



# د همیزا



دارکا ژیدریژ و بهلگورا مهزنه، ل بهر ناف و کانپیان  
شین دبیت و ژ (۲۰-۳۰) میتران بهژنی دکهت. بهلگ مهزن  
و پیکهاتی و بهرانبهری ٹیک و لیک گوهرینه. تووفلی  
دارا مهزن و ب ناف سالن فه جویی گهور و ستوور و  
پهقهفه. بهری وئ خبر و گورؤفره و ژ ریشه د ناف  
تووفلهکی ستووری کهسک دایه دبیزنی پژویز یان  
پستگویز کو بهری بؤ چیکرنا رهنگی رهنش ب کار دهات.  
پاییزان پشی دارگویز بهری خوه تهکوز دکهت و کراسی  
وئ دنیخت، دهیته داهوتان. گویز ژ بهری خوه و ب ریکا  
چاندنی زی زیده دبیت. بهری دارگویز کو دبیزنی  
(گویز) دهیته خوارن و داری وئ زی ژ بهر موکومی و  
رهقاتیپا خوه و داری دارتراشیپی دا و بؤ چیکرنا  
نافمالیپان ل کاره.

دارگویز



کولیکه شکا بهیپون

ژینکه ه: د ناف زدهپیان دا و ل نهردی  
بهپاری نهچاندی و ل بهر لیفا ریکان شین دبیت.  
سالوخ: گیایهکی سالانهپی بهاری و کووفی  
به، تیرتاک و بهلگ ریشه لؤک و باف کهسکه،  
کولیکین وئ بهرسپی و نیقهک زهرن. ژ ۲۰-۵۰  
سه نیمتران بهژنی دکهت. گیایهکی بزیشکی  
به، کولیکین وئ پشی هسکرنی و دک توفجایی  
د ناف ناف دا دهینه کهلاندن و نافا وئ بؤ  
راوستاندن ئیش و ژانان و نهیلانا رینجی و  
پافز کرنی ل گهلهک جهان ب کار دهیت.  
پیکهاتن: زدهتهکا ب بیهن تیدایه  
پیکهاتیپه ژ گهلهک کهمرستهپی ب مفا ژ وان،  
چامازولین، کومارین، ترشین ب کز. پوتاسیوم  
و شیتامین (C).



کولیکه شکا شورکان

کمبر ۵۹





# سرۇشتى دا

## ئىسمائىل ناھا شاھىن

ئىككى زۇڭتۇن قەھەۋىيەگى قەھەرى يە و تەنشتا وى رەشە،  
و ھاقىنات ب شىنى قە. بى قەھەۋىي نە.

زۇڭتۇن: ل كوردستانى، ز دووماھىيا جىرىيا ئىككى ھەتا  
دووماھىيا ئادارى رەف رەف و نىر و مى زۇڭ جودا و ل  
جەين قەدەر، د نەف بىستان و زۇڭى و رېلەۋار و تەراشان دا  
دەينە دېتن.

زىدەبۇون: ل سەر داروۋاران ھىلىنا خوە چى دگەت.  
خوارن: خوارنا وى دان و تۇڭ و بىكۇڭ و شىنكاتى و  
مىشەمۇرن.

جەين لى بەلاڭ: ل ئەۋرۇبا و رۇڭناڭاين سىبىيا و تىركىيا و  
سوۋىيا و لوپنانى تىڭكان دىنئە دەر. ل زۇڭتۇن خوە ل  
زۇڭىيا رۇڭناڭاين ئەفرىكا، مىسى، رۇڭھلاتا ناڭىن، عىراق،  
ئىرانى، تىركستانى، زۇڭىيا ئەفغانىستانى دەرناز دگەت.



مەزىناتى و كەلۋاش: ۱۵م دىڭزە.

سالۇڭ: نىر ئەنى رەشە. بانى سەرى و پاتك دگەل ھەردو  
تەنشتىن ستوبى رىسايىيەگى قەھەرىيى باڭ شىنە. پىشت  
قەھەرىكى راقراقە و بىپىشت كەسكە. جەنگ رەشەن و دو  
گىخىن سى لى نە. پەرىن تەنشتا كورىيى باراپتەر سىي نە  
و ل فرىيى دىار دىن و يىن دى رەشەن. دۇرانا چاقان و كۆھك  
و ئالەك و ئەرزىك و بىنەرزىك و بەرجىك قەھەرىكى  
بىتتىيى ب سەر پىرتەقالى قەنە. نىقا زكى و بىزك و  
كورىقەشۇرا بىي ب سىي قەنە. يا مى قەھەۋىيەكا زەيتوونى  
يە، ز مى پىشتى قەھەرى يە و بىپىشتا وى كەسكەگى ب  
زەرى قەھەرى، و ز بىنى قە رىسايىيەكى كەۋرە،  
نەخاسە بەرجىككا وى. جەنگ و كورى وەكى يىن نىر،  
و پىتر ب سەر قەھەۋىي قەنە. سىپىلكا چاقان قەھەۋىي يە.

## بەراز

مەزىناتى و كەلۋاش: سەنگا يىن نىر ز (۱۰۰ - ۱۸۰) كىلوگرامنە.

سالۇڭ: گىاندارەكى دىڭ دىڭز و كىلپ دەرەكەقتى يە و لىڭىن وى وەكى بۇرپىيەكا  
قەھەرىنە و ب كىلپان بەرەقانىيى ز خوە دگەت. پوورتى وى زىڭر و دىڭز و ھەر و  
رەشپۇزە و ستوبى وى بى گەھ و مۇركە، كۇخى سەرى وى ئىكسەر ب مۇركىن  
پىشتى قەھەرى، لە و نەشپىت سەرى خوە بىزقېرىن. دوۋى وى زىڭر و كورتە و دەمى  
رەف و بازىدائى سەرنەفراز دگەت و سومىن وى رەش و كەلاشتى نە. يى نىر رەنگ  
تارىترە ز يا مى - تىڭز ز يىن تەكۈوز و سەردە رەنگ قەھەرىتەر - و دو كىلپىن  
دەرەكەقتىيىن سەرنەفراز ھەنە بۇ ھەلۋىلانى و شەرى ب كار دىنئە. باراپتەر ب  
شەف دەرەكەقتە جەرى و زىانەكا مەزىن دگەھىنئە دەرەمەتى، نەمازە، ئاقىيان  
دەمى دگەقتە ناھ. رەفدە رەفدە دگەرن.

زۇڭتۇن: گىاندارەكى كۆۋى و سومدارى ھەمىخوهرى دىشتى و جىيى يە،  
باراپتەر د نەف بىشە و دەرەلپىن بەرناڭان و د نەف رېل و رېلەۋاران دا دىڭز. زانا  
دبىڭز نەفە شەش مىيۇن سالن بەراز ل سەر روۋىن ئەردى دىڭز. ل ئەۋرۇبا،  
زۇڭىيا رۇڭناڭا و نىڭەكا ئاسىيا و زۇڭىيا ئەفرىكا ھەپە.

زىدەبۇون: سالن چارەكى ھەتا دوچاران بۇ دەمى بىنچ ھەپقان ئافز دىت و  
دىڭز، و يا مى كۆ دبىڭزىن ماھوو(ماھى)، ز (۸ - ۱۰) تىڭكان دىت.  
خوارن: بەراز ب شەف دەرەكەقتە جەرى. خوارنا وى رەھىن گل و گىيى و دانى  
ۋانە و ھەندەك چارەن جانەۋەرىن بچوۋك و ھىككىن بالندەيان زى دىڭز.

