



## بۆره كين كڦاركان

قه داره:

- (۴) ھېك.
- (۴) پەرداغين شيرى رۇن.
- (۴) پەرداغين ئارى سې پىشتى ل موخلى دكەى.
- خوى ل دوپىڭ زەوقا تە.
- (۴-۵) قوتىكىن كڦاركان (مەلب) ئەگەر وەرزى بهارى نەبىت.
- پىڭازەك.
- دەرمانكىن رەش.
- پوپچەكا چاترى، و چىدبىت نەكەبى ژى.

تېببىنى: چىدبىت شوينا كڦاركان گوشتى يان ماسيان بىقەلىنى دگەل پىڭازى و قىللا كەسك بىكەپە دناڧ دا.

رىكا چىكرنى:

ھېكىن خۇ دى شلقىنى و شيرى دى كەپە نائ و دىسان دى شلقىنى، و پاشى دى ئارى كەبى تاكو وەكى ھەڧىرى كىكى لى بېيىت بەلى بى رۇن و خوى دى كەبى.

پاشى دى پىڭازىن خۇ ھوپىرەكى و د پوپچەكا زەپتى دا قەلىنى و كڦاركىن خۇ پىشتى ھوپىركنى دى كەپە سەر و وان ژى دى قەلىنى دگەل پىڭازان و خوى لىكەى و دەرمانكان. و پىشتى چىدبىت دى دانىە لايەكى تاكو سارد دبىت.

پاشى دى ئاغلەويكەكا تىڧالى ئىنى و زەپتى دى تىدەى و دانىە ل سەر ئاگرى و دى دوو چەمچا ژ وى ھەڧىرى تە درست كرى كەپە ئاغلەويكى تاكو بىنى وى سۇر دبىت، و پاشى دى وەرگىرى تا وەكى دۇركان لى دھىت و ھوسا تاكو ھەڧىرى تە خلاس دبىت.

كت كتە دى وان كڦاركان ب چەمچى كەپە دناڧ دۇركان دا و بادەى و دى كەپە د سىنىكىن فرنى دا، و دوو چەمچىن ئافكا صماصا و پوپچەكا ئافى كەبى و ب فرچەى د ئان بۆرەكان دەى و پاشى دى پەنيرى كوردى ب رەندەشى كەپە سەر و كەپە د فرنى دا و بۇ ماوى دەە دەققان ھىلىە د فرنى دا.

و پاشى ب دلىن خۇش دى خۇى.



## شيرەتىن ساخلە مىي

### دوژمنىن ھىزى

سەرەراى كو ھندەك خوارنا كارتىكرنا نەرىنى ل سەر ھىزا لەشى ھەپە، بى گومان ھندەك خوارنىن دى كارتىكرنەكا نەرىنى ھەپە و گەلەك دناڧدارن ب شپانين خۇ بۇ مىتتا ھىزا دناڧ لەشى دا، مىنا قەھوى و چاىي و شرىناھى و تەزىياتيان.

### كافىين:

كافىين ئىكە ژ جورىن خوارنى و گەلەك ژىدەر ژى ھەنە وەكى قەھوى، چاىي، تەزىياتيان و شرىناھيان ژى ھندەك كەرستىن وەكى كافىينى تىدا ھەنە، لەورا كارتىكرنەكا نەرىنى ل سەر لەشى دكەن، ھەرچەندە راستە كو كافىينى ئاستى ھىزا لەشى ب ھىز دكەت، بەلى بۇ دەمەكى كىم. بەلى ئەڧ بېيىزكرنە دوماھى ئەنجام بەرەڧ سست و خافىي قە دچىت و چىدبىت ئەگەر مەروڧ زىدە قەخوت مەروڧ تووشى ئارىشان بېيت وەكى لېدانا ب لەز دلى و نەرحتى و ھەستكرن ب وەستىانى. خوارن

### قەخوارنىن شەكر تىدا:-

خوارنا زىدە ژ ئان جۆرە خوارنىن تىزى ژ شەكرى مىنا مەدەبىي و پىكىتاتان و شرىناھيان و تەزىياتيان كارتىكرنەكا نەرىنى ل سەر ھىزا لەشى ھەپە، چونكى ئەڧ جۆرە خوارنە ئاستى شەكرى دناڧ خوينىدا زوى بلىند دكەت، ئەڧە ژى گۇاشتەكى دىخىتە سەر لەشى، كو جەي وى قالاتيا دناڧا پەيدا بووى پر بىكەت و دئەنجام دا ئاستى شەكرى دناڧ خوينى دا دى كىم بېيت و نەمكرنا ئاستى ھىزا مىشكى و لەشى پەيدا بېيت، بۇ دەمەكى درىژ چىدبىت شەكر وان خوارنىن سەرەكى كو ب كارى پەيداكرنا ھىزا لەشى رادېن ژناڧ بېەت، لەورا يا فەرە تو رىكخستەنەكى بۇ خوارنا شرىناھيان يا زىدە و بدانى دا تووشى ئان ئارىشان نەبى..