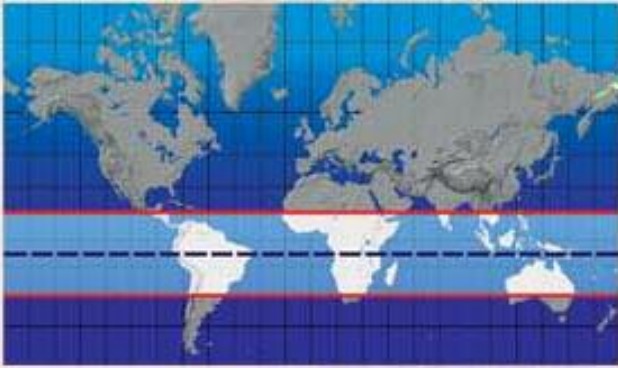


پالەم

ل ددقەرئىن گەرم كو دكەشە باشوور و باكوورئىن هئىلا ئىكفاتورى-وەك د نەخشەى دا ديار - جۆرەكئى داران هەمىە گەلەك د بلندن، قورمى وان يىن بى تا و گرى - گرى يە، ل گولپىن وان هئدەك تايىن كەسك و درىژ هەنە، كو قورمى پەرىن بالندىا لى يە، دبىژنى (پالەم)، ژ پالمان پتر ژ (۱۵۰۰) جۆرىن داران هەنە. ژ هەمىا نافدارتر پالما زەيتى، دارا خورمى و دارا گووزا هئدى يە.



هئىلا ئىكفاتورى

دارا خورمى

پالما زەيتى:

ل سەر هئىلا ئىكفاتورى، ل ئەفرىكا، ئەندونىسيا و بەرازىلى دەيتە چاندن، نووشىن گەلەك مەزن ب گولپىن وئ قە دەين. بەركىن وئ وەكى خۇخانە، دو جۆرىن زەيتى ژئ دەينە چىكرن: زەيتەك ژ تىقلى و زەيتەك ژ بەركى، يا تىقلى باشتەر و گرانبەاترە.



بەرى پالما زەيتى گەركا نىر گەركا مى

دارا خورمى

ئىزىكى (۲۷) مېتران بلند دبىت. گولپىن وئ ژ ۲۰-۶۰ تايىن درىژ پىشە هەنە. پىشتى پىنج هەتا دەه سالان ژ ۵۰-۱۰۰ كىلوگرامىن خورمى ددەت. ژ بلى بەرى وئ خەك فايدەى ژ دار و تايىن وئ دبىن. دارەكە وەك حىشتى بەرگىا گەرمى دكەت ل ددقەرئىن گەرم شىن دبىت. ل گەلەك جەهان ژيانا خەلكى ل سەر بەرى وئ يە، نافەند و باشوورا عىراقى نافدارە ب چاندنا وئ و هئدەك ژ باشتىن جۆرىن دار خورمى ل عىراقى شىن دبىن.



تۆف (بەرك)

خورمە





چھٹا جوڑین دارین پالمان
و بدنگ و بدین وان.



دارا گویرا ہندی



کولیکین نیر



کولیکا می

گووڑا ہندی

نیزیکی ۲۲ میتران
بلند دبیت، ل
دمقہرین ٹیکھاتوری ل
نہ فریکا و باشووری
روڑھلاتا ناسیا دھیتہ
چاندن، ژ گووڑین وی
زہیت دھیتہ چیکرن.
گہلہک مقار فی داری
دھیتہ دیتن.

جغزک ل دہمی
شینبوونی دا

تیفل

کاکل



گویرا ہندی

کولیکین
نیر

کولیکین
می



کولیکین نیر و می بین دارا خورمی



۴۸ کمپر