

كفاراك .. خوارك، دەرمان ۋە ژەھرە

كار دىنىت ژ بۇ دروستكرنا
خۇراكا خۇ.

كەواتە كفاراك نەشیت وەكى
شىنكاتىن دى خۇراكا خۇ دروست
بەكت ژ بەر ھندى ئەو ل سەر
گەودەيىن شىنكاتى و جانە وەران
دژىت.

لى كفاراك وەك ھەمى جۇرىن
شىنكاتىيان زىدە دبىت و ئەو يان
ل سەر بىنى خۇ شىن دبىن يان ژى
ب سېۋرى بەلاڧ دبىن.

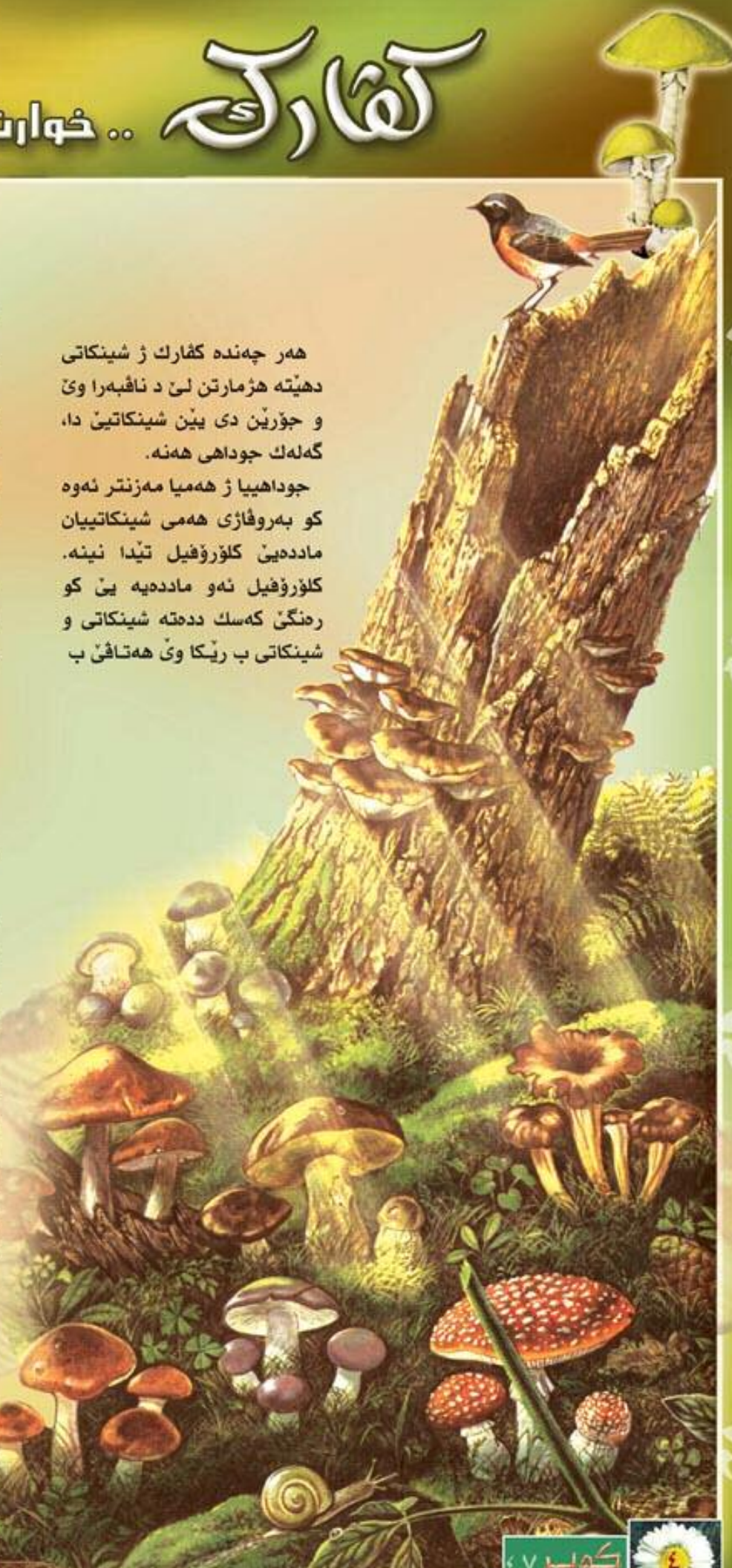
ھەر چەندە كفاراك ژ شىنكاتى
دەيتە ھژمارتن لى د نابقەرا وى
و جۇرىن دى يىن شىنكاتىي دا،
گەلەك جوداھى ھەنە.
جوداھىيا ژ ھەمىا مەزنتەر ئەو
كو بەروفاژى ھەمى شىنكاتىيان
ماددەيىن كلۇرۇڧىل تىدا نىنە.
كلۇرۇڧىل ئەو ماددەيە يى كو
رەنگى كەسك ددەتە شىنكاتى و
شىنكاتى ب رىكا وى ھەتافى ب

جەرىن كفاركان..

كفاراك گەلەك جۇر و رەنگ و
فۇرمىن.

ھندەك وەسا د بچووكن كو
مرۇڧ وان ب چافان نابىنن،
ھندەك ژى دەيتە دىتن و ئەو يىن
دەيتە دىتن ژى گەلەك رەنگ و
فۇرمىن.

پرانىيا كفاركان فۇرمى
سەيوانى لى يە و ژ سى پىشكان
پىك دەيتە: بن، بستىك و كولاڧ.
دومبەلان ژى جۇرەكى كفاراكى
نە كو دبىن ناخى ڧە شىن دبىن و
وەك پتاتا نە و دو رەنگن
تەحىنى و رەش.





مفایین کفارکھ..

کفارک، تەنانەت پین ژەهرین ژى، ب مفانە و ژ مفایین وى؛

• گەلەك ژ وان دەھینە خوارن و خوارنەكا خۆشە.

• ھاریکاریا دارستانی و داران دكەت ب ریکا بهوژاندنا بەلگ و قورمىن مری كو جارەكا دى دبنە خۆراك بۆ داران.

• ھندەك كفارک وەك جۆرین ھەفیرترش، د چيكرنا خوارنا مە دا پشكدار دبن. بۆ نموونە ئەو شیرى دكەنە ماست و ھەفیری دكەنە نان و تری دكەنە سرک و شەراب.

• ھندەك جۆرین دەرمانان وەك پەنسلىنى ژ كفاركان دەھینە چيكرن.



كفارک خوارن ۹ ەھرە..

۱- ھندەك جۆرین كفاركان خوارنەكا خۆشە.

۲- ھندەك ناھینە خوارن ژ بەر تاما وان يا نەخۆش.

۳- ھندەك د ژەھرىن.

۴- ھندەك گەلەك ژەھرىن و يى بخۆت دى پى مريت.

