



KURDISTAN VEGANS ORGANIZATION

منظمة النباتيين كردستان

بۆ شینواریکی ژیان به بنه مای پرووه کخوری



Animals
ناژه لان



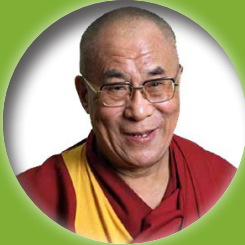
The Environment
ژینگه



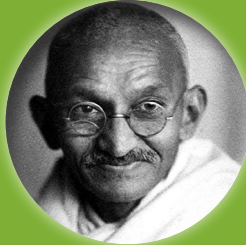
Health
ته ندروستی



● ئەو كەسايەتتايە بەناوبانگانە كە لە مېژو و لە ئىستادا ھەر يەكەو بە ھۆكارىك
و ەكو بايەخ دان بە پىو ەرە رەوشتىيە كان، تەندروستى و ژىنگە، شىوازىكى ژيان
بە بنەماي پروو كخۆرىيان ھەلبژاردوو ە.



دالايى لاما



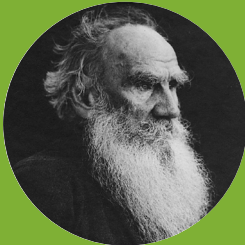
گاندى



بودا



زەردەشت



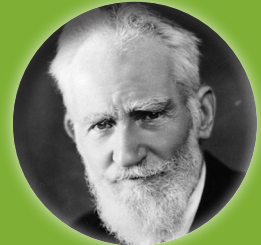
تۆلستۆي



سادق ھىدايەت



لینکۆلن



جۆرج برنارد شاو



ئاتالى پۇرئەن



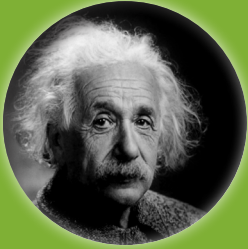
تېلن



كەيت وىنسلت



لئۇناردۇ دىكابرېو



ئە نېشتاين



ئېستېف جابز



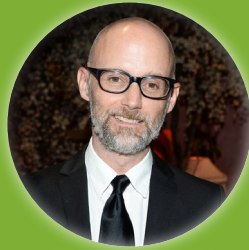
پاۋل مەككارتنى



پاترىك بابومىان



لۈيز ھەمىلتن



مۆبى



پېتەر دىنگلىنج



مايك تايسون

● هه مومان پاراستنی ژینگه و سروشت و گۆی زهوی به ئه رک ده زانین، به لام چی بکهین که کاریگه ر بیت؟

ولامی ئه م پرسیاره له ژمه خوراکه کاهمان و له پیش ده ستمانه. به سڤینه وهی گۆشتی سوور و مریشک و ماسی ده توانین یارمه تیده ری کیشه ی گه رمای زهوی و که م ئاوی و بڤینه وهی دارستانه باراناویه کان بین. ” به ئاماژه ی ریکخراوی خوراک و کشتوکالی نه ته وه یه کگرتووه کان، کشتوکالی ئاژه لی زورتر له خانووه کان و ئامرازه کانی گواستنه وه، گازی گۆلخانه له هه وا بلاو ده که نه وه، ک ئه مه ده بیته هۆی گه رمای زهوی. “

UNFAO



%18



%4



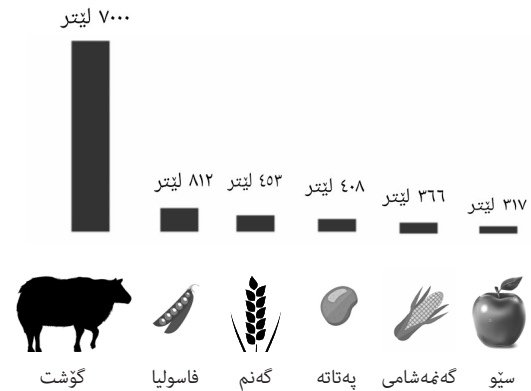
%16



● ۸۰٪ برپینه‌وه‌ی دارستانه باراناوییه‌کانی سالانی پرابردو بۆ کشتوکالی ئازهل‌ی بووه، که تیکچونی ژینگه‌ی ئازهل‌ه کتیویه‌کانیشی له‌گه‌له.



● به‌ره‌مه‌پینانی یه‌ک پۆند (۰.۴۵۳ ک.گ) گوشت، ۱۵ جار زۆرتر له به‌ره‌مه‌مه پروه‌کییه‌کان، واتا فاسولیاکان، میوه و سه‌وزه پیوستی به ئاوه. هه‌روه‌ها ته‌نها یه‌ک هه‌م‌برگری گوشت زیاتر له خۆشوشتن له یه‌ک مانگدا، پیوستی به ئاوه.





خشتهی ریژهی پروتیین، فیتامینه کان
و کانزاکان له هه ندیک له مادده خۆراکییه کان

+

ژمه خۆراکه کانی فینگنه کان

فینگنه کان هه مو خواردنه کانیاں به بنه مای رووه که کانه، و اتا هیچ جۆره گوشتییکی نازه له کان،

په له وهره کان و به رو بوومیان له خۆراک و پوشاک و هتد به کار نایینن.

ته وای دراوه کان له مایه پری

<http://nutritiondata.self.com>

وه ریگراوه و ویستومانه ئه و مادده خۆراکییانه هه لێژیرین

که له کوردستان هه یه و به کار دیت.

۸۲ جۆره خۆراک شیکراونه ته وه.

ریژهی مادده خۆراکییه کان - ۱۰۰ گرام



پروتئين



پروتئين له ۱۰۰گرام	جۆرى مادهى خۇراكى	ز	پروتئين له ۱۰۰گرام	جۆرى مادهى خۇراكى	ز	پروتئين له ۱۰۰گرام	جۆرى مادهى خۇراكى	ز
۳.۳	گوزى ھىندى	۴۳	۱۵	بندوق	۲۲	۴۵	*سۇياى وشك	۱
۳.۲	شېرى مانگا	۴۴	۱۴.۱	كىنۇفاى خاۋ	۲۳	۳۹.۶	سۇياى چەرەسات	۲
۳.۱	قارچك خاۋ	۴۵	۱۳.۷	چەلغوزە	۲۴	۳۶.۷	شادانەى پرزاۋ	۳
۳.۱	كشمش بىن دەنگ	۴۶	۱۳.۶	ئامارانت خاۋ	۲۵	۲۸.۳	تۇۋى شوتى	۴
۳	سېنىاغ كۇلاۋ	۴۷	۱۲.۶	ھىلكە	۲۶	۲۶.۶	گۆشتى سۈور	۵
۳	مەعدەنوس	۴۸	۹.۳	فاسۇلىيا	۲۷	۲۴.۳	ماسى	۶
۲.۹	سېنىاغ خاۋ	۴۹	۹.۱	فاسۇلىياى سۈور	۲۸	۲۴.۱	كەرەى پاقلەى سودانى	۷
۲.۸	پېرۇكىلى	۵۰	۹	فاسۇلىياى چىتى	۲۹	۲۳.۷	*پاقلەى سودانى	۸
۲.۶	ماستى سۇيا	۵۱	۹	نېسك	۳۰	۲۳.۱	مىرشك	۹
۲.۵	كشمش بە دەنگ	۵۲	۸.۹	فاسۇلىياى رەش	۳۱	۲۲.۱	بادەم، باۋى	۱۰
۲.۴	برنج	۵۳	۸.۹	نۆك	۳۲	۲۱.۳	فستەق	۱۱
۲.۲	قارچك كۇلاۋ	۵۴	۸.۸	نانى گەنم	۳۳	۲۰.۹	روپيان	۱۲
۲	قەرنابىت كۇلاۋ	۵۵	۸.۳	لەتكە نۆك، ئارى نۆك	۳۴	۱۹.۳	تۇۋى گۆلە بەرۋە	۱۳
۲	ئافۇكادۆ	۵۶	۷.۶	پاقلە	۳۵	۱۸.۵	تېمپە	۱۴
۱.۹	فاسۇلىياى سەوز	۵۷	۷	ماش	۳۶	۱۸.۵	تۇۋى كۇلەكە	۱۵
۱.۸	خورما	۵۸	۵.۴	بەزاليا	۳۷	۱۷.۷	كۈنجى	۱۶
۱.۴	قەرنابىت	۵۹	۴.۴	كىنۇفا	۳۸	۱۷.۲	*تۇفۇ سۈوركراره	۱۷
۱.۴	خەس، كاھو	۶۰	۴.۳	پەتاتەى كۇلاۋ	۳۹	۱۷	حەلوا شەكرى	۱۸
			۳.۸	ئامارانت كۇلاۋ	۴۰	۱۵.۶	*دانەى چىيا	۱۹
			۳.۳	شېرى سۇيا	۴۱	۱۵.۳	كەزۆ	۲۰
			۳.۳	گەنە شامى	۴۲	۱۵.۲	گوزى	۲۱

ڦيٽامين A

I U	مادهى خۇراكى
1۶۷۰۰	گيزەر
۱۰۸۴۱	سپيناغ كولاو
۹۳۷۶	سپيناغ خاو
۸۴۲۵	مه‌عه‌نوس
۷۴۰۷	خه‌س، كاھو
۳۳۸۲	كاله‌ك
۱۱۵۰	گريپ فروت
۱۱۱۶	كه‌له‌رمى سوور
۷۶۵	به‌زاليا
۷۰۰	فاصولياى سه‌وز
۶۲۳	بروكلى

ڦيٽامين E

MCG	مادهى خۇراكى
۳۶.۱	تۆوى گۆله‌به‌پۆژه
۲۶	باده‌م، باوى
۱۵.۳	بندوڦ
۶.۹	پاقله‌ى سوډانى
۶.۳	كه‌ره‌ى
	پاقله‌ى سوډانى
۲.۴	كينۇڦاى خاو
۲.۱	سپيناغ كولاو
۲	سپيناغ خاو
۲	ئاڦوكادو
۱.۹	فسته‌ق
۱.۵	كيوى

ڦيٽامين C

مىلى گرام	مادهى خۇراكى
۱۳۳	مه‌عه‌نوس
۹۲.۷	كيوى
۸۹.۲	بروكلى
۸۰.۴	بيبه‌رى دۆلمه
۵۸.۸	شليٽك
۵۷	كه‌له‌رمى سوور
۴۶.۴	ڦه‌رناييت
۴۵	پرته‌قال
۴۰	به‌زاليا
۳۶.۷	كاله‌ك
۳۱.۲	گريپ فروت



ڦيٽامين D

باشترين پيگا بۆ، دابىن كرنى ئەم ڦيٽامينه تيشكى خۆر و به‌كارهيتانى ته‌واوكه‌ره.



ڦٽامين B3

۱۳.۷	که‌ره‌ی پاقله‌ی سوڊانی
۱۳.۵	پاقله‌ی سوڊانی
۱۱.۲	م‌ریشک
۸.۸	ماسی
۷	تۆۆی گۆډله‌به‌رۆژه
۶.۵	کونجی
۵.۵	ه‌لوا شه‌کری
۵.۲	گۆشتی سوور
۴.۵	قارچک کولّو
۴.۴	چه‌لغوزه
۴.۴	نانی گه‌نم



ڦٽامين B1

۱.۲	ه‌لوا شه‌کری
۱.۱	کونجی
۰.۸	فسته‌ق
۰.۷	سۆیای وشک
۰.۴	سۆیای چه‌ره‌سات
۰.۴	کینۆفای خاو
۰.۴	پاقله‌ی سوڊانی
۰.۴	چه‌لغوزه
۰.۴	نانی گه‌نم
۰.۳	به‌زالیا
۰.۳	گۆیز

ڦٽامين B2

۰.۹	باده‌م، باوی
۰.۸	سۆیای چه‌ره‌سات
۰.۵	ه‌تله‌ک
۰.۵	ه‌لوا شه‌کری
۰.۴	کونجی
۰.۴	قارچک خاو
۰.۳	سۆیای وشک
۰.۳	کینۆفای خاو
۰.۳	قارچک کولّو
۰.۳	نانی گه‌نم
۰.۲	گۆشتی سوور



ڦٽامين K

۱۶۴۰	مه‌عه‌نوس
۴۹۴	سپیناغ کولّو
۴۸۳	سپیناغ خاو
۱۷۴	خه‌س، کاهو
۱۰۲	برۆکلی
۵۳.۹	چه‌لغوزه
۴۰.۳	کیوی
۳۸.۲	که‌له‌رمی سوور
۳۷	سۆیای چه‌ره‌سات
۳۴.۷	گه‌رۆ



ڦيٽامين B5

٧	تۆوى گۆله بهرۆزه
٢.٢	قارچك كولاو
٢	سۆيى وشك
١.٥	قارچك خاو
١.٥	ئاڦوكادۆ
١.٤	هينلكه
١.٤	پاقله سودانى
١.٣	ماسى
١.٢	گهزۆ
١.١	كهراهى
	پاقله سودانى
٠.٩	گهه شامى

ڦيٽامين B6

١.٣	فستهق
١.١	كونجى
٠.٨	تۆوى گۆله بهرۆزه
٠.٦	سۆيى وشك
٠.٦	بندۆق
٠.٦	په تاتهى كولاو
٠.٥	مريشك
٠.٥	كينۆڦاى خاو
٠.٥	گويز
٠.٤	ماسى
٠.٤	پاقله سودانى



ڦيٽامين B9

٣٠٣	سۆيى وشك
٢٣٧	تۆوى گۆله بهرۆزه
٢٠٥	سۆيى چهره زات
١٩٤	سپيناغ خاو
١٨٤	كينۆڦاى خاو
١٨١	نيسك
١٧٢	فاسۆلياى چيتى
١٧٢	نۆك
١٥٩	ماش
١٥٢	مه عده نوس
١٤٩	فاسۆلياى رهش
١٤٦	سپيناغ كولاو



ڦيٽامين B12

٥	ماسى
٢.٥	گۆشتى سوور
١.٥	روبيان
١.١	هينلكه
٠.٤	مريشك
٠.٤	شيرى مانگا
٠.١	تيمپه

ڦيٽامين ب ١٢ له ريڭاي باكتەرياييک دروس دهکرت که لهئه ورۆدا به هۆي به کارهينانى مه وادى کيمياوى له کشتوكال، له ناو ده برين و بونيان له بهروبومى ئازده ئى به هۆي به کارهينانى ته واکەر له کينلگه کانه. ڦيگنه کان پتيوسته ته واکەر به کار بينن.





كالسسيوم

٩٧٥	كونجى
٦٣١	دانەى چييا
٤٢٦	حەلوا شەكرى
٣٧٢	تۆفۇ سووركراره
٣٦٦	بادەم، باوى
٢٤٤	سۆيائى وشك
١٤٠	سۆيائى چەرەسات
١٣٨	مەعدەنوس
١٣٦	سپىناغ كولاو
١٣٢	ماستى سۆيا
١٢٣	بندوق
١١٣	شېرى مانگا

ئاسن

١.٣	فستەق
١.١	كونجى
٠.٨	تۆوى گۆلەبەرۆژە
٠.٦	سۆيائى وشك
٠.٦	بندوق
٠.٦	پەتائەى كولاو
٠.٥	مريشك
٠.٥	كىنۇڧاى خاو
٠.٥	گوپز
٠.٤	ماسى
٠.٤	پاقلەى سودانى



بىتائىن

٦٣٠	كىنۇڧاى خاو
٥٧٧	سپىناغ كولاو
٥٥٠	سپىناغ خاو
٩.٥	مريشك
٩.٤	قارچك خاو
١	كەرەى
	پاقلەى سودانى
٠.٨	شېرى سۆيا
٠.٨	فستەق
٠.٧	ئافۇكادۆ
٠.٦	هپلكە



كولين

٢٢٥	هپلكە
١٠٦	تۆفۇ سووركراره
٨٥.٩	گۆشتى سوور
٨٠.٩	روبىان
٧٣.٤	مريشك
٧١.٤	فستەق
٧٠.٢	كىنۇڧاى خاو
٦١.٣	كەرەى
	پاقلەى سودانى
٦١	گەزۆ
٥٥.٨	چەلغوزە
٥٥.٣	پاقلەى سودانى



سۆديۆم

۴۸۶	نانى گەنم
۳۳۹	بادەم، باۋى
۲۵۷	پەتاتەنى كۆلۆ
۲۵۳	گەنەشامى
۲۴۳	نۆك
۲۳۸	فاسۇلىيى چىپىنى
۲۳۸	ماش
۲۳۸	قارچىك كۆلۆ
۲۲۴	روبيان
۱۳۴	ھىلىكە
۹۹	تۆۋى شوتى
۸۰	كەرەز

فۆسفور

۱۱۵۵	گۆلەبەرۆزە
۹۴۸	دانەنى چىپىيا
۷۵۵	تۆۋى شوتى
۷۳۲	حەلۋا شەكرى
۷۰۱	سۇيى وشك
۶۴۹	سۇيى چەرەسات
۶۲۹	كونجى
۵۷۵	چەلغوزە
۴۹۰	گەزۆ
۴۸۹	بادەم، باۋى
۴۸۵	فستەق
۴۵۷	كىنۇفائى خاۋ

پىتاسيۆم

۲۲۵	ھىلىكە
۳۴۹۰	سۇيى وشك
۱۳۶۴	سۇيى چەرەسات
۱۰۴۲	فستەق
۹۱۹	تۆۋى كۆلەكە
۸۵۰	گۆلەبەرۆزە
۸۲۵	كشيمىش بە دەنك
۷۵۵	بندوق
۷۴۹	كشيمىش
	بىن دەنك
۷۴۶	بادەم، باۋى
۷۴۵	كەرەى
	پاقلەى سودانى
۶۹۶	خورما
۶۴۸	تۆۋى شوتى

مەنېئىزىۆم

۶۴۰	شادانە
۵۱۵	تۆۋى شوتى
۳۵۱	كونجى
۳۰۶	سۇيى وشك
۲۸۶	بادەم، باۋى
۳۶۲	تۆۋى كۆلەكە
۳۶۰	گەزۆ
۳۵۱	چەلغوزە
۲۲۸	سۇيى چەرەزات
۱۹۷	كىنۇفائى خاۋ
۱۷۶	پاقلەى سودانى
۱۷۳	بندوق



زىنك

۱۱.۵	شادانە
۱۰.۲	تۆۋى كۆلەكە
۱۰.۲	تۆۋى شوتى
۷.۸	كونجى
۶.۶	گۆشتى سوور
۶.۴	چەلغوزە
۵.۶	گەزۆ
۵.۳	تۆۋى گۆلەبەرۆزە
۵.۱	سۇيى وشك
۴.۸	سۇيى چەرەسات
۴.۶	حەلۋا شەكرى
۳.۵	دانەنى چىپىيا





مس

۴.۱	کونجی
۲.۲	گهزۆ
۲	سۆیای وشک
۱.۸	تۆوی گۆله به پرۆزه
۱.۸	بندوق
۱.۶	حهلوا شه کری
۱.۶	گوپز
۱.۳	فستهق
۱.۳	چهلغوزه
۱.۲	باده، باوی
۱.۱	سۆیای چهره سات
۰.۷	تۆوی کوله که

سلینیۆم

۷۹.۳	تۆوی گۆله به پرۆزه
۳۹.۶	روبیان
۳۱	نانی گهنم
۳۰.۸	هیلکه
۲۸.۵	تۆفو سوورکراوه
۲۱.۶	گۆشتی سوور
۱۹.۳	سۆیای چهره سات
۱۷.۸	مریشک
۱۵	ماسی
۱۳.۴	قارچک کولآو
۱۱.۷	گازۆ
۱۰.۱	گوپز هیندی

مه ننگه ز

۸.۸	چهلغوزه
۵.۵	بندوق
۳.۸	سۆیای وشک
۳.۴	گوپز
۲.۶	باده، باوی
۲.۵	کونجی
۲.۲	سۆیای چهره سات
۲.۲	دانه ی چپیا
۲.۱	تۆوی گۆله به پرۆزه
۲.۱	پاقله ی سودانی
۲	کینۆقاي خاو
۱.۸	کهری
	پاقله ی سودانی

فلۆراید

۲۳۴	کشمیش
	بن دهنک
۳۷.۸	سپیناغ کولآو
۲۲.۴	گۆشتی سوور
۷.۸	ترتی سوور و سهوز
۷	هیلکه
۴.۸	شلیک
۴.۴	کهرهوز
۳.۳	سئو
۳.۲	گیزهز
۲.۳	شوتی
۲.۲	مۆز
۲	بیهری شیرین



● نهو ماده خۆراکیانه به رهنگی سوور دباری کراون، بهروبومی نازه لپن و پرووه کخۆره کان به کاریان ناهینن و تنها بۆ هه لسه نگاندن له لایان خوینهره وه نامازه پیکراوه

● تۆفو: په نیری سۆیا

● کینۆقا و دانه ی چپیا: جۆریکی دانه وپله که له ولاتانی ئەمریکای باشور به رهه م دیت و له کوردستان، له مارکیته گه وره کان دەس ده کویت (Quinoa & Chia seed)

● سۆیای وشک: (گۆشتی گیایی) له هه مو مارکیته یکه به رده سته

A photograph of a table laden with Mediterranean-style dishes. In the foreground, a large wooden bowl contains a fresh salad with green leafy vegetables, red pomegranate seeds, and pieces of grilled chicken. To the left, a white bowl is filled with a bean salad. In the center, a white bowl is divided into sections containing hummus, a red sauce, and a yellow sauce. To the right, a white plate holds several skewers of olives and other small items. In the background, a glass of dark beer is visible, along with a plate of fried food. The scene is set on a wooden table in a dimly lit environment.

ژەمە خوۆراکه گان

خواردنى بە يانيان

كەرەي رووھكى - مرەباكان - كەرەي پاقلەي سودانى - شيرى سۆيا
پەنيرى سۆيا - ھەلۋا شەكرى - تەھىن - دۆشاۋى توو - دۆشاۋى خۇرما
پانكەيك - ناوساجى - شۆفان - شۆرباي نيسك - مېۋەكان - شەرەبتى
پرتەقال و مېۋەكانى تر - چەرەسات (گويز، گەزۆ، كشميش) - خۇمس
- خيار، تەماتە، خەس - سېرپەل



شۆربە كان

شۆربەي تېكەل رووھكى (گېزەر، پەتاتە، بەزالا)
- پرۇلكى - شۆفان - قارچك - نيسك



زەلەتە كان و پيشە كىيە كان (موقە بيلات)

تەبولە - فەتوش - زەلەتەي تېكەل (خيار، تەماتە، خەس)
- كەلەرمى سېي و سوور - سيزەر بە مايۆتيزى سۆيا
- زەلەتەي يونانى بە پەنيرى سۆيا - جرجير - كينۇفا - خۇمس - مۇتەبەل - باباغەنوج

ژەمی نیوهران و ئیواران

-برنج بە ھەموو جۆرەکانی (سور، بە دۆشاوی ھەنار، بریانی)

-سپاگیتی و پاستا بە ھەموو جۆرەکانی + لازانیا (سۆیا لەجیاتنی گوشتی قییمە بە کار دیت)

-ساوار -دۆلمە، یاپراخ بە ھەموو جۆرەکانیان (گەلامپو، سلق، کەلەرم)

-شلەکان (فاسولیا، بامیە، کولەکە، باینجان، پەتاتە، قەیس، نۆک، پاقلە، قۆرمە سەوزی)

-تەپسی -پیتزا (پووەکی) -کولتیرە بە قییمە (سۆیا)

-ھەمبەرگەر، مارتادیلە، باستمە (پووەکی: بە سۆیا دروست کراوە)

-فەلافەل -بۆرەکی سەوزە -قارچک، بیبەری شیرین، تەماتە (برژا)

-پەتاتە، قارچک، قەرنابیت (سورەوہ کرا)

-پرۆکلی، قەرنابیت، گیزەر (بە کولۆوی) -شفتە ی پەتاتە

-سۆیا بە دۆشاوی تەماتە (سورەوہ کرا) -کفتە بە سۆیا



● ئەوانە ی کە دەیانەوێ بێن بە رووہ کخۆر دەبیت بزانی، دەتوانن ھەمو ئەو خواردنەنە ی کە پیشوتر

خواردنیانە دروست بکەن و تەنھا لەباتی گوشتەکان، سۆیا و قارچک بە کار بینن.

● سۆیا لە ھەموو ماریکتەکانی کوردستان بەردەستە و بە گوشتی گیایی دەناسیتیت

● ئەم خواردنەنە تەنھا چەن جۆرە خواردن بۆ نمونە یە و بۆ نوسینی خشتەییکی رۆژانە ی تەندروست و تەواو

کە بتوانیت ھەموو پێداویستی جەستە دا بین بکات دەبیت پە یوہەندی بە پەسپۆرێکی خۆراکی فێگن بکەن.