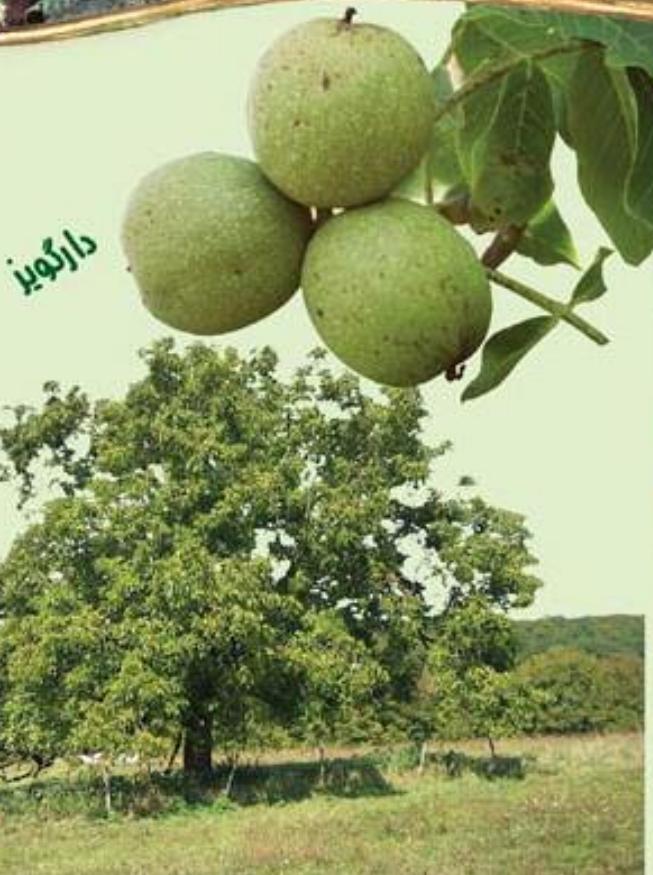


# دەمیز

داردكا ژىرىيىز و بىلگۈدەر مەزىنە، ل بەر ناڭ و كانىيىان  
شىن دېيت و ز (٢٠-٣٠) مىتىران بەزىنى دكەت. بەلگ مەزىن  
و بىكەتايى و بەرمانىبەرى ئىك و ئىك گوھۇرىنى. تووقلىنى  
دارا مەزىن و ب ناڭ سالان فە چۈمىن گەمور و ستورور و  
بەقىپەھە. بەرئ وى خىر و گورۇقىرە و ز رېفە دناف  
تووقلىكىن ستورورى كەسلىك دايىه دېيىزىن رىزگۈز يان  
رىستگۈز كۆ بەرئ بۇ چىكىرنا رەتگىن رەش ب كار دهات.  
پايىزان بىشى دارگۈز بەرئ خود تەكۈوز دكەت و كراسى  
وى دەنیخت، دەھىتە داقوتان. گۈز ز بەرئ خود و ب رېكَا  
چاندىنى ئى زىدە دېيت. بەرئ دارگۈزى كۆ دېيىزىن  
(گۈز) دەھىتە خوارن و دارى وى ئى ز بەر موکومى و  
رەقانىيىدا خود دوارى دارتاشىيىندا و بۇ چىكىرنا  
نافعالىيىان ل كاره.

## دارگۈز



## كولىكەشكى ئەشلىك، بەييون

ئىنگىھە: د ناڭ زەقىيىان دا و ل نەردى  
بەيارى نەچاندى و ل بەر لىقَا رېكەن شىن دېيت.  
سالوھ: گىايەكى سالانەيىن بەھارى و كۆوفى  
بە، تېرتاك و بەلگ رېشەلۈك و باڭ كەسکە،  
كولىكىن وى بەرسىسى و نىقمەك زەرن. ز ٢٠-٥٠  
سەننەمېتىران بەزىنى دكەت. گىايەكى بېرىشكى  
بە، كولىكىن وى بىشى ھىشكەرنى و دك تۆۋچاجايسى  
د ناڭ ناقى دا دەھىنە كەلاندىن و ناھا وى بۇ  
راومەستاندىن ئىش و ۋانان و نەھىلانا رېنچى و  
باڭزىرنى ل گەلەك جەھان ب كار دەھىت.

پېنگەتەن: زەيتەكى ب بىنەن تېدايدە  
بىكەتايىبە ز گەلەك كەرسەتەبىن ب مەزا وان،  
چامازۇلىن، كۆمارىن، تىرىشىن ب كىز، بۇتاسىيۇم  
و فيتامين (C).



كولىكەشكى شۇركان



