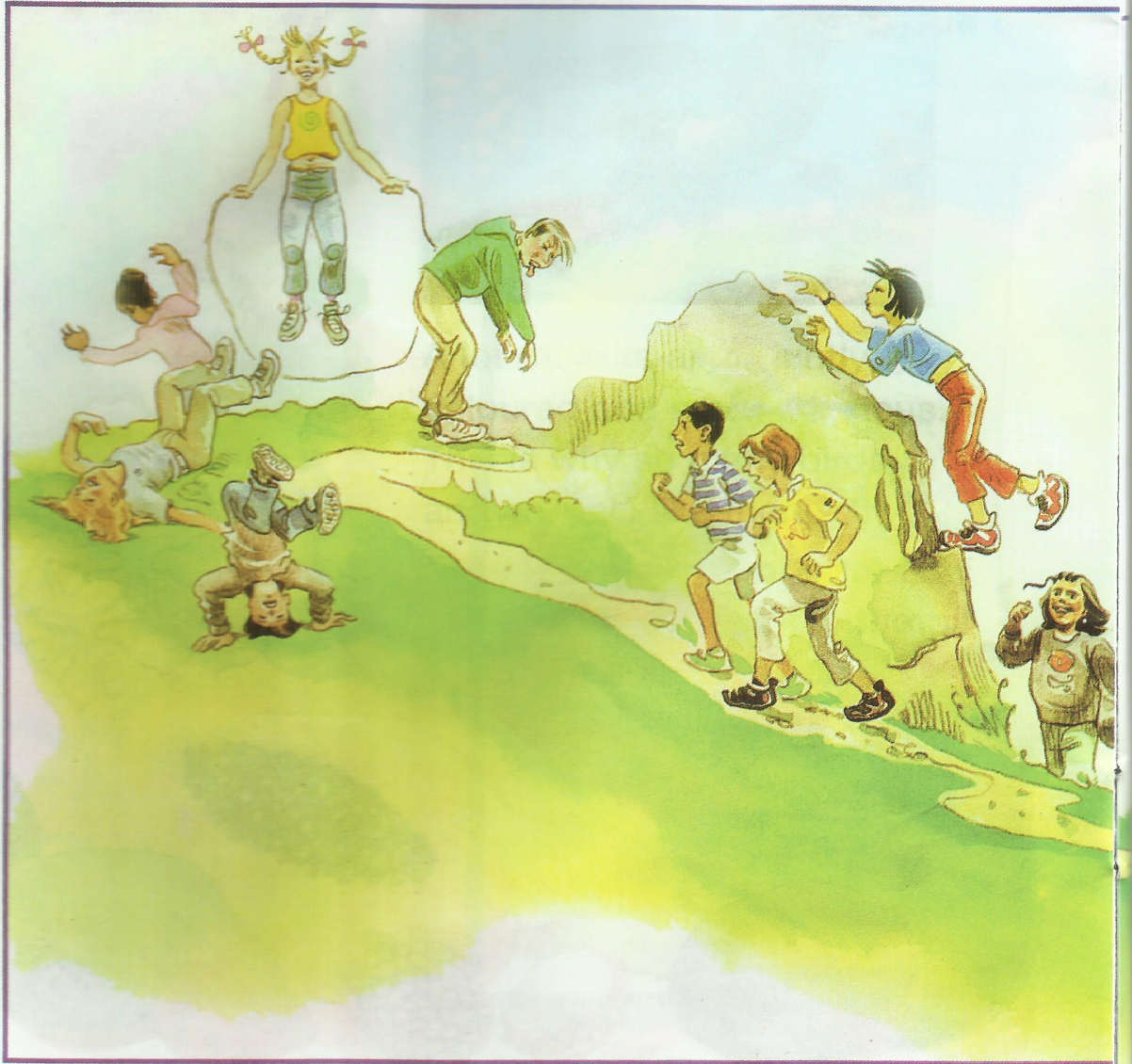
ئوتومبیل ناتوانیت رێبکات ئەگەر سووتەمەنی تیا دا نەیت. هەمان شتی شە بۆتۆ، بەلام سووتەمەنی تۆ تاییبەتە، وەکو: پەتاتە، برنج، مەعکەرۆنی، دانەویڵە هەروەها میوە.





# خۇراكى بىياتنانى لەش

ماسى، گۆشت، ھىلكە، شىر، پەنير، دانەوئىلە، فاسۇليا ھەروھە گۆيز نمونەى ئەو خۇراكانەن كە يارمەتى گەورەبوون و گەشەکردنت دەدەن. ھەروھە يارمەتى لەشت دەدەن تا چاڭ بىتتەوھ لەكاتى برىندارىدا، يان ئەگەر نەخۇشكەوتىت. خۇراكى جۇراوجۇر يارمەتى لەش دەدەن بۇجىيەجىكردنى كردارى جۇراوجۇر و يارمەتيدەرن بۇ باشتىر كردنى كردارەكان.





# میوه و سهوزهگان

حهزت لهچهند جوړه میوه و سهوزهیه؟  
ههنديک، ههزيان له مؤز و پهتاته ی شیرينه،  
که له وولاته گهرمهکاندا گهشه دهکن.  
ئهوانی تر، ههزيان له سیو و گیزهره، که له  
ولاته ساردهکاندا ا گهشه دهکن.



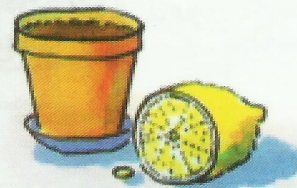
زور میوهی بریقه دارو پهنگاورهنگ و بون و  
تام خوش ههن. لهبهر ئهमेیه که ژمارهیهکی  
زور له گیانلهبهرهکان ههزيان لییانه.





# ميوه و سوزهگان

پيژدهيه كي كه له سهوزهگان، وهك پهتاته  
پيويسته بكوئيريت پيش نهوهي بخوريت.  
ئهي تو حهزت له كام سهوزهوات ههيه؟  
له گه ل بووني بوئيكي خوش، ميوه و  
سهوزهگان پرگراون له فيتامين كه لهشمان  
به تهندرستي دههيلنهوه.



ههولبده تووي

ليمويهك

بچينيت و چاوه پيني

چه كهره كردني بكه.

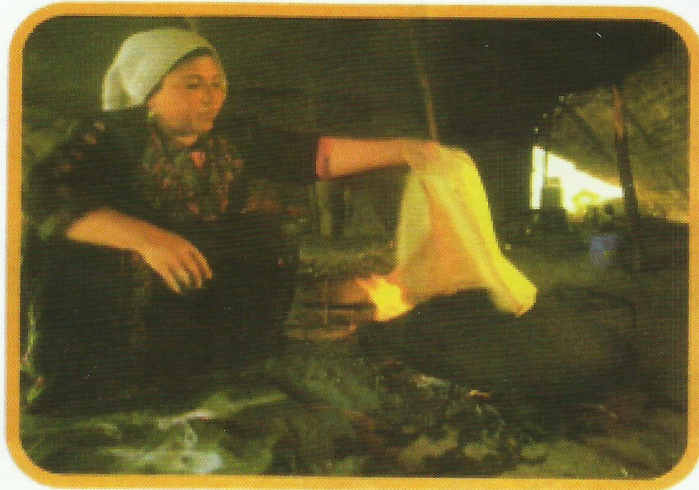




# نان



نان پەككە لە كۆنترين خۇراك لەجىھاندا. زۆر لەكۆنەووە خەلك فېربوون چۇن نان درووستبگەن. پەكەمجار تۆوى گىيى زۆريان كۆكردۆتەووە و لەمەش ئاردىيان دروستدەگرد. پاشان ئاردەكەيان لەگەل ئاودا تىكەل كرددووە و لەسەر بەردىكى زۆر گەرم برژاندوويانە.







چەند جۆرلۈك لە تۆۋى گىيى دانەۋىللە بەكار دېتىن بۇ دروستكردنى نان.



لەبەر ئەۋەى بەسوۋدە بۇ تەندروستى، نان يەككىكە لەخۇراكە ھەرە  
گرنىگەكان. بەشپۈۋە و قەبارەى جىاۋاز ھەيە. نان خۋاردنى سوک و خىرا  
خۇشتر دەكات.  
ئەى لەفەى پەسەندى تۇ چىە؟



## مريشکه سووره بچکۆله که

پوژنک له پوژان، مريشکه سووره بچکۆله بپياريدا  
نان دروستبات. يه که مجار پينويسته هه نديک گه نم  
بچينيت. پرسيار يکرد (کي يارمه تيم ده دات گه نم  
بچينم؟)

بزن وتي (من نا)

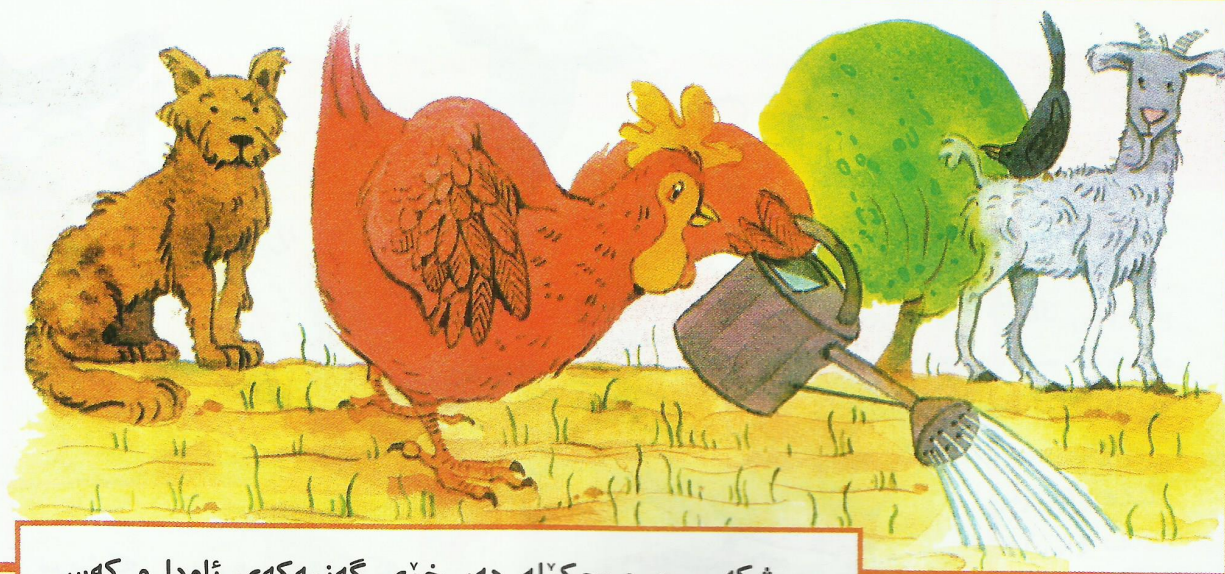
بالنده وتي (من نا)

سهگ وتي (من نا)

له بهر تهوه ههر خوي گه نه که ي چاند

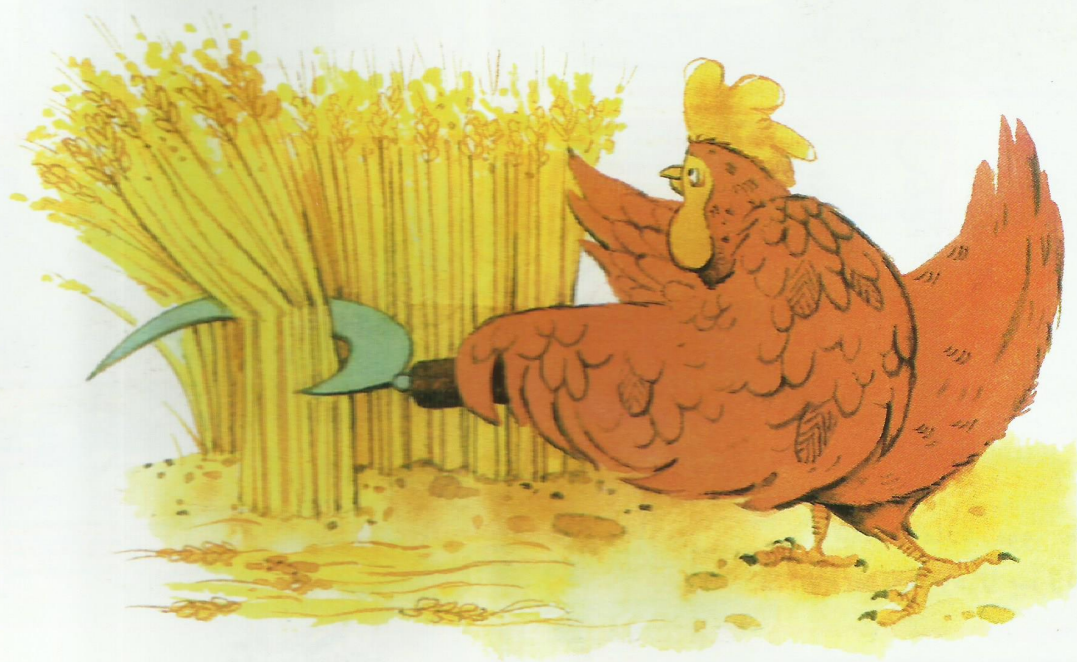






مريشكه سووره بچكۆله هەر خۆي گهنمهكهى ئاودا و كهس  
 نهبوو يارمهتى بدات ههموو رۆژيگ گهنمهكه دريژتروو  
 دريژتر دهبوو.

كاتيگ ئامادهبوو بۆ دوورينهوه، مريشكه بچكۆله  
 داواي يارمهتى زياترى كرد. بهلام بزنهكه و بالندهكه  
 و سهگهكهش وتيان نا توانين له بهر ئهوه به تهنيا  
 هەر خۆي گهنمهكهى دووريبهوه.



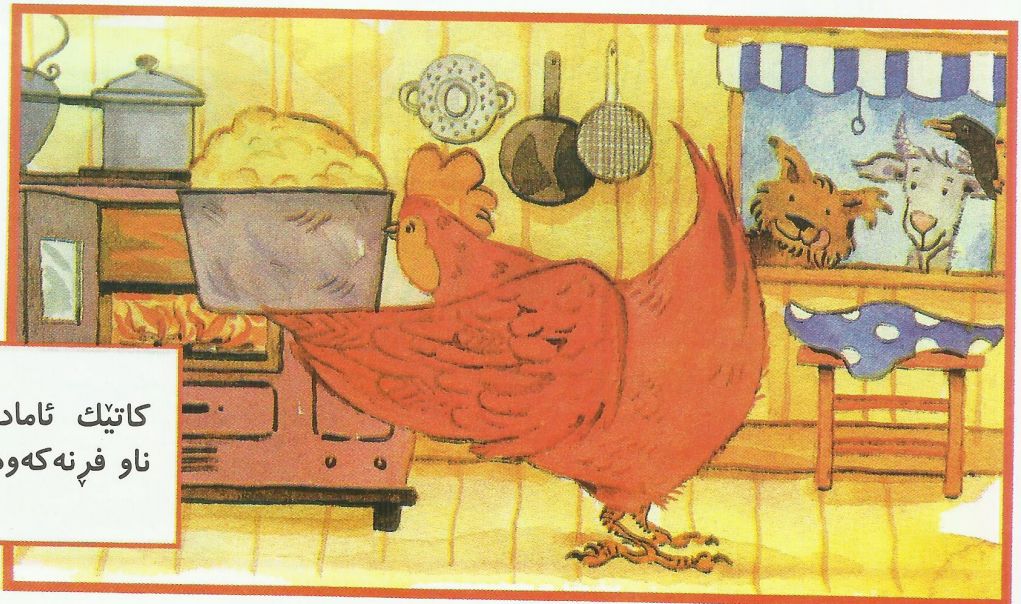




دواتر، مريشكه سووره بچووكه كه  
تۆوى پووه كه كاني كۆكرده وه. جار يكي  
تر هيچ كه سيك يارمه تي ئه وي نه دا.



پاشان له تۆوه كان ئاردى  
درووست كرد. كار يكي قورس  
بوو، به لام له كۆتايدا كاتي ئه وه  
هات كه نان دروست بكات.



كاتيك ئاماده بوو، خستيه  
ناو فرنه كه وه تا ببرييت.



به زوویی نانه که ناماده بوو بو خواردن.  
مريشکه سووره بچووکه که وتی:  
کی له گه لمانان ده خوات؟  
بزن وتی: (من)  
بالنده وتی: (من)  
سه گ وتی: (من)  
مريشکه سووره بچووکه که وتی توی،  
نه خیر، نایخون  
خوم هه ر هه مووی ده خوم.  
هه ر واشی کرد. (هه مووی خوی خواردی)







# پاستا

(شعریه و مه‌کەرۆنی)

ئەمە خواردنیکی گشتییە و لە ئیتالیاوە سەری هەڵداوە. بەلام ئیستا لە هەموو شوێنیکی جیهان بەربلاوە بەشیوە و قەبارە و ڕەنگی جیاواز هەیە. پاستا لەئاردی گەنم و هیلکە و ئاو دروستدەکرێت. بەتام دەبێت ئەگەر لە گەل ساسییکی خوشدا بخوریت.





# خواردنی ناماده کراو

(خواردنی خیرا)



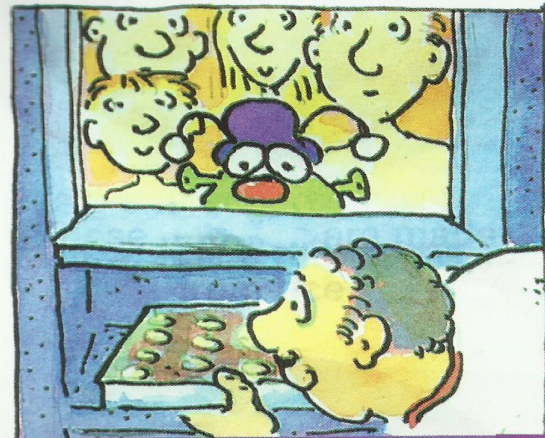
۲ هزم له پیتزای په نیر و ته ماته و قارچکه.



۱ پیتزا، هه مبه رگر، له فهی قیمه  
خیراترین خواردنن له شاروچکه که دا.



۳ دواى شەش کاترمیر



۲ یهك دهقه، قارچکه کان هېشتا نه برژاون،  
دواى ئه و تکایه؟ سه ره ی کییه.



۴ سوپاس! ئه مه خاوترین  
خواردنی خیرایه! که بینییتم!



۵ پیتزاکه ت ناماده یه!



# برنج

زیاتر له نیوهی خه لکی جیهان هه موو پوژنیک برنج ده خون.  
له گه ل بهارات و ساس، هه روه ها له گه ل سهوزه و گوشت یان ماسی تامی خوشتر ده بیئت.



تهم مه عکه روئی و سپاگیتیانه  
له برنج دروستکراون.



ژنیک برنجی هندی له دهره وهی مارکیتینکی  
ولاتی سهنگاپوره تیده کات.



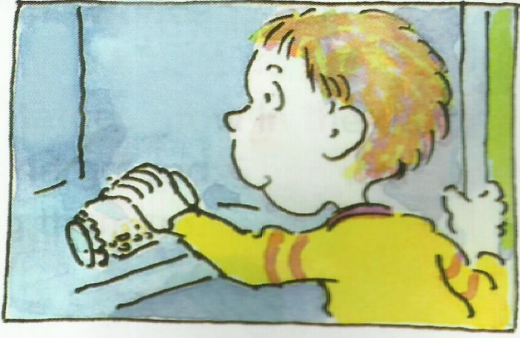
سوشی ژمه خواردنیک برنجی  
خوشه له یابان ناماده ده کرایت.



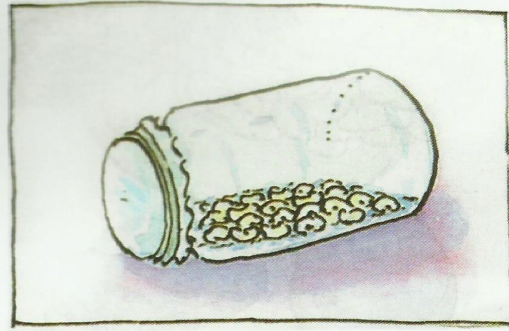
# فاسۇليا

چەندىن جۆرى جياواز لە فاسۇليا ھەيە.

بە چەند رۆژىكى كەم دەتوانىت فاسۇليا برۆينىت:



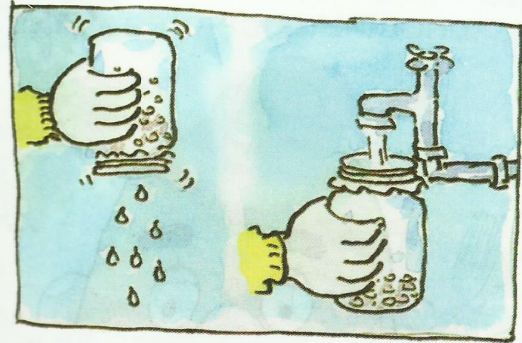
۲- فاسۇلياكان لە شوينىكى گەرم  
و تارىكددا پيارتزه.



۱- ھەندى فاسۇليا بکەرە دەفرىكى  
شوشەو لە گەل كەمىك ئاودا.



۴- خۆشى بىينه لە خواردن و  
خرماندى چەكەرەى فاسۇلياكەت.



۳- رۆژى دوو تا سىجار فاسۇلياكان  
بشۆرەو.



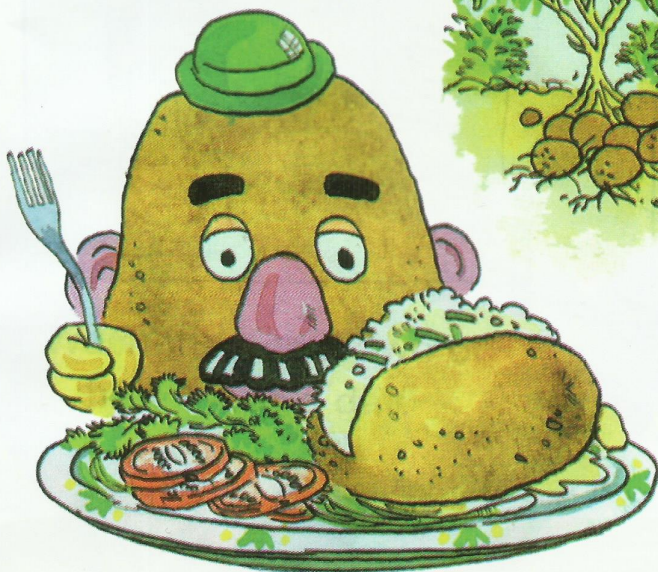
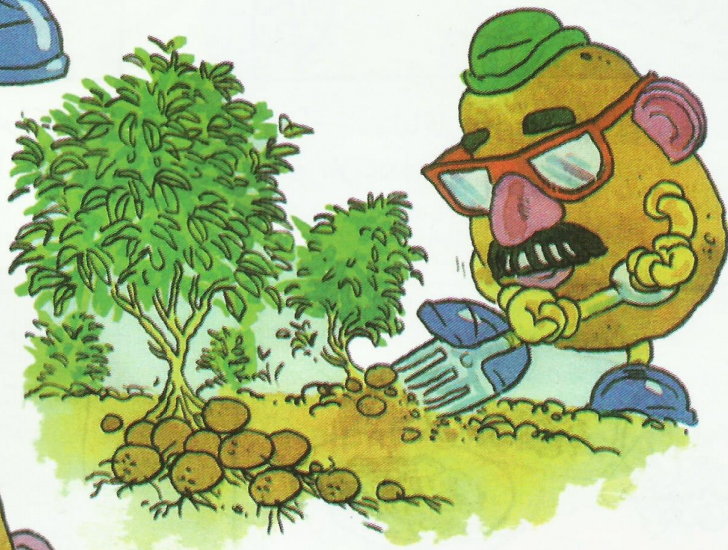


# هه واله كانی په تاته

په تاته سه وزه به كي په سهندي جيهانيه.

هه موو كه سيك حه زي له چپسي په تاته به.  
به ربلاوترين خواردني خيرا و گهرمه له جيهاندا.

په تاته له شويني تاريكي ژير زهويدا گه شه ده كات .  
پاشان ئيمه هه ليان ده كه نين.



تويكلي په تاته تويژالي په تاته به كه.  
له گه ل كر يم و په نير و پيازدا زور خوشه.



# چوکلېټ

چوکلېټ له دهنکولې ټو کاکاوه دروست ده کړېټ که دره ختی کاکاو  
دهیگرېټ له دارستانه باراناوییه گهرمه کانداهه یه.

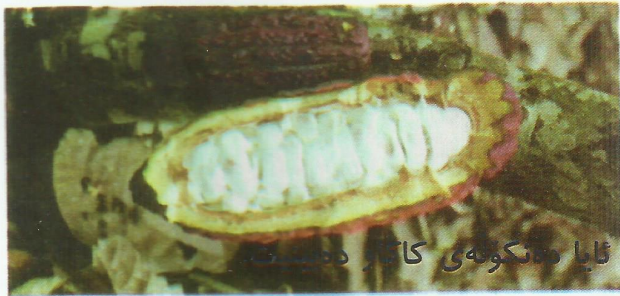
دره ختی کاکاو



پولی دهلیټ کاکاوی گهرم  
خواردنه وه یه کی به سوده  
بو روژیکی سارد.



له کاتی گهرمادا ټو ټایسکریمی  
کاکاوی لا باشتره.



ټایا دهنکولې کاکاو دهلیټ

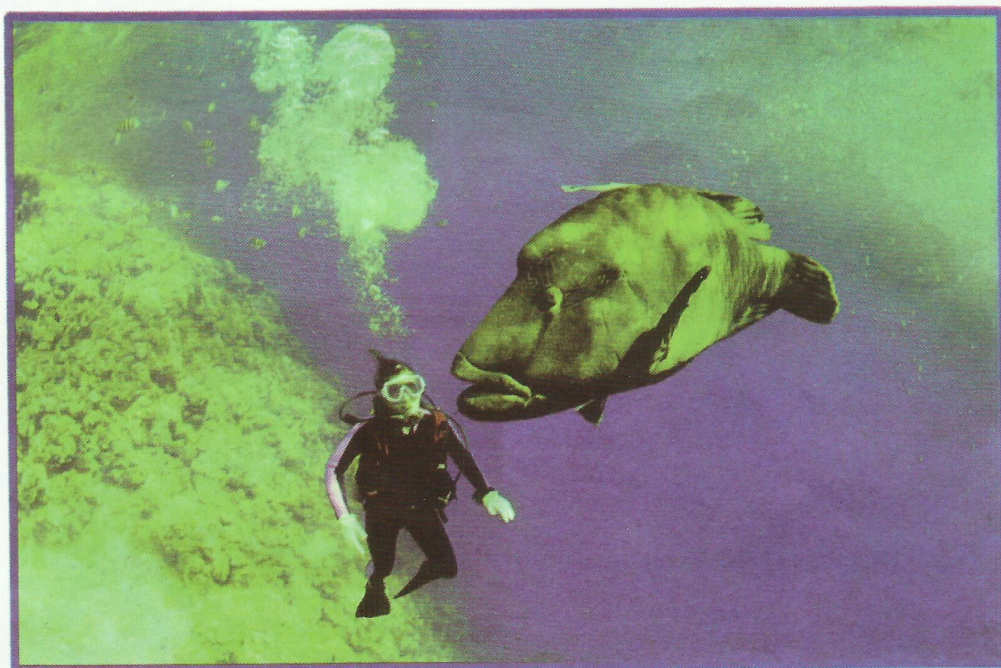






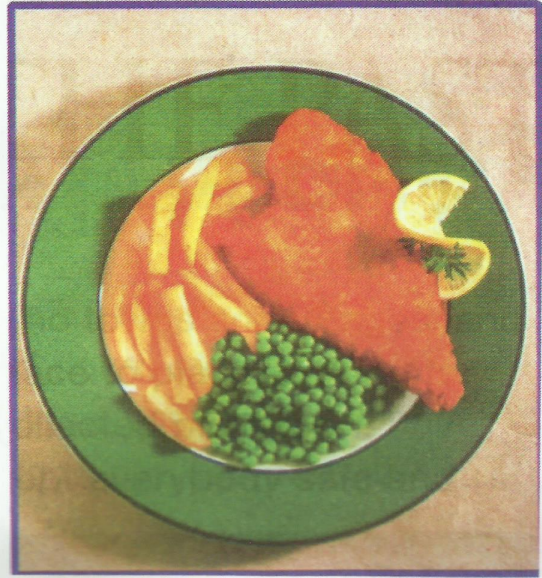
# خۇراكى دەريا

زياتر لەدوو لەسەر سى ي پرووى زهوى بەدەريا داپۆشراوه كه جيگاي ژماره يه كي  
زۆر زۆره له بونه وهري زيندوو.  
زۆر له مانه له لايه ن بونه وهري تره وه ده گيري ن و ده خوري ن.  
ههروه ها پياوه ماسي گره كانيش ته م خواردنه ده ريا بيانه ده گرن و ده يانبه نه بازار  
بو فروشتنيان.





ئەو خەلكانەى لەنزىكى كەنارەكان دەژىن لەوانەىە  
هەفتەى جارىك يان دوو جار ماسى يان خۇراكە  
دەريايەكان بخۆن. ماسى و چپس پەسەندترىن  
خۇراكن لە بەرىتانياى مەزن.  
هەروەها ژمارەىەكى زۆر پرووەك لەدەريادا دەژىن.  
زۆرىك لەمانە كۆدەكرىنەو و دەكرىنە ژەمىكى  
خۆش.





# خۇراك لىرىلىرىدە

۷

ھەزاران ساللەمەۋەت، شار ۋە گوند ۋە كىلگە بوۋىيان نەبوۋە خەلىكى تەنھا لەشۋىنىكەۋە گەراون بەدۋاى خۇراكدا گىانلەبەرە درىندەكانىيان كوشتوۋە ۋە خۇراكى پروۋەكىيان كۆكردۆتەۋە ۋە گۆشتىيان بەئاگر دەبرژاند ۋە ھەرۋەھا خۇشيان لەپەنایا گەرم دەكردهۋە.





# خوارده مەنپەكانى بوشايى ئاسمان

يەكەم كەشتىوان زۆر چىڭى لەخواردن نەدەيىنى. ئىستا ژەمەكان باشترە و كەشتىوانەكان دەتوانن چيان حەز لىيىت ھەلپىڭىرن. ھەموو شتىك لەسەر زەوى ئامادە دەكرىت و دەخرىتە ناو پاكەتەوہ بۆ ئەوہى بە تازەيى بىيىنەوہ.



كەشتىوانىك لە ناو كەشتىدا خەرىكى نوقل بردنە بۆ دەمى.



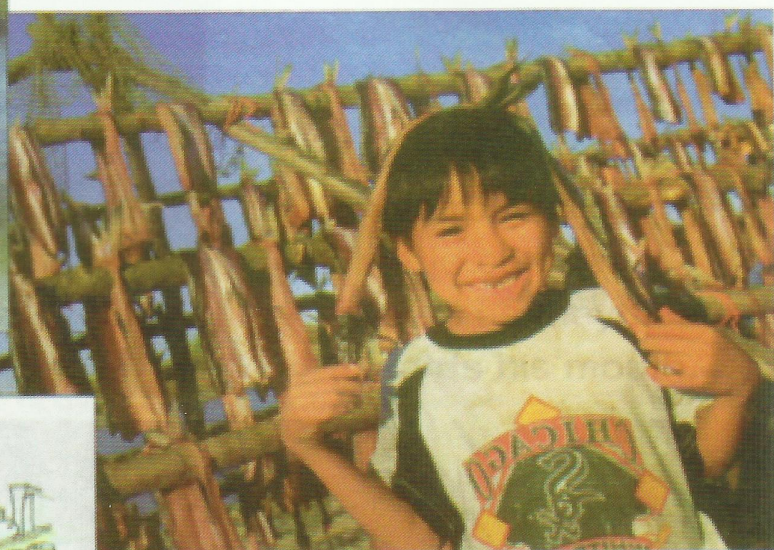


# پاراستنى خۇراك

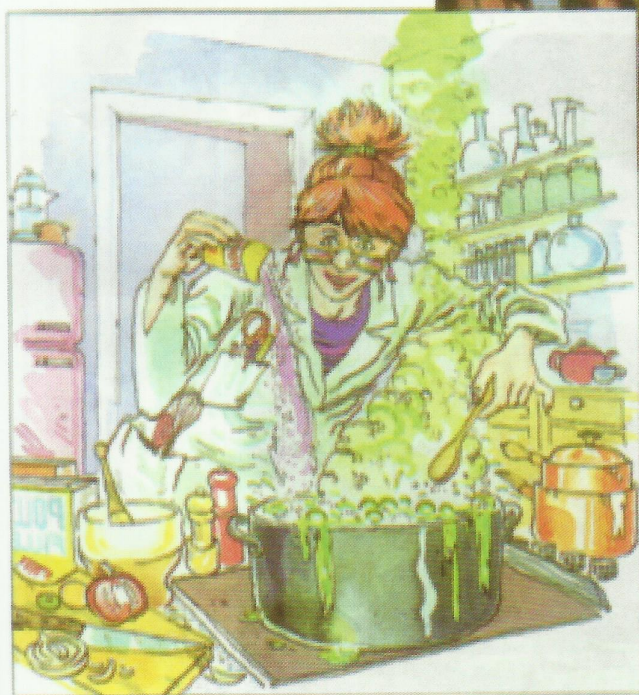
خۇراك لە كەش و ھەواى گەرمدا بۇ ماوۋە بەكى زۇر بە تازەيى نامىنىتەو، زۇر بە خىرايى تىكدە چىت رىنگاى زۇر ھەيە بۇ ھەلگرتن و پاراستنى خۇراك.



دوكل گۆشت و ماسى دەپارىزىت.



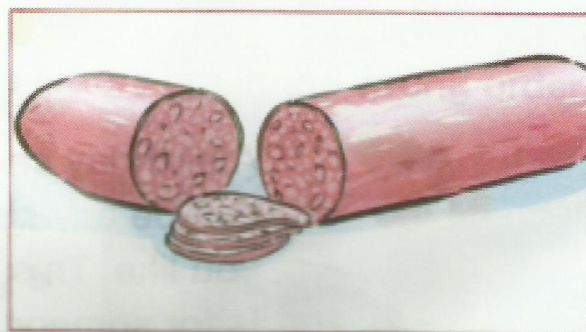
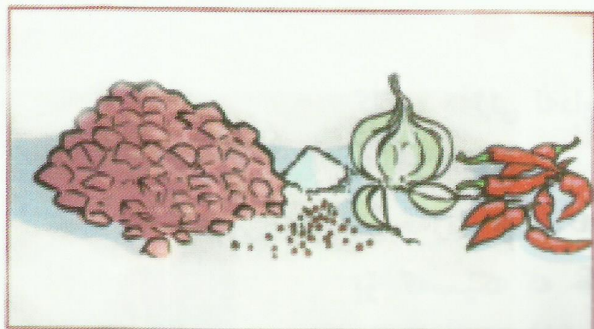
كاتىكى خۇراك ووشك دەكرىتەو بە ئاسانى خراب نايىت.



كىمياگەرەكان رىنگايە كيان دۆزىوۋتەو بە پاراستنى خۇراك بە زياد كىردنى ماددەى كىميايى بۇ سەر خۇراكەكە.



لەناو قتوبەکی بەتال لەهەوادا  
دەتوانین جۆرەها خواردنی تێدا  
پارێزین.



بۆ ماوەیەکی زۆر بەھاراتەکان دەتوانن باسترە بەتازەیی و باشی بەئێنەو.

خوێ یارمەتی پاراستنی گوشت و ماسی دەدات.

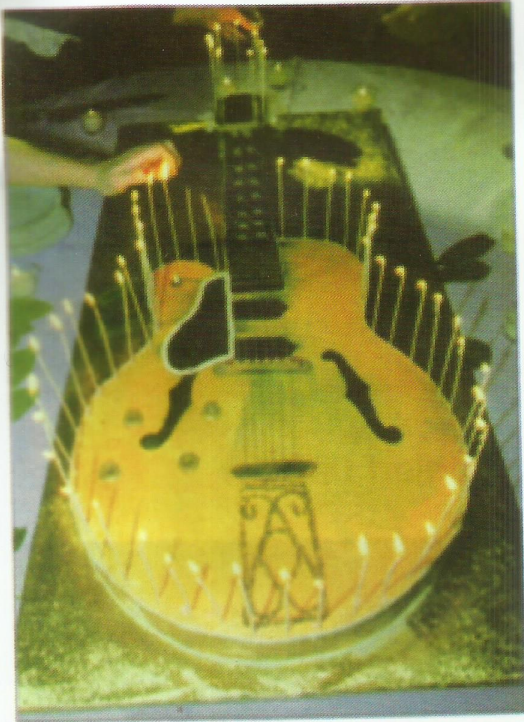


ئەو خۆراکە بە خوێ، یان دوکەل، یان ووشک کردنەو و بەبەھارات کردن پارێزرايیت بۆن  
و بەرامەیی خوێ دەيیت.



# خۇراكى

## ئاھەنگەكان



كىكى جەزنى لەدايك بوون  
بەھەر شېۋەيەك دەيىت كە  
تۆ حەزت لېيىت ئەم كىكە  
بۇ كەسىكە كە حەزى لە  
مۇسىقا يىت.  
زەلەتەيەكى بلىند دەيىن لە  
چەند خوار دەمەنى جياواز  
دروستكرايىت؟  
ئەم ھىلكە شەيتانۇكەيە لە  
نان، باسترە، بەزالىيا و  
خۇراكى تر دروستكراوہ.







وەزىرەتتىى رۇشنىرىى و لاوان  
بەرىئەتلىك گىشتى رۇشنىرىى و ھونەر و دەرىزى و لاوانى سلىمانى  
بەرىئەتلىك خاتەنى سمۇرە

سەرپەرشتىى بەرھەم: ترىقە مەمەد ئەھمەد

تاوى كىتىپ خۇراک

بايەت: زاتىتى

وەرگىراتى لەتىنگلىزىيە: تازاد تەھا عدلى

تايپ: تىلان جەمال سام تاغا

يىداچووتەوہ و ھەللەچى: سۇران ئەنوەر

نەخشەسازى بەرگ و تاوہوہ: كۇسار وەلى

سەرپەرشتىى ھونەرى: ھەلالە عەزىز

سەرپەرشتىى چاپ: دانا تەيب مەنمى

چاپخانەنى مەھوى

تىراز: (۱۵۰۰) دانە

لە بەرىئەتلىك گىشتى كىتىخانە گىشتىيە كان زمارەنى (۱۷۹۳) ى سالى (۲۰۱۳) ى پىندراوہ

۳۱۸۵۶۹۹ ☎

E\_mail:

Xanaysmora@hotmail.com

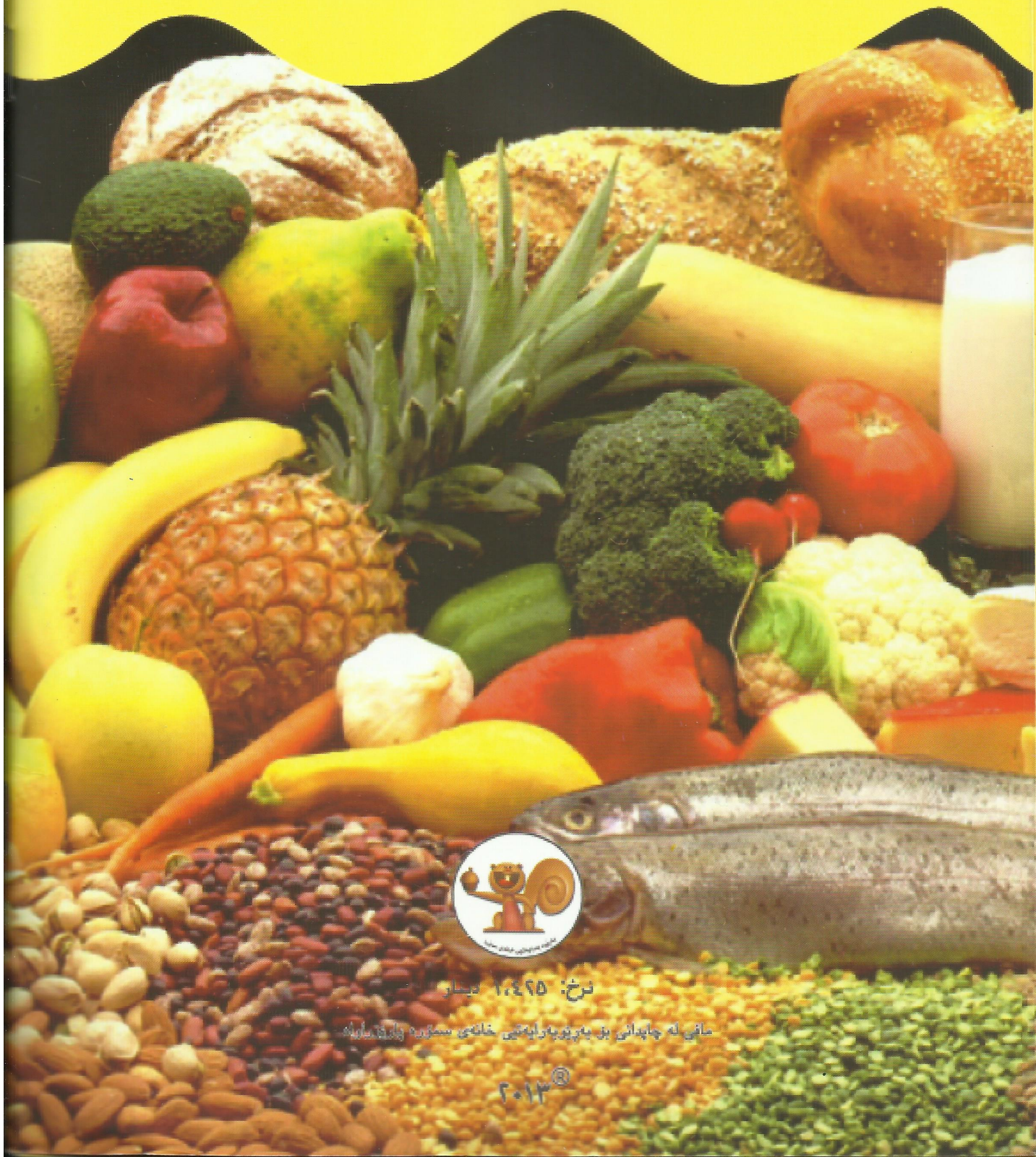
ئاونىشان: سلىمانى / تەنىشت بەرىئەتلىك باجە كان - نرىك بەرىئەتلىك پۇلىسى ھاتوچۇ

مافى لەچادانى بۇ بەرىئەتلىك خانەنى سمۇرە پارىزراوہ

© ۲۰۱۳



# FOOD



شماره: ۲۰۲۹۵

سالی که چاپدانی از پدرو پراپتیس خانگی سمور و لوزی را دیده

۲۰۱۳<sup>®</sup>