

لینانا خارنیت بیانی



ناٲى ٲه رٲوٲى | لينا نا نارنىٲ بىانى و ٲهندين شىره تين تهن دروستى

ناٲى نفىسه رى | جوان محمد امين

ديزاينا ناٲهروٲى | نازدار احمد جزراوى

قهواره 22X15

ٲاٲا نيٲى | ٲاٲخانا تهران

ژمارا سپاردنى D-/2298/21

تيراژ 500 دانه

© همو ماف بو نفىسه كارى و ٲ.ٲ.خانى د ٲاراستينه
بى ده ستوره كا نفىسه كى ژ هر دو ناليان نابيت نهف ٲه رٲوٲه بهيٲه
كوٲيكرن يان ناٲهروٲكا وى بهيٲه شه گوهاستن

**لینانا خاړنیت بیانې
و چوند شیره تین ته ندروستی**

جوان محمد امین

ناقصہ رُک

- ۹ پیشہ کی
- ۱۱ خارنا پوڑانہ یا ساخلہ م
- ۱۳ شرینی
- ۱۴ بسکویت یں ب (گیز)
- ۱۵ بسکویتیت ٹافاگولا
- ۱۶ کیکا حلی رہشکا
- ۱۷ سیٹ لناف ہہ فیرئ تہنک
- ۱۸ بسکویتیت ٹانیا
- ۱۹ بسکویتیت باہیفا
- ۲۰ کیکا گیزا و کریمہ نیموگا
- ۲۱ کیکا کەرہزا و گیزا ہندی
- ۲۲ کیکا گیزا
- ۲۳ نانئ فیقی
- ۲۴ بو مہدبہ خا سوککری
- ۲۵ خارنیت سہرہ کی بو ہمی پوڑا
- ۲۷ بیتزا نارئ ٹہ سمہر
- ۲۸ مریشکا بڑارتی
- ۲۹ لازانیا بادای
- ۳۰ شیش پتات و سوسج

- ۳۱ سینگى مريشكى يى سوركرى
- ۳۲ فلفلېت حەشاندى
- ۳۳ ميخەما گوشتنى چىلئى يان گولكى
- ۳۴ زەرزهواتىت فەرەنسى
- ۳۵ كولند وتونە (ماسى)
- ۳۶ مەكەرۈنى يان سپاكتى دگەل مريشكى
- ۳۷ سوپ _ شوربە
- ۳۹ سۇپا تىژ
- ۴۰ سۇپا سەر كولانكا
- ۴۱ سۇپا پىقازا
- ۴۲ سۇپا سىپىناغى
- ۴۳ سۇپا ماسىيى دگەل پىقازا
- ۴۴ سۇپا كرېما باجان سوركا
- ۴۵ سۇپا ھىك و زەرزهواتى
- ۴۶ سۇپا گىزەر و كرېم
- ۴۷ سۇپا فاسولىيىت ھىك
- ۴۹ زەلەتا رەنگا و رەنگ
- ۵۱ زەلاتا تىكەل دگەل پەنيرى پەزى
- ۵۲ زەلاتا مريشكى دگەل خەسى
- ۵۳ زەلاتا فاسولىيىن ھىك
- ۵۵ خارن بو ھەمیان ۋەك پارىژ
- ۵۷ بو زەعيف كرنى
- ۶۳ جورەكا دى يا پارىژى

- ۷۱ ورزش و لهش ساخله می و لهش جوانی
- ۷۳ ورزش بو همیان مفایه و دل خوشیه
- ۷۷ جوانی وهندهک پیژانین بو مفایئ همیا
- ۷۹ هندهک ریگ بو ساخله میئ تو بخو چیکه ی
- ۸۳ هندهک شیرهت و پیژانین ب مفا
- ۹۱ بزانه بوچی
- ۹۵ بو زانین
- ۹۷ ژئدهر

بنافی خودی مهن و دلوان

پیشهکی

ئهف پهرتوکه دیاری یه بو گیانی خودی ژی رازی بابی من (ئه مینی ئه سمان) ئه وی پهرتووکین وی بو من بووینه هیزهکا مهن بو نفیسینی و ههروهسا دیاری یه بو خواندهقانی هیزا ب تایبهتی بو کچ و ژنین کوردستانی و ههروهسا دیاری یه بو خیزانا من و هیقیدارم ههمی مفای ژی ببینن.

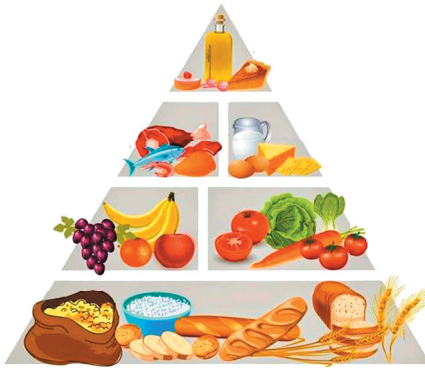
من ماندیبوونهکا زور یا ب فی پهرتووکی فه بری ژ بهر کو من زور ژیدهرو سهچافین ئه وروپی نهخاسمه ئهلمانی بین وهگرینه سهر زمانی کوردی دا کو خواندهقانی کورد مفای ژی ببینیت، وپینگا ئیکی یه بو نفیسینا ب زمانی کوردی، رهنکه یا ب زهحمهت بیت وشاشی تیدا ههبن و رهنکه بو گهلهکان ژی یا ب ساناهی بیت، لهورا هیقیدارم ل من ببورن ئه گهر شاشیهک هه بیت. من ههز دکر ئه ز بهرنامهکی ب مفا بو ژنا کورد دانم و خوارنهکا ساخهلم و زانستی و رهنکا و رهنگ بو دیار بکه م کو گوهارتنهک دشوئی نان ئاماده کرنی دا د ناف مالا ههمی ژنین کورد دا هه بیت داکو ئه و و ههمی خوشتقیین خو که یف خوش بن و زور سوپاس بو خواندنا هه وه.

خوارنا پروژانه يا ساخلم

ب ريكا به لانسكرنا مفا ژ همى جورين خوارني دهيتته وهرگرتن
ئهوژى وهك خوارى

۱- كاربوهدرات: معكرونى سپاكيلى - برنج - پتات - نان -
معجنات.. ههر وهختى تو چه ز دكهى بخؤ

۲- روين: نيفشك - روينى
رووهكى شرينى)
بهلى كيم شهكر و
شكاندهمهنى وهك
(باهيف)



۳- پروتين: په نير - گوشت -
ماسى - هيک - تهير
جارو بارا بخؤ

ئهو خوارنا روژانه دگههته له شى مروقى ژ فان ههر سيكان
بيک دهين و همر وهسا وزى ددهته مروقى.

۴- ئاف و همى روناتى: پروژانه كييمترين پيدفيا له شى ۱،۵ لتر
قه خوارنه

۵- فيقى: ۶-۵ جارا روژى فيقى تازه و زهرزهواتى بخؤ

شرینسی



بسکویت یخ ب (گیز)



(بۆ ۳۶ پارچە)..
۲ ھیک، ۱۲۵ گرام نیفشک، ۲۰۰گرام ئار، ۱۰۰گرام گویز یان
بندەقین ھیرایی، ۱۰۰گرام شەکرا پاودەر، ۲ کہوچکین خارنی
کاکا، ۳۰ گویز بۆ رەخا و جوان کرنی، ۳۰ گرام نەستەلە
(رەندەش کری)

ئامادەکرن

زەرکا ھیک دگەل ئارو نیفشک و گویزین ھیرایی و شەکرا پاودەر
ھەمیا تیکەل کە و باش ھەقیر بکە و ب نیفی بکە نیفەکی ژوان کاکاوی
بکە دگەل و ھەقیر بکە پاشی ۳۰ خولەکا ساربکە. ھەردو ھەقیرا لاکیشە
۳ ملم ستیر و ۱۲×۲۲ سم ل سەر یک پیکفە گروفر بکە و بادە بەری
بادە ب سپیلاکا ھیک تەنک تیبەدە و پاشی بادە و ۳۰ خۆلەکاد سەلاجی
دا سارکە و فرنی ۲۲۰ پلا گەرم کە و رولا خۆ دیسا سپیلاکا ھیک د
ھەمی رەخا بدە و ھەر وەسا د ناھویرکی گویزا یان بندەقا و نەستەلی
ژی قەدە و پاشی قەت کە وەکی وینە ی اسم ۱۰-۱۲ خۆلەکاسۆرکە.

بسکویتِ ناڦا گولا



(بؤ ۲۵ پارچه)..

۱۰۰ گرام نیفشکئی رون، ۱۲۵ گرام شهکر، ۳ هیک، ۱۲۵ گرام
ٲار، تڑی سهری کیرکی خوی، ۱ کهوچکا چای ناڦا گولا، شهکرا
پاودهر بؤ جوان کرنی، قالبی تایبته یان ههر قالبه کی بسکویتا.

ٲاماده کرن

نیفشک و شهکری ب مه کینی وهک کریمی تیکه ل بکه هیکا ئیک
ئیکه بکه د ناڦ، و تیکه ل که ههتا شهکر بحالیته ٲارو خوی و
ٲاڦا گولا ری همیا بکه چکی بهرده ناڦ ههڤیری و نایلونه کی بسهر
داده، بؤ ماوی ۶۰ خوله کا سارکه و فرنی ۱۸۰ ڤلا گهرم بکه و قالبی
روین ده و ههڤیری بکی، ههر ئیکی ۱۵ خوله کا سارکه ل سهر
شه به که کی خالیکه و هیشتا تیهنشیر شهکرا پاودهر لی بره شینه
بسه فینکا چایی یان یا تایبته و بلا ساربن.

کیک حلی رهشکا



(بۆ ۱۲ پارچە)..

۱/۸ لتر شیر، ۲۰ گرام ھەفیر ترش، ۲۵۰ گرام ئار، ۲۵ گ شریینا، سوککەری (شەکر)، ۴۰ گ نیفشک یان مارگەرین بۆ سەر کیک، ۷۵۰ گ حلی رهشکا، ۴ کەوچکین خوارنئ ئاف.

ئامادەکرن

شیری تیھن شیر بکە ھەفیر ترشی دانە دگەلدا و بحەلینە، ئار- شریینی - دوھن - ئاف - نیفشکی حەلاندی بکە ھەفیرەکی باش، بسەر دادە ھەتا ترش بیت، حلیکا بشوو و کەر بکە و بەرکی ژئ بینە دەر، ھەفیری جارەکا دی فەستەرە و پۆل کە پاشی قالبی پیچەک نیفشکی تیفەدە و پیچەکا ئاری لی برەشینە و ھەفیری خۆ ھەتا نیفەکا قالبی تژی کە و حلیکا ل سەر ریزکە ۲۰ خۆلەکا بەیئە ل دەرفە و پاش ل ئاف فرنەکا گەرم کری بۆ ماوی ۳۰- ۴۰ خۆلەکان بەیئە.

سیت ل ناٹ ھدقیری تھنک



۵۰۰ گرام سیتف (۴سیتف)، دارچین لدویف ھه زاخو، ۲۰ گرام باھیتف قوتای، ئاٹا ۲/۱ نیمۆکی، ۱۴۰ گرام ھدقیری تھنک (۴) چارگۆشھ، ۴ دندک قرنفل، ۲۰ گرام شیرئ ب روین، ۴۰ گرام مرھبا. (ئھف شریینھ ب روینترھ و (سعرات) پترن لھورا کیم بخۆ)

ئامادھ کرن

سیتفا سپی بکھ ۱ بکھ دوو نیف، جھئ بھرکا ژئ دھرکھ، د ناٹ ئاٹئ دا بکھ لینھ ھدئا نھرم بیت، ل ناٹ سافوکھ کی ژ ئاٹئ بسھ فینھ.. ھدقیرئ خۆ یئ چوارگۆشھ، ھد چوار پارچا ئامادھکھ. مرھبئ لگھل باھیتف قوتای و ھندھک دارچین و ئاٹا نیف نیمۆکی تیکھل بکھ، دگھل کھ وچھ کی کوبئ تیکھلئ بکھ سھر پارچا ھدقیری و کھرئ سیتفی دانھ رھخی سپیکری بۆ سلال، پاشئ ھدقیری وھک زھرفئ نامئ بگرھ دگھل دنگھکا قرنفلئ زھیت کھ. شیرئ بفرچھئ ل سھر و چاٹا بدھ، ل ناٹ فرنھکا ۲۰۰ پلھ گھرم کری بۆ ماوئ ۲۰ - ۲۵ خۆلھ کاسۆرکھ، تو دشئ دیسا پشتئ ساربت شھکرا پاودھر لئ برھشینئ.

بسکویتیت فانیلا



(بۆ ۶۰ پارچە)..
۴۰۰گرام ئار، ۲۷۵گرام نیشک، ۸۰گرام شەکر، ۱کیس فانیلا،
سەری کۆرکۆ خوی، ۱۰۰گرام ھنگفین رۆن، ۱۵۰گرام باھیفین
سپی کری و ھیری، ۱ ھیک، ۱۵۰گرام شەکرا عادی.

ئامادەکرن

ئاری دگەل شەکر و نیشک و فانیلا و خوی و ۵۰گرام ھنگفین
و باھیف و ھیکۆ ھەفیر کە و پیکفە گروفر بکە و بکە د ناڤ
نایلونئ (شەفاف) دا دەسەلاجیدا، ھەتا سپیدا رۆژا دووی و فرنی
۱۸۰ پلا گەرم کە، ھەفیری قەت کە بۆ ھەر پارچە ۱،۵ سم ستیر
و لاسم دریژی ۷ەک شیوی ھەیف بادە و بۆ ماوی ۱۲ خۆلەکا بکە
د ناڤ فرنی دا، جەھ د ناڤبەرا وان دا بەھیلە دا جوان سۆر ببن و
ئامانی فرنی ژى روین دە و ئاری لئ برەشینە بەری سۆرکرنی
یان کاغەزا فرنی دانە ناڤ ئامانی فرنی و ھیشتا یا گەرم ھنگفینی
مایى لیکە و د ناڤ شەکرا سروشتی تیڤەدە ل سەر شەبەکەکی
سار بکە.

بسکویتین باهیفا



(بۆ ۴۰ پارچە)..
۷۵گرام باهیف، ۲۵۰گرام ئار، ۱۵۰گرام شەكرا پاودەر،
۱ ھیک، ۵۰ گرام نیشک، ۲ کەوچکین چای کاکا، ۱ کەوچکا
چای دارجین.

ئامادەکرن

(باهیفا سپی کە وبلا ھەتا سپیی ھشک بن) باش بقوتە روژا
پاشتر ھویرکە ئارو شەكرا پاودر و دارچین و نیشک و باهیف و
کاکاوی، ھەمیما تیکەل کە، ھەقیری گروفر بکە و بادە و پاشی و ھکی
شیوی ۵ ملیما تەنک قەت کە و د ناقرنی دا ۱۰ خۆلە کاسورکە بلا
سارین پاشی شەكرا پاودەر بسەفینکی لی برەشینە.

کیکا گویزا و کریم نیموکا



(بؤ ۱۲ پارچه)..

۲ کهوچکین خارنی هویرکی نانی، ۵ هیک، ۲۵۰ گرام شهکر، ۲۵۰ گرام نیفشکی، ۳۵۰ گرام ئار، ۱ کهوچکا خارنی بیکنینگ پاودەر، ۲ کهوچکین چای تیفکلی نیموکی (رهندهش) کری. ۱۵۰ گرام گویزین قوتایی ۲۰ ملم ئافا فیقی، ۲۰۰ گرام شهکرا پاودەر ۲ کهوچکین خارنی ئافا نیموکی، نوتیلا یان نهسته لا رونکری، ۱۲ پارچین یان کهرین گویزا بؤ جوان کرنی.

ئاماده کرن

فرنئ ۱۸۰ پلا گهرمکه و قالبی فرنئ لاکیشه، ۳۰ سم ب دریژی روین ده و ئاری لی برهشینه و زهرک و سپیلکین هیکی جودا بکه. شهکری دگهل نیفشکی تیکه لکه ولگهل زهرکا هیکی و سپیلکا هیکی وهک کریم بمهکینی ی بشلقینه، ئاری و بیکنینگ پاودەر و تیفکلی نیموکی و گویزین قوتای و ئافا فیقی هممیا زی دگهل ئیک تیکه لکه، پاشی هیدی سپیلکا هیکی وهکی کریمی دگهل دا تیکه لکه، گه لکه نه شلقینه، بکه قالبی ۶۰-۷۰ خۆله کاسورکه. پشتی سار دبیت شهکرا پاودەر دگهل ئافا نیموکی باش تیکه ل که وههکو تیر بوول سه ربکه و پاشی نوتیلا یان نهستلا حه لاندنی خیت خیت لی بکه و ب گویزا جوان بکه.

کیکا کمرزا و گويزا هندی



(بؤ ۱۲ پارچه) ..

۱۵۰ گرام ئار، ۲/۱ که وچکا چای بیکنینگ پاودەر، ۲۵۰ گرام شهکر،
۱ کیسک قانیلا، ۷۵ گرام نیفشکی حه لاندی، ۴ هیگ، ۷۵۰ گرام لبنه،
ٹاڤا نیمۆکی (۱) نیمۆکه کی، ۲۵۰ گرام کهرهز، ۲۰۰ ملم (قه یماغ)
+۱۰۰ ملم شیر تیکهل، ۵۰ گرام نشا، ۴۰ گرام گويزا هندی (گر).

ٹاماده کرن

فرنئی ۲۰۰ پلا گهرمکه، ئارو پیکنینگ پاودەر ۷۵ گرام شهکر و قانیلا
و نیفشک و هیکه کی بکه قالبی بازنه فره هی دوو کاغه زین فرنئی، بازنه
ببره هه فیری بکه بهینا ههردوا، دقالبی دا راستکه و کاغهزا سه ری
راکه ۱۰ خۆله کاسۆرکه و ژ فرنئی بینه دهر. ههر سی هیکن مایی
سپیلکی و هکی کریمی تیکهلکه و کهرهزا بی دندک ٹاماده بکه. قشته
و شیریی پاش تیکهلکه به کینی. ٹاڤا نیمۆکی نشا گويزا هندی دگهل
۱۵۰ گرام شهکرئ تیکهل که و کهرهزا بکه دگهل کریما سپیلکا هیکی
دگهل قه یماغئ تیکهل که و قالاکه سهر کیکی، دفرنئی ۱۷۰ گهرم که و
۶۰ خۆله کا سۆرکه و پاشی دانه دئامانه کی دا و کهرهزا دانه سهر و
گويزا هندی لی بره شینه.

کیکا گیزا



(بۆ ۱۶ پارچە)..
۲۵۰ گرام نیفشک یان مەرگەرینا رووهکی، ۲۵۰ گرام شهکر، تژی
سهری کیرکی خوئی، فانایلا (۱ کیسک)، ۶ هیک، ۳۷۵ گرام ئار، ۱
کیسکی پیکنینگ پاودهری، ۱۵۰ ملم شیر، ۲۰۰ گرام گویزین قوتای.

ئاماده کرن

نیفشک و شهکر و خوئی و فانایلا همیا پیکفه بمهکینا کیکا
تیکهل بکه، هیکا ئیک لدویف ئیک پاقی دگهل، باش تیکهل بکه
و ئاری دگهل پیکنینگ پاودهری هیدی هیدی دگهل تیکهل بکه
و گویزین قوتای ژی باش تیکهل بکه و قالبی فرنی روین ده و
هویرکی نانی یان ئاری لی برهشینه پاشی ههقییری بکه سهر و
راست بکه، دقیت فرن بهری هنگی ۱۷۵ پلا یا گهرم کری بیت، بۆ
ماوی ۶۰ خۆله کاسۆرکه پاشی سارکه و شهکرا پاودر لی بکه و
پیشکیش بکه.

نانی فیقی



(بؤ ۲۰ پارچه)..
۲ هیک ۱۲۵گرام شکر - ۱ کیسی فانیلا - ۳۰ ملم ئاڤا فیقی
هر چ فیقی بیت، سه ری کیرکی دارچین ۱۲۵گرام کاکلکین بنده قا
- ۱۲۵گرام هژیرین هسک ۲۵۰گرام کشمش (خاتینوک) ۶۰گرام
باهیفین قوتای، ۱۲۵گرام ئار، ۵۰گرام نشا، اکه وچکا چای
پیکینگ پاودهر.

ئاماده کرن

فرنئ ۲۰۰ پلا گهرمه، قالبه کی لاکیشه ۳۰سم دریژی روین ده
و ئاری ل سهر بره شینه یان کاغه زا فرنئ دانه ناڤ، هیکا دگهل و
شه کر و فانیلا و ئاڤا فیقی و دارچینیباش تیکه لکه و پاشی بنده قین
قوتای و باهیف و خاتینوک و هژیرا ژی هویرکه و همیا بکه
ناڤ. پاشی ئاری و پیکینگ پاودهر و نشایئ ژی بمه کینی تیکه لکه،
بکه د قالبی دا، زهرکا هیکه کی دگهل شیری تیکه لکه و درویی نانی
بده، پشتی ساریبت شه کرا پاودهر لی بکه.

بۆ لىنانگەھا سوکكەرى (كراپفن) بۆ دەھ دانا

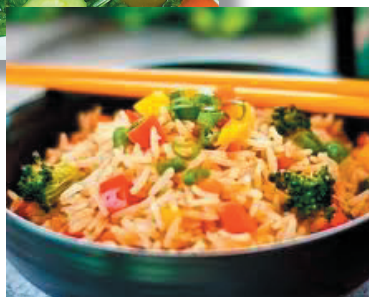


۱۲۵گرام ئار، ۱۲۵گرام ئارىئ ئەسمەر، ۱۵۰گرام ھەڧىر ترش
۱۲۰ملم شىيرى بى روين، ۵۰گرام مارگەرېنا رووھكى (نىڧشك
رووھكى)، ۳ زەرکېن ھىكا، ۱۵ ملم ئاڧا گىلاسا يان فىقى، (زىت
بۆ قەلاندنى)

ئامادەكرن

ھەڧىرى ترشكە، پاشى بكە گرکېن بچوېك و بۆ دەمەكى بھىلە
ھەتا ترش دېن. د ناڧ زەيتى دا بقلېنە و باش ژ زەيتى داڧوتە،
ئەوئ سوکكەرى نەبت دشېن شەكرا پاودەر لى بكەت يان د ناڧ
نەستەلا ھەلاندنى بھەلېنىت بۆ تام و جوانى.

خارنیت سەرەكى بۆ ھەمى پوژا



بیتزا ناری ئه سمەر



۳۰۰ گرام ناری ئه سمەر، ۱ پاکت ههڤیر ترش، ۱/۴ لتر ئاڤا تینشیر، کهوچکا چای خوئی بوسەر ههڤیری، ۱۰۰ گرام گۆشتی سینگی مریشکی یان قودیکی، ۱ پیفازا مهزن، ۲ فلفلین کهسک، ۲۰۰ گرام ته ماته، ۱۵۰ گرام په نیری بی روین یان کیم روین، ۱ کهوچکا چای جاتر یان ریحانین هسک، شیر، زهیتینین رهش، سه ر کولافک.

ئاماده کرن:

ههڤیری ترشکه و ههمی تشتا هویرکه وهک باجان سوورک و سیر و جاتری ویمه کینی وهک مه عجینی لی بکه و دانه ره خه کی. په نیری رهندهش که و ئامانی فرنی روین ده و پله کا ناری لی بره شینه. ههڤیری بکه گرک وهکی سه وکا لی بکه و مه عجینی دانه سه ر و پاشی هندهک په نیری و تشتان دانه سه ر، ل دیماهیکی زور په نیری و جاتری دانه سه ر و دفرنیدا سوورکه هه تا په نیر دحه لینی و سوور دبیت دگهل ههڤیری. (بوزانین تو دشیی ههمی تشتان وهک باجان ره شکیت قه لاندی و سبیناغ و باجان سوورک و به نیر و گۆشتی تونه (ماسی) دانیه سه ر بیتزایی

مريشکا بڙارتى



(بؤ چوار که سان) ..

۶۰۰ گرام مريشک، بؤ بهاراتکرنئ .. ۴ که وچکين خوارنئ زهيتا
زهيتوونا، ۱ پيقازا بچويک، ۱ که وچکا چای ژ دارچيني، خوی
وفلفلئ ل دويف حه زاته.

ثاماده کرن:

مريشکئ بکه دوو کهر و بشوو و بسه فينه و ب خاوليا ليتانگه هي
ژ ئاقئ هسک بکه. زهيتئ بکه ثامانه کئ مه زن و فه کرى و پيقازئ
هویرکه ناف و تیکه ل که پاشی دارچيني و خوی و فلفلا ژى دانه
دگه ل، مريشکئ ژ ههمی لایان فه د وی تیکه لهی فه ده و (۱)
دهمژميرئ بهيله ل ناف سه لاجی دا و پاشی ژ ناف وی تیکه لهی
بينه دهر یان لناف فرنئ یان ل سهر مه نقلئ ببژیره ههتا سوږ
دبيت و جار جار وی تیکه لهی پیدا که دا تاما وی خوشتربيت.

لزانیا بادای



(بۆ چوار کهسان)..
(حه شوه که باب) ۲۰ پارچه لزانیا، ۲۰ پارچه که باب، ۸۵۰ گرام
باجان سۆرکین هویرکری و گفاشتی دگه ل ئاڤا وی و خوی و فلفل
و فلفلکین رهش و یین سۆرین قوتای (پاوده ر) و چاتر ل دویف
حه زاته، ۲۵۰ گرام په نیری رهندهش کری، ۱۵۰ گرام نیفشک.

ئاماده کرن:

فرنئ ۱۸۰ پلا گهرم که ولزانیا پارچه پارچه د ناڤ ئاڤا خوی
دا (که لینه همتا نه رم بیت) بینه دهر بسه فینه، پاشی ههر پارچه کئی
که باب کئی د ناڤرا بکه و ل ناڤ ئامانی فرنئ ب رهخ ئیک ڤه ریژکه
(ئامان دڤیټ یی روین کری بیت).

نیفشکی به لینه، مه عجینی باجان سۆرکا دگه ل خوی و ففلا و
پاوده ر و چاتر و فلفلین رهش همیا تیکه ل که و به رده سه ر وان
پارچین هه شانندی (لزانیا) و پاشی په نیری رهندهش کری لی ب
رهشینه ودانه ناڤ فرنئ بۆ ماوی ۱۵ خولکاسۆرکه.

شیش پتات و سوسج



(بۆ چوار کهسان)..
۵۰۰ گرام پتاتین بچیک، ۵۰۰ گرام سوسج، نیف فلفلا که سکا
شرین یان ئیک (۱) فلفل، ۴ پیفازین سۆر یان سبی، خوئ و
فلفل، ۱۲۵ ملم زهیتا زهیتونا، ۲۵۰ گرام ماستی بی روین،
۴ کهوچکین خوارنی زهیتا گول بهرۆژا یان هر زهیت، پیفاز
تهرک ۱ پیفاز، ۱ کهوچکا چای که ممون.

ئاماده کرن:

۱۰ خوله کا پتاتا پشتی سپیکرنی ل ناڤ ئاڤا خوئ بکه لینه و فلفل
و سوسه جا قه تکه یان بساخی، پیفازا کهرکه و شیشکا (بژارتنی)
بینه (ویپک گهورک) ب شیشکی قه که خوئ و فلفلا قه که، خوئ
و فلفلا و پاوده را فلفلکییت تیژ لیکه و لئاڤ زهیتی سۆرکه و دگه لدا
وی ماستی سیرکین تهر هویرکه ناڤ و پیفاز تهرکی ژی هویرکه
و که ممون و فلفل و خوئ و نه گهر هه بییت قورادی ژی هویرکه
ناڤ تیکهل که و دگهل بژارتیان پیشکیش که.

سنگی مریشکی یان سورگری



(بۆ چوار کهسان)..

۱۶۰ گرام گوشتی سینگی مریشکی یان گۆلکی (گوشتی سۆر)
نهرمه، ۱۵۰ گرام ئار، ۲ هیکیئن شیلائی، ۳۰۰ گرام هویرکی
نانی (یی قوتای) یان حازر، خوئی، قفلل، که رهفس، نومیک بۆ
پیشکیشکرن و جوانکرنی.

ئامادهکرن:

پارچین گوشتی ل ناڤ نایلونهکی دا راستکه و پاشی ب
چه کوچی گوشتی بقوته، هردو رهخا خوئی و قفللا لیکه و پاشی
هردوو لایان دئاری قهده، هردوو لایان د ناڤ هیکی فهده،
ديسان دهرکه و دانه ناڤ هویرکی نانی باش داپوشه، ل ناڤ
زهیته کا کهل، هردوو لایین گوشتی زۆر سۆرکه (پاشی ژ زهیتی
داقوته).

فلفلینت حەشاندی



٤ فلفلین کەسک یان رەنگ (٤٠٠گرام)، ١٢٠ گرام برنجا ئەسمەر (بۆ سوککەری) یان عادی، ١ پیفاز، ٢ دندکین سیرئ، ١٠ گرام زەیتا گول بەرژۆا (بۆ سوککەری) (یان ھەر زەیت)، ٢٠٠ گرام سەر کولافک، ٢٠٠ گرام فلفلین ھیشتا کەسک (بۆ حەشوئ)، ٢٠٠ گرام باجان سۆرک، ٢ ھیک، خوئ، فلفل، کەرەفس، سیرکین تەر، ریحان، چیلی (فلفلین سۆر) تیژ، ٨٠٠ گرام ئاڤا زەر زەواتا (سووپە یا مال یان یا حازر)، ٢ کەوچکین خوارنی پەنیری زەر یئ بئ روین و یئ رەندەش کری.

ئامادەکرن:

کولافکین فلفلای ژیفە کە برنجی د ناڤ ئاڤا خوئ دا بکەلینە، سیر و پیازا سۆرکە سەر کولافکا تەنک ھویرکە و دگەلدا سۆرکە، ٢٠٠گرام فلفلین دی دگەل باجان سۆرکا ھویرکە ھەر وەسا دگەلدا سۆرکە و ھیکا شلقاندی و پەنیری ژێ تیکەلکە و بەھاراتا ھەمیا بکئ و پشتی تو فلفلای حازر دکە ی بقی حەشوئ تژی کە دانە ناڤ ئامانی فرنی و سووپئ د ناڤ فرنا گەرم کری ١٦٠ پلە، دەمژمێرەکی بلا سۆربیت و جاروبارا سووپئ ھندەکی بەھیلە دا لیبکە ی ھەتا چیبوونئ.

میخلمه گوشتی چیلنی یان گولکی



۴۰۰ گرام گوشتی چیلنی، ۲۰ گرام زهیت، ۲۰۰ گیزه‌ر و گه‌نمۆک،
(۱) پیقازا مه‌زن، ۱ (ک گ) مه‌عجینی ته‌ماتی، ۵۰۰ ملم ئاڤا
گوشتی، خوئی، فلفل، به‌لگین رحانا، سیر، که‌ره‌فس، ۲۰ گرام
ئاری ئه‌سمه‌ر بۆ سوککه‌ری (یان ئاری عادی)

ئاماده‌کرن:

گوشتی بی به‌ز هویره‌که، به‌لی یی گر بیت و د ناڤ زه‌یتی دا
سۆرکه و گیزه‌را و گه‌نمۆکا دگه‌ل سۆرکه و پیقازئی و مه‌عجینی
باجان سۆرکا به‌رده سهر و ئاڤا گوشتی به‌رده سهر و بلا بکه‌لیت
هممی به‌اراتین سلال بکی و هنده‌ک ئاڤی ئاری د ناڤدا بکه‌لینه و
به‌رده سهر بلا هییدی بکه‌لیت.

زهرزهواتيٽ فھر رھنسي



(بۇ چوار كەسان)..
۷۵۰ گرام پتات، ۸۰۰ گرام برۆكۆلۈ يان قەرنەبىت يان گىزەر
يان فاصولىكىن تەر ھەمى تىكەل ۸۰۰ گرام، ۴ كەۋچكىن خوارنى
زەيتا زەيتوونا، ۲ ماجى، ۳۰۰ ملىم ئاقى.

ئامادەكرن:

پتاتا بشوو وسپى كە و چوار گوشە ھويركە دگەل ھەمى
زهرزهواتا تىكەل كە، و زەيتا زەيتينا دانە سەر ئاگرەكى رحەت
ھەمى زهرزهواتا پاڧى ئاڧ و سۆركە پاشى ئاقى بەردە سەر
دگەل ماجى ۲۰ خولەكال سەر ئاگرى ب سەردادە بلا بگەلن، جار
و بارا تىكەل كە ئەڧخوارنە دگەل برنجى خوشە.
(الدويڧ حەزكرنى بەرى زهرزهواتى سۆركەى تودشپى ھندەك
رزيانكا تەر يان ھشك بۇ تامى بگەيە ئاڧ زەيتا زەيتوونا).

کولند و تونه (ماسی)



(بۆ چوار که سان) ۲۰۰ گرام کولند، خوی، ۶ که وچکین خوارنی زهیتا زهیتونا، فلفل، سیرکین ته ریان (پیفاز ته رک ریان که ره فس ریان مه عده نوس)، ۲۰۰ گرام گۆشتی تونه ماسی ریان سینگی مریشکی (ل دویف چه زاته)، ۲ که وچکین خارنی خه، ۲۰۰ گرام مه عکه رونی.

ئاماده کرن:

مه عکه رونا بکه لینه و پاشی ئاڤا سار لینکه و بهیله (دا بیکفه نه نیسن)، و کولندا قه تکه و بکه د ناڤ ۳ که وچکین خارنی زهیتی دا و سۆرکه و خوی و فلفلا و که سکاکی و ۲ که وچکین خارنی سووی دگه ل ماسیا قودیکی ریان سوویا سینگی مریشکی به رده ناف و ۸ خوله کا بهیله سه ر ئاگری و سه ر داده و ماسیی ریان مریشکی مه زن پرتکه و دانه دگه ل کولندا و خه ل و سیرکین ته ر و خوی و فلفلا تیکه لکه و پاشی ۳ که وچکین خارنی زهیتا زهیتونا لی بکه نه گه ر تو چه زدکه ی شینا خه لی ئاڤا نیمۆکی بکه سه ر و بخۆ و عافیه ت بیت دگه ل نانی یا خوشه بۆ خوارنی.

مەكەرۈنئ يان سپاكيٲى دگەل مريشكى



۴۰۰ گرام مەكەرۈنئ يان سپاكيٲى، خوئ، ۴ باجان سۆرك،
۵۰۰ گرام برۆكۆلى يان قەرنابىت، ۲۵۰ ملم سووپا (خەزىهوات
ماجى)، زەرزەهوات، ۲۵۰ گرام سىنگى مريشكى، ۲۰۰ گرام پەنير،
۱ كەوچكا خارنى نىفشك، فلفل، ۲۰۰ ملم قەيماغ، ۲ كەوچكىن
خارنى مە عجىنى باجان سۆركا.

ئامادەكرن:

مەكەرۈنئا ل ئاڧ خوئ بىكەلىنە، باجان سۆركا ھويىركە،
برۆكۆلى يان قەرنابىتئا ل ئاڧ ئاڧا خوئ زەركە، سىنگى مريشكى
ئاڧ نىفشكى سۆركە و خوئ و فلفل لىكە، برۆكۆلى دگەل
باجان سۆركا بىكە ئاڧ مريشكى، ھەميا پىڭقە دانە سەر ئاگرى
۵ - ۱۰ خولەكا قەيماغى بىكەلىنە و پەنيرى رەندەشكە و بىكە
دگەل مەعجۇنئ باجان سۆركا دگەل خوئ و فلفلكا تىكەل بىكە
پاڭئ سەر برۆكۆلى و گوشتى و ھەر وەسا كەرەفسا رەشاندى ل
سەرھويىركە و بەروفاژى كەرەفسا ھويىركى ل سەر برەشىنە.

سووپ .. شۆرپە



سووبا تیژ



۱ باجان سوژکا هویرکری، ۱ قودیکا گوشتی تونه ل ناڤ زهیتی،
۱ فلفلا سوژیا تیژ (یان شرین) ل دیڤ ههزاته، ۱ پیڤاز، ۱ گیزه
و فلفل و خوئی و که ره فسا هویرکری، ۳ که وچکین خوارنی ئار،
۳ که وچکین خوارنی زهیت.

ئاماده کرن:

ئاری ل ناڤ هندهک زهیتی بهلینه و پیڤازی هویرکه ناڤ
وگیزه را و فلفلی و ههروه سا گوشتی تونه بی زهیت تیکه هلهکه،
ئافی بکه سهه بلا بکه لن، ههتا تیر دبیت، خوئی و فلفلین رهش
ئه گه رته شرین قییا بی فلفلین تیژ که ره فسی سههروه رکه پیشکیش
که.

سوبا سەر كولاڤكا



ازەرف سوپا سەر كولاڤكا (يا ئامادە)، ۱ لىتر ئاڧا كەلاندى، ۲ باجان سۆركىن سېپى كرى، ۲ كەۋچكىن خوارنى مەعدەنوس يان كەرەقسا ھوپىركرى (سېت ژى) ئەگەر توھەزبەكى.

ئامادەكرن:

سووپا خۆلدويف رىنمايىن وئ ئامادەكە، ل ناڧ ۱ لىترا ئاڧا كەلاندى باجان سۆركى ھوپىركە و پاڧى د ناڧ سوپى دا بلا بىكەلىت وپاشى ۋەكى پىشكىش دكەى كەرەقسى يان سېتى يان مەعدەنوسى يان ھەميا لى ب رەشىنە و عافىەت بىت ۵ خولەكا چىدبىت.

سۇبا پىياز



۵۰۰ گرام گۆشتى قىمە، ۵۰۰ گرام پىياز، ۳-۴كەۋچكىن خوارنى زەيت، نىف لىتر ئاف، ئافا گۆشتى (بەرى ھىنگى ئامادەكرى) يان (ماجى ۵ كەۋچكىن چاى)، ۱-۲ پتاتىن كەلاندى و ھەرشاندى.

ئامادەكرن:

پىياز دگەل قىمەى سۆركە و ئافى بگە سەر (سوبا گۆشتى يان ماجى) بلا ۳۰ خولەكا بگەلىت و پاشى پتاتىن ھەرشاندى ژ بگە ئاف و بلا ۵ خولەكىن دى بگەلن و فلفل و خوى بگى بۆھەزكرنى باجان سۆركەكى ژى ھويركە ئاف يان نە.

سووبا سپیناغی



۴۵۰ گرام سپیناغا تەر، ۱ لتر ئاڧا گۆشتی مریشکی، خوئی، فلفل، ۱ گیزەر وەك قەلەما زراف قەتکە، کەرەفسا ھویرکری، ۲ کەوچکین خوارنی نیفشک، ۲ کەوچکین خوارنی ئار، ۲ زەرکین ھیکئی، ئاڧا ئیک نیمۆکی.

ئامادەکرن:

سپیناغی بشوو و ھویرکە ئاڧا گۆشتی و فلفل و خوئی بکئی و ۱۵ خولەکا بکەلینە و گیزەر و کەرەفسی دگەل بکەلینە پاشی سپیناغی بکە دگەل و ۵ خولەکین دی بکەلینە و نیفشکی بکە ئاغلەویکی بحەلینە و ئاری بکە ناڧ و سوۆرکە و دگەل تیکەل کە پاشی سووبی بکئی و بلا بۆ ماوی ۱۰ خولەکا بکەلیت و ھیکئی و ئاڧا نیمۆکی بکە ناڧ ئامانەکی دی و دانە سەر ئاگری و تیکەل ۵ و پیچەکا سوویپ (۲ کەوچکین خوارنی) بەردە سەر پاشی ھیدی بەردە سەر سووپا دی و زی تیکەلکە بلا بکەلیت و راست راکە و دگەل ھویرکا کەرەفسی و بەروڧاژی کەرەفسا ھویرکری پیشکیش کە.

سوڀا ماسيئ دگهل پيڙاڙا



۲۵۰ گرام ماسيا بي ههستيک و نوي يان به فرگرتي، ئاڦا نيموڪا، خوي، فلفلکين سڀي و قوتاي، فلفلا شرين کهسک يان سؤر، ۲-۳ کهوچکين خوارني زهيت، ۸۰۰ ملم ئاڦ، سووڀا پيڙاڙي (يا ئاماده) يان چيکه (پيڙاڙه کي ل ناڦ زهيتي هويرکه و سؤرکه و ۱ کهوچکا خوارني ئاري ژي بکه ئاڦي و بهرده سهر و بکه لينه.

ئاماده کرن:

ماسيئ چوارگوشه قه تکه و ئاڦا نيموڪي بکه سهر و ل ناڦ زهيتي سؤرکه و پاشي ژ ناڦ زهيتي بينه دهر و فلفلين شرين هويرکه و پاڦي ناڦ و دانه سهر ئاگري دا پيڪفه چي بن، دگهل سوڀا پيڙاڙي پاڦي سهر ماسي، بلا بکه لن و خوي بکي و پيشکيشکه (فلفلا سڀي يا تيژ ژي بکي).

بو زانين ماسيئ جودا سؤرکه و پاشي قان تشتا دگهل سووڀي بکه سهر و بلا بکه لن.

سۆبا كرېما باجان سوركا



۱ قودىكا باجان سۆركىن سېپى كرى و ھەرشاندى يان سى چارىك
كىلو ۴/۳ باجان سۆركا بگقىشە ۳-۴ كەوچكىن خوارنى ئاڧ ،
فللكىن سۆر يىن بكى (ئەگەر ھەزكەي)، ۱ موز، ۴ كەوچكىن
خوارنى قەيماغ (قشئە) كەرەفسا ھوپىركرى.

ئامادەكرن:

باجان سۆركىن گفاشتى دگەل ئاڧا وان گەرم كە و ئاڧى و فللا
بكى و مۆزى بكەيى بلا بكەلن، پاڧى ناڧ سووپى و بەرى موزى
بكەيى بلا بكەلن، بكە ناڧ ئامانى سووپا، موزى و ۱ كەوچكا
خوارنى قشئە بكە سەر دى ھەليىن و رەنگى دەتى و تامى ژى،
كەرەفسى ژى ل سەر ۋەر كە بۆ جوانىي و مفا، و ئەڧ سووپە
يا بى خوى يە.

سوڤا هيڪ و زهرزهواتى



۱ لتر سووپا ماجى يا گۆشتى چيلى، ۲۵۰ گرام زهرزهواتين
تيكهل (به فرگرتى يان يين نوى) وهك گيزهر و كولند و قهرناييت
هتد.....، ۲۰ گرام ئارى ئه سمهر، ۱ هيڪ، خوي، سيركين ته.

ئاماده كرن:

زهرزهواتى د ناڤ سووپى دا نه رم بكه لينه.
ئار و هيڪ و خوي تيكه لكه و هيدي هيدي به رده ناڤ سووپا
دكه ليت و هيشتا بلا دگهل بكه ليت و ئه و سيركين ته ر يين هويركرى
لى بره شينه و پيشكيش كه.

سۆبا گیزەر و کریم



۲۰۰ گرام گیزەر، ۱ سووپا ماجی یا زهرزهواتی، ۲۰۰ ملم ماستی
بی روین، ۱۰ گرام ئاری ئهسمەر، ئاڤا ئیک نیمۆکی، خوی،
فلفل.

ئامادهکرن:

گیزهرا چوار گوشه قهت که و نهرم بکهلینه و ماست و ئاری
تیکهل که و بهرده ناف سوویچ، پاشی ب میکسهری لییده وهک
کریمی لیبتت، جارهکادی ل سهرئاگرهکی هییدی دگهل ئاڤا نیمۆکا،
سیرکا، خوی و فلفلا بکهلینه دا تامی ب دهتی.

سۇبا فاصولىيىت ھىك



۱ سووپا ئاقا گۆشتى چىلى، ۱ پىقازا مەزن، ۱۰ گرام زەپتا گول بەرۇزا، ۵۰ گرام گىزەر، ۵۰ گرام كەرەفس، ۵۰ گرام شىلم، ۲۰ گرام كولند، ۱۰۰ گرام تەماتا گفاشتى، ۸۰ گرام فاصولىيىن ھىك (كەلاندى)، خوي، فلفل، سىر، (جاتر يان ئۆرىگانو).

ئامادەكرن:

پىقازى گەلەك ھویركە و د ئاڧ زەپتى دا نەرمكە، گىزەرىن خۆ ھویر قەتكە، و كەرەفس و شىلم و كولندا ژى دگەل سۆركە و پاشى مەعجونى باجان سۆركا بەردە سەر، سووپا ئاقا گۆشتى ژى بەردە سەر، بلا زەرزهوات بکەلن و ل دوماهىكى فایولیا پاڧى ئاڧ و بهاراتا ژى بکى وەكى سەرى.

زەلمەتە رەنگا و رەنگ



زهلاتا تيڪهلي دگهل پهنيروي پەزي



۳۰۰ گرام خەس يان گەرگير يان بەلگين تفرأ يان كەلەمى يان
هەمى تيڪەل، ۱۰۰ گرام سەر كولاڤك، ۴ باجان سۆرك، ۲
ڦلڦلڦين كەسك، ۱۰۰ گرام پەنيروي پەزي، ۲ كەوچكڦين خوارنئ
خەل، خوئ، ڦلڦل، ۶ كەوچكڦين خوارنئ زەيتا زەيتوونا، ۷۰ گرام
زەيتيڦين رەش.

ئامادەكرن:

هەمى ڦان تشتا بشوو و هويركە، و پەنيروي ژى چار گوشە
قەتەكە، بۆ ئافا زەلاتئ خەل و ڦلڦل و زەيتئ هيڊى بکە سەر و
هەمىيان ل ناڦ ئامانەكئ جوان تيڪەلکە و پيشكى

زهلاتا مريشكى دگهل خهسى



۴۰۰ گرام گوشتى سىنكى مريشكى، ۱ كه وچكىن خوارنى زهپت،
خوئ، فلفل، ۱ سهركى خهسى، ۲۰۰ گرام خيار، ۱۲۰ گرام تفر،
۱۲۰ گرام گهنمؤك (قودىكا)، ۲۴۰ گرام ماست روين ۱ %، ۴
پارچين نانى نهسمه هر ئيك ۴۵۰ گرام .

ئامادهكرن:

گوشتى مريشكى سوړكه دگهل فلفل و خوئ و تامى بدئ،
خهسى ئامادهكه و (گر) هويركه و خياري دريژ و دريژ قهتكه،
هروهسا تفر و باجان سوړكا گر قهتكه دگهل گهنمؤكا هميا
تيكهلكه، و ماستى دگهل هندهك ژوان تفر و پيچهكا سبتى ل دويث
حهزكرنى خوئ و فلفلا بكئ و پارچين گوشتى دگهل زهلاتى جوان
دانه سهه ئامانهكى و وى ماستى دگهل سبت و تفر ل سهربكه و
دگهل نانى يان توستى ئاماده يئ رهق و نهسمه رپيشكىش بكه.

زهلاتا فاصوليين مسك



۴۰۰ گرام فاصوليين مسك يين چه لندی و بی حوی، ۲۰ که وچکین خوارنی زهیتا زهیتونا، ۳ که وچکین خوارنی خهل، ۱ دهسکئی پیفاز تهرکا، نیف دهسکئی که رهفسی، ۱ که وچکین خوارنی جاتر، خوی، فلفل.

شیرهت: ئەف زهلاتهیا خوشه دگهل په نیری زهر یی بی روین و رهندهش کری

ئاماده کرن:

فاصولیا بی خوی گهلهک نه کهلن، ژ ئافی بسه فینه و زهیتا زهیتونا دگهل خوی و فلفل و خهلی بکه سوسه و دگهل فایولیا تیکهل که و ۱ ده مژمیر بهیله و سه رداده، و بهاراتا هممیا بکه دگهل و پیفاز تهرکا دگهل که رهفسی هویرکه ای هممیا تیکه لکه و ل دوماهی بی جاتری لی بره شینه وهکی ل سه ری هاتیه دیار کرن و ئەگهر چه ز بکه ی په نیری لی بره شینه.

خارن بو ههميان وهك پاريز



بو زهيف كرنى

روژا نيكي (۱)



(بو نيک مروف) ..

۱۰۰ گرام سينكى مريشكى ۱ كه وچكا چاي سؤسا سوييا، فلفلکا
سؤرا تيژ (هندهک) ۱۰۰ گرام گيژهر، ۱۰۰ گرام پتات، خوئ، ۱۰۰
گرام كهله مى ۱ پيڤازا سؤر، ۱ كه وچكين خوارنى ئار، ۱ هيک، ۲۰
گرام کونجى، ۲ كه وچكين چاي زهيت، ۷۵ ملم سوپا مريشكى بى
روين فلفل و كه رهفس بؤ جوانكرنى.

ئاماده كرن:

گيژهرا بؤ ماوى ۱۲ خولهكا د ناف ئاڤا خوئ دا بکه لينه و
پيڤازا و كهله مى هويرکه و گوشتى مريشكى تيکه لکه دگه ل سوييا
سوسى (يان شيرى) و دفللا تيژ بهه لينه و تيکه لکه ژ هيک
و کونجى و ئار و پاشى گوشتى ديسا تى ده و د ناف زهيتى
بهه لينه و گيژهرا و كهله مى و پتاتا تيکه لکه پاشى ۱۲ خولهكا
سؤرکه و سوپا مريشكى بکه سه ر دگه ل خوئ و ففلا و پاشى
هميا ئامانه كى جوان دا و دگه ل كه رهفسى پيشكيش كه .

روزا دووی (۴)



(بو ئیک مروف)..

۲۰۰ گرام کله می یان شیلم، ۱ گیزهر، دهستکی کهره فسسی، ۱ پیقان، نیف فلفلا سؤرا شرین یان کهسک، ۱ باجان سؤرک، خوی، و فلفل، ۱ کهوچکا چای ماجی یا زهرزهوات، ۵۰ گرام برنجا نهسمهر، ۱ کهوچکا چای زهیتا زهیتینا.

ئاماده کرن:

زهرزهواتی خو بشوو و هممیا هویرکه و پاشی، دگهل ۳۰۰ ملم ئاقی بدانه د نائف قازانهکی دا، سهرداده و بو ماوی ۱۰ خولهکا بکهلینه و خوی و فلفلکا دگهل شوربا ماجی تیکه لکه و پاچی سهر زهرزهواتی و ۲۰ دهقیقین دی بلا بکهلیت، برنجی د ئاقا خوی دا بکهلینه و پاشی بسه فینه و زهیتی بکه سهر پشتی هینگی دانه دگهل شوربی یان جودا بخۆ.

روژا سینگ (۳)



(بو ئېك مروف)..

۳۰۰ گرام باجان سۆرك، ۱۲۵ گرام گۆشتى سینگى مريشكى، ۱ پيڭان، ۱ دندكا سيري، خوي و فلفل، ۱ كهوچكا چاي زهيتى، نعناع يان ريحان، دوو پارچين سهمونى، يان توستى .

تاماده كرن:

باجان سۆركا بكة ۸ پارچه و مريشكى بشوو و ژ ئاقى بسه فينه و سيرو پيڭازى هويركه و مريشكى دخوي و فلفلا قهده و د نائف زهيتى دا (۳) خوله كا همدوو رهخا سۆركه و سيرو پيڭازا بهرده نائف (۵) خوله كا سۆركه و دگهل خوي و فلفلا تاما نه عناعى بدئ يان كه رهفسى دانه سهر، پاشى هميى بكة ئامانه كى جوان و گۆشتى قهت قهتكه سهر يان تيكه لكه و پيڭقه دگهل نانى بخو (كه لهك نانى نه خو ها).

روزا چواری (۴)



(بو ئىك مروف)..

۱ باجان سۆرك، ۲۰۰ گرام سپىناغ، ۱ پارچا ماسىيا سېى بى
هەستى ۱۲۰ گرام، ۴۰ گرام برنجا ئەسمەر، خوئ، گىزەرەك،
۵ كەوچكىن خوارنى ئاڧا تىرى سېى، ۱ فلفل، ۱ كەوچكا چاى ئار،
۱ كەوچكا خوارنى ماست، ۱ كەوچكا چاى ئاڧا نىمۆكى، ۱ كىسك
يا شوربا ماجى، ۱ كەوچكا چاى نىڧشك.

ئامادەكرن:

باجان سۆركا سېىكە و ھویركە و ھەروەسا سپىناغ و گىزەرا
ژى ھویركە و برنجا خۇ بکەلینە و ئامادەكە و ژ ئاڧى بسەفینە
و ئاڧا تىرى و ۳۰۰ ملم ئاڧى، خوئ، فلفل، ماسىی دانە دگەل و
(۵) خولەكا بکەلینە و ئارى د ناڧ نىڧشكى بکەلینە و ۱۰۰ ملم
سوبا ماجى دگەل ماستى دانە گەل و ۲ كەوچكىن خوارنى ئاڧى و
گىزەرا و باجان و سپىناغى دگەل دانە و بسەردادە و ۴ خولەكال
سەر ئاگرەكى رحەت بەھیلە و بەھاراتا بكى و پىشكىش كە .

روژا پینجی (۵)



(بو ئیک مروف)..

۱۵۰ گرام سەر کولافکا، ۱۵۰ گرام کولند، ۱ باجان سۆرک و نیف دندکا سیرئ، دوو دافین که ره فسئ، (هشیار بی بکه یه سی ها)، ۱۰۰ گرام ماست، خوئ و فلفل، ۱ که وچکا چای زهیتا زهیتونا، ۱ که وچکا چای شه کر، سه ری که وچکا چای نه زیده تر جاتر، ۱ پارچه سینگی عه لوکی یان مریشکی، ۱۲۵ گرام نانیتته سمه ر.

ئاماده کرن:

کولند و سەر کولافکا (گر) هویرکه دندکین باجان سۆرکی خالی که و هویر هویرکه و سیر و که ره فسئا هویر هویرکه و ماستی بکه دگهل و خوئ و فلفل بکی و شه کرو جاتری بکه سەر پارچا گۆشتی و د نائف زهیتی دا ژ ههمی لایان فه سۆرکه و بۆ ماوی ۳-۴ خوله کا، خوئ و فلفل بکی و ژ نائف زهیتی بینه دهر و کولند و سەر کولافکا دانه شینی و ۵ خوله کا باجان سۆرک و بهارات و جاتر و فلفل و خوئ تیکه لکه دگهل نانی ئه سمه ر بیشکیش که.

روژا شەشە (٦)



بو ئىك مروڧ

١٠٠ گرام سىنگى مريشكى ئان عەلوكى كەلاندى، ١٢٥ گرام
ڧلڧلېن شىرىن كەسك يان سۆر، ١ پىڧاز تەرك، يان قوراد، ١
باجان سۆرك، ٥٠ گرام خەس، ١ كەوچكا چاى زەهيت، خوئ،
ڧلڧل، ١ دورك (نان)، كەوچكا چاى ماست، سوسا باجان سۆركا
يان كەچەب.

بكه پارى و بخوو و سحەت بىت.

رهنکه کی دی یی پاریزی

روژا زمرهواتا

زور ئاف تئدایه ههروهسا ترشیاتیین زیده دهردهکت و بؤ
زهعیفکرنی زور یا باشه

۱. سپیدی: نیف که ری نانی توست یی ئەسمه رو ۳۰ گرام لبنه
یا بی روین و ۲ باجان سوورک و کهسکاتی ل دو یقحه زاته
۲. نیفرۆ: ۳۰۰ گرام زهرزهواتی بکه لینه به لی نه هیله گهله ک
بکه لن، بهری نهرم بن بخۆ
۳. مه غره پ: ۳۰۰ گرام کولند، ۱ فلفل ۲ باجان سوورک، ۱ پیقازی
قه تکه، خوئی و فلفلکا لی بکه و کاغزا ئەله منیومی زهیتکه و
دانه د ناقدنا و پیچه و ۲۵۰ پلا فرنی گهرم که و ۱۰ خوله کا
ببژی ره
۴. د ناههرا دانه کی دا: ۲۵۰ گرام زهرزهواتی دابه شکه ل
سه رروژی



روژا ئاڦا ماستى

تژی کالسيومه و روين ۱ ريژه يا تيڊا و بو ههستيكا يا باشه

۱. سېيڊى : ۳ كهوچكىن خارنى دانقوتا كه لاندى ۱ سىڦا رهندهش كرى، ۱۰۰ ملم ئاڦا ماستى دگه ل تيكه لكه
۲. نيڦروڤ: ۱ موزا كه هشتى و ۱۰۰ ملم ئاڦه ماستى بمه كينى بكه كرىم ۵۰ ملم ئاڦى ژى بكه ئاڦ
۳. مه غره ب : ۱۵۰ گرام خيار و ۱۵۰ ملم ئاڦا ماست و ۱ كهوچكا چاى خه رده ل كرىم ۱ كهوچكا چاى زهيتا زهيتونا و خوى، فلفل.

د ئاڦه را داناندا:

به رى نيڦروڤ ۱ سىڦ پشته نيڦروڤ ۲۵۰ گرام پتات دگه ل گيايه كئ نوى ل ديفحه زاته و بى خوى بخو



روژا پتاتا

زۆرتەر ژ ۲۴ قیتامینا هدییه و (معادن) و پروتین

سپیدئ: ۱ کیلو پتاتا بکه‌لینه و سپی که ۲۰۰ گرام لینه بی روین و ۱۰۰ ملم ئاف ، ۱ که وچکا چای زهیتا زهیتوونا دگهل گیای ل دویف چه‌زا خو تیکهل که و دگهل ۲۵۰ گرام پتات
نیفرۆ: وهکی سپیدئ
مه‌غره‌ب: وهکی سپیدئ

د نافه‌را داناندا:

به‌ری نیفرۆ ۱ سیف.. پشته نیفرۆ ۲۵۰ گرام پتات دگهل گیایه‌کی تازه ل دویف چه‌زاته بی خوی بخۆ.



روژا برنجی

ئاڦا زېده ژ له‌شى دهر دكه‌ت برنجا ئه‌سمه‌ر يان يا كه‌لاندی
بكاربینه بئ روین و ئاڦا وی بسه‌فینه.

۱. سپیدی: ۱۵۰ گرام برنج، ۱ كه‌وچكا چای خاتینوك پیکه
۵ خوله‌كا بکه‌لینه و ۵۰۰ گرام فیقیی هویرکری سیف،
ئه‌ناناس دانه دگه‌ل و دگه‌ل دارچین و ئاڦا نیمو‌كا بکه ۵ دان
ئیکئ ژوان بخؤ
۲. نیفرؤ: دانه‌کی دی ژوان ۵ دانا دی خوی
۳. مه‌غره‌ب: دیسا دانه‌کی دی بخؤ

د ناهه‌را داناندا:

دیسا به‌ری نیفرؤ ئیکی وپشتی نیفرؤ ئیکادی بخؤ.



روژا نیتى

دقیت روژى ۱.۵ كيلو يین فيقى بخوى و دابهش بکهى ل
سه روژى زور ب مفایه.

سپیدی: ۲ سیقا دگهل تیقلی قهت که ۳۰ گرام تی یان تیکه لکه و
بخو.

نیقرو: ۲۵۰ گرام ئه نانس، ۲ سیقیت بچیک بتیقل قه قه تکه و
تیکه لکه.

مه غره ب: ۲۰ گرام تی یان دگهل هر میکه کا بچویک تیکه لکه.

د نافه را داناندا:

به ری نیقرو ۲۵۰ گرام تی شه مبی، وهکی سه ری پشتی نیقرو ۱
سندی و ۱ هر میکی بخو.

ههژى گوتنى یه هندک بازرکان ماده کا شه ما ددانه سه ر تیقلی
سیقا دا جوان و نوی دیارکته له وما فیقی سپی بکه باشتره.



رهنکهکى دى يى پارپړى

روژا خارنا خات

ئەف خوارنه پيکهاتيه ژ زهرزهوات و زهلاتى زهعيفکرنى و پاقرىا مهعیدهى و ئەفه مهعیدهى و هناقا پاقر دکهت و بهرگريا لهشى بۆ نهساخيا بهيز دئخيت.

۱. سپيدى: ۲۰۰ گرام گيزهريين تهنک رهندهشکه و ئاڤا نيموکى بکى و ۱ کهوچکا چای زهيتا زهيتينا.
۲. نيڤرۆ: نيڤ خهس، ۱ فلفلا شرين، ۱ پيقازا شرين، چاريک خياري هويرکرى ئاڤا نيموکى و ۱ کهوچکا چای زهيتا زهيتوونا
۳. مهغرهب: وهکى نيڤرۆ

د ناقههرا داناندا:

بهري و پشتى نيڤرۆ تڤرى يان گيزهري بخۆ



روژا كەلەمى

ئەوژى بۇ زەئىفى وھناقا و تەركرنا وان.

سپىدى: ۳ سىقا پارچەكە و دگەل دارچىن و ئاقا نىمۆكى ل سەر
ئاگرى بگەلىنە وەكى و مپوت (ئاقا فىقى) و بخۆ و فەخۆ.
نىقرو: ۲ سىقا پارچەكە دگەل ۲۰۰ گرام كەلەميا تىكەلكە و دگەل
ئاقا نىمۆكى و ئەگەر تو حەزكەى پىچەكى شرىن بگە.
مەغرەب: ۲ سىقىن رەندەشكرى و ۲۵۰ گرام لىنى بى روين و
دارچىن و ئاقا نىمۆكى دگەل ئاقى و پىچەكا شرىنى ئەگەر حەز
بگەى.

د نابقەرا داناندا:

بەرى و پشتى نىقرو ۱۰۰ گرام ترشىي كەلەميا بخۆ.



وهرزش و لهش ساخلمه می و لهش جوانی



وهرزش بو ههميان مفايه و دل خوشيه

۱- بۆمل و سينگى

وهك شيوئ ويني ل خارئ، ل سه ربه ركئ باليفكه كئ يان خاوليهك پالده پشت خو، دا نه لقي و پابت بي، خاوليهكئ ژى وهك ويئنه ي بگره و دروست پشتا خو راستكه، بي هئا خو ۵-۸ جارا جوان و هيدي بينه و ببه ژ ناڤ قه فه سا سينگى و بۆ قه فه سا سينگى، نه ژ دفنى. پاشى دهستا هيدي بينه خار.

پيژانينه كا باش بو زكى:

ل سه ر پشتى رازئ و ئيك چوكين ته بگريت و دهستين خو لبن سه ري خو دانه و سه ري خو پئ بلند كه، هندی تو شيای خو به رزكه و پشت ل عه ردی بمينيت.



۲- بو زەندەك و باسكا و ملان

وہك شیوی د ویئی خاری دا ل سەر بەرکئ و دیسا کوشه یان خاوی بده پشت خۆ و خاویلی باده وهکی ویئهی دا دیار و دەستی لخاری بکیشه ههتا تو ههست پکیشانی دکهی و هیدی ههتا بیستی بههژمیڤه، ههروهسا دەستی خۆ ل سلال بۆ سهری بکیشه هیدی، ئانکۆ بهروفاژی ئیک. پاشی دهستا بینه خار و جارەکادی دهستا پیک بگهوره و ههروهکی راهینانی دووباره بکهفه.



۳- بو نافتهنگی و تهشتا:

وهکی ویئهی، دەستی راستی دگهل پی چهپی بخاویلی ههروهسا بهروفاژی دەستی چهپی دگهل پی راستی و بخاویلی، نیقا دەستی بۆ دهری ههروهسا لایهکی ه بیهینن هیدی بکیشه پاشی لای بگهوره.



۴- بو رانا و پستا رانا و همتا نافتهنگی

دیسا وهکی شیوئ د وینهی دا خو ئامادهکه بی شاشی جار جار هردوو دهستا دگهل پی راستی و پشت لعهردی بیت و گهلهک گفاشتئی ل سهر پی خو نهکه و گهلهک بو سینگى نه کیشه.

۵- دیسا بو رانا همتا دوماهیکا پستی

وهکی وینهی ئامادهبه و بزانه پی خو ل سهری بو رهخی چوکی خو خارکه و دهست ل سهر عهردی بمینیت و ملا سست که دگهل هاریکاریا خاولیی رانی بکیشه بو رهخی ملئ چه پی هیدی همتا ۲۰ جارا بهژمییره و پی خو راستکه و هدر وهسا لایی دهست پی بکهفه.

۶- بو هموز و ران و چوکا:

وهکی شیوئ د وینهی دا ئامادهبه بی شاشی و پی خو دگهل



خاويلىق دى بەى بۇ پىشتى، لى گەلەك نەبە، پىشتى كۆ پىشتاتە
بىيىتە كقان نە باشە بەلى پىچەكى بۇ لايىق پىشتى بىە دىسا ۲۰
جارا بەدژمىرە و ھىدى دەمى تە ھەست كر چۆك ھاتە كىشان
راوہستە و ھىدى بىنە خار و دوو بارەكە ل سەر تەنشتا دى يا
چەپى، وەكى تو پى خۇ تىنيە خار پىشتى ۲۰ جارا.

**جوانى
و هندەك پىزانىن
بو مفايى ھەميا**



ھندەك رېك بو ساخلمەيى تو بخو چيىكەي

۱- ھنگىين بو لىف و پىستى أ- لىقئت ھشك و پەقى



بشەقى تەبەقەكا ھنگىينى
يا ستير دانە سەر لىقئىن خو
و سپىدىئ يا ماى دى دگەل
دەست و چاڧا دگەل ئاڧى
چىت.

Mask- بو پرسك و نە
پاڧزىا سەرو چاڧا باشە

دوو باجان سۆركا بگئيشە
وەكى مەعجىنى لىبكە، ۱
كەوچكا چاى ھنگىينى دگەل

تىكەل كە و پشتى ۱۰ خولەكا بشوو دى رىئ تە سافى بيت.

۲- خئی بو پیستی هسک:



زور شههئ ددهته سهرو
چاڤا و پیستی کهفن و
کهفشکی رادکهت و ژئ دبهت
و ههروهسا پیستی رون و
راست دکهت.

۲ کهوچکین خوارنی خوی
(باشتره خوی یا دهریای بیت)
دگهل هندک شیرئ تیگهلهکه،
ههتا کو مهعجونهکی تیر ژئ
چئدکهی دانه سهر پیستی تهر،

ئهگهر تو بشیئ ب لیفکی دهستی پیستی باش مهساجکه و پاشئ
ب ئافی باش ژارافکه.

۳- قههوه بو راست کرنا پیستی (ترهل)



ههروهسا بازنا و نهخاسمه
زفروکا خوینی (koffein) و
یا د ناڤدا بهیژ دئیخیت.

پینج کهوچکین خوارنی
قههوه، ۱.۵ گرام خوی
یا دهریای ئهگهر ههبیت،
۲ کهوچکین خوارنی زهیتا
زهیتوونا تیگهلهکه، لهشی ب
شیوهکی بازنهیی پی بشیله و
مهساجکه، پیچهکی بهیله و
گهلهک باش ژارافکه.

۴- نهٺوڪاڊو بو (قورمچينا)



نيٺ نهٺوڪاڊو برهه وهڪي
ڪريمي ڊگهه ۱ ڪه وچڪا چاي
هنگڻين، ۱ هيڪ تيڪه لڪه، دانه
سهه ريهي خو ٻو ۱۵ خوله ڪا
و پاشي ب ٺاڦا تيڻ شير باش
ڙاڦاڪه.

۵- شڪاندهمهي بو پيستي



گههڪ فيتامين و زهيتا
ساخهه م تيڏانه، ڪو فيتامين
قورمچينا راست ڊڪهه
۵۰ گرام شڪاندهمهي
(مڪسرات) ڊگهه هندهڪ ٺاڦ
و ۱۰ گرام ٺاري جههي،
نيٺ ڪه وچڪا چاي هنگڻين،
ههڻيرڪه هميا و شيري ڙي
بههه ڊگهه لدا و ههڻيرڪه، هههه
ڪو مهه عجونه ڪي نههه ڙي چي
ڊبيت دانه سهه رويي خو ٻو
ماوي ۲۰ خوله ڪا و پاشي ب ٺاڦا تيڻ شير باش بشوو.

۶- گيا



زۆر يىغ ساخلامه و تهراتىي ددهته پىستى و همى كه ند و كورا پاك دكهت، و دهئليت (Talg) كۆ گهلهك پىتقى يه بۆ تهراتيا پىستى چى دبىت (انتاج).

۱ كهوچك خوارنى لبه،
۲ كهوچكىن خوارنى ماست،
۱۵ چبكىن زهيتا زهيتونا، ۱
زهركا هيكي دگهل تىكهلكه، بۆ

ماوى ۱۵ خولهكا بهيله ل سه ر رويى خۆ پاشى ب ئاڧا تىن شير بشوو.

ههژى گۆتنى يه، كۆ ئه گهر تو بشيى فان تىشتا، كۆ گهلهك رهنگن تو بخۆ چىكهى و بكار بينى دى جوداهيهكا مه زن بينى دگهل كريمىن بازارى، كۆ همى بى هن و كحول و كه رهستىن كىمياوى نه و رهنگىن خراب بۆ پىستى، قىجا زۆر باشه تو بكار بينى و ههروهسا پارىن ته دى مينه د ناڧ چهنتى ته دا بۆ تىشتهكى فهرتر و دى ز بىتبا هميا خلاس بى.

هندەك شيرەت و پيژانينين ب مفا

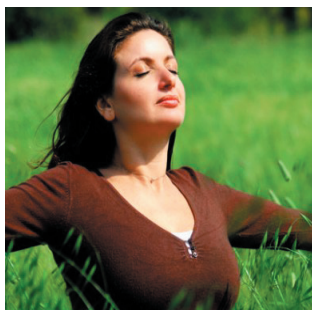
هندەك شيرەت و پيژانينين ب مفا بو وديين هيژا زور باشه
ئەگەر بزنان و بجه بينن:



۱- سيڤ مه سهحەت خوش
رادگرن، فيتاميني ددەت،
دگەل كۆ ھەر ژەھرەك د
لەشئ مرؤقي دا ھەببەت
دەردكەت و ناھيەت و
دژي پەنچەشير و سەرما و
پەرسيفي يە و ناھيەت فشار
بلند ببەت (لاوازييا) ھەمي
رەھ و گەھ و تيکچونان ژ
دلي دوير دكەت ۲-۳ سيڤ

رؤژئ ئەگەرئ نەچوونا دختورانە و ئگەرئ ساخلەميە يە يا
خوش و باش و ئەرزانە.

۲- بېهن هەلکېشان و بەردان (تنفس)بۆ مروّقى ھيژە و ھيژى زيده دکەت، بەلى جھى داخى يە زور جارا ژيانا نەرەحت دىتە ئەگەرئ بھين هەلکېشانا بلەز و خەلەت، کۆ دىتە ئەگەرئ سەر ئىشائى لەورا دقېت ھەر چەوا بىت بىنا خو ھىدى و بدرستى بىنى و ببەى داکو ب دروستى و تىرا مىلاکى ئوکسىجىنى پالدهت و



عەيەبىتەتې كىم دکەت و سەر تەنا و سافى دىت، بىنا خو باش بکېشە ھەتا ناڤ زكى و پاشى دگەلدا ملين خو سستکە و بەردە خارى دى ئىکسەر ھەست برەحتەتې کەى و دەمى چەند خولەکا بۆ بھين قەدانا خو دانە تشتەکى گرنگە، ھندى تو بى (يا) ماندى بى. (فشارا خوینى زى بلند نابت).



۳- زەرزهوات بۆ مەعیدە و ھناقازور د گرنگن و ب مفاڤە ژ بەر کارى وان بى ب مفا و ھارىکار بۆ رحەتى و ھاقتىنا ژەھرو و بەرمایىن زادى ژ لەشى مروّقى، ئەوژى وەک قەرنابىت و پتات و گىزەر زور دباشن بۆ ھەرسکرنى و زور ئاڤ قەخوارنى ژى يا باشە.



۴- پتات بۆ بەرسوژى (بۆ زەعیفی زور باشە) چنکو کارتیکرنا تىربونى ل سەر مەعیدەى ھەبە، ئەو ترشاتیازیدەیا ل ناڤ مەعیدەى دروست دىت دەت، دا مەعیدەى رحەت بىت و ھەر وەسا زور فیتامین و كانزا تىدا ھەنە، بەلى نە قەلینە.

۵- خەس: زۆر يا باشە بۇ دەماغى ژ بەر كەرەستى (كلوروفيل) يى



گەسك چىدكەت و ئەف كەرەستە (ئوكسىجىنى) ددەتە دەماغى و ھەر وەسا ھزرا مرۇقى و تەركىزى بەيژ تىخىت و ھەر وەسا خوينى نوى دكەت و ژەھرا لەشى دەردكەت و پەنچەشېرى ژى دوير دئىخىت، ئانكو دمرينيت و ناھىليت بكار بكەقت، ھندى بەلك رەنگى وان تارى تربيت باشتەرە.

۶- ھەژى گۆتنى يە: دەمى تو يى



بەيژ و تاقەت بى، رامانا وئ ئەو، كۆ ئوكسىجين لدەف تە يا بفايدەيە و زيەدەيە ل ناڧ خوينى، قىچا جاروبارا خوينا خۇ تاقي بكة و ھەر وەسا رىژا ئاستى د ناڧدا بزانە چەندە ئەقى ھەمىي دى ژ خۇ زانى دەمى تو بەيژ يان بى ھىز دى.

۷- بىجارازىدەبىت (Paradontosis)



جگارە كىشان دىتە ئەگەرە نەساخىين دەڧ و ددانا و ئەڧە دىتە ئەڧەرى برىنا بسانەھى ل ناڧ دەڧى و پدىا و ددانا و ھەر وەسا بۇ دلى ژى زۆر خرابە و ھەر وەسا بى ھنا و بۇ دەور و بەران زۆر يا نەخوشە و نەخاسمە زارۇكا، ئەوئىنزۇرتىر دكىشن دى بى ھنا وان چەندا نەخوش بىت.

۸- چای بۆ مروۇقى زۆر يا باشه، وهك:
 بۆ غازاتا و زكچوونى، زۆر جور
 ههنه وهك چايا نه عناع، گه زينك و
 به يبينك و رزيانكيبۆ زه عيفكرنى
 زۆر ياباشه ه گلاسا دابه شكه ل
 سه ر رۆژا خۆ و قه هوئى نه فه خۆ.
 دى بيه پاشا يان خاتين و به زن
 زراف جى دى دقئيت؟



۹- شكانده مهنى (مكسرات) وهك
 فسته ق عبید زۆر مه گنسيوم
 تيدايه بۆ نويژه نكرنا خانين
 له شى مروۇقى يا باشه، قيچا
 ههمى رۆژا هنده كا بخۆ بى خوي
 و سؤركرن همدا خاڧ يا بمفايه.
 هدر وهسا تاقه تا مروۇقى زيده و
 به يژ دكه ت و فيتامين A تيدايه
 بۆ چاڧ و پيستي باشه.



۱۰- فيقيى رهنك تاريوهك تى
 و تريى رهش زۆر به يژترن
 ژيى رهنك قه بى، ژ به ركو دوو
 جاركى كه رهستى رووهكى يى
 تيدا و بۆ نويبوونا خانان زۆر
 يى باشه، قيچا ل دويڧ ده مى
 كا چ هديه تريى رهش يان تى
 شه مبي.... هتد بخۆ.





۱۱- هندەك جورين گيانەوهرين جەرياي كەرەستى (تاورين) مشە يى د ناڧدا ھەى ئەوژى (زلاليات) بۇ چىكرنا ترشاتيى ل ناڧ (مەرارە) ھەر وەسا سيستەمى ئەعياىبا لدەف مرؤڧى زۆر بەيىز تيخيت و ھەر وەسا بۇ بەيىز ئىخستنا مەزنبوون و بەيىزبوونا زەڧلەكان زۆر گرنگە.



۱۲- قەرنابيت و خويشكىن وى: روينى د خوينيدا (Cholin) ئى، كۆ ئەوژى زۆر يا دەولەمەندە ب فيتامين (B) ريژا وى دروست دكەت و ناھيلىت زيدهبيت و كارى قى فيتامينى ئەوہ روينى Colesterin ريک تيخيت . لەوما گەلەك بخۆ.



۱۳- پروتين: زۆر گرنگە بخۆى وەك گوشت و ماسى و شير و ھەمى جورين سپياتى و دڧيت رۆژانە ل ناڧ دانين خوارنا تەدا ھندەك پروتين ھەبيت ئەڧە مرؤڧى تيردكەت و دەيلن ب قى پروتينى روينى زيده ژ ناڧ لەشى مرؤڧى دەردكەڧيت، بەلى نە زيدهى رادى بخۆى.



۱۴- ئاڧا كانزاي: زۆر كالسيوم و مەگنسيوم تېدايە رويني د حەلينيەت و ھەردوو د ھاريكارن بۆ نويكرن و نويژەنكرنا خانين لەشى قىجا گەلەك فەخۆ و ئاڧا ئاسايى ژى زۆر فەخۆ.



۱۵- خوئ يا ب (يۆد): وەك ئاگرى يە، بۆ رينى زېدە، چنكو د حەلينيەت و ناھيلىت بۆ پەريزادى (غودا دەرەقى) ژى ژ بەر ھۆرمونين پيدىقى بۆ (غودى) چى دكەت.



۱۶- ماسيىن دەرپايى: ل دويڧ ئاخفتنن زانايىن تەندروستى و خوارنى و دكتورا ۲-۳ جارا حەفتانە بخۆى بۆ پروتين و ترشاتىين گرنگ بۆ مروقى د ناڧدا دىمشەنە.



۱۷- ھيک و ماست و پەنيرو ھندەك توف، وەك رەش رەشكان، زۆر پروتين تېدانە. ھەر وەسا ئەڧ يى تيدا مشەيە كۆ ئەگەرەكى (methionon) خوارنە ھەمى زۆر دگرنگن ژ بەر كەرەست زۆر باشە بۆ دروست كرنا رويني دخويندا و ھاڧيتتا رويني زېدە ژ ناڧ لەشى.



۱۸- سندی ترشاتییا تیډا، کۆ دبیته
 ئه‌گه‌ری زه‌عیفکرنی و ههر وه‌سا
 فیتامین (ج) یا تیډا و ئه‌ف و
 کارئی زۆر باش دکه‌ت و خانین
 د له‌شی (thyroxin) ترشی یه
 غوددا ده‌ره‌قی و هۆرمۆنی وی
 مروّقی دا نویژهن دکه‌ت وچی
 دکه‌ت.



۱۹- زه‌یتا زه‌یتینکا: ههر لیتانگه‌هه‌ک
 یا ساخله‌م نابیت بی زه‌یتین،خو
 د قورئانا پیروزدا ناڤی وی بی
 هاتی.. بسم الله الرحمن الرحيم
 (و التین و الزیتون) صدق
 الله العظیم زۆر یا بمفایه،
 به‌لی دڤیٔ یا خومالی و باش بیت
 و ئه‌و مه‌لبه‌ندی کونترولکرنی یه
 ل سه‌ر رینی د له‌شی مروّقی دا و

دروستکرنا وی، مروّقی زه‌عیف دکه‌ت و ناهیلیت قه‌له‌و بیت و
 هه‌روه‌سا دگه‌ل رینی ره‌ش ره‌شکا تیکه‌ل که، بۆ هه‌می ئیشانین
 له‌شی یا باشه‌ روژی دوو جارا پی بیته‌ روینکرن، فینجا بۆ
 قه‌لاندنی زه‌یتا زه‌یتوناه‌یلی و بۆ زه‌لاتا ژی بلا هه‌ر ته‌ دمالی
 دا هه‌بیت.



۲۰- فلفلکین شرین: فیتامین (ج)
 تیډایه‌ دگه‌ل پروتینات هه‌ردوو
 دبنه‌ وه‌ک خوارنه‌کا گه‌رم بۆ
 چه‌لاندنا روینی د له‌شی مروّقی
 دا.



۲۱- نیسک بھمی رهنک و جورا قہ
 بی روینہ و پروتینووان ترشاتیئی
 و ٹاسن و کالسیوم، کۆلسترولی
 د ناٹ خوینیدا کیم دکہت و شہکر
 د ناٹ خوینی ژی دا ب خیرا وان
 دروست دبیت دەمی تو دخوی
 قیجا نیسکی ہاڤین و زڤستانا بخو
 نہ بہس زڤستانا.

ھمی خوارنا ئەگەر مرؤف ب ھەقسەنگبخت، دگەل ھزرەکا
 سافی، ئەوا کۆ ژ خوارنا ساخلەم دەیت و وزەکا باش یا کۆ
 ئەوژی ژ خوارنەکا باش دەیت و نڤستنەکا زی و ھشیاربوونەکا
 زی و یا تیر دگەل ئاٹ قەخوارنەکا زیدە و باش و دویرکەفتن
 ژ کارین نہ ساخلەم ئەقە ھمی دبنە ئەگەری لەشەکی ساخلەم
 و دەرونەکی ساخلەم.



بزانه بوچی



۱- بۆچی جلکین سپی بشویشتنی
ریایی دبن؟

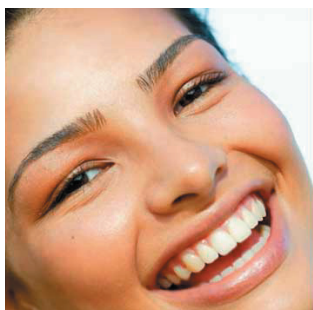
ئەگەر ئۆ ئۆ چەند ئۆ (کلس) ئۆ د
ناف ئاق ئۆ دایە، پیساتی و کلس پیگفە
دچنە د ناف نەسیجی جلکی دا و دبنە
ئەگەر ئۆ ئۆ چەند ئۆ، و چارەسەری
نینە ئەگەر ئاقا یافی و بۆ کلس
نەبیت یان دەرمانەکی تایبەت ب
دژی کلسی دگەل شویشتنی بکار
نەئینی.

۲- راستە دەمە بەفر دباریت سەقا گەرم تر دبیت؟



بەلێ، ئەوژی ژ بەر ئەو جەین
فشار ئانکو زەغت یا کویر بیت ل
زفستانێ پرانیان جارانی بایەکی گەرم
پەیدا دکەت و دژی بایێ جەین سار
بناف دکەفیت و بەفر شنی دباریت،
بناف بارانی دکەفیت و دبیتە
ئەگەر ئۆ زیدەبوونا گەرماتیا سەقایی
دونیا یێ.

۳- چەند جارا مروّف د روژى دا دكەنيت؟



سەر ژميرين ئهقرۆ ديار دكەن،
كو مروّف گەلەك كيم تر ژ بەرى ۴۰
سالا دكەنيت و مروّفى بالغ معەدەل
بەس ۶ خولەكا دكەنيت د روژى دا
بەرى سى جارا پتر بوو، بەلى زاروك
بدرستى دكەنيت ئهوژى ۴۰۰ جارا
د روژى دا، خوژى ئه هەر ماباين
زاروك، بەلى جهى داخى يە زاروك
زوى ن هە بەس دگريين ئهوژى (Capsaicinoide).

۴- بۆچى ئەم خوه ددهين ل دەمى تشتهكى تيز دخوين؟



ژبەر وهرید و دەمارا فرەه دكەت
و دهيليت خوين و باش بگهریت
لهوما گهرماتيا لهشى بلند دبت و
خوه دان زيده دبیت، ئەگەر گەلەك
يا تيژ بو گلاسهكى شيرى فهخو دى
وى كافي هارى كەت يان ژى خو
عەزاب نەدە و هەما نەخۆ.

۵- زاد و فهخوارنين ئاماده بو زاروكاند خرابن؟



چنكو كهرهستين پاراستى بين
د ناڤدا هدين و رهنگين نه ساخلم
يان ناتورى سروشتى و روين بين
د ناڤدا دگەل فهخوارنين قودىكا
وهك پيپسى ژ بەر كافايين و گەلەك
كارين دى، كو نه د ساخلمن بو

زاروڭكا و دنبه ئەگەرى زۆربوونا (سعات حرارە) و ئەگەرى قەلەویی بۆ پاشەرۆژا زاروڭكا ھەمی دى بىتە نەساخى بۆ وان، ئیجا دەیکا بەریز بۆ زاروڭكى خۆ دەمی دانە و ھەر خوارنەكا خوش و نوى بۆ بچوئىكى خۆ ئامادە بكى جھى دل رحەتیی و خوشى یا تە و زاروڭكى تەیه، ل پاشەرۆژى قەخورانا ئاسایی ژ فیقى بۆ وان ئامادەكە.

٦- (زەنجەبیل) كۆ روەكەكى زۆر بمفایە (د قورئانا پپروز دا ھاتیه)



بۆ نمونە بۆ بايى ل ئاف ھناقا و بەھیزكرنا گەريانا خوینی د لەشى دا و ھەر وەسا بۆ بىتکين چاڤا چاوا ؟ ئەگەر مە كتەكا زەنجەبیلی كۆ شكلى وى وەك یى سیف بن عەردى یە بشەقى تاكو سپىدى د ئاف بەرداغەكا ئافى دا ھیلا، ئەو ئاف

دقیت یا تریى سپى بیت (رانیا سپى) لدەف مە بسلمانا حەرامە، بەلى ئەقە بۆ دەرمانى یە، ئە بۆ قەخوارنى یە، دى ھەر شەف ب وى پەرخینی بۆ ماوى ٢ حەفتیا دقیت ئەو بىتک ژى بچیت و ساخ بیت ل دىف زانايین ئەوروپى ئەو دندكا زەنجەبیلی دى نەرم بیت بىتكى نەرم كەت و بەت.

٧- شیر زۆر یى بمفایە بۆ ھەر كەسەكى.

بۆ زانین كیلوپاترا، كۆ شاھا مسرى بوو ل سەردەمی خودا سەرشویەكا شاھانە بۆ خۆ ب شیرى چىكربوو، وى دزانى، كۆ ئەو پروتینی د ئاڤدا خانین پیستى نوى دكەن و دبیتە وەك تیخەكا پاراستنى بۆ پیستى ئەگەر ٢ لترین شیرى دگەل ١ كەوچكا خوارنى ھنگفینی گەرم كەى و بكەیه د ئاف ئاڤا سەرشویى (بانىۆ)



و ۱۵ خولهكا خو پئ بشوو و ل
دهمى هشكرنا لهشى زور ب خاويلئ
نه په رخينه، بهلى هيدى و بلا هندهك
شهه ب مينيت وهك داقوتائى. ئەڤه
ل ديف ديتنا زاناين ئەوروپى يه.

۸- راسته گوشت حساسيى دراوهستينيت ؟ (ماسى)

روژانه پتر ژ ۶۰ گرام ماسى يانزى ويڤهى ۴۰ گرام فاسوليين
تهر، باجان سوړك، باجان رهشك،
خيار، كولند ئەڤهيه (خوارنا سحرى)
بو ساخله ميب ئەگهه هر ژاروك
ڤى خوارنئ بخوت مهترسيا (ره بو)
زور كيم تر بيت، ههمى رهنگين
حساسيى دئ ژى دير كهڤيت. ل
ديف ديتنا زاناين ئەوروپى.



۹- راسته فشارا خوين ل زستانى بهرز ديبت؟

هه كهسى فشارا بهرز ههبيت، دڤيت زستانا ههمى روژا فشارا
خو بكيشت و كونترول بكهت، بوچى ؟
ژبهه كو مروڤ پتر خو د هاقيتته خوارنين قهلهو و ههروهسا
بيخيرهتى بو خهوى و هوسا دهمار و جهين خوين تيدا خو دكيشنه
ئيك و تهنگ دبن و خوين پتر دئيت و
كيم و هيدى لڤين و زڤرينى دكهت و
ئەڤه ههمى دبنه ئەگهرين بهرزبونا
فشارئ، بو شيرهت خو گههه داپوشه
و زور بلڤه (حرکه) و ههروهسا
خوارنا خو بپاريژه. ل ديف ديتنا
زاناين ئەوروپى.



بو زائين

۱- نخستنا کيم بؤ زه عيفكرنيزؤر يا باشه ئەفه خهونا زؤر ئافره تانه ئەو گه لهك دراستن، بهلى چنكو خهوا وان يا كيمه دبیته ئەگه رى قه له وبونى ئيكجار ۳ قات بؤ زارؤكان ئەگه ر كيمتر ژ ۹ ده مژميران رؤژى بنفن دى بیه ئەگه رى قه له وبونان وان له وما ئەگه ر رؤژى ۹ ده مژميران ويقه بنفیت چ جارا زيده قه له و نابیت بهلكى دى د نائفجى بن و ئەفه مه ترسيه كا سى قاته بى گومان ئەگه ر كيمتر بنفیت.

۲- ده مى زيده وبونا گه رماتيا له شى دى چ كه ی؟

ده مى پلا گه رماتیی زيده دبیت، ئەو له شى نه ساخى (به رگريا) نه ساخیی دكه ت ئەو بخؤ تشته كى زؤر باشه، بهلى بلندبونا زؤر ژى بهلكو زؤر يا خراب بیت ۳۸.۵ زؤر به رزه قيجا زوى چاره سه ركه. چاوا؟

ئەف ۳۸.۵ ويقه بيگومان ژ سه رمایی يا هاتى له ورا دقیت هه تا ۵ لترين ئافى يان چاى قه خوى نه يا رهش، ههروه سا خاويلی د ناف ئافا تين شير دا دانه دانیه سه ر، ئانكو ۳۰ خوله كا زه ندكا ب باشپيچه و ئەگه ر گه رماتيا له شى هه ر نه هاته خار، ئيك سه ر بؤ نك دكتورى، ههروه سا بؤ مه زنانچ يا سار بیت چ يا گه رم، هه ر هه مان شيوى خاويلی بكاربينه، بهلى باشته ر ئيك سه ر ب چيه دكتورى، ژ ۴۰ پله ی ويقه محتاجی خه ستى و دكتورى يه، قيجا زؤر گرنگه ته هه ر گاڤ جى هازى پلا گه رمى و فشارى (زه غتى) هه بیت بؤ ساخله ميا هه وه. ل ديف زانايين ئەوروپى.

ژېډەر

گوفاريت نه مساوی و نه لمانی وهک :

۱ - Lea – لیيا

۲ - Lisa – ليزا ئادفینت

۳ - Frau Von Heute – فراو فون هویته

۴ - Frau aktuell spetzial – فراو ئاکتویل شپیتسیال

۵ - Wir fur sie – ڤیر فیر زی

۶ - Varianten ۱۰۰ Turkish Kochen in uber –
تورکش کؤخن ئوند ئیبه ر ۱۰۰ قاریانتن

۷ - Cakes , cookies , co – کیکس ، کوکیس ، کو

۸ - Backen + kochen fur diabetiker –
باکن + کؤخن ڤیر دیابیتیکه ر

۹ - die besten suppenrezepte –
دی پیستن سووبن ریټسیپتی