

دەزگای چاپ و بلاوکردنەوە



## كانىي هەتوان

زنجيرەي رۆشنبييرى

\*

خاودنى ئىمتياز: شەوكەت شىخ يەزدين

سەرنووسەر: بەدران ئەممەد حەبىب

\*\*\*

ناونىشان: دەزگای چاپ و بلاوکردنەوە ئاراس، گەرەكى خانزاد، ھەولىر

مورتهزا نه زهري

# کانیی هه توان

تابیه‌تمهندی میوه‌کان

ودرگیپانی:

عهلى داره‌گردهله

كتييب: کانييی هه توان - تابيه‌تمهندويي ميوه‌کان

نووسر: مورتهزا نه زهري

ودرگيپانی: عهلى داره‌گردهله

بلاوكراوهی ثاراس- ژماره: ۴۶۲

ددرهيتانی هونه‌ربی ناوهوه: ثاراس ئه‌كرده

هه‌لەگرى: جەلال ئەلياس + شېرزاد فەقىئىسماعيل

سەرپەرشتىي چاپ: ئاۋۇرەھمانى حاجى مەحمۇد

چاپى يەكەم، ھولىپ- ۲۰۰۶

لە كتىبىخانەي گشتىيى ھەولىپ ژماره (۳۸۷) ئى سالى ۲۰۰۶ ئى دراوەتى

## پیشه‌کیی و گرگی

پژانه‌ی هه‌ر مرۆژتیکن. مامۆستایانی کورد له بواری شیعر و ئەدەبیاتدا کاری زۆربیان کردودوه، بەلام له بواری پووه‌کناسی و قازانچی میوه‌کاندا زور کەم کارن. هه‌ر بۆیه کەوچه بییری ئەوه کە ئەگەر بتوانم و دریگییرم مە سەر زمانی کوردى، له دوو باره‌وه کەلکى دەبى؛ هەم له بارى فەرهەنگى، خزمەتیکە به‌زمانی شیرینى نەتمەدەکەم، هەم مرۆژتی کورديش قازانچ و زەردەی میوه‌کان باشتەر دەناسن و باشتەر کەلکیان لى وەردەگرن. جگە لەدەش کە قازانچى میوه‌کان بزانى زیاتر هەول دەدەي بۆ بەرھەم ھینانى باخ و باخات؛ چونکە جگە له بارى ئابورى و قازانچى میوه‌کان، دار وەک فیلتەرى ماتقۇر وان؛ هەوا پاک و خاوین و بىخەوش دەكەن، ناهىتلەن زەوی باران بىشواتەوه. بەو ھۆيانە ئەو ئەركە گرینگەم گرتە ئەستو. دەشزانم کەمۇکورپى زۆرم دەبى و ھە يە. ھیواشىم وايە خوتىنەرى بەرپىز زۆر بەروردى و ھېخوتىن و ھەلەکانم بۆ راست كەنەوه؛ چونکە مەبەست خزمەتە.

من بەپىئى تواناي خۆم، ھەولەم داوه ئەوەندەي بۆم دەكىرى له وشەي رەسەنى کوردى کەلک ودرگرم. نەشمۇيىستووه وشە بەوشە بىيگۈرم؛ بەلکو ھەولەم داوه کاكىلەي رىستەكان بەکوردى پەتى بىنوسىم و وەرىگىرم. جا ئەگەر تەواوېش نەمتوانىيې يان ھەلەم ھەبى، لانى كەم ئەو کەلکەي دەبى نۇوسەرانى کورد ھاندا له و بوارەدا کارىتكى باشتەر و بەرھەمەتىكى بەكەلکتەر پېشىكەش بەنەتمەدەمان بکەن.

بەپىويىستى دەزانم سپاسى مامۆستايىان و شاعيرانى خوشەويىستى شارەکەمان كاڭ ئەمین گەردىگلانى و كاڭ سمايلى خىزىزادە بکەم كە زەممەتى زۆربیان كېشاوه و منه تىيان ناوهتە سەر شانم و ھەلەيان بۆ راست كەردوومەوه و پەلەيان بۆ ھەلگەرتۈومەوه و بەوردى پېيىدا چۈونەتمەدە بەراستى زۆربیان يارمەتى داوم. له قۇولايى دلەمەوه سپاسىيان دەكەم.

على دارەگەدلە  
هاوينى  
١٣٨٣

ھۆي سەرەكى ئەوهى كە دەستم كرد بەوەرگىيرانى ئەم كتىيە، زۆرچار كە دانىشتەرەم و روانيومە تە دەرورىبەرى خۆم و بەدبەختى و پۆزەرەشىسى نەتمەدەکەم و ھۆي سەرەكى دواكەوتۇوبى كۆمەللى كوردەوارى، لام وابووه كە بىسەۋادى بەتايمەت نەخوتىنەدارى ڙنانى كورد - ماكى ئەو نەخۆشىبيه كوشىندەيە؛ چونكە لام وايە دايىك، مامۆستايى بەنەمالە و كۆمەلە. مندال ئەم و پەرورەدە دەكە و بارى دىنى. دايىكىك كە نەخوتىنەدار بىن ناتوانى بەو جۆرە پېپۇستە مندالەكە پەرورەد بكا، ئەو دايىكى كە بەسەۋاد و خوتىنەدارە دەتوانى لە ئەزمۇونى سەدان سالەمى نۇوسەران و نەتمەدە جۇراوجۇزەكان بۆ پەرورەد كەردن و بارھەتىانى مندالەكە كەلک ودرگىز و بىكاتە شىپاوازى راھەتىان بۆ خۆي. بەپوادى من ھەممۇ پىياويك شىاوى ئەوه نېيە بېيتە دايىك. بەباورپى من، دەبى بۆ كورپان و كچانى گەنج دەورە دابندرى و فيئرەتىن كە زىن و مىيىرە چۈن پىز و حورەمەت بۆ يەكتەر دانىن چۈن مندال بار بىتىن، له بارى ئابورىبىيەوه چۈن يەكتەر يارى بکەن، بەكۆرتى بىنە پاپلىشت بۆ يەك نەك دەرد و كەسەر. جا بەو بۇنەوه من كە له بىرى ئەوەدا بۈوم كە هيتنى كتىيېنى چۈزىسيتى پەرورەدەكەردنى مندالان وەددەست بېيىم؛ كە بەداخەوه ئەوەندەي من بىزام - مامۆستايىان و نۇوسەرانى كورد له و بوارەدا كارىتكى ئەوتۇيان نەکردووه. ويىستم بەزمانى فارسى كتىيېلى له و بابەته پەيدا كەم؛ تېيىدا سەركەوتۇو نەبۈوم. له و گەرانەدا چاوم بەم كتىيە كەوت كە ئېستا لەبەر دەستانىدا يە. نۇوسەرەكە ئاغايى نەزەرييە. كە خوتىنەمەوه زۆرم بەردىڭ كەوت. شۇينىكى باشى لەسەر دانام؛ چونكە میوه‌کان پىويىستى و نىيارى

۲ - میوه‌ی گه‌رمین و نیوه‌ی گه‌رمینییه کان.

### میوه‌ی ناوچه فینکه کان:

۱) میوه‌ی داری. که خویان به‌چوار دهسته دابهش دهبن:

۱ - میوه‌ی خاوند دنک. وهک: سیتو، هه‌رمین، به‌هئی، گیوژ یان گویژ.

۲ - ئه‌و میوانه‌ی چه‌قاله‌یان هه‌هیه؛ وهک بادام، گیلاس، به‌لالوک،  
هه‌للوچه، قه‌یسی و هه‌للو...

۳ - میوه تیکه‌لییه کان. وهک: گاتوو، تورو

۴ - میوه وشكباره کان. وهک: فندق، گویز

ب) میوه ورده کان یان دنک ورده کان:

ئه‌و میوانه له‌سەر چلی پنچکه چکوله کان به‌دی دیت، له هه‌مووان  
گرینگتر ئهوانه‌ن:

۱ - ئهوانه‌ی که میوه‌یان دهسته‌یه یان دنکه وهک زوغال ئیخته‌ی ئاوی،  
ترى، ترتسی فه‌رنگی.

۲ - ئهوانه‌ی که میوه‌ی توپه‌لیان (کۆگایی) هه‌هیه وهک تووتپک، شلیک  
میوه‌ی گه‌رمین یان نیوه‌ی گه‌رمینی.

داری ئه‌و جۆره میوانه به سى دهسته دابهش دهبن:

۱ - ئه‌و دارانه‌ی هه‌میشە سه‌وزن، ئهوانیش بۆ خویان پیتچ دهسته‌ن:

۱-۱ - تیکه‌لییه کان وهک پېتھ قال، لیمۆی شیرن، نارنگی، لیمۆی ترش،  
گریپ فروت.

۱-۲ - نه‌خلییه کان وهک: دارخورما، نارگیل.

۱-۳ - ئیزگیل (که له جۆرى دنک ورده کانه).

۱-۴ - زهیتوون و کاله‌کی داری.

### ئىشەكىي نۇرسەر

ھەر ئەۋىشە باغاناتى وەدى ھىتىاوه، ھىنديك دارىيە دەستىيان  
گەردەكە، ھىنديكىيان دارىيەستى ناوئى دارى خورما و مەزرا و  
كىيلىگەي بەدی ھىتىا كە له خواردىن لىتك جىيان. زەيتۈون و  
دارى ھەنارىشى چى كردووه كە بەرۋالەت وهک يەك و لە  
تام و رېنگا جىياوازن، ھەرگا میوه‌یان پىيدەگا لىتى بخۇن و  
لە رېزى میوه‌چىنىدا بەشى خوداش جۈئى كەنەوه بۆ  
ھەڙاران. كارىك مەكەن كە له ئەندازە بەدرېتى، خودا  
ئەوانه‌ی خۆش ناوئى كە له ئەندازە دەرەدەچن.

(سۈرەت ئەنعام، وەرگىپ اوی مامۆستا ھەزار)

### میوه چىي؟

لە روانگەي رووه‌كناسىيەوه (گياناسى) میوه بەو بەشە له كاسەتتۈمى  
زىادكىردوو و گەورەبۈمى يەك گول - كە وىدەچىن لە گەل ھىنديك لە  
بەشەكاني دىكەي ھاۋپىتى پى دەگوترى. بەلام لە روانگەي باخەوانىيەوه  
میوه، بەھىنديك گوشتى خوارەمەنى يەك گىياي چەند سالە كە له  
بەدیهاتنى بەشەكاني جۆراوجۆرى گول، شوينهوارى راستەوخۆيان هەدیه  
دەگوترى؛ وەكى كالەك، شۇوتى و ھاروى كە ھەموويان يەك سالەن يان  
بەشىوهى يەك سالە دەكرين.

### جۆرەكانىي میوه:

میوه‌کان لە روانگەي نىيازدە بەگەرمىا بەدۇو دەسته دابهش دهبن:

۱ - میوه‌ی ناچە فینكە کان.

۱-۵- ئەنبە، ئۆكاوه.

بەخاترى تىكەلاؤى كىميايى تايىبەت بەخۆيان، بۇ دەرمانى هىندىك لە نەخۆشىيەكان بەكەلگەن و تەنانەت موعجىزە دەكەن.

### ٢-١- ھەزار، ھەنجىر، پستە، خورمالۇو.

ئەو دارانەي خەزىنەيان ھەيە و ئەوانىش چوار بەش:

۲-۲- ئەو میوانەي كە هي پىنچىكى گىان ئەوانىش دوو جۆرن:

۱ : مۆز.

۲ : ئاناناس.

### ٢-٣- میوهكان ئىشتىيا دەبزويىن.

میوهكان لە روانگى دەرمانى نەخۆشىيەكانمۇدە لە پىشكىدا و كردەوەي گرىنگى ئەوان لە بەھىزكىردنى ھېزى لەشى مروقق، رۆلىكى حەساس و گرىنگ دەگىيەن. لە خوارەوە لە رۆلى گرىنگى میوهكان دەدوپىن:

۱- میوهكان زىاترى ئاوى لەش (بە تايىبەت لە وەرزى ھاوپىندا) دابىن دەكەن.

۲- میوهكان ئىشتىيا دەبزويىن.

۳- میوهكان ھەممو جۆرە قىتامىنىك بەلەشى مروقق دەگەيىن.

۴- میوهكان چونكە ئاوى زۆربىان ھەيە و خوتى كان مىززەپىن لەو رېڭەوە ئەندازىدەك لە ژارى لەش دەنلىرنە دەرى لەبەر ئەۋەيدە كە مروقق ھەست بەو خوشى و شادىيە دەكات.

۵- میوهكان چونكە ئەسىدى جۆراوجۆربىان تىدایە نەرمەرن بەشىك لە میوهكان چونكە خاودەنی هىندىك تانۇن مروقق قەبز دەكەن لەبەر ئەۋە بۇ دەرمانى زىچۈون بەكار دەپىن.

۶- میوهكان «ماكەكانى» پىتىوپىستى لەش دابىن دەكەن، ئا بەو ھۆزى ئەندازىدەكى زۆر كلىسيوم، فۆسფور، سۆدىم، پتاسيوم، مىنېزبىوم، ئاسن، يۆد، گۈڭىر، مس و فافۇن دەچىتە لەشەوە، بەشىك لە میوهكان

۷- میوهكان هىندىك لە پىتداويسىتى لەشى مروقق دابىن دەكەن. ئەو

تىكەلاؤىيە لە میوهكاندا نىشانەي گرىنگى خۆراكى ئەوانە بۇ لەش ئەو

پىتداويسىتىيابانەي لەنیتو میوهكاندا بەكارھېپىراون:

۱- ئاوا: كە يەكىك لە گرىنگترىن ماكەكانى ژيانى مروققە و بەشىكى گەورە لە كىش و قورسايى لەش پىتكەدىنى.

۲- ماكى كانەكان كە لە لەشى مروققدا رۆلىكى حەساس و گرىنگيان بەئەستۆرەيدە؛ بۇ وىئە؛ كلىسيوم و فۆسფور دەبنە ھۆزى قايمى بۇنى ئىيىك و ددان، ئاسن كە بۇ بەديھەپىنانى رەنگدانە خۆزكەي سوورى (گلوبەلەي قىرمز) خوپىن پىتىۋىستە. كلىسيوم كارىگەربى گرىنگى ھەيە بۇ خەستبۇونى خوتىن و ئىتكەھاتنى ماسولوكەكانى دل بەھىز دەكا و ناردىنى پەيامگەلى دەمارى و پېنۋېنېكەرى شەپۇلەكانى دەمارى ھاسان دەكا.

۳- يۆد: ھۆرمۇنلى لووى نىرىنەي گەرۇو كە ھەلدىن و زىبادىردنى لەش رېتكۈپىك دەكا و لە رېتكۈپىك كەردىن دەزگايى دەمارەكان و دەزگايى دل و دەمار، تىبى لەش، لە كارى ماسولوكەكان و قىتامىنەكانى نىازى مروقق و كارى سازكەردىن خوتىن و مندالبۇون رۆلىكى گرىنگ دەگىيە، جا لەبەر خاترى ئەو ماكەكانى كەوا لە میوهكاندان لە كاروبارى رېتكەختىنى دەزگايى لەشى مروققدا زۆر شوپىنهوارى باشىان ھەيە.

۴- قەندەكان و ئەوانەي بەوان دەچن، گرنگترىن ماكى سووتەمەنى لەشنى كە نزىك بە ۵ تا ۷۰ لەسەتى پىتىوپىستى رۆزانەي مروقق بەقەندەكان دابىن دەكرىن.

شیپوانی رهنگی مwoo، پهیدابونی برین له گوشهی لیو، نیوزار، زیاد کردن و گهورهبوونی شیرپهنجه کانی پیستی، که میی فیتامین C ده بیته هوی خوینپریشی پووک، له قبوعونی ددانه کان، بی هیزبی هه م Woo لهش، درهنگ چاکبونه ووهی برین و چهند شتی دیکهش.

جا لمبهر ئەوھ ئەگەر قىتامىنەكان نەبن، ساخى و ئاسايى ئەندامەكانى لەش دەوامىييان نابىن لە كار و زيانى لەش شىپوان بەدى دى و پۇوداوى ئەوتقۇپەيدا دەبىن ھېتىدى جار بەمردن كۆتا يى پىتىدى. ئەو قىتامىنانە لە رىيگەئ خواردن و سەۋىزى و مىيۇكەن بۇ لەش دابىن دەبن تا ئىستا نزىكەي ٢٢ قىتامىن ناسراون.

۹- تانون: که له گهله تامی تفت له میوه نه گهیبوه کان وهک ئیزگیل، تزو، سیتو، خورما ههن يه کیک له به رچاوترین ماکه کان که له پیکھاتهی به شبېشى گیا کان و میودکاندا به کارهیزناوە، شوینەوارى خواره وەی هە يە.

۱- بُو چاره‌ی نه خوشی سیل شوینی هم قیی هه يه. ب - له چاک‌گردنه و هي  
برینه‌کان شوینی هه يه. ت - شوینی قه‌بزی هه يه.

۲- ئه سیده‌کانی ئالى

۱۱- رهنگدانه میوه کان - پنهانگدانه کان یه کیک له شاراوه ترین و جوانترین و به رزترین مهتلله بی دروست کراون ئه ووهی زیاتر له میوه کاندا سه رنجر اکیشه ئه و رنه که جوان و جوزراوجوزرانه که ۱۱ تیکه له یان تیدایه (یان میوهی گرمیته کان) عه تری (ئه سانسە کان) بونی تایبەتى میوه کان ھى ئه سانسە (ئه سانس یانى عه تری میوه) (وھرگییر) کە بەشیک له واندا وەک لیمۇ، پېتە قال و نارنگى ئەندازە ھە کى زۆریان تیدایه کە بۇ بۇن خۆشکردنى مسو کەلکیان لى وەردەگرن. له كۆتاپیدا بېپۆستت بە وەپېرھەپان نوھە يە جىگە له ناوەرەكى، (نېپۋاڭخى)، كېتىپە كە،

۵- چهورییه کان: چهورییه کان و هک ئازۆخەی ھیز لە لهشدان بەسسووتانى خۆبىان بۇ لهش تىن و ھیز بەدى دىئىن، لە لايدەكى دىكمەد لە لهشدا، ئەسىدە كان چەورى بەدى دىئىن كە بۇ مەرقۇنى.

- ۶- پروتئینه کان: پروتئینه کان یه کیکن له گرینگترین ماکه کان که له پیتکهاته کان (سلول) و پوی لهش به کاربر او له کاره گرینگه کانی له شدا رژیکی باشیان هه یه، چونکه خانه کان (سلوله کان) به ریکوبیتکی خه ریکی ئه رکی خویان، پروتئینه کان ده توینه وه و هه میشه پیوستی بیان به پروتئینی تازه هه یه، له بئر ئه وه هیندی کات نیازی لهش به ماکی پروتین زیاتره، بو وینه کاتی گهوره بیونی مندال و کاتی خوناسین (بلوغ). له ناو ئه وانه شدا نه خوشکانی تاودار له کاتی چابونه وهی برینه که یان تنه گه تاوی روحی و ده ماری لهش نیاز و پیوستی زیاتری به پروتین هه یه.

۷- ئەسیدەكانى پاراستن (ئامىنە) ئەو جۆرە ئەسیدانە لە سازكىرىنى پىۋەتىن وەك ماكە سەرداتىيىھە كان ئەڭمەر دەكىرىن ئا بەو جۆرە لە كاروبارى لەشدا رۆزلى گىرىنگ دەكىرىن.

- ۸- فیتامینه کان: فیتامینه کان ماکی حه یاتین بۆزیان و بۆ کاره کانی ئاسایی لەشی ئیمە زۆر پیویستن ئەوانه بۆ زیادکردنی زیان و ساخى لەشی ئیمە پیویستن له رېگەی خۆراکەوە يان ئەوانه تەواوکەری خۆراکن و دەست دەکەون. ئەگەر فیتامین کەم بۇو دەبىتە هوی تىكچۈون و نەخۆشىيە کانى لەش و دەمار، بۆ وىنە كەمىي فیتامين A دەبىتە هوی وشكىي پىست، لاوازى و كىزى لەبارى شىرخۆرانەوە كەمىي فیتامين A دەبىتە هوی گەورەنەبۇون. كەمىي فیتامين B زىاتر لەسەر دەمارەکان شوپىن دادەنلى، دەبىتە هوی لەرزىن، ۋانى دەمارەکان، ترس و هەراس، سەرسوورەمان، دلەخورىپە، خەم خواردنى بىن جىن،

سی ناوەرۆکی حیاوازیش لە کوتایی ئەو نووسراوە بەشیوھی خوارەوە ئامادە و پیکوپیتک کراوە.

۱- ناوەرۆکی نیئو: نیئو میوهکان بەزمانەكانی فارسی، عەربی، ئینگلیسی.

۲- ناوەرۆکی ئەلفوپیتی نەخۆشییەكان: ئەو نەخۆشییانە بەھۆی میوهکان چارە و دەرمان دەکرین ئابەو ناوەرۆکە خوینەرانى بەپیز دەتوانن لە كەمترین ماودا لە پووی پیتى ئەلفوپیو نیئو ھەر نەخۆشییەك و شیوھی چارە پەيدا كەن و بەمیوه دەرمانى كەن.

۳- ناوەرۆکی وەگیراوهکان و كانگای كتىب ھيوما وايھ خوینەرانى بەپیز بەخوینىنەوە تايىەتمەندى خواردن و پزىشکىي میوهکان لەو نىعمەتە گەورانە خوابىي بەباشى و ئەو جۆرە شايانە كەلکى لى وەرگرن، لەگەل ئەۋەشدا لە زۆر خواردنى میوهکان خۆ بپارىزىن و تايىەتمەندى میوهکان وەك دياردەيەك و زانستىتكى سەرنجىراكىش بخەنە ژىرەتسى دۆستان و ھۆگران هەتا بەو بۇنەوە كۆر و مەجلىسى خۆيانى پى بپازىنەوە و لە ھەستان و دانىشتىنى نیئو خۆيان كەلکى لى وەرگرن تا لە نیئو كۆر و مەجلىسى كانيان لە قىسى بى يايىخ و ھېتىدى كات خрап پېشگىرى بکەن. میوهکان بەچاۋىكى و ردبىن تىيان فىرن بەنیئو خوا لەگەل لەززەت و شادى بىيان خۆن. مەتمانەتان ھەبى لەگەل ھەر میوهديك (ھەلبەت حەلائى) ھەنگاۋىك بۆلای ساخى و سلامەتى خۆتان ھەلدىنەوە. رەق و گیانى خۆتان پە لە خۆشى دەكەن.

لە كوتايىدا بە پىيوىستم زانى لەو زەممەتانە ھاوسەرى بەپىزىم سپاس بکەم كە بۆ ئامادە كردن و پیکوپیتکى كەندى ناوەرۆکى باسەكانى ئەم كتىبە يارى كردم.

مورەزا نەزدرى . ٧٠ / ٦ تاران

## تاييه‌تمه‌ندى

- ١ - بهلالووك تۇونىيەتى هيورىدەكاتەوە شەرىيەتى بهلالووك باشتىرىن دەرمانە بۆ ئەوانەي زۆريان تۇونى دەبىن.
- ٢ - ناوكى بهلالووك دىزى زىچۇونە و قەبزىت دەكا و دىزى چۈونەسەرىي پلهى خوتىنە.
- ٣ - بهلالووك دىزى ماكى (مادەي) زەرداو و دىزى حالتى ھىلىنچە دىزى بەردى گورچىلە يە.
- ٤ - بهلالووك ئىشىتىيا زۆر چاك دەكتەوە.
- ٥ - فيچقە و مەلّەمەمىي بهلالووك بۆ كىردنەوەي پەنگ و پوخسارى دەم و چاوشۇينەوارى باش و بەكەلکى دەبىن.
- ٦ - خواردنى بهلالووك بۆ ئەوانەي دەرەونى گەرمىيان ھەيە و بۆ ئەوانەي گىرەزەدى چۈونەسەرى فشارى (پلهى) خوتىن و ئەوانەي چەورىسى زۆريان لە زىگىدایە، بەكەلکە.
- ٧ - خواردنى بهلالووك بۆ ئەو كەسانەي خورۇوی پىستىيان ھەيە بەكەلکە و باشه.
- ٨ - بهلالووك تاييه‌تمه‌ندىي گىلاسى ھەيە، خواردنى دەمار هيور دەكتەوە، بەلام بەھەر شىيەھىي بىتى نابىتى زۆرى بخۇن.
- ٩ - بهلالووك بۆ ئەوانەي ھەزمىيان باش نىيە و قىن گىرتۇون زۆر باشه.
- ١٠ - مىوهى بهلالووك نەرمەت دەكتەوە.
- ١١ - خواردنى چەند رۆژان لەسەرىيەك شەرىيەت يان مەربىاي بهلالووك بۆ چارەي ئەوانەي جەركىيان تەمواو كار ناكا، بەكەلکە.
- ١٢ - شەرىيەتى يان مەربىاي بهلالووك بۆ چارەي تاو و ئەستۇورىيونى گورچىلە و ماسىنى گەدە و پىخۇلە باش و بەكەلکە.

## ئالىوالۇو

ئالىوالۇو، بهلالووك: آبالۇ: كىز: wildcnettv

بەيان

ئالىوالۇو مىبودىيەكى سوورە بە گىيلاس دەچى، بەلام چىكۈلە تەرش و شىرىنە بهلالووك بەتام و لەزەتە و بۇنىيەتى خۇشى ھەيە دارى بهلالووك لە ناوجە جۇراوجۇرەكانى ئېران دەرىيەتى دەرىي و وشكى، بە مرەبا، بەشەرىيەت كەللىكى لىنى وەردەگەرن و دروستى دەكەن لەو كە قەندىي بهلالووك لە جۆرى لۆلۈزە بۆ ئەو كەسانەي قەندىيان ھەيە خرابپ نىيە، زۇر دەتۈتىتەوە و چاكتىرىن ئالىوالۇو بۆ خواردن بهلالووكى تازىيە كە پەنگى زۆر سوور و گەشە بهلالووكى نەگەيىسو درەنگ ھەزم دەبىن كارى پىخۇلەكان پەك دەخا بهلالووك چونكە لۆلۈزى تەواوى تىيدا يە بۆ بەھىزىزكەرنى تۆرى سلولى تۆرى پىاوان پىيىستە.

لە هيكتارىك باخى بهلالووك لە ھەلۇمەرجى لەباردا ٢٠ ھەتا ٢٥ تۆن بەرھەمى دەبىن لە سالىدا باشتىرىن بهلالووكى ئېران بهلالووكى چەمپايى مەشەدە ئالىوالۇو بەپەيۋەند و بەپەل و بەدەنك شىن دەبىن، بهلالووك بەعەرەبى پىتى دەلىن كەرەز ياخىن بەشانەي لە دارى بهلالووك كە بۆ خواردن يان دەرمان دەبىن، ئەوانەن.

١ - مىوه، ٢ - قۇنچىك، ٣ - ناوك يان دەنك

۱۳ - خواردنی کولینتراوی ۳۰ گرام قونچکی به لالوک بۆ ئەو كەسانەي كە گيرۆدهى نەخوشىيەكانى گورچيلە و ميزەلدانن بەكەلکە، قونچكى بەلالوکە كە ماوهى ۱۲ كاتزمىر لە ئاواي ساردا بىخۇسىتىن پاشان ليترىك ئاواي پوونى پىتوه زىاد كەن و بىكولىين، بەيانى و نىيودۇرۇ و شەو يەك ليوان بخۇنەوە.

۱۴ - بەلالوک بۆ لابردنى گەرمىيى لەش و تۈونىيەتى و خەستى خوتىن و زىرداو زۆر باشە.

۱۵ - ئەگەر ئاواي بەلالوک يان مىرەباكەي بەئەندازى دەيەك ئەمۇيش رازىبانەي لەگەل كەي بۆ بەردى ميزەلدان و گەرمىيى ميزەلدان و سووتانەوەي ميزۆك زۆر بەكەلکە.

۱۶ - بۆ دەرمانى ميزگىران دەبىن ناوکى بەلالوک بکوتى و بەقامك پېيدايىنى پلىيەتى نەرمى لى دروست كەي لەسەر ميزۆكە كەي دانىتى كىيم و نارەحەتىيەكەي چارە بكا.

## بەيان

ئاناناس يەكىك لە بەرھەمى ناوجە گەرمىننېيەكانى ئەمرىكايە، كە پىش ئەمۇي لاقى ئەوروپايىيەكان بگاتە ئەمۇي، يان باشتىر بلىم پىش ئەمۇي ئەوروپايىيەكان بگەنە ئەمۇي لە لايەن دانىشتووانى (ئەسلى) ئەمۇي (سۇورپىستەكان) دەيانچەقاند وەك دەرمانى ھاسانكارى (گوارش)<sup>(۱)</sup> بەكار دەھىتىرا، ئاناناس مىوهىيەكى بۇنخۇش و بەتامە تامى ئاناناس كە لە ئاواي دەكەن بىن ئەندازە بەتام و خۇشى دەكა بۇنى ھەلۇ، سېيو، بەھى، موشكى تىيدايدە، دەتوانن ئاناناس لە باشۇورى ئېرەن بەچاڭكى پەروەردە بکەن مىوهى ئاناناس بە مىوهى كاچ دەچى، بەلام دوو تا سى هېيندەي مىوهى كاچ دەبىن، بەعەربابىش ھەر پىتى دەلىتىن ئاناناس.

## تايىەتمەندىي ئاناناس

- ۱ - ئاواي ئاناناس دىزى ھەممۇ ژارىتكە.
- ۲ - لە دۆشاوى ئاناناسدا (پاپاين) ھەيە كە يەكىك لە فەرماندەكانى گىنگىيى گەدە (گەدە) يە.
- ۳ - ئاناناس چونكە ئاودارە مىز زىاد دەكا.
- ۴ - مىوهى ئاناناس عادەتى مانگانەي ژنان پىش دەخات ئەو ژنانەي مانگانەكەيان دواكەوتۇوه بۆ دەرمانى پىش كەوتتەكەي ئاناناسىيان بۆ رەوا دىتسۇن.

(۱) ئەو دەزگايىي خواردن ئاماھە دەكا بۆ ئاوايتەبوونى لەش - وەرگىيى.

ئیسکانن ئاوی ئاناناس	ئیسکانن کەمپووت	ئیسکانن کەمپووت	ئیسکانن کەمپووت	ئەندازە
١ گرەم	١ گرەم	١ گرەم	١ گرەم	پروتین
کەم	کەم	کەم	کەم	چەورى
٣٢ گرەم	٥٥ گرەم	١٩ گرەم	١٩ گرەم	قەند
٣٧ مىلى گرەم	٧٥ مىلى گرەم	٢٢ مىلى گرەم	٢٢ مىلى گرەم	كلسىيۇم
١٢ مىلى گرەم	١.٦ مىلى گرەم	٤.٠ مىلى گرەم	٤.٠ مىلى گرەم	ئاسن
٢٠ يەكەن نېتونەتموھىي	٢١ يەكەن نېتونەتموھىي	٢١ يەكەن نېتونەتموھىي	٢١ يەكەن نېتونەتموھىي	فيتامين A
١٣ گرەم	٢٠ مىلى گرەم	١٢ مىلى گرەم	٢٠ مىلى گرەم	فيتامين B1
٤ گرەم	٤ مىلى گرەم	٤ مىلى گرەم	٤ مىلى گرەم	فيتامين B2
٤ گرەم	٤ مىلى گرەم	٣ مىلى گرەم	٣ مىلى گرەم	فيتامين PP
٢٢ گرەم	٣٣ مىلى گرەم	٣٣ مىلى گرەم	٣٣ مىلى گرەم	فيتامين C

٥- ئاناناس زۆر خۆشە و خۆرائىيە خاودنى جۆرەكانى فيتامين A و B و C و ئاسنە كانەكان<sup>(١)</sup> وەك پتاسىيۇم، سۆدىيۇم، مىنinizييۇم، گۈگەد، كلۆر و فوسفۇرى تىيدايدە.

٦- ئاناناس يارمەتىيدەرىتكى باشه بۆ ھەزم، چونكە (ئانزىيېتكى) تىيدايدە بهنىئى بېرىملىن كە تەرايى ئەسىدى ھيدروكلىزرايد لە گەددە بەھىز دەكا بۆ ھەزمى پروتىن يان يارىدەدەرىتكى باشه لە ھاوايى دوايى ھەر ژەمىيەك بەمەبەستى ھەزمىكەنى خواردن دىي�ۇن.

٧- گوشراوى ئاناناس تايىەتەندىي دەرمانى حەقىيى ھەيە بەتاپىيەت بۆ ئوانەنە بىن ئىشتىيان و دەزگاى ھاسانكارىييان (گواراش) باش كار ناكا دەرمانىيەكى فەرە باشه.

٨- بۆ گىزبۇون و رېزگارى لە قەلەمۈ ئاناناس دەخۇن.

٩- گوشراوى ئاناناس بىرىنى گەدە و پېخۋە دەرمان دەكا.

١٠- گوشراوى ئاناناس هەر لە شىرەخۇرىيە و ئەندازە يەك كەوچكى قاوه خواردن تا پېرى و لە كاركەوتۇرىيە دەتوانن بىخۇنە وە.

١١- ئاناناس لە خواردنى جۆرلاجۆردا بەشىيەدە (دسر)<sup>(٢)</sup> و بەستەنەنە و شىرىنى تېتكەللى دەكەن و بەكارى دەبەن ئوانەنە بەئاناناس تام و بۇن خۆش دەكەن.

(١) فلزات: ئاسنەوالە وەك ئەو شستانەنە ماڭى كان بەدى دىن وەك ئاسن و مس و....

(٢) دسر: مىوه يا شىرىنى كە لە پىش جەمدا دىي�ۇن بۆ ئىشتىياڭارانە وە

- ٦- ئىزگىل بەكالى كە زۆر بەتام و خۆشە و هېزدەرە دەخۇن لە ئىزگىل شەربەت و كۆنسىپروكەمى بۆ دەرمانى زگچۇنى.
- ٧- خواردنى ئىزگىل بەكالى يان كۆنسىپروكەمى بۆ دەرمانى زگچۇنى ئاسايى شوبىنهوارى حەقىيى ھەيە.
- ٨- خواردنى ئىزگىلى كال بەتايمەت كەتاني زياترە بۆ دەرمانى خويىنپېشى مندالدان و شتى تر زۆر باشە.
- ٩- ئىزگىل بۆ دەرمانى ئەستووربۇونى پىخۇلە بەكاردى بۆئەو مەبەستە دەبى ٢٣٠ گرام ئىزگىلى گەيىو دواي جىاڭىرىدەنەوەي لە تىكۈل و دەنكەكەي لەشىردا بىستۇينىيەو جاودى خۆى.
- ١٠- بۆ دەرمانى بىرىنى زار و ئەستووربۇون ياماسىن و بەلغەمى گەررو بەكەلکە، بۆئەو مەبەستە دەبى ٥ گرام لە گەلای دارەكە لە ليتريك ئاودا بىكۈلىن بەكەمېيىك لەۋ ئاوه لە شەو و پۇزدا چەندىجار زارى پى بشۇنەوە و غەرغەزەي پى بىكەن.
- ١١- ئىزگىل پىخۇلە قەبىز دەكا.
- ١٢- ئىزگىل كارى پىخۇلە پىكۈيىك دەكا.
- ١٣- ئىزگىل مىزھىتىنە.
- ١٤- ئىزگىل خاودنى ئەسىد سالىك، تانۇن، ئەسىد سىتىرىك و ئەسىد تارتارىكە لە روانگەي خواردنەوە وەك بەھىن وايە.
- ١٥- ئىزگىل مىوهىيەكى زۆر بەھېزە چونكۇ ئىسمىزى خويىن دەباتە سەرى.
- ١٦- ئىزگىل بەھۆى ئەۋەي خاودنى خويى سىتىرىك و پۇومالىك و تارتارىكە: ترشانى خويىن ناھىيىلى.
- ١٧- ئىزگىل كارەكانى گەدە پىكىدەخا و بۆزگچۇن باشە.
- ١٨- مىوهى تازە و گەيىبى ئىزگىل يان كۆنسىپروكەمى بۆ دەرمانى

## ئىزگىل

ئىزگىل: ازگىل: مىشىلا: mediar  
بەيان

ئىزگىل مىوهى دارە لە ئاخىرى پايز و ھەولى زستاندا دەگاتىن گولەكەي سپىيىه، مىوهەكەي بە گۆيىز دەچى، بە جىاوازىيە مىوهى ئىزگىل گەورەتە، رەنگى قاوهىيىه، تامى شىرىنە، كەمېيىك تفتە، دەنكەكەي دەچىن دارەكەي لەگەل بەھىن يان ھەرمىن پىوهند دەكەن ئىزگىل لە دارستانەكانى گىلان و ھېنديك شۇينى ترى ئىران دەپروئى نىتىوی عەرەبىيەكەي مشىملايە، ئەو بەشانەي لە دارى ئىزگىل بەكار دىن ئەوانەن: گەللا، مىوه نىتوھ پىشۇوەكانى بەفارسى، ئىردىف و گىل بۇوە.

## تايمەندىيەكانى ئىزگىل

- ١- ئىزگىل پە لە فيتامىنەكانى C، قەند، تانۇن، سلولىتىز.
- ٢- ئەسىد سىياندرىك ئىزگىل خاودنى ئەندازىبەكى زۆر ھېدېرات كاربۇنە كە بەدېھىنەرى وزەيە (ئېنېرژى).
- ٣- ئىزگىل ماكىنەكى تىيدا يە بەنیو تانۇن كە باشتىرىن ھەتowanە بۆ دەرمانى چىلىكى پىخۇلە گەورە.
- ٤- ئىزگىل بۆ بەھېزكىرىنى خويىنى لەش بەكەلکە.
- ٥- فيتامىنى B كە لە ئىزگىل دايە دەمار بەھېز دەكا و لە روانگەي خواردنەوە زۆر گېينىكە.

تیکچوونی مانگانه‌ی ژنان تهواو باشه.

- ۱۹- کولینراوی گهلای ئیزگیل وەک سەرەوە کە باسمان کرد پىستى  
ناسك بەھېز دەكا پۆقەھى زار دەرمان دەكا.
- ۲۰- غەرەپەکەن بەکولینراوی گهلای ئیزگیل ماسىنى زار و گەروو  
دەرمان دەكا.

۲۱- کولینراوی نیوگرام گهلای ئیزگیل سالەك<sup>(۱)</sup> دەرمان دەكا.

- ۲۲- ئەگەر رۆزى سى جار بەکولینراوی گهلای ئیزگیل غەرەپە پى بکەن  
ئاوساوى گەروو و زار و (لهۋەز) چاردەكا.

### بەيان

دارى بادام دارىكە خاودنى گهلاى درېش و بارىك كە گولەكانى لە پىش  
گەلاكانىدا دەپىشكۈون و دەرددەكۈن، مىيۇدى بادام ھەۋەلىي پىستىتكى سەوز  
و ناسك دايپۇشىۋە و تووكنە كە پىتى دەلىن چەقالە بادام كە دواى  
ماودىيەك ۋەق و سەخت دەبى مەغۇزى بادام دوو جۆرە: شىرىن و تال،  
بادامى شىرىن بەكالى يان بىرۋاوى دەي�ۇن رېنىشىلىنى دروست دەكەن ئەو  
رۇنە بۆپىشىكى و سەنەھەت و سابۇون سازىكەن بەكار دى بەعەرەبى پىتى  
دەلىن (لۇز) چەقالە بادام مىيۇدەكى بەھېزە و گەدە بەھېز دەكا، ئاوهكەي  
پۇوكى ددان بەھېز دەكا ئەو بەشانە لە دارى بادام كەلکىيانلى  
وەرددەگىرئى، ئەوانەن:

۱- تىككول، ۲- گەلا، ۳- خونچە، ۴- مىشكى بادەم.

تەمەنى ئابۇرۇنى بادام نزىكە ۵ سالە، باخىكى بادام ئەگەر باشى  
ئاو دەي و پەينى كەي ھەتا چوار تۆن و نىيۇمى بەرھەم دەبى لە  
ھېكتارىيەكدا، بەلام بەشىوه ئاسايىي زۆر لەوە كە متە نزىك بە ۱۵۰۰  
كىلو لەھېكتارىيەكدا.

لە ئېراندا نزىك بە ۳۰ جۆر بادام ناسراوه و دەچەقىنلىرى گەرینگەتىرىن  
جۆرى ناوخۇيى ئەوانەن: بىن وىتنە، تاجرى، بەرد مەشەدى، كاغەزى،  
دەنۇوك قاژۇويىي موجىي عەلى.

(۱) سالەك: بىنېيکە زىاتر لە لۇوت و روومەت پەيدا دەبىن، ماودىيەكى زۆر چا نابى  
واھەيە دەگاتە سالىيىك دواى چابۇنەوە شوينەوارى دەمەنلىنى.

## تاییله‌نەندىي بادام

- ١٠ - بۆ نەرم راگرتىنى دەست لە زستاندا و بۆ چارکردنى قەلەشى دەست دەتوانىن رۇنى بادامى شىرن بەقەدر ئەھۋىش رۇنى كەرە و كاكائۇ تىكەل كەن وەك فيچقە لە دەستى هەلسۇون.
- ١١ - شىرى بادام<sup>(١)</sup> بۆ درمانى لەرزى، چىكى گەدە و پىخۇلەكان و مىزۆك دەيخۇنەوە.
- ١٢ - خواردىنى شىرى بادام بۆ چاردى دلەتەپى، كۆخمى يەك لە دواى يەك باشە.
- ١٣ - رۇنى بادامى شىرن كۆخە وشك كە سەرچاوهى لە دەمارەوە بىن، هيىدى دەكا.
- ١٤ - رۇنى بادامى شىرن خلەتى ئەستورى دەروون بەئاسانى لادبا، لە دوو بۇنەي سەرەوە كەسانىيەك كە (بلۇقىان داوه) يان عازەب بۇون، بەيانى و نىبەرپۇق و شەو يەك كەوچكى مەرباخورى لېي بخۇن.
- ١٥ - رۇنى بادام بۆ چاردى قولىجى گورچىلە، بەردى گورچىلە، خۇين مىزە، زان گەلى مندالبۇون، بىتاقەتى مندال، بەھۆى دل پىتكەدەتن حالەتى لەرزى مندالانى شىرەخورە بەشىوهى خواردن يان خارىن كەردنەوە بەكار دەپرى، ئەندازە خواردن بۆ گەورە سالان ١٥ تا ٦٠ گرام كە لە ليترى ئاوى گەرمدا حەلى دەكەن و دەيدەن بەنەخوش يان پىسى خارىن دەكەنەوە بۆ مندالى شىرخۇر كەوچكىيەكى مەرباخاردن لە نىوه ئىسکانىيەك ئاوى گەرمدا.
- ١٦ - رۇنى بادام تۈزانەوەي گەرۇو لادبا بۆئەو مەبەستە ١ تا ٢ كەوچكى چىشت خواردن رۇنى بادامى شىرن لە ليترىك ئاوى گەرم دەكەن پاشان غەرگەرەي پىن دەكەن و ئەگەر پىشتان خوش بۇو، دواى غەرگەرەكە قۇوتى دەن.

(١) سازكىردىنى شىرى بادام: ٥ گرام دەكوتىن لەگەل ٥ گرام قەند ياشەكى لېتكى دەدەن لە ليترى ئاوى دەكەن.

- ١ - بادام مىيودىيەكە لىيورپىز لە ڤيتامين, PP, B2,B1, كلسىيۆم، مادەي چەورى.
- ٢ - زانىانى گورە ئىسلام (ئەبوعەلى سينا و زەكەربىاي رازى) و تۈويانە بادام سىنگ نەرم دەكا و سووتانەوەي مىز هيىدى دەكا، مىيعدە بەھېيز دەكا و سىپەلک خاوىن دەكتەوه و پىخۇلەكان خاوىن دەكتەوه بۆ ئەوانەيان داناوه.
- ٣ - زەكەربىاي رازى باوهېرى وابووه بادام زىياد دەكا و لەش قەلە و دەكا.
- ٤ - بادام خاوهنى ئەندازىيەكى زۆر قىسلە و ئەندازىيەكى بەرچاو فسفورە كە شوينەوارىتىكى تەواوى لەسەر مېشىك و چۆنئىتى دەمارە يە.
- ٥ - بادامى گەبىسى وشك بىن ئەندازە بەھېيز و بۆئەو كەسانەي گىرۇدەي كەمېيى كلسىيۆمن خواردىتىكى زۆر باشە.
- ٦ - لە بادامى شىرين رۇنىيەك دەگىن كە زگ دەچۈتنى و ئەندازە خواردن بۆ گەورە سالان ٦٠ گرام و بۆ مندالان ١٠ ھەتا ١٥ گرام كە بەيانىيان لە خورىتى دەبىي بىخۇن.
- ٧ - ئەگەر بىرىنى بىررۇ بەرۇنى بادامى شىرن چەور كەن، چابۇونەوەي وەتاللۇكە دەخا.
- ٨ - بۆ بەھېيزكىردىنى پىخۇلەكان دەتوانى بەشى خوارەوەي زگ بەرۇنى بادامى شىرن، بەيانى و شەۋىت تىيەلسىسى و دەستى پىتخەي.
- ٩ - رۇنى شلى بادامى شىرن بۆ هيىدى كردىنى ژانى گۈز زۆر باشە بەو مەبەستە دەبىي نىوه كەوچكىيەكى قاوهخۇرى چكۆلە رۇنى بادام شەۋىت كاتى خەو لە گۈتى كەن.

- ۲۵ - ئەگەر بادام بېرىزىن وەك قاوه بىسۇونەوە وەك قاوهى لىنى دىي و هېيج زيانىشى نىيە.
- ۲۶ - ئەگەر مىستىك تىيكولى بادام ماوهى نىيو سەعات بىكولىنى تۆزىك شەكر و چەند دلۋىتىك ئاوى لىمۇئى تىيەكەن و چايەكى خاۋىتن و بۇن خۆش بەدى دىي كە بۆ چارەت تاو، كۆخەزانى گەروو بەكار دى.
- ۲۷ - ئەگەر گەللاي تازە سەوزى دارى بادام وەك مەلھەم لەسەر سووتاوا، يان كوتراوى دانىتىن باش دەپى.
- ۲۸ - تىيكولى بادامى شىرين باشتىرىن خواردنە بۇ ئاشەللى گياخۇر كە بۆئى قەلت قەلتى گەورە دەكەن و لەگەل وىنچە و جۆ تىيەكەللى كەن، دەيدەن بەئاشەل بەتاللۇوكە قەلەمۈيان دەكا.
- ۲۹ - بادام خواردىنىكى زۆر باشه بەتايمىت بۆزنان، راسپىيردراوه كاتىك كە دووگىيان يان شىر دەددەن بەمنداڭ بىخۇن، چونكە بادام بەھېزە و هېز دەبەخشى لەسەر ساخىي تۆشۈتەوارى ھەيە.
- ۳۰ - چەقالە بادامى نەگەيىو و ناسك كە لەگەل تىيكولە سەۋەزەكە يەتى گەدە بەھېز دەكا و بۆپۈوكەكان باشه.
- ۳۱ - لە بادامى شىرين شەرىيەتىك دروست دەكەن بۆ دەرمانى ئاوسانى ئەندامى شەرمى مرۆز بەكەلکە.
- ۳۲ - لە بادامدا دەكىرى بلېيى ماكى نىشاستەيى نىيە لەبەر ئەمەن ئەو كەسانەي گىرۆدەي نەخۆشىي قەندىن دەتوانن ئەندازىدەكى زۆر بخۇن هەتا بىكەنە جىڭىرى نان.
- ۳۳ - مىشىكى بادامى شىرين چونكە فوسفورى تىيدا يە باشتىرىن دەرمانى نەخۆشى مىشىك و دەمارە.

- ۱۷ - بۆ پېشگىرى لە كۈورى و دەرمانكىرىنى دەپىن رۇنى بادامى شىرين هيئىتىك گەرم كەن رۆزى چەندجار لەو جىتگایە كە تازە مۆرەكەنلى خواربۇون ھەلسۇون و لەسەر پشت رايكتىش.
- ۱۸ - ئەگەر ۵ گرام تىيكولى وشكى زەردى بادامى شىرين لە لىتريك ئاودا بىكولىنى ئەو كەسانەي عازەب بۇون، بەيانى و نىيەپرۆز و شەھەر جارەت ئىسڪانىك لەگەل كەمىك شەكر بخۇنەوە و مندالىش نىيە ئىسڪانىك ژانى گەروو و كۆخەتى بىن پسانەوە و تاوى شۇينى ھەناسە كىشان هيتدى دەكا.
- ۱۹ - گەللاي بادام زەرداو ناھىتلەن جەرگ بەھېز دەكا لەوي كولاتتووبەك دروست دەكەن بەشە كەن شىرىنى دەكەن چىكەچكە، بەرە بەرە ئىسڪانىكى لىنى دەخۇنەوە.
- ۲۰ - خونچەتىكى بادامى شىرين نەرم و هېيدى زگت دەچۈتنى بەشىوهى دېم كراو دەيدەن بەمنداڭ.
- ۲۱ - بادام بۆ بەھېزكىرىنى زەين و هېيزى بىنايى باشه.
- ۲۲ - بادام گەرم و تەرە، شەكر چاكى دەكا.
- ۲۳ - لە بادامى شىرين شەرىيەتىك دروست دەكەن كە لە بارى تاوتۇنى ماسىينى ئەندامى شەرمى مرۆز و مىز باشه ئەو شەرىيەتە فيتنكە هيتدى كەرە بۆ ئەو مەبەستە دەپىن كىلىقى بادام، تىيكولەكەلى لىتەكەن و لە دەستاونگىكىدا كەن ئەنگەل لىتريك ئاوا و ۵۰۰ گرام شەكر تىيەكەل كەن، لۇوس و بىڭىرىتى كەن ئەوجار ۷۰۰ گرام قەند و ۲۰۰ گرام ئارەقى بەھار نارنجى تىن دەكەن.
- ۲۴ - لە دېيمىكراوى ۳۰ گرام گەللا و ۱۵ گرام خونچەتىكى بادام تىيەكەل كەن ئەجىز زىياد دەكا زگت دەچۈتنى، كرمىش دەكۈزى.

**بیز هینانه ود:**

۱- خواردنی زوری بادام دهیته هوی نارپه‌ههتی گهده و ده‌گای هه رس (ههزم).

۲- بوهه‌زمی بادام باش وايه بادامه‌که هی‌دی و باش بجهون تا له زاردا نه‌رم ده‌بی پاشان قووتی ددن.

بادام به‌تیکولی کاله‌وه (پیزه ۳/۲ فنجان)

هیز	۶۰۰
پروتئین	۲۰ م-گ
چهوری	۲۰ گ
کلسيوم	۵۵ گ
ئاسن	۴,۴ گ
B1	۰,۲۵ گ
B2	۰,۶۷ گ

پیزه	جور
۲۵ گ	فیتامین B1
۶,۷ م-گ	فیتامین B2
۰,۴۵ م-گ	فیتامین PP
۲,۷ گ	ئاو
۱۷,۶ گ	پروتئین
۵۴,۱ گ	چهوری
۱۹,۶ گ	قهند
۶ م-گ	سوڈیوم
۲۵۴ م-گ	مینیزیوم
۴۵۰ م-گ	فوسفور
۱۶۰ م-گ	گرگرد
۸۰۰ م-گ	پوتاسیوم
۲۴۳ م-گ	کالسیوم
۱۹۴ م-گ	منگنه‌نیز
۴ م-گ	ئاسن
۱ م-گ	مس
۳ م-گ	کولزور

- زور، گیزی، بیتاقه‌تی، دلخوریه، ترس، بهکله.
- ۶- چونکه زن له کاتی زگپیدا لهشی زیاتر نیازی به فیتامینه کانی B ههیه له برئه خواردنی بادامه عهربزیله یارمه تیبیه کی زور به ساخی و سلامه‌تی و پاک و خاوینی ژنان دهکه.
- ۷- بادامه عهربزیله چونکه فیتامین D تیدايه بؤئه و مندالانه گیردهی نه رمیی ئیسکن و بؤئیسکی شکاو بهکله.
- ۸- بادامه عهربزیله چونکه خاوونی فیتامین D يه، تهرايی گهده زیاد و له ئاکامدا ئیشتیا زیاد دهکا به تایبیه بؤقله و کردنی مندالان شوینه واری باشی ههیه.
- ۹- بادامه عهربزیله، گهور بیونی رایه‌لی نه رمیی لەش و هتاووه دهخا.
- ۱۰- خواردنی بادامی زهوي، توییخ توییخ بیونی بهرى دهستان دهستان دهکا.
- ۱۱- رونی بادامه عهربزیله بؤکریز و هرینی موروی سهه، بهکله، له بهر ئهه و رونی خوجوان کردنه (رونی بادامه عهربزیله) پیش ئهه و هی بچنه حهه مام له پیستی سههیانی هه لددسون، دواى نیوسهه عات بهسیدر<sup>(۱)</sup> دهیشونه وهه.

(۱) داریکه زبه لاح چه قلی ههیه به رزیبه که می دهگاته چل گهه ز ده لین دو هه زار سال عومر دهکا میوده که و دک سنجوو دچن که گهی سوور يا زهه دهین تامی شیرینه بؤ پیشکی دهیت گهلاکمی دواى و شک کردن دهیسونه وهه خوی پن دهشون. / عهه مید

## بادامه مشکانه

بادامه مشکانه یان پسته‌ی شامي  
بادام زهوي، بادامه عهربزیله، بادام زمینی: جوز الارض: Peanut

بهیان

بادامه عهربزیله میوده بیکه خوراکی تام خوش که تیکولیکی خۆلەمیشیبی بور رەنگه که داپوشیو بەلیکردنوهی تیکوله که بادامیکی و تینه هیلکه بی ده دهکه وئی رەنگی قاوه بییه، گیای بادامه عهربزیله يەكساله يە، تا نیو گه ز بەرز دهیت تامی وەک فندق وايه، وا باوه میشکه که ده بېزین و دېیخون بؤ شیرینی سازکردنیش کەلکی لى وەردەگرن، دەتوانن بېکوتەن لەگەل خورشت و سوپی بکەن، رۇنى بادامه عهربزیله کە پسته‌ی شاميشى پېددەلین رەزنيکی زور چاکه بؤچیشت لینان.

تاييه تەنەندى

۱- میشکی بادامه عهربزیله، به هیزه و خوراکیکه خاوونی فیتامینه کانی F, PP, D, B, A يه.

۲- میشکی بادامه عهربزیله قەلەوت دهکا لهو بارهه بؤکه سانی كز باشه.

۳- میشکی بادامه عهربزیله هیزى ئاره زووی زن و میزد دەجوللینى.

۴- رونی بادامه عهربزیله چونکه فیتامینی F تیدايه و، بیبەشە له كۆلىستروپللى بى خەوش، بؤئه و كەسانەھى چەورىي خوبىنىشيان زۇره بهکله.

۵- بادامه عهربزیله چونکه فیتامینه کانی دەسته‌ی B تیدايه، بؤ نەھیشتنى لاوازىي ماسوولكە كان و كەمیي پلهى خوبىن ماندوویه تى

## به هئی

به هئی: به: سفرجل: Quinge

### بهیان

داری به هئی، داریکی چکوله‌یه به‌به‌رزی لای زور پینچ گه‌ز که به داری سیتو ده‌چنی میوه‌کمی زرد و ئاوداره، گهوره‌تر، له سیتو، له ودرزی پایز ده‌گاتنی به هئی خاوه‌نی بونیکی خوش، تامیکی رهوان و خوشی هه‌یه، تزوی میوه‌ی به هئی پیشی ده‌لین به هن دان، خاوه‌نی ماکیکی و دک لینچاوه و بو ده‌رمان ده‌بی به هئی ئه و ناوانه‌شی هه‌یه، ئاوی، تووج، باشترين به هئی ئیران، له ئیسفه‌هان په‌روه‌رده ده‌کری، له نژادی به هئی، هه‌ر يه‌ک جوزی هه‌یه، داری به هئی ۱۰ تا ۵ سال عمر ده‌کا له سی یان پینچ سالیدا به ر دینی، له ئیراندا ده جوز به هئی ناسراوه که به‌ناوبانگترینیان نیاز ئه وانه‌ن:

مه‌زا‌هیری، حاجی ره‌فیعی، گورتون، شه‌مس، که گشتیان هی ناوچه‌ی ئیسفه‌هانن، و نیشا‌بورویش يه‌ک جوزی گرینگی هه‌یه، (کوردستان به هئی چاکی هه‌یه / و درگیپ) ئه و به‌شانه‌ی له داری به هئی که‌لکیان لی و در ده‌گیرن ئموانه‌ن: ۱ - گه‌لا، ۲ - میوه، ۳ - ده‌نکی میوه‌که.

به هئی به‌عه‌ره‌بی پیشی ده‌لین، سه‌فه‌رجه‌ل، به هئی به‌کالی و به‌کولاؤی، بدشربه‌ت و مره‌با، بدشیل<sup>(۱)</sup> و، به‌که‌مپووت، ده‌یخون که بو به‌هیزکردنی دل و ده‌مار باشه:

کالوری ۵۶۰ کیلو	
گ ۲۷	پروتین
گ ۴۴	چهوری
۷۴ ملی گرام	کلسیوم
۲ ملی گرام	ئاسن
۳۰ . ملی گرام	فیتامین B1
۱۳ . ملی گرام	فیتامین B2
- ملی گرام	فیتامین C

(۱) خوراکیکه له ئاوی میوه و شه‌کر دروستی ده‌که‌ن.

## تاییه نمکه ندی

- دەبىن مەستىك گەلّاى بەھىي تازە ماوەدى ۱۰ دەقىقە لە لېتىرىك ئاوى كولاؤى كەمى تا دىيم دىتىنى پاشان پۇونى كەيەوە ئەوجار بەخونچەمى نارنج يان شەكر يان ھەنگۈين شىرىپىنى كەمى، پىش خەوتىن دوو كەوچكى سوپىخۇرى لىنى بخويەوە.
- ۱- كولىنراوى گەلّاى بەھىي بەھىي شىپوھى سەرەوە باشتىرىن دەرمانە بۆ تۈورپىيى.
  - ۱۱- ئەو لىنجاواھى لە ۴ گرام خۇوسىتىنراوى دەنكى بەھىي دەست دەكەۋى، جىڭە لە چارەزى زانى گەرروو، كۆخەش، ھىدى دەكا، بۆ جوان كىدنى مۇوى سەر و ئاھار<sup>(۱)</sup> قوماش كەللىكى لىنى وەردەگرن.
  - ۱۲- ئەگەر بەھىي لەتلەت كەن لە ئاودا بىكولىتىن، شتىكى زۆر بەھىزى لىنى دروست دەبىي كە مرۆڤ پىتى قەبز دەبىي و لەو كاتانەشدا كە بەزەممەت خواردن ھەزم دەبىي دەي�ۇن.
  - ۱۳- ئەو كولىنراوى باسمان كرد بۆ دەرمانى زگچۇونى ئاسايىي، كە بەھۆى بىچالىي يا سىستى رېخۇلە پەيدا دەبىن ھەروھا بۆگەدە و رېخۇلە بىئەندازە باشە.
  - ۱۴- ئەگەر ئاوى بەھىي بىگرن و ھاوسەنگى ئەو شەكرى تىكەل كەن و بىكولىتىن هەتا ھەلّدەچىن دۆشاويىكى لىنى دروست دەبىن كە بۆ دەرمانى ئەستۇوربۇونى رېخۇلە كان زۆر باشە.
  - ۱۵- ئەگەر بېتتوو دەمکراوى ۳۰ گرام خۇنچەمى بەھىي تازە يان وشكراواھى لە لېتىرىك ئاوا كەن، يان لەگەل ئارەقى بەھار نارنج تىكەللىي كەن، بىخۇنەوە؛ خەويىكى قورس و پاھەتى بەدواوه دەبىي.

(۱) ئاھار: شتىكى شلە لە نېشاشتە يان كەتىرىدى دەگرن پارچەمى پىن رەنگ دەكەن / وەرگىپ

۱- كەسىك كە سى رۆز بەيانىيىان بەھىي بخوا زىينى پۇون و سەبر و زانستى زۆر دەبىي لە فىللىي شەيتان سەفتەن دەپارىزىرى، پىغەمبەر فەرمۇویەتى.

۲- بەھىي هىزىزى بىنابىي زىاد دەكا، خۆشەۋىستى لە دىلدا پەيدا دەكا و ئەگەر ژنانى زىگپەھى بخۇن، مندالەكانىيان جوان دەبىي و بەغىرەت لە دايىك دەبن.

پىغەمبەر فەرمۇویەتى:

۳- بەھىي دەل شاد و رووخۇش دەكا، مىرۇشى پىزد و بەخىيل بەدل و سەخى دەكا مىرۇشى ترسنۇك بەغىرەت و ئازا دەكا، ئىمام سادق.

۴- خواردنى بەھىي، بۆ دەلى بىن هىزىز زۆر باشە گەدە پاک دەكتەوه و زەين روون و مىرۇشى ترسنۇك بەغىرەت و ئازا دەكا، ئىمام سادق.

۵- كەسىك لە خورىتىنى بەيانى بەھىي بخوا ئاوى تۆۋەكەي زىاد دەبىي و مندالىي جوان دەبىي، ئىمام سادق.

۶- بەھىي خەم و نارەحەتى لادبا.

۷- بەھىي مىيۇدەكە لېپورپىز لە تانۇن كە بۆ دەرمانى زگچۇون و ئەستۇوربۇونى رېخۇلە گەورە زۆر باش و بەكەللىكە. بۆئەو مەبەستە دەبىي ۴ هەتا ۵ گرام بەھىي ورد كەن، ماوەدى ۱۵ دەقىقە لە لېتىرىك ئاودا بىكولىتىن پاشان بىخۇن.

۸- دەنكى بەھىي، ئەستۇوربۇونى گەدە چارە دەكا، بۆئەو مەبەستە دەبىي ۴ گرام دەنكى بەھىي لە ۱۲۰ گرام ئاودا بخۇوسييەن پاشان ھېتىندەلى يىكىدەن هەتا شتىكى سېپى شلى لىنى بەدى دى، كە بە سېپىنەي ھېتىلە دەچى، پاشان ھەركات وېستىيان كەللىكى لىنى وەرگرن.

۹- كولىنراوى گەلّاى دارى بەھىي، بىخەۋى دەرمان دەكا. بۆئەو مەبەستە

۲۶ - ئەگەر كەمىيەك گەللىي دارى بەھىن لەگەل بەھار نارنج دەم كەن لەگەل  
ھەنگوين يان شەكر وەك چا بىخۇنەوە بۆ دەرمانى نارەحە تىبى دەمار  
زۆر باشە.

۲۷ - بۆ دەرمان كەردىنى بىرىنى كەم يا شوتىنەوەي چاو كاتى زان دەكى  
دەتوانى لە تواوهى خەستى كولىتىراوى گەللىي بەھىن كەلك وەرگەن.

۲۸ - خواردنى رۆقنى<sup>(۱)</sup> بەھىن، بۆ، دەرمانى زگچۈونى توند، تىكەللى  
خوين ئەستوربۇونى جەرگ، بىرىنى گەدە و پىخۇلە، بەكەلکە.

۲۹ - تىيەھەلسۇونى رۆقنى بەھىن، لە لەش بۆ دەرمانى گېرقىي، نەخۆشىي  
پىستىيى مىشەخۆر(ئەنگەل)اي<sup>(۲)</sup>، كە گىرۋىيە، هاۋپى لەگەل خورۇو،  
كېرىشى سەر، ئەسپىيى لەش، سووتانەوەي زار و دەزگاي شەرمى زىن  
بەكەلکە.

۳۰ - تىيەھەلسۇونى رۆزانە يەك جار رۆقنى بەھىن لەبەرى دەست و لاق لە  
ئارەقهى زۆر پىشىگىرى دەكى.

۳۱ - ئاواي بەھىن، گەدەي مندالل پاك دەكتەوە و زگچۈون دەرمان دەكى.

۳۲ - ئاواي بەھىن، دەمارى مندالل بەھىز دەكابۆز گەورەبۇونى يارىدەدەرىتىكى  
باشە.

۳۳ - شەربەتى بەھىن دل بەھىز دەكى، گەدە بەھىز دەكابۆز كەنەتىيە دەكتەوە.

۳۴ - كە دەنكى بەھىن بجۇون، كولىيى ددان تەواو دەكابۆز كەنەتىيە دەكتەوە.

۳۵ - شەربەتى بەھىن و لىيمۇتىنى لەش دادەمەركىيەن، بۆ سازكىرىدى

(۱) ئەگەر ئاواي بەھىن و، بەقەدەر ئەويش رۆقنى زەيتۈون لېكىدەن، بىكولىن، ھەتا  
بەقەدەر رۆنەكە دەمەنېتىتەوە، دەبىتە رۆقنى بەھىن.

(۲) مىشەخۆر: گىياندارىتىكى بچۈوكە كە لەسەر پىست و ناو لەشى مىرۇش و ئاشىل  
دەلەوەرپى.

۱۶ - بەھىن خاوهنى ۋىتامىن A يە بۆ گەنخىرىدە ودى مىرۇش شوينەوارى  
باشى ھەيە و ھەروەها خاوهنى ۋىتامىن B يە كە بۆ راگرتىنى حالەتى  
ئاسايى دەمارەكان زۆر بەكەلکە و گىنگە.

۱۷ - بەھىن حالەتىيەكى نېۋەنجى ھەيە، خواردنى خەمناكى و دوودلى لە  
بەين دەبا و خۆشحالىت دەكى.

۱۸ - بەھىن بۆ بەھىزكىرىدى كارى گەدە بەكەلکە.

۱۹ - خواردنى بەھىن، ئەستۇرپۇونى كۆن و جىيڭرتووپى رېخۇلە، چارە  
دەكابۆز كەنەتىيە تىكەللى خوين، خويتىپىتى بىيودسىيرى و  
مندالدان چارە دەكى.

۲۰ - خواردنى بەھىن يان كەمپۈوتى بەھىن يان شەربەتە كەنەتىيە مندالدان  
بەھىز دەكى.

۲۱ - ئەوانەي گل دەخۇن، يان ئىشتىيا يان بۆي دەچى، بەھىن بەخۇن لەپەر  
چاوابيان دەكەۋى.

۲۲ - بەخواردنى بەھىن بۇنى ئارەقى لەش خۆش دەبىن.

۲۳ - دەنكى بەھىن بۆ دەرمانى كۆخە، تۆزانەھە گەرەوو و شەكاندىنى  
تۇونىيەتى، گەرمىي گەدە، لاپەرنى سووتانەوەي زار و زمان، دەنگ  
كىران بەكەلکە، جا دەبىن ۳۰ گرام دەنكى بەھىن لە نیو لیتر ئاواي  
كولاتۇو بىكەي بەيانى و نېيەرپە و شەمە يەك ئىسکان بەخۇيەوە بۆ  
سووتانەوەي زمان ماوەيەك لە زارتدا رايگەر.

۲۴ - ئەگەر ۱۰۰ گرام تا ۱۵۰ گرام دەنكى بەھىن لە لېتىرىك ئاودا  
بىكولىن و رۆزى چەندجار لە پىستە كەنەتىيە دەنگەن بۆ سووتاوا و  
سەرمابدوو، قەلەشىنى مەممەك و لىيو، نارەحەتى بىيودسىيرى، باشە.

۲۵ - ئەگەر گەردى سووتانەرلىكى تووكى بەھىن لەسەر بىرىنى دانىن  
خويتىپىتى پادەگىرى.

شەريەتى بەھى و ليمۇ دەبى ۲۵۰ گرام ئاۋى بەھى تىكەل لەگەل سرکە و ئاولىمۇرى پوون و گولاؤ و ھەركام بەئەندازى ۱۵۰ گرام لەگەل ۳ کيلۆ قەند بىكولىيەن تا ھەلدەچى.

۳۶- بەھى چونكە تانۇنى تىايىھ مەۋەقىەندا مىيەدە كە دىزى زىچۈونە.

۳۷- بەھى دەرمانى تەمبەلى دیوارى رېخۇلەكان و گەدەيە.

۳۸- بەھى دىزى خوتىپىشىيە و بۆ خاواينى كەردىنەوەي مندالىدان بەچاڭ زانراوه.

#### **بىرخىستنە و ھ**

۱- ئەو تووكەي لەسەر تىكولى بەھىيە ھەزمى قورسە، بۆ گەرۇو و دەنگ خرایپە، لەبەر ئەوه دەبى پېيش ئەوهى بەھىيە بخۇن، تووكە كەي لېيەكەن.

۲- تووكى بەھى خوتىپىشى بىرىنى بېرىنى پادەگىرى، لەبەر ئەوه دەبى تووكە كەي بەھى بسووتىن و لەسەر بىرىنە كەي دانىيەن.

#### **تىكەلىيە كانى بەھى**

لە سەت گرام بەھى ئەو مادانەي خوارەوە بەدى دىن.

۱- پېۋەتىن ۱ گرام - ۲ - گلۇسىد ۲۶ گرام - ۳ - لىپىد ۵، ۰ گرام، ۴-ئاۋ ۷۸ گرام، ۵- بەھى لېپەتىز لە ۋىتامىنە كانى A، B، C و خوتىيە قىسىل و تانۇن، ۶- رېپەتىز تىن ۱۱۲

## ترى

ترى: عنب: انگور: Grpe

### بەيان

ترى مىيەدە كى شىرين و خوشە لە جۆرى مىيەدە ھىشىۋىيىە بە كالە كەي دەلىن قۆرە، رەنگى سەۋەز و تامى تىشە، ترىتى گەيىپ ۋەنگى جۇزاوجۇرى ھەيە ئاۋە كەي پاش ئەوهى بۇو بەخەمىر دەبىتە شەرەپ لە تىكەي ھەلمى كوللاوه كەي ئەلکۈل دروست دەكەن، دۆشاو و سرکەش، لە ترى دروست دەبىن دارى ترى رەز، تاك، مىيوبىشى پىن دەلىن، لە ئېرەندا چەند جۆر بەنیتى جىاجىيا ھەيە بەتەنیا لە ئازىزبایجان ۶۰ جۆر ترى ھەيە، كە باشتىرىن ترى ئەوهىدە گەورە بىن، شىرين بىن، پېستىيەكى ناسكى ھەبىن و كەم دەنك بىن، لە چەند ئايىتى قورئاندا باسى كراوه تايىەتەندىتى لە خوارەوە باسى دەكەين بۆ ترى گۇتراواه نىشانە و بەلگەي موعجىز بۇونى قورئانە، لە بابهات مىيەدە كانەوە لە و تەكانى ئىمام مەممەد باقر كە فەرمۇويە، چوار مىيەدە كانەوە لە بەھەشتىن، ترى، خورما، هەنار و سېتو، ئەو بەشانە كە بۆ خوارەن و دەرمانى نەخوشى دەبىن، لە دارى ترى ئەوانەن، ۱- مىيە، ۲- دەنكە كەي واتە تۆۋە كەي، ۳- گەلا، ۴- تۆۋى ناسك و تازە، ۵- تەرزە كەي (ئەوهى لە شت دەھالى) گىنگەتىرىن شوپىن لە ئېرەندا بۆ چەقاندى ترى، ناوجە كانى فارس، ئازىزبایجان، كوردستان (وەرگىر) خوراسان، ئىسەفەھان، قەزوین، بەناوبانگەتىرىن ترى لە ئېرەن ئەوانەن، عەسكەرى، ياقۇوتى، ئەوانە بىن تۆتون، ھەر دووكىيان، پىش بابا، رەجهبى، شايى، ئەوانە دەنكىيان ھەيە.

## تاییه نهندی تری

- ۱- بۆ دەرمانى زەردۇوپى دۆشاۋى تری لەگەل تۆزىك سرکە تىيىكەل دەكەن دەيدەن بەنەخۆش.
- ۱۱- خواردىنى دۆشاۋى تری كە تىيىكەل بىن لەگەل كەمېتىك زافەران بۆ خەم و نارەحەتى و تۈورەبىي زۆر توند و نارەحەتى دەمار بەكار دەبرى، دەبىن تا چاكبۇون بەرددوام بىن.
- ۱۲- بۆ دەرمانى لەكە دەموجا و دۆشاۋى تری بەتەنیا يان لەگەل تۆزىك خوي لەو لكانە ھەلسۇون.
- ۱۳- دۆشاۋى تری لەگەل ھېرۆى كولاؤ، وەك مەلھەم لەسەر ئاوساۋى كوانى دادەنین زاركى ئاوساۋەكە دەكاتمۇھ جىگە لەوەش ئەم ماسىيواھى كە بەھۆى كوتراو ئەستۇرۇبۇون، زۆر بەكەلکە.
- ۱۴- شەرىبەتى تری، بۆ بەھېزكىرىنى تەواوى لەش باشە.
- ۱۵- شەرىبەتى تری، زەرداو و مەستى لادبا.
- ۱۶- شەرىبەتى تری، چارەزىگچۇون و رىشانەوە دەكا بۆ ئەم مەبەستە دەبىن بەيانى و نىيۇرۇق و شەمە يەك كەوچك بەخۆنەوە.
- ۱۷- شەرىبەتى تری ئىشتىيا دەكتەوە، دەبىن ھەموو ژەمان پېش نان خواردن كەوچكىك بەخۆيەوە.
- ۱۸- رۇنى تری، پېست نەرم دەكا بەجىئىگايى كەيىمى جۆراوجۆر بۆ خۆجوان كردن، بۆ پاراستنى پېست و خاوېتى كەللىكى لىن وەردەگەن.
- ۱۹- تىيەھەلسۇونى رۇنى تری لە پېست و ئەندامى ئەم كەسەنە كە بەودرەش ماندوو بۇون و جەمام بۇون و كوتراون، چارە دەكا.
- ۲۰- داماڭىنى ئەندامى سەرمالىيىدراو بەرۇنى تری شۇتنەوارى باشى هەيە.
- ۲۱- خۆلەمېيشى نەرمى دەنكى تری بۆ ئەم چاوانە ئاوبىان لىن دەپىشى و بۇ رۇوناڭى چاۋ بەكەلکە وەك كەل چاۋى پىن بېرىشنى.

- ۱- ترېي گەيیسو شەرىبەتىيىكى بەھېزە و تەواوه، كە خاودنى ۋىتامىنېتىكى زۆرە خواردەمەنېتىكى بەكەلکە بۆزىيان و لەش.
- ۲- مەندالان يان ئەم كەسەنە زۆر كىن، پېيان خۆشە قەلەمۇ بن دەبىن بەيانىيان ليپانىك و عەسرانە ليپانى ئاوى تری بەخۆنەوە.
- ۳- ئاوى تری زىاتر دەدرى بەوانە ئەماۋەيەكى درېش نەخۆش بۇون و بىن ھېزىن.
- ۴- تری بۆ بەھېزكىرىنى تەواوى لەش باشە بۆ نەخۆشىيى كىزى، كەمەخۇينى، سىيلى سىپەلاك، وشكى (قەبزى) دەرۇون، بىيەسىرى و كۆخەرەشە زۆر باشە.
- ۵- ئەوانە ئەۋاي بىنكارى (عەمەل) نىيازىيان بەھېزكىرىنى ھەيە، يەك يان دوو ليپان ئاوى تری ئاكامىيەكى باشى دەبىن.
- ۶- ئاوى تری خۆراكىيەكى زۆر باشە بۆ ئەوانە ئەگىرۇدەي زىادى جەوەر (ئورە) خوتىن و (ئەسىدۇز).
- ۷- ئاوى تری بۆ ئەم نەخۆشانە ئەگىرۇدەي ئەستۇرۇبۇونى گورچىلەن، خواردەنەوە ئاوى تری باش و مىزەھىنەرىنىكى بەكەلکە لەوبارەوە باشە بە جىئىگاي شىر، بىيەدى بەنەخۆش.
- ۸- ئاوى تری بۆ ئەوانە ئەھرگىبان باش كارناكا، راسپىيەرداوه، چونكە ئاوى تری كارى ھەلگەرنى قەند لە جەرگدا دەكا و لاپىدەن زەرداو ئاسان دەكا.
- ۹- دۆشاۋى تری بىھەيىزى لەش و بىھەيىزى ھەناو (احشاء) چارە دەكا، بۆ ئەم مەبەستە دۆشاۋى تری لەگەل شىرى مانگا لىيىكەدەن لەگەل ھىتىدى بادامى شىرىن رۇڭانە ۲ تا ۳ ليپان دەددەن بەنەخۆش.

۲۲- ترییان و دک شیری دایک حساب کردوده و بهشیوه خوارده  
هه‌لیان سنه‌گاندوه.

ماک	شیری دایک	ئاواي ترى
ئاواي ترى	۸۷	% ۷۵ تا ۸۳
کهرسه‌ی ئەزىتدار	۱,۵	% ۱,۷
کهرسه‌کان	.۴	% ۱,۳
قەند	۱۱	% ۱۲ تا ۳۰

ھیندی پزیشک باودپیان وايه ئاواي ترى شیری گیايمکه که ماده‌ی خوراکیي بهچەند قات له شیری ئازەل زیاتره.

۲۳- ترى جه‌رگ به‌هیزدەکا بۆ‌هەلسسوورانی ساغى ئەو يارى دەکا.

۲۴- ترى ژارى لەش لادبا و قەبزى چاره دەکا و نايھىلى.

۲۵- ئەگەر ئاواي ترى له پىست هەلسسون، چىچ و لۇچىيەکانى لادبا، پىست نەرم و ئاودار دەکا.

۲۶- ترى بۆئەو كەسانەی کە گىرۋىدەي ماسىينى ئەزىز، جىمگەی لەشن، بادارن، يان لەبەر پىرىي يان قورسىي گەي لەشيان ئەستور بۇوه، ئەوانەش کە بەردى گورچىلە يان ھەيى، باشه.

۲۷- ئاواي ترى بۆئەوانەي گىرۋىدەي ژارىيون يان پلهى گوشارى خويىيان چوودەتەسەر يان خواردىيان باش بۆ‌هەرس نابى، يان نەخۆشىي پىستيان ھەيى يان توپىخ ھەلدانى پىست و وشكەبىرۇ يان گورچىلە يان چىتكى كردوده، باش و بەكەلکە.

۲۸- ئاواي قۆرە، فىئىكە كاتىيك تاوتوقىي لەشت دادەگرئ بۆ‌چارەي گەرووخە، ماسىينى سىلى سىپەلاك بەكاردى.

۲۹- مىيۇز لە ترى بەھېيزترە، سىنگ نەرم دەكتەوە، خلتەي دەرۈون دېنىتىه دەرى.

۳۰- مىيۇز بۆ‌ھەموو نەخۆشىيکى سىپەلاك، لوولەي<sup>(۱)</sup> سىپەلاك، گورچىلە، مىزەلّدان و جەرگ دىيغۇن.

۳۱- شیرەي بەھارانى مىيوكاتى بىپىن (فرمیسسى مىيۇ) بەئەندازى كەوچكىيکى قاوه خواردن بەيانىيان بۆ‌لابىدى بەردى گورچىلە بەردى كىيسەي زەرداو و خىزى گورچىلە و كىيسەي زەرداو باش و بەكەلکە.

۳۲- تىكى فرمیسسى مىيۇ لەسەر بىرىنى دانىيى زۆر زوو چاكى دەكتەوە.  
۳۳- ئەگەر چاوى سورى ھەلگەراو يان پىللۇوەكانى ئەستور بۇو بەتىكىيستانى ئەو ئاوه، ئەستور بۇونەكەي چاک دەبىت سورىيەكەشى ھەروا.

۳۴- ئاواي قورە، قەللوى زۆر، كز دەکا.

۳۵- ئاواي قورە، بلووغ بۇون يان عازەب بۇونى كچان پىش دەخا مانغانەي ژنان دەكتەوە.

۳۶- ترى شوپىنهوارى (ئەزىز و ئەرسىنېك)<sup>(۲)</sup> ھەيى، ئا بەو شىپوھ بۆ لۆكان بەتاپىتەت نەخۆشى تۈۋى كەلەبابەي گەرروو باشه. (سېتۇ مەرۇف)

۳۷- ئاواي ترى، شیرى ژنان زىياد دەکا.

۳۸- ترى بۆ‌سېپىنهوەي خەم و نارەحەتى و بىتاقەتى توند، زۆر باشه، لەو بارەوە له ئىمام سادقىان گىيپاوهتەوە كە فەرمۇویە، دواي توپانى نووح،

(۱) قصبة الريه: لوولەي سىپەلاك و ئەو كورپوكورۋۇزى كە لە لەشى مەرۇف دايە كە لە قورپگەوە دەپراتە خوارى دايدە دەبىتىه دوو لک، ھەر لکەي بە سىپەلکىكەوە دەنۇوسى يەكىان شوپىنى ھەناسە كىشانە.

(۲) تەلىتكى سېپى بەرەنگى پۇلا لە نزىك ھەۋا ئاگر دەگرئ بەمەرگەمشىك بەناوبانگە. / عەمید

٤٨ - ئاوى قوره بولاقچونى زەردىي پۇو دەرمانى قەللوى بىن حەد باشە، لەبەر ئەوه دەبى يەك ھەتا ۲ كەوچكى چىشت خواردن ئاوى قوره لەگەل خۆراك بخۇن.

٤٩ - تىيەللسۇونى بەقەد يەكى تىيەللىكراوى ئاوى قوره و ئاوى كەوھر پاش وەلامدانەوە دەرۈون لە شويىنى بىيۆسىرى بەكەلکە و چارە دەكا.

٥٠ - گەلای مىتو دەكەنە دۆلەمە و لېيدەنیئەن و دەي�ۇن.

٥١ - گەلامىتو ئىشتىيا دەكانەوە و بەھىزە، دەشى زگچۇونە، مىزھىنەرە، دەشى مەستىيە.

٥٢ - گەلامىتو بەدوو شىپوھى خوارەوە، بۆ چارە زگچۇون (ئىسحالى) خوتىنى، رىشانەوە، بىرىنى گەدە (گەدە) و خوتىپېشى گەدە بەكەلکە.

١ - ٣٠ گرام گەلای گەنجى مىتو بەشىپوھى تازە يا وشكىراو لە لىتىرىك ئاودا دەكوللىن دواي پۇون كردنەوە، وەك چا، رۆزى يەك تا سى ئىسڪان دەخۇنەوە.

ب - گەردى گەلای گەمنج (شلک) اى وشكىراو مىتو رۆزانە بەئەندازە ئاتا ۵ گرام لەگەل هەنگۈين يان شەرىبەتى قەند تىيەللى دەكەن و دەي�ۇنەوە.

٥٣ - كولىيىراوى گەلامىتو بە شىپوھى سەرەوە، پارتىزەرى مندالە، لە زگى دايىكىدا، لە لەبارھاۋىشتىنى پىشىگىرى دەكا.

٤ - خواردىنى گەلا يان كولىيىراوە كەى بەو جۆرە سەرەوە بۆ چارە زانى جىمگە، بۆ زەردووبيى، بۆ ئەوانەمى مىزيان بۆ ناڭرى، بۆ وارىس<sup>(١)</sup>، شويىنى شەفا بەخشى ھەيە.

(١) وارىس: نەخۆشىيە كە پەدگى بەلەك رەش و شىن دەبىتەوە و ئەستۇور دەبىن.

كە ئاواز، زۆرى عەرز شوشتبىووه (عەرزى دادپىسوو / ودرگىپ) حەزرەتى نووح لە قەبرستان ئىسىكى مىردووھكانى دى (كە سېتلاو دەرى خىستىبۇون) زۆر خەمناك بۇو، خواي گەورە بەوهى پىتى فەرمۇوه كە ترى پەشە بخۇتا خەممە كەت بپروأ.

٣٩ - گەلای ترى ئەستۇوربۇونى سىپەلاك كە كۆن و جىيگەرتوو بىن، چارە دەكا.

٤ - گەلامىتو، ياخبارى كىrip يان چىللىكى پېخۇلەكان، دەشى چىللىكى چاکە بۆ شوشتنەوە دى پېخۇلەكان بایەخى زۆرە دەتوانى چوار گرام گەلای وشكى مىتو لە ليوانىتىك ئاواز كولىيودا دەم كەن رۆزى دوو تا سى فنجانى لى بخۇنەوە.

٤٠ - ئاوى قوره خۆراك خوش و بەلەزەت و بەتمام دەكا، ئىشتىيا دەبزۇيىنى.

٤١ - ئاوى قوره كارى هەرس بەھىز دەكا، جەرگ بەھىز دەكا و زەرداو لادبا، بۆئەو مەبەستە باشتىر وايە رۆزانە يەك كەوچكى مەربا خواردن چەند رۆزان لەسەر يەك بخۇنەوە.

٤٢ - ئاوى قوره زگچۇونى ئاسايىي دەرمان دەكا، بۆئەو مەبەستە دەبىن كەوچكىيەكى نان خواردن، سى جار لە رۆزى دەخۇنەوە.

٤٣ - لە زار وەرداو و غەپغەرە كەن بەئاواز قوره بۆ دەرمانى ئاوسانى زار، پۈوك و گەررو بەكەلکە.

٤٤ - ئاوى قوره مندالىي ناو زگ دەپارىزى، بۆئەو مەبەستە دەبىن كەمېيك ئاوى قوره لەگەل خۆراكى رۆزانە بخۇن.

٤٥ - ئەگەر چەند تىنۆك ئاواز قوره لە كاتى راسانى لووت (خوتىپېشى) لە ناو لووت كەن، خوتىنە كە پادەگىز و وشكى دەكا.

٤٦ - بۆ دەرمانى چىللىكى گۈئ دەتوانى قوره و سركە بەقەدەر يەك تىيەل كەن، چەند رۆز، رۆزى سى جار يەك يان دوو دلىپ لە گۈئ بکەن.

- ۶۷- تیهه‌هلسونی خهستایی بنی سرکه، پهله و لکه‌ی لهش، بای سور(۱)، ژانی جمگه و ئهستوربورونی مەمک، چاره دەکا.
- ۶۸- ئەگەر کەمئى ئاردى جۆبەسرکە بکەنە هەوپىر و لۇجىيەئى مەمک كە ئەستور بوبە يان ھى بناگوتى دانىيەن دەرمانى دەکا.
- ۶۹- خونچەئى ترى، جەرگ و گەدە بەھېز دەکا.
- ۷۰- خونچەئى ترى، رىشانەوە و قرقىنە و نزگەھ يېتى دەکا.
- ۷۱- خونچەئى ترى، ترشانى خۆراك لە گەددە دەرمان دەکا، بۇئەو مەبەستەئى سەرەوە دەتوانى ۱۰ گرام لە گەردى خونچەئى ترى لەگەل كەمېتىك ئاۋ بخۇنەوە يان بىكۈلىنىن دواى ھەر ژەمېتىك نىبۇھى ھەتا يەك ئىسکانى وەك چا بخۇنەوە.
- ۷۲- ئەگەر فرمىسىكى ترى، لەسەر تىيمىسىك دانىيەن، و تىن ھەلسون چاڭى دەکا.
- ۷۳- فرمىسىكى ترى، بالۇوكە چارە دەکا، دەبىن چەندىن جار تىيە ھەلسون، پاتەھى كەنەوە.
- ۷۴- خواردنى ھىنديكى فرمىسىكى ترى، بەردى مىزەلدان لادەبا.
- ۷۵- تۈولەئى تازەئى ترى، بىيەسىرى دەرمان دەکا، بۇئەو دەبىن خۆلەمېشى مېتۈرە يان كاي مشارى مېتۈرە ھى خاۋىن لە سرکەدا بخۇسېيەن و بکەنە هەوپىر، دواى وەرگەرنى دەرۇن لە جىيگەي بىيەسىرى ھەلسون.
- ۷۶- تۈولەئى تازە و ناسكى ترى، ھەموو تايىھەقەندىيەكانى گەلاكەي تىيايە، بەلکو چاترىشە.
- ۵۵- گەردى نەرمى گەلامېتىو لە جىتى خۆيدا خوتىن بەرپۇن پادەگرى.
- ۵۶- گەلامېتىو بىكۈلىنە، دەست و لاقى سەرمابىدوو چاڭ دەكتەوە.
- ۵۷- لە تەرزەكانى مېتىو، بىكۈتكە و تىينى بۆ بىتنە، شىرەكى لىن دىتىھەدر لە پۆزدا ۳۰ تا ۶۰ گرامى لىن بخۇ، خوتىنپىشى دەرۇن وەك زەچۈونى خوتىنى، خوتىنپىشى مندالدان، بىيەسىرى دەرمان دەکا.
- ۵۸- سرکە تامى خواردن خۆش دەکا، تامىتىكى تايىھەتى پىن دەدا، ئىشتىا دەكتەوە و دەبىزۇتىنى.
- ۵۹- سرکە، ھەزمى گۆشت ھاسان دەکا.
- ۶۰- ئەگەر خۆلەمېشى گەرم لە سرکەدا بخۇسېيەن لەسەر لۇوي ماسىبى دانىيەن دەرمانى دەکا.
- ۶۱- ئەگەر سرکە و گۇلاؤ بەقەدەر يەك تىيەكەل كەن و بىكۈلىن پاشان كوتەپەرپۇيەكى خاۋىن بەو تىيەكەل كراوه توادىيە بخۇسېيەن، لەسەر سەرى نەخۆشەكەي دانىيەن، ئەۋ ژانەسەرەي كە وىتەدەچى لە جەرگ يان زەرداو بىن، چارە دەکا.
- ۶۲- شوشتنەوەي زار بەسرکە و گۇلاؤ بۇنى ناخۆشى زار ناھىيلى.
- ۶۳- چەند دلۇپىتىك سرکە لە گۆيتى كە، ئەگەر گىاندارىتىكى وردىلە يان كرمىتىك لە گۆيتى دابىن، دەبەتىننە دەرى.
- ۶۴- ئەگەر سرکە لە جىيەھەلسون، كە دەخورى يان خوتىنىكى كەمىلىن دى چاڭى دەكتەوە.
- ۶۵- ئەگەر سرکە و خۇي تىيەكەل كەن، لە زارى ئەو كەسەئى كەن، دەنلى كېشىشاوه ماۋىيەك تىيدا راڭرى، چەند جار پاتەھى كاتەوە، خوتىنە كە پادەگرى.
- ۶۶- ئەگەر ئەو جىيگا يەي دەسسووتىتەوە وەك كىزانەوەي سووتاوى ئاۋر، ئەگەر سرکەتىن ھەلسون، دەرمانى دەکا.

(۱) باي سورور: نەخۆشىتىكە لە پىيسىبوونى خوتىن پەيدا دەبىن، پىستى لەش سورور دەبىتەوە و دەماسىن.

- ۸۶- تری گهده و پیخوله و ئه و خواردنانهی خراب هەرس بۇون و مانەوە لە گەددا دەيان سووتىتىنى و پاکيان دەكتەوه.
- ۸۷- فينک كىردىنەوە بهترى ھەموو ئاوساوهكان و تاوهكانى پیخوله ھىدى دەكا و گەورەبۇونەوەسىپل و جەرگ چارە دەكا.
- ۸۸- تری دوو هيئىدەي گۆشت لە لەشدا تىن بەدى دىتىن بەپىچەوانەي گۆشت ژارى نىيە، بەلكو پىچەوانەي ئەو دىزى ژارە يەك كىلىق ترى بەقەدر يەك ليتر شىير تايىېقەندىي دىزى ژارى ھەيە.
- ۸۹- پوبى قورە، تاو و تىن و زىچۇون ھىدى دەكا.
- ۹۰- پوبى قورە ھەناو بەھىز دەكا، رىشانەوە زىرداو ناھىيلى.
- ۹۱- پوبى قورە، تۈونىيەتى ناھىيلى.
- ۹۲- پوبى قورە ئىشتىيا دەكتەوه، مندال لەناو مندالداندا قايم دەكا.
- ۹۳- ئەۋىزنانەي دەيانەوى پىستى دەمۇچاوابىان بىرقدار و روون بىي، دەتوانى تۈزى لۆكە بەئاواي تری تەپ كەن، لە دەمۇچاوابىانى ھەلسۇون، دواي ۱۰ دەقىقە دەمۇچاوابىان بەئاواي شىلە و گەرم كە گەردى جوشى شىرىنى تىيدا تواوهتەوه، بشۇنەوە و وشكى كەنەوە.
- ۹۴- مىيۇزى بىي دەنك لەگەل گولى زمانەگا (گۆزراون) لەگەل خورماى سەوز بۆ دەرمانى ھەناسە سوارى باشه.

**چۈنۈھەتى دروست كىردى دۆشاو، شەربەت، پۇنى ترى:**

- ۱- دۆشاوى ترى: ئاۋىز تری دەكولىيەن ھەتا يەك لە چوارى دەمەننەتەوه، ئەو سازكراوه پىيى دەلىيەن دۆشاو كە تامىيىكى خوش و دلگەر و شىرىنى ھەيە و خەستىشە.
- ۲- شەربەتى ترى: ئاۋىز ترىكە لە دەفرىتكەن دەكەن لەگەل ئەندازەيەكى لەبار و پىيوبىست شەكر ئەۋەندەي دەكولىيەن تا دەگاتە رادى شەربەت.

-۷۷- ئەگەر خۆلەمېشى مىيۇرەي مىيو، لە سرگەدا بىتىننەوە و لە جىڭگەي ئاوساوى لوو، يان جىنگەي چزووى (گىاندارى وردىلە) جەروجانەوەرى ھەلسۇون، چارە دەكا.

-۷۸- تری ھۆى بەنەرەتىيە بۆ گەرانەوەي ھېزى ماسولەكە كان.

-۷۹- تری خۆرەكىيەكى باشه بۆ زنجىرەي دەمارەكان و ئاۋىز ترى تىبىنى دەمارەكان ھىدى دەكا.

-۸۰- ئەو (ديارىستاز) انەي لەسەر پىستى ترین يارمەتىيەرىكى باشىن بۆ لولەمى ھەزمىكىرن.

-۸۱- ئاۋىز ترى و ترى، بۆ مەندالان، ژنان، پىران زۆر باشه.

-۸۲- تری وىدەچى سەرسوورەتىنەرتىرين نەخۇشى، واتە شىپەنچە چارەسەر بىكا.

-۸۳- ئاۋىز ترى تازە بۆ ئەوانەي بىتى حال و شەكەتن و ئەوانەي گىرقدەي (بادىامان) و نەخوشىگەلى دلىن، زۆر باشه.

-۸۴- بەھۆى چۈونە ناو خوتىنى قەندى ترى، مادەي سازكىرىنى ھېز بەدى دى كە ماسولەكە كان بەھۆى ئەوان كار دەكەن.

-۸۵- خواردى ترى لە ئىشانەي خوارەوە پېشىگىرى دەكا:

۱- لە ترshan و قورسە كەردى خواردىن.

۲- خراپىي ھەرس.

۳- خويىپېزى.

۴- پەيدابۇنى بەرد لە جەرگ و مىزەلەداندا.

۵- ژارگرتۇوى توند بەجىوه و قورۇقوشم.

۶- هيئىدىك لە نەخۇشى گەلى پىستى.

۸- باي جىمگەكان.

### تیکه‌لیبیه کانی خوراکی تری و میتوژ

	میتوژ (یهک فینجان)	تری (یهک هیشتو ناونجی)	نمذاره
گرام	۴	.۶	پروتئین
گرام	کم	.۷	چهوری
میلی گرام	۹۹	۱۷	کالسیوم
میلی گرام	-	.۷	ئاسن
یهکمی نیونه تموه بی	۳۰	۸۰	فیتامین A
میلی گرام	۱۳	.۰۶	فیتامین B1
میلی گرام	.۱۲	.۰۴	فیتامین B2
میلی گرام	۲	۴	فیتامین C
میلی گرام	.۷	-	فیتامین PP
	۴۶۰	۷۳	کالری
گرام	۱۲۴	.	قەند

۳- رۆنی تری: ئەگەر ئاوی تری بەقەدەر ئەویش رۆنی زەیتسون تیکەملەن کەن و بیکولین پاشان ساردیتەوە و بیکولینیبىهەوە چەند جار ئەو کولاندن و ساردکردنەوە و پاتەکردنەوە. جا رۆنی تری دروست دەبى.

### بىرخىتنەوە

- ۱- زۆر خواردنى تری دلىت پېكىدادىتى تووشى زگچۇونت دەكا ، زگچۇونى ئاسايىي جا لەبەر ئەوە زىتىدەر قىيىتىما مەكتەن.
- ۲- خواردنى ئاوی تری بۆ ئەوانەي گىرۋەدى قەندىن ، خراپە.
- ۳- بەدرىۋىزى و بەردەواام خواردنى ئاوی تری ، بەردى گورچىلە بەدى دىتىنى و خلتەش لە دەزگاى مىزەلدىاندا.
- ۴- خواردنى ترتبى نەگەبىيۇ ، دەبىتە هوئى تېكچۇونى گەدە.
- ۵- ناوكى تری ، سارد و وشكە دەبىتە هوئى باكردىن لە گەدە لەوازدا.
- ۶- زۆر خواردنى تری كاردانەوەيەكى توندى لەسەر جەرگ و گەدە ھەيە ، هەتا وىدەچى رېخۇلە و گەدە بېبەستى.
- ۷- خواردنەوەي ئاوی سارد بەدوای تىرىدا ، بۆ گەدە خراپە.

۴- پرتهقال چونکه خاودنی ماکی کانی تهواوه، بهتایبیهت پتاسیوم به پیژه کی زور، دهیته هوی زیادبوونی میز له و ریگایمه و ژاری لهش ددکاته دری و خوشی و شادی بهدی دینی.

۵- باشترين و سروشتيترین رينگای بهریه ره کانی له گهـل ويشكبي دهرون (قهبزي)، خواردنده و هي يه ک همـتا دوـلـيـوـانـ ئـاوـيـ پـرـتـهـ قـالـهـ لـهـ رـوـزـداـ.

۶- ئهـسانـسـيـ<sup>(۱)</sup> پـرـتـهـ قـالـ تـايـيـهـ قـهـنـدـيـ دـرـيـ چـلـكـيـ هـيـهـ، خـاوـيـنـكـهـ رـهـوـهـ يـهـ لهـوبـارـهـوـهـ بـؤـ سـازـكـرـدـنـيـ فـيـچـقـهـيـ دـرـيـ چـلـكـ، ئـوـدـكـلـقـنـ، ئـاوـهـ كـانـيـ جـوـانـيـ (شـلهـمـهـنـيـ)، بـؤـنـ خـوشـ كـرـدـنـ، شـهـرـيـهـ تـهـ كـانـيـ پـيزـشـكـيـ، كـلـكـيـ لـئـ وـهـدـهـ گـيـرـيـ.

۷- پـرـتـهـ قـالـ خـوـيـنـ گـهـرمـ دـهـکـاـ.

۸- پـرـتـهـ قـالـ دـدـزـگـايـ لهـشـ بـهـدـرـيـ زـيـادـبـوـونـيـ ئـهـسـيـدـيـ خـوـيـنـ يـارـيـ دـهـکـاـ شـويـنهـ وـارـيـ ئـهـ وـهـ دـهـبـهـ تـلـيـنـيـ.

۹- ئـاوـيـ پـرـتـهـ قـالـ خـوارـدـنـهـ وـهـيـهـ كـهـ زـيـانـ بـهـ خـشـ كـهـ دـرـيـ چـلـكـهـ وـ خـاوـيـنـكـهـ رـهـوـهـ يـهـ.

۱- ئـاوـيـ پـرـتـهـ قـالـ بـؤـ ئـهـوانـهـ نـهـخـوشـ بـوـونـ وـ تـازـهـ هـهـسـتاـونـهـ تـهـوـهـ وـ بـيـهـيـزـنـ باـشـهـ.

۱۱- ئـهـگـهـرـ پـرـتـهـ قـالـ بـكـولـيـنـ وـ تـاـ گـهـرـمـهـ لـهـسـهـرـ بـرـيـنـيـ دـانـيـنـ وـ تـيـيـهـ هـهـلـسـوـونـ چـاـکـيـ دـهـکـاـ.

۱۲- ئـهـگـهـرـ ۲۰- گـرـامـ گـهـلـاـيـ وـشـكـيـ پـرـتـهـ قـالـ لـهـ لـيـتـرـيـكـ ئـاوـ كـهـنـ وـ ئـاوـهـكـولـيـوـهـ كـهـ ماـوهـيـ ۲۰- دـهـقـيقـهـ دـهـمـ بـيـنـيـ وـ باـشـ روـونـيـهـ نـهـوـهـ لـهـ گـهـلـ هـهـنـگـوـينـ يـانـ شـهـكـرـ شـيرـيـنـيـ كـهـنـ هـهـمـوـوـ رـوـزـيـ ۲ـ يـانـ ۳ـ فـيـنـجـانـيـ پـيـشـ ژـهـمـ بـخـوـنـهـوـهـ، كـۆـخـهـ چـاـکـ دـهـکـاـ.

(۱) ئـهـ ماـكـهـ بـؤـنـ خـوشـهـيـ كـهـ لـهـ گـيـاـ يـانـ نـاـژـدـلـ دـهـ گـيـرـيـ وـهـكـ ئـارـهـقـيـ نـهـعـناـ وـ شـليـشـهـ بـهـوـهـ دـهـلـيـنـ ئـهـسانـسـ.

## پـرـتـهـ قـالـ

پـرـتـهـ قـالـ: برـتـقالـ: Sweet

### بـهـيـانـ

پـرـتـهـ قـالـ مـيـوهـيـهـ كـهـ لـهـ جـوـرـيـ تـيـكـهـلـيـيـهـ كـانـ بـهـ نـارـجـ دـهـچـيـ، بـهـ تـامـ وـ لـهـزـدـتـ وـ خـوشـهـ، خـاوـهـنـيـ رـيـژـهـيـهـ كـيـ زـورـ قـيـتـامـيـنـيـ Cـ، Bـ، Aـ وـ مـاـكـيـ لـهـ، پـهـرـهـرـدـهـ كـرـدـنـيـ دـارـيـ پـرـتـهـ قـالـ لـهـ شـارـهـ كـانـيـ باـكـوـرـ وـ باـشـوـورـيـ ئـيـرـانـداـ باـوـهـ كـهـ بـهـشـيـوهـيـ دـارـ وـ دـارـوـچـكـهـ يـاـ پـهـنـچـكـ، بـهـهـرـزـيـ ۴ـ تـاـ ۵ـ گـهـزـ دـهـپـوـيـ ئـهـ وـ بـهـشـانـهـيـ لـهـ دـارـيـ پـرـتـهـ قـالـ كـهـلـكـيـانـ لـئـ وـهـرـدـهـ گـرـنـ، ئـهـانـهـ: گـهـلـاـ، مـيـوهـ، گـولـ، بـهـعـرهـبـيـ پـيـيـ دـهـلـيـنـ (برـتـقالـ) بـهـكـالـيـ، بـهـكـوليـوـيـ، شـهـربـهـتـ، بـهـمـرـهـباـ، بـهـبـهـسـتـهـنـيـ دـهـيـخـونـ، پـرـتـهـ قـالـ چـهـنـدـ جـوـرـيـ هـهـيـهـ: پـرـتـهـ قـالـيـ تـوـيـ، شـاسـوـارـيـ، ئـونـشـقـ، مـجـريـ.

### تـايـيـهـ قـهـنـدـيـ

۱- پـرـتـهـ قـالـ مـيـوهـيـهـ كـيـ زـورـ باـشـهـ، لـيـسـورـيـهـ لـهـ قـيـتـامـيـنـهـ كـانـ، بـهـ تـايـيـهـ قـيـتـامـيـنـ Cـ خـاوـهـنـيـ خـوـيـيـهـ كـانـيـ زـورـهـ.

۲- هـهـبـوـونـيـ هـوـرـمـونـهـ كـانـيـ گـهـوـرـبـوـونـ، زـيـادـكـرـدـنـيـ كـلـسـيـقـ، فـوـسـفـوـرـ، ئـاسـنـ، قـيـتـامـيـنـiـ Aـ، لـهـ ئـاوـيـ پـرـتـهـ قـالـدـاـ بـؤـ گـهـوـرـدـبـوـونـيـ ئـيـسـكـ وـ قـايـمـ بـوـونـيـ دـدانـهـ كـانـ زـورـ بـهـكـهـلـكـهـ. لـهـبـهـ ئـهـوـهـ بـؤـ بـهـهـيـزـ كـرـدـنـ وـ گـهـوـرـدـبـوـونـيـ بـؤـ دـابـيـنـ كـرـدـنـيـ مـاـكـيـ پـيـوـسـتـ بـؤـزـنـانـيـ دـوـوـگـيـانـ وـ ئـهـوـهـ زـنـانـهـيـ شـيـرـ بـهـمـنـدـاـلـ دـدـهـنـ، زـورـ باـشـهـ.

۳- ئـاوـيـ پـرـتـهـ قـالـ بـهـهـوـهـ ئـهـوـهـيـ خـاوـهـنـيـ پـرـوـتـيـنـهـ، بـهـ تـايـيـهـ قـهـنـدـيـ تـهـواـوـ، مـاـكـيـكـيـ خـورـاـكـيـهـ بـهـهـيـزـ دـهـکـاـ كـهـ بـؤـ بـهـهـيـزـ كـرـدـنـيـ تـهـواـوـيـ لـهـشـ بـهـ كـارـ دـيـ.

- دەسووتىين و گەرمای لەش دابىن دەكەن. (يانى بىتىزىن بۆ ماشىن ئەوانەش بۆ لەشى مروق ئاوان).  
 ٢٠- تىشىي مىيەكەن بەتايمىت جەوهەرى ليمۇر پرتەقالل كلىسيومى لەش زىاد دەكەن، چونكە پرتەقالل خاوهنى رېيژەيەكى زۆر كلىسيومە كە وەك كلىسيومى شىر تىكەللى لەش دەبى.
- ٢١- پرتەقالل رېيژەيەكى زۆر قىيتامىن D ئى تىدايە كە بۆ تىكەل بۇنى كلىسيوم زيانى نىيە، ئىسىك بەھىز دەكا.
- ٢٢- پرتەقالل خۆراك دەدا بەمروق، گەدە ماندوو ناكا، خۆراكىكە مروق قەلەو ناكا باشتىرين دەرمانە بۆ ئەوانەي دەيانەوى كىز بن.
- ٢٣- پرتەقالل گەدە سووك دەكا ړەنگى تارىك دەكتەوه و رېشنى دەكا.
- ٢٤- ئەو شتە سپىيەئى نىيوان تىكول و گوشتى پرتەقالل بۆ شىيرىنيسازى دۆغىرمە و كەمپۈوت و شتى ترىيش، كەللىكى لى وەردەگەن.
- ٢٥- گولى پرتەقالل بۆ نەرمىكىن و زىادكىرنى پىيست زۆر باشه.
- ٢٦- لە گولى پرتەقالل عەترى زۆر باش دروست دەكەن.
- ٢٧- پرتەقالل ھەلسۇورپانى خانە (سلول)ەكان<sup>(١)</sup> زىاد دەكا، دەمار بەھىز دەكا.
- ٢٨- پرتەقالل بۆ ئەوانەي نەخۆشىي قەندىيان ھەيە، زۆر باشه.
- ٢٩- پرتەقالل بۆ لاپىرىنى تىكچۈونى گەدە و جەرگ شۇينەوارى باشى ھەيە.
- ٣٠- دەمکراوى گەللىي پرتەقالل تىكولى نارنج بۆ ھىدى كىرنەوەي دلەتەپە دەرمانىيىكى باشه.

<sup>(١)</sup> خانە، (سلول): گىاندارىيىكى بىزىك و حەساس كە لەشى ھەموو گىاندارىتكى چ ئازىل، چ گىيا لە سلول پىتكەتتەوە.

- ١٣- خواردنى ئاوى پرتەقالل بۆ دەرمانى تاو بەچاڭ زانراوه.
- ٤- بۆ چارەي بىيغەويى دەتوانن ٢٠ گرام گەللىي وشكى دارى پرتەقالل لە ليترييک ئاوى كولىيى كەن ماوهى ١٠ تا ١٥ دەقىقە لىتى گەرتىن دەم بىتىن پاش پۇونبوونەوەي شىيرىنى كەن بەھەنگۈين يان شەكر كاتى خەو فېنجانىيىكى لى بخۇنەوە و بنۇون.
- ١٥- دەمکراوى گولى پرتەقالل بۆ نەخۆشى قۇلنج بەتايمىت قۇلنجى كە سەرچاوهكەي دەمارە، زۆر بەكەلکە، بۆئەو مەبەستە دەبىن ليترييک ئاوى كولىيى لەسەر ١٠ تا ٤٠ گرام گولى وشك كەن تا ١٢ دەقىقە دەم بىتىن، پاشان كە رۇون بۇۋە، شىرنى كەن، ھەموو رۆزى ٢ تا ٣ فېنجانى لى بخۇنەوە.
- ١٦- دەمکراوى گەللىي پرتەقالل، كارى ھەرس ئاسان دەكا، لەرز و ژانى دل ھىدى دەكا، بۆئەو مەبەستە دەبىن ٢٠ گرام گەللىي وشكى پرتەقالل لە ليترييک ئاوى كولىيى كەن ماوهى ١٥ تا ٢٠ دەقىقە دەم بىتىن دواي رۇونبوونەوەي شىيرىنى كەن ھەر رۆزى ٢ تا ٣ فېنجانى پېش نان خواردن لى بخواتەوە.
- ١٧- دەمکراوى گەللىي وشكى پرتەقالل بۆ چارەي ژانى مىگىرىن (ژانى لاجەسەر) بەكەلکە ھەر وەك بۆ بىيغەويى باسمان كەن ئاوا.
- ١٨- پرتەقالل، خوين خاوتىن دەكتەوه بۆ دەرمانى خوينىرىشىي توند و لەرز بىئەندازە چاڭە.
- ١٩- ئەو تىشىيە ئالىيائى لە پرتەقالدان بەتايمىت تىشى جەوهەرى ليمۇر دوو كارى خۆراك دەكا:
- ١- ئەركى كىميابى خۆرى بەرىيە دەبا.
- ب- وەكى قەندەكەن وەك چەورى، سپىيابى بىتىزىنى ماشىنى ژيان وان

فیتامین A	یه‌کمی نیونه‌تمودیبی	٧٥
فیتامین B	م - گ	٢٥
فیتامین C	م - گ	٥٠
پروتئین	گرام	١,٥ تا ٠,٥
چهوری	گرام	٠,٤ تا ٠,١
قمند	گرام	٩,٧ تا ٠,٥
سلولز	م - گ	٠,٢
سودیوم	م - گ	٠,٣
میسیریوم	م - گ	١٢
فوسفور	م - گ	٢٢
گوگرد	م - گ	١٠
کولرز	م - گ	٣
پوتاسیوم	م - گ	١٨٧
کالسیوم	م - گ	٤٣
منگنیز	م - گ	٠,٠٥
مس	م - گ	٠,٠٤
رُوح	م - گ	٠,١٧

نیونه‌تمودیبی کانی		
نیونه‌تمودیبی		٤٥
پروتئین	٦	٦
چهوری	٦	٦
کالسیوم	٣	٣
ثاین	٣	٣
فیتامین A	٣	٣
فیتامین B1	٣	٣
فیتامین B2	٣	٣
فیتامین C	٣	٣

٣١- بُوه‌لامهٔت و گمه‌رووگیران ده‌توانی ئاوی يەك پرته‌قال لە فینجانیک ئاوی كولا‌تۇو كەي بەدوو كلۇ قەند شیرینى كەي، وەختى خەو بىخۇيتنەوە.

٣٢- دەمکراوى گولى پرته‌قال يان بەھار نارنج بُوه‌زمى خواردن يارىكارى چاكە و هەموو جۆرە لەرز و ژانىكى دلّ هيپور دەكا.

٣٣- خواردنەوەي يەك فینجان لە دەمکراوى گەلەي پرته‌قال، تىكەل لەگەل ئارەقەي بەھار نارنج كاتى خەو، چەند شەوان يەك لە دوای يەك بىيەخەوي چارە دەكا.

#### نىشانەي پرته‌قالى چاك:

كاتى كېپىنى پرته‌قال ئەو خالانەي خواردەوە لە بەرچاو بىگە.

١- تىكولەكەي ناسك بىن.

٢- كاتىك دەستى لىتەددى تىكولەكەي نەرم بىن.

٣- گوشتن و قورس بىن نەك هەلىپزاو و پۈوچەل و كەم ئاو، چونكە پرته‌قالى قورس گوشتى زۆريان ھەيە و شىرىن.

تائیلہ نمائندگی

- ۱- پسته‌ی کال زگچوون دهرمان دهکا، دژی چلکه و خاوینکه رهوده.
  - ۲- خواردنی پسته، که مخوینی و بیهیزی توند چاره دهکا. بهلام که زوری بخون (قهبزی دینی) و بای پتی دهکه.
  - ۳- ئیبن سینا دله‌ی میشکی پسته دژی چلکه کانی جه‌رگه بۆ پیشگیری له هیتلچ و رشانوه باش و به‌کله.
  - ۴- ئیبن سینا دله‌ی میشکی پسته بۆ به‌هیزکردنی زارکی گه‌ده و به‌هیز کردنی ئاره‌زووی زن و میردیبی به‌باشی زانیووه.
  - ۵- میشکی پسته به‌هۆی ئەوهی خاوه‌دنی فوسفور و کلسیومی زوره له خانووی له‌شدا بۆ قایم بونی ئیسقان بۆ خوین و ماسولکه کان گرنگییه کی یه‌کجار زوری هه‌یه.
  - ۶- پسته چونکه پیشیده کی زور ئاسنی تیدایه له دریتاشی ژیاندا خانووی گشت خپه‌که کانی سوری خوین رۆلیکی حەساسی به‌ئەستتوویده.
  - ۷- میشکی پسته چونکو پیشیده کی زوری چهوری تیدایه، بایه‌خیتکی زوری له‌باری خواردن و خواردن‌هه‌وه هه‌یه.
  - ۸- میشکی پسته سروشتیکی گەرمى هه‌یه مرۆف قەلله و دهکا له‌به‌ر ئەوه کەسانه‌ی قەلله‌ون واچاکه نەیخون و خۆی لئی بیارتیز.
  - ۹- میشکی پسته بۆ به‌هیزکردنی دل و بیر و زدین باشه.
  - ۱۰- له و تیکولله سه‌وز و ئەستوره‌ی پسته مره‌بایک دروست دهکه‌ن بۆ به‌هیزکردنی گه‌ده باشه.
  - ۱۱- ئەگەر تیکوللی سه‌وزی پسته‌ی تازه بجعون و ماوه‌یه ک له زاردا رایگرن بۆ به‌هیزکردنی پووک، بۆن خوشیی زار، چاره‌ی زیپکه‌ی زار باشه.

۲۰

## پسته: Pistagnio؛ فستق:

بے یان

پسته دنکیکه خاوه‌نی تیکولیکی قایه، میشکه که سه‌وز و بهله‌زده، رزور به‌هیزه، پسته له ئاو و هه‌وایه کی ناوه‌نجیدا و بهردی له ئیران به‌تاییهت رهفسه‌نجان، ئه‌رده‌ستان، قه‌زوین، دامغان په‌روه‌رده ده‌بی و ده‌کری، میشکی پسته به‌برزاوی یان به‌کالی دهیخون له تیکوله سه‌وزه‌که‌ی مره‌بای لئن دروست ده‌کهن ئه و به‌شانه‌ی له داری پسته که‌لکیان لئن و‌ه‌رده‌گیری، ئه‌وانه‌ن: گه‌لا، میوه، تیکول له میشکی پسته رۆزیک ده‌گرن که ودک رۆنی بادامی شیرین بۆ‌درمان ده‌بین رۆزیکی به‌هیزه له ئیراندا له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی چهند جۆزیک پسته هه‌یه ودک: ئۆحه‌دی، ئه‌میری، حه‌سنه‌نی، شستی و هی تربیش ناسراون و اباوه که ئه و گیایه به‌پیی قه‌واره‌ی وینه‌که‌ی به‌دوو دهست دابهش کراوه: بادامی، فندقی، هه‌لبهت هه‌ر کام له‌وانه‌ش چهند جۆرن و چهند پله‌ی بازدرگانییان هه‌یه که له ئه‌مریکا گرینگتر، له هه‌مووان نیوی پسته‌ی کرمانه که له بنه‌رەتا له ئیرانه‌و به‌دوویانه‌ته ئه‌وه‌ی. پسته له عومری ۵ تا ۸ سال‌یدا و به‌ردی، پسته له تهمه‌نی ۱۵ تا ۴۰ سال‌ی له‌ویه‌ری باشیدا به‌رده‌گری هه‌ر داریکی پسته له سال‌دا ۷۰ تا ۲۰۰ کیلو پسته‌ی تازه‌ی بھره‌م ده‌بی ۷۰ کیلو و شکی به‌رھه‌م ده‌بی.

۲۴ - چند دلوب رونی پسته، له لووتت که بوقه هیزکردنی زهین و لابردنی ژاری لهش باشه.

۲۵ - مهلهمهی که له تیکه لاؤی کولیترواوی تیکول و گهلای داری پسته ودهست دئ، خوروو و ژانی کوم و مندالدان دهرمان دهکا.

#### بیرخسته وه

۱ - پسته دهبن له جیگای وشك و فینکی دانین تا کرم هلهنهینی.

۲ - ئهوانهی گیرۆدھى نەخۆشىي ژانى جمگە (گەی لهش) و قەندن و نارەحهتىي گورچىلەيان ھەيە دهبن له خواردنی پسته خوبپارىزىن.

۳ - ئهوانهی که گیرۆدھى كەم ھېزىن يان جەرگىيان پىتى راناكا، دهبن له خواردنی پسته خوبپارىزىن.

۴ - خواردنی زۆرى مېشىكى پسته، دەبىتە هوى وشكى و قەبزى دەرون و باكردن.

۵ - ئهو گەرمىيەي له خواردنی پستەي پەيدا دهبن، سكەنجەبىن چارە دهکا.

۶ - خواردنی پسته، بوقهوانەي دەروننى گەرمىان ھەيە خراپە و دەبىتە هوى زىپكە كردن ھاپىئى له گەل خوروو له بابهەوه ئهو كەسانە دهبن له سركە و ترشيات و مىوهگەلى فینك، كەلک و درگەن.

۷ - رۇنى پسته بۆ مېعەدى لاواز و نەخۇش، قورس و خراپە.

۱۲ - كولیترواوی تیکولى سەوزى پسته زگچوون دهرمان دهکا بوقهوه دهبن ئهو كولیترواوه بەيانى و نیوھرۇ و شەو ھەر جارى ئىسکانىيک له گەل كەمېك قەند بخۇن.

۱۳ - ئەگەر تیکولى سپى و قامىي پسته زۆر بکولىين پاشان له تەشتىكى كەن نەخۇش رۆزى چەند جار تىيدا دانىشى ئهوانەي كۆميان (قىنگ) هاتۆتەدر چاكىيان دەكتەوه.

۱۴ - ئەگەر گەلاي دارى پسته له هيئىدىك ئاوى كولاتوكەن لهو كاتەدا كە تۈزۈك گەرمە وەك مەلھەم پەرقىيەكى تىيدا تەر دەكەن لهوجىتىيە كە ژان دەكاييان مندالدانيان، ژانەكە هيئى دەكاي.

۱۵ - كولیترواوی خەستى گەلاي دارى پسته بۆ دەرمانى تووك وەرىنى سەر باشە دەبى حەوتۇوي جارىتك يان دوو جار سەرى پى بشۇن تا ماۋىدەك ھەر درېتەرى ھەبى.

۱۶ - مېشىكى پسته، ئارەزووی ژن و مېردىبى زىاد دەكاي، ئاوى تووېشى زىاد دەكاي.

۱۷ - مېشىكى پسته جۆگەلەي جەرگ دەكتەوه و جۆمالى دەكاي ژانەكاني هيئى دەكاي.

۱۸ - مېشىكى پسته ژارى ناولەش و زەردووېي ناھىيلى.

۱۹ - مېشىكى پسته، زگچوون و تۈونىيەتى لادبا.

۲۰ - خواردنى مېشىكى پسته، زار بۇنخۇش دەكاي.

۲۱ - مېشىكى پسته، زىادى ئاوى سېۋئادەم دىنېتەوه حالى ناوهنجى.

۲۲ - رۇنى پسته دل بەھىز دەكاي خۇراك بۇنخۇش دەكاي.

۲۳ - مېشىكى پسته، ماخولىيايى لە بەين دەبا و باشترين دەرمانە بۆ دوودلى.

۵- توتورک بۆ ئارامکردنەوەی ژان باشە، چونکە خاودنی ئەسید سالسالیکە.

۶- توتورک، خوین شل دەکاتەوە، قەندەکەی بۆئەوانەی نەخۆشىي قەندىيان ھەيە، بەكەلکە و باشە.

۷- شەرىئەتى درەدۇوك، بۆئەو نەخۆشانەي سوورىيەيانە يان مىكوتەيانە، دانراوه.

۸- ئەو تۆۋەي لە توتوركدايە كە زۆر جار بەددانىش ورد نابىن، بەلام كاتىك دەي�ۇن بۆ عىلاجى وشكىي (قەبزى) دەرۈون و لەش بەشىوەي سروشتى زۆر بەكەلکە و دەبىتە هۆى ئەوەي بەتەواوی قەبزىيەكە تەمواو بىن.

۹- شەرىئەتى درەدۇوك، تىكەل لەگەل ئاو بۆ تاو، باشە.

۱۰- خواردنى توتورک بۆئەوانەي گىرۆدەي نەخۆشىي قەندىن، تاوى زەرداويان ھەيە، تاوى مىزۆك، ژانى گەرۈويان ھەيە، وەك لەمۇزە (دووشاخە) زۆر بەكەلکە.

۱۱- كولىيئراوى ۲۰ تا ۵ گرام گولى توتورک يان گەلەكەي لە ليترييک ئاودا بۆ دەرمانى تەرىايى ژنانە، بۆ خويىنىپىشى لە بەينى مانگانەكەياندا و تىكەللى و خلتەي خوتىنى، خوين مىزە، ھەلامەت و دەنگ گىران و ئاوهاتنەوە (ئىنساج)، و نەخۆشىي پىستى، شوينەوارى باشى ھەيە. ئەو كولىيئراوە دواي ھەر ژەمېك نان خواردن ئىسڪانىك بخۇنەوە.

۱۲- كولىيئراوى گول يا گەلائى درەدۇوك بەو جۆرەي كوترا بۆ بەكارهيتانى دەرەوە بۆ دەرمانى بىرنى زار، ئەستووربۈونى پووک، ژانى گەرۇو، ئەستووربۈونى لەوزە (گەرۇوخرە) كەلکى لىن وەردەگىرى، نەخۆش لەزارى وەرددە و غەرغەزە پىن دەكا.

۱۳- كولىيئراوى گەلائى توتورک، شلەژاوى تىكچۈون، ئەستووربۈونى

## توتورک

توتورک: توتورک، درەدۇوك: قىشك: Raspberry  
بەيان

توتورک مىوهىيەكە بە گاتتو دەچى وەك تورو فەرەنگى رەنگى زەرددە يان سوورىتكى مایل بەرەش مىوهى توتورک تامى تىشە، بەكالى، بەكولىيۇي، بەشەرىيەت، بەكەمپۇوت، يەك دوو جۆرى دېكەش دەي�ۇن، پىچىكى توتورک لە ناوجەي گەرمىن و تەر لە جەنگەل و سەحرادەرۈي، واش ھەيە دەيچەقىيەن ناوهكاني دېكەي تورو وەحشى و سى گولىيشى بىن دەلىن لاسكەكانى نەرم و سوورن، دրۇوي ھەيد، گەلەكەي جۆراوجۇرن ھېلىكەيى دەوري گەلەكەي بلەند و نەوي ددانە مشار بىن گولى درەدۇوك سېپى و سوورەتىن (پەممەيى) وەك ھىشىو لە مانگەكانى نىپوھەپاستى ھاۋىن پەيدا دەبىت تا ھەوەل مانگى پايز دەمەنلى ئەو بەشانەي لە درەدۇوك كەلکيان لىن وەردەگىرى ئەوانەن: مىوه، گەلە، تۆۋەكەي، گولەكەي.

تايىەتمەندى:

۱- كولىيئراوى ۲۵ گرام گەلائى توتورک لە ليترييک ئاودا بۆ دەرمانى مىزگىران زۆر باشە.

۲- درەدۇوك لېپەرپىزە لە ڤىتامىنى C و K خاودنی تايىەتىيەكى فيئنکە و نەرمە دىرى (ئۆسکۆرپوت).

۳- توتورک خوین خاودن دەکاتەوە بۆئەو كەسانەي كە بادارن، زۆر باشە.

۴- درەدۇوك قەبزى چا دەكا.

- کمرهت پاتنهی که و هه تا تهواو لکه کان چا ده کا و له بهینیان ده با.
- ۲۱ - گه‌لای تازه‌ی تهوترپ بکولینن له سه‌ر برینی پیستی دانین چاکی ده کا.
- ۲۲ - گوشت و تزوہ‌که‌ی و په‌ردانه‌که‌ی (نه و په‌رده ناسکه‌ی به‌دهوری تزوہ‌که‌یوه) تایبه‌قمندی تهو فه‌رنگیان هه‌یه و ترشانی خوتبن چا ده کا.
- ۲۳ - تهوترپ ئاردق هینه‌ره له به‌رنه‌وه باشترين خاويئنكه‌رهوه و جومالكه‌رى كونه‌كانى پیسته.

- پیخولله چاره ده کا، بۆئه و مەبەسته ۴۰ تا ۵ گرام گه‌لای وشكى تنوته‌رك له لیتریک ئاوی ساردادا دەخووسینن ماوهی ۱۰ دەقیقە دەیکولینن. دواى کولانه‌که لیتی گه‌پین ۱۰ دەقیقە دەم بیتى پاشان پوون بیتەوه و رۆزى سى جار له نیوژەمە کاندا فنجانىك بخونه‌وه.
- ۴ - کولینتراوى سه‌رهوه که باس کرا بۆ هېبورکردنەوهى ژانى گەدە جا هەر جورىك بىن وەك ترشانى گەدە يان باکىردن و گازى زگ، وەك شىوانلى گەدە زۆر باشه.
- ۱۵ - خواردى کولینتراوى گه‌لای تهوترپ، بەئەندازەسى تا چوار فينجان رۆزى له بهینى خواراكدا بۆ مىزگىران زۆر باشه و باشترين دەرمانه بۆ ژانى مىزەلدان.
- ۱۶ - نەگەر ۴ تا ۵ گرام گه‌لای وشكى تهوترپ له لیتریک ئاو بکەى تا ماوهی ۵ دەقیقە يان ۱۰ دەقیقە بیکولیننى و دواى کولانه‌که ۱۰ دەقیقە دەم بیتى پاشان لیتیگەپى تا پوون دەبىتەوه دواى هەر رۆزە ۳ فنجانى له بهینى خواردن له ژەمە کاندا بخۆيەوه بۆ ژانى باداري و جمگە باشه و ژانه‌کەى دەشکىنى و هيىدى دەکا.
- ۱۷ - نەگەر ۱۰ گرام گه‌لای وشكى دردۇوك، ماوهى ۱۰ دەقیقە بکولینن، پاشان دەم بکېشى و پوون بیتەوه زارى پى بشۇنەوه بۆ نەخۆشىي بوقۇزە، زىپكەى دەمۇچاۋ يان هەر نارەحەتىيەكى دىكەى پېستىيى بەكار دى و شوينەوارى باشى هەيە.
- ۱۸ - تهوترپ خاودنى تايىەتمەندىيى دىزه چىلکە.
- ۱۹ - تهوترپ بەھۆى نەوهى قىتامىنى C و A تىدايە بۆئورە (جەوهەرى مىز) و چۈونەسەرپى پلەي خوتبن باشه.
- ۲۰ - بۆ چارەکىدى لکەى دەمۇچاۋ نەوەل دەمۇچاۋت چاڭ بىشۇ، پاشان تىزماللىكىك تهوترپكى تىن هەلسسو، سەعاتىيک پېتەي بىن چەند

تلوی سپی

## توبوی سپی: توت سفید: توت الابیض: MulBerry

بے یان

توروی سپی میوه‌یه کی پرئاوه، وردہ، شیرین و بهله‌زدته، داری توروی سپی گهوره و زبه‌لاحه گهلای پانه. گهلاکانی خوراکی کرمی ئاوریشمه، ئەو بەشانەی بۆ خوراک و دوکتۇرى دېبن، ئەوانەن: میوه، گەلا، شیره، تىيكۈل، سەری تورو له تازەكان، توروی سپی بەتاژەبى دەيخۇن و بۆ زستان وشكى دەكەن وەك مىۋەز دەيخۇن (وردى دەكەن و دەپكەن بەئارەددوو / وەرگىر) بەعەربى يېتى دەلىن: توت الایض.

تاسہ نمایندگی

زانakan ئەو تاييەتىندييانە خوارەوەيان پۇ تۈرى سېيى، حىساب كىدوووه:

- تنوی سپی لیورپیزه له خوییه کان، تانون، مهادی چهوری، قیتامین C و.
  - کولیپراوی تیکولی و شکی سه ری تولله کانی داری تنوی سپی بُونه رم کردنده وهی سروشت باشه.
  - ماکی خوارکی (مهادی خوارکی) ای تنوی سپی، کاتیک ئاویته‌ی لهش دهبن که به یانیبیان یان ئیواره له نیوانی ژهمی نیوهرق و شیو یان کاتیک زگ به تاله بیخون.
  - ئه و قهندی له تنوی سپیدایه بُئهوانه‌ی نه خوشیی قهندیان هه‌یه، خراب نیبه زور وايه به جنگای قهند جای بې، ده خونه وه.

نام	او	گرام	۸۳
فیتامین A	ئاپ	یہ کمی نیونہ تمودبی	۶۰
فیتامین B1	چیتامین	م - گ	۰،۰۳
فیتامین B2	چیتامین	م - گ	۰،۸
فیتامین PP	چیتامین	م - گ	% ۴
فیتامین C	چیتامین	م - گ	۱۰۰
مه وادی قهندی	مه وادی	%	۷ تا ۴
سوڈیوم	سوڈیوم	م - گ	۳
منیزیوم	منیزیوم	م - گ	۲۱
پوتاسیوم	پوتاسیوم	م - گ	۲۲۴
فوسفور	فوسفور	م - گ	۲۹
کلور	کلور	م - گ	۲۳
منگنیز	منگنیز	م - گ	۰،۵۱
مس	مس	م - گ	۰،۲۰
ئاسن	ئاسن	م - گ	۱
گوگرد	گوگرد	م - گ	۱۷
کالسیومن	کالسیومن	م - گ	۴۱

تېككىڭراوكانى مەدادى خۇزىكى تۈرى سېپى

C	قىتامىن C	B2	قىتامىن B1	A	قىتامىن A	كالسىبوم	ئاسن	چەورى	پىرۇتىن	گرام	نېتكى بە	كالىزى	پى كەنەن
۱۱	۳ - گ	۰ .۰	۰ .۰	۲۸.	۱۶	۰ .۸	۱ .۰	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	کالىزى	۶۱	پى كەنەن
۱۱	۳ - گ	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ - گ	۰ - گ	۰ - گ	نېتكى بە		پى كەنەن
۱۱	۳ - گ	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ - گ	۰ - گ	۰ - گ	کالىزى		پى كەنەن
۱۱	۳ - گ	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ .۰	۰ - گ	۰ - گ	۰ - گ	نېتكى بە		پى كەنەن

- ۵- تۈرى سېپى چونكە قەندى زۆرە، لەش بەھېز دەكى ، مىز دىنى بزوئىنەر و قەلەوکەرە.
- ۶- تۈرى سېپى سروشتى لەش نەرم دەكى ، دەمار ھېيور دەكى بۇ نەخۆشىي دەزگاي ھەناسەكىشان شۇپىنەوارى باشى ھەيد.
- ۷- خواردنى تۈرى سېپى بۇ درمانى بىرىنى گەدە باشه.
- ۸- ئەگەر گەلەي خاۋىتىنى تۈرى سېپى بىكوتى شىرەكى لىت دىتەدەرى كە بىرىنان زۆر زۇر چاك دەكى و ويکىيان دىنى بەتاللۇكە.
- ۹- ئەگەر شىرە يان كولىيترابى گەلەي تۈرى سېپى بەئەندازەدى يەك يان دوو فنجان لە رۆزدا وەخۇن بۇ نەخۆشىي مىزىلەدان باشه.
- ۱۰- ھەممو تۈرەكان زۆر بەھېزىن ، دەتوانى بەجىيى ژەمى بەيانى بىيانخۇي.
- ۱۱- بۇ درمانى ژانى سىنگ، لە شەرىبەتى تۈرى سېپى كەلتك وەردەگرن.
- ۱۲- قەندى تۈرى سېپى بۇ ئەوانەنە نەخۆشىي قەندىيان ھەيد، زۆر باشه.

بەرھەمی تۇوی فەرەنگى لە ئېراندا ۵ تۆن لە ھېكتار دايە گرنگەتىن جۇرى تۇوی فەرەنگى ئەوانەن: ئەتابەكى، ئارمور، ئەسپاركى و تۆرى.

#### تايىەنەندى:

- ۱ - تۇوی فەرەنگى مىيودىيەكى بەھېزى خۆراكىيە خاونى يۈدە لەبەر ئەۋە بۆ چابۇنى (كەلەشىرە) دەردانى (ترىش) كەلەباھى گەررو زۆر بەكەلکە.
- ۲ - تۇوی فەرەنگى تەمەنلىقى مەرقۇز زۆر دەكا لە شىرىپەنجە پىشىگىرى دەكا.
- ۳ - تۇوی فەرەنگى، لە توندبۇنى رەگى خوين پىشىگىرى دەكا.
- ۴ - خواردنى تۇوی فەرەنگى لە سەرەتاي مانگەكانى زىگپىتى ژنان زۆر بەكەلکە، دەبىتە هوى ئەۋەدى مندالەكە كور بىن.
- ۵ - تۇوی فەرەنگى ئىشتىيا زىاد دەكا مىزىش زۆر دەكا.
- ۶ - خواردنى تۇوی فەرەنگى دلەخورپە و خەم چارە دەكا.
- ۷ - دەمکراوى گەللاي تۇوی فەرەنگى بۆ زىادىرىنى مىز و زىاد كردىنى شىرى ژنان باشە.
- ۸ - دەمکراوى گەللاي تۇوی فەرەنگى يان مىيوهى تۇوی فەرەنگى، دەتوانى ژانى جىمگەنى لەش، بەردى مىزەلدان چارە بىكە.
- ۹ - گەللا و رەگى بېكەنى تۇوی فەرەنگى لېپەرىتە لە تانۇن لەبەر ئەۋە قەبزىت دەكا، دىزى زىچۇونە، تالە، مىزەتىنە، بەھېزىت دەكا، ئىشتىيات دەكتەمە.
- ۱۰ - ئەگەر گەللا يان رەگى تۇوی فەرەنگى لە لېتىرىك ئاوى كولاتۇودا دەم كەنى بۆ چارەنى خۆشىي سووزاك سووتانەوە و مىزگىران و پىست باشە، ئەو كوللىتىراوە مىز و پىسایي سور دەكا، لېتى مەترىن ھەرچەند پىستان خۆش بۇو لە ئاوە كولاتۇودە كەن بەخۇنەوە.

#### تۇوی فەرەنگى (شلىك)

شلىك: چىالىك، تەھەزەوبىنە، تۇوی فەرەنگى، توت فەرەنگى، فریز، Strawberry

#### بەيان

تۇوی فەرەنگى، مىيودىيەكە وەك تۇو بەلام كەمەتىك گەورەتە و رەنگى سوورە، تامى تىرشه و بەلەززەتە، بېكەكە قۇلەيە، گەللاي گەورەيە، لاسكەكە بارىكە تەرز داۋى بەسىر عەرزا دەگاشقۇز دەكا، تۇوی فەرەنگى بەشىوهى خۆرسك و مالىي و دەرەوهى ھەيە، بەو ناوانە بەنييوبانگە: تۇوی فەرەنگى، چىلىك، چىالىك، شالك، چلم، مىيوهى تۇوی فەرەنگى سوورە و گۆشتنە دەنكى زۆر وردى تىدایە كە لە مانگى گۇلانى بەهاردا بېيدا دەبىن تا ئاخىرى مانگى گەلاۋىز دەمىتىنى، ئەۋەشانەي كە لە بېكەنى تۇوی فەرەنگى كەلکىيان لى وەردەگىرى، ئەوانەن: ۱ - مىيوه، ۲ - گەللا، ۳ - رەگ تۇوی فەرەنگى بەشىوهى جۆراوجۇز كەللىكى لى وەردەگىرى وەك، بەكالى، بەكولىيۇي، بەمرەبا، بەشەربەت، بەبەستەنى، تۇوی فەرەنگى لمبارى گول كەردنەوە دوو دەستەن: يەكىيان بەھارەيە كە سالى جارىيەك گول دەكا و بەردەگىرى، دووھەمان ھەمېشەيىبىيە كە لە سەرتاسەرى وەرزەكان زىاد دەكەن و بەريان دەبىن، بەشى زۆرى بازىرگانى لە بەھارەكەيە، بۆ زىاد كردىنى تۇوی فەرەنگى دەتوانى لەو لاسكانەي بەسىر عەرزا دەرۇن و پىشە دادەكوتىن يان پىشاۋۇز دەكەن يان لە جىاڭرەنەوەي نېوانە كانىيان كەلکىيان لى وەردەگەن. لە ئېراندا تۇوی فەرەنگى بەشىوهى كەم كەم و چىكۈلە چىكۈلە لە بەشى زۆرى ناواچە كانى ئېران پەروردە دەكەن ئەندازەي ناواجىنى

- ۲۱- تنوی فهرنگی چونکه کلسیوں و فوسفوری تیدایه بهئندازهی تهواو  
بۆ زیادکردن و گەورەبوونی منداڵ و تازهگەنجان بۆ قايمیوونی ددان و  
چاکردنەوهی ئیسیکە شکاوهکان زۆر باشە.

- ۲۲- شیرە يان تنوی فەرنگى، فليقاوە له سەر لکەی مالە لیدراوی  
دەمچاوى ژنانى دانیيى چاکى دەکاتەوه.

- ۲۳- بۆ لەبەين بردنى بەردى گورچىلە و مېزۆك، دەبى ۲۰ ۵ گرام  
گەلای تنوی فەرنگى له لىتىك ئاوى كولىيو كەی چەندى پىت خوش  
بۇو بىخۇوه يان گەلای تۈوهكە وەك چايى دەم كە و بىخۇوه.

- ۲۴- تنوی فەرنگى هيىزدەرە، خۇراكە، خاۋىنەكەرە وەي خوتىنە،  
ساخکەرە وەي خوتىنە كانى لەشە، شلکەرە وەي خوتىنە.

- ۲۵- تنوی فەرنگى له بەرامبەر مېكىرۇب و ژارەكاندا بەرگرى لە لەش  
دەكا.

- ۲۶- تنوی فەرنگى گوشارى خوتىن بەشىوەيەكى نىيۇنچى رادەگرى.

- ۲۷- ئەو كەسانەي كرمۆكەيان<sup>(۱)</sup> ھەيە دەبىن بەيانى لە ماوەي نىيۇ  
سەعاتدا، بەسىنى كەرەت ۵۰۰ گرام تنوی فەرنگى بەبىن شەكر و  
شىرىنى بخۇن، تا نىيۇدۇرۇھىچ نەخۇن بەو شىيۆدەيە هەر شىيىكى زىيادى  
لە رېخۆلە دايە دەيھىزىتە دەرى.

- ۲۸- ئاوى تنوی فەرنگى مېكىرۇبى كەوتۇويى دەكۈزى.

- ۲۹- گەلَا و پەگى تنوی فەرنگى، بىرىنى پىستىيى و ئولسەر دەرمان  
دەكا.

- ۳۰- گەلَا و رېشەي تنوی فەرنگى خوتىپېزىي بىرىن چارە دەكا و دەرمانى  
زىچۇونى خوتىنېيە.

(۱) کرمی چکوّله.

- ۱۱- خوبی کان که له توروی فهړنگیدایه مرؤف توروشی زګچوون دهکا، چونکه ماسوولکه کانی پیخوله و یکدینی و ئاولادلایان دهکاتنهوه، له بهر ئه وه توروی فهړنگی بټ درمانی وشكیي دهروون (قهېبزی) باش و به که لکه.

۱۲- توروی فهړنگی لیورپیش له څیتامینه، بې ئهندازه به هیزه، فینکه و خوبین پاک دهکاتنهوه.

۱۳- ئه ګهر توروی فهړنگی بفلیقیتننهوه له ئاوه کهی نوشابه یه کت دهست دهکه وی که بټ درمانی تاو هاوري له ګهل نه خوشی و دا ګیرسان باشه.

۱۴- ئه ګهر په ګ و ګه لای وشكی توروی فهړنگی به ئهندازه ۳۰ ګرام له لیتریک ئاو کهی، ۵ ده قیقه بیکولینی بټ ئاویهند (استسقاء) زور باشه.

۱۵- توروی فهړنگی شوینه واری باشی له سدر لموی ده مار هه یه، ئارامیان دهکا.

۱۶- توروی فهړنگی بټ ئه وانه که هم خوبین و ئه و نه خوشانه تازه هه ستاونه ته وه و نه خوشی سیل، زور به که لکه.

۱۷- توروی فهړنگی به هوی ئه وهی څیتامین C زوری تیدایه بټ خوبین پیشی پوک که به هوی که می څیتامین C وه روودهدا، به تمواوی چاره دهکا.

۱۸- توروی فهړنگی به هوی ئه وهی ئاسن و څیتامین C کی تیدایه، بټ خوبین سازی له ش زور باشه.

۱۹- توروی فهړنگی چونکه دهسته څیتامین B کی تیدایه، خواردنکه هی بټ لا بردن و چاک کردنی سستی و بیهه وشیی، تورو پهی، ترس و په ریشانی و په شوکاوی و هه لچوون زور باشه.

۲۰- توروی فهړنگی چونکه څیتامین A کی تیدایه بټ زیاد کردنی موو، نینووک، هیزی چاو، ساخله می خاوینی و پیست باشه.

٤- توروی فهړنګی شوینی ههناسه کیشان و میزوک خاوین ده کاته وه.  
٤- توروی فهړنګی به هیزه به هوی ئوهی که خوئی زوری تیدایه له ش  
قايم ده کا.

٤٢- توروی فهړنګی گه رمیی ده رون ده کیشی، بو باداری جمگه<sup>(۱)</sup> ای  
لهش باشه.

٤٣- توروی فهړنګی بو ده رمانی سستی ئیسک و کهم خوئی زور باشه.

#### بیرخستنه وه

١- توروی فهړنګی ئه و کاته چاک گه بیوه، هه لیېژرن.  
٢- توروی فهړنګی له ئاوي رهواندا بیشونه وه، به لام له ئاوي مه کهن.  
٣- پیشهی توروی فهړنګی ده بی بهاران ده ربییان، بیشونه وه و به کاري  
بیېن.

٤- گه لای توروی فهړنګی ده بی پیش گولکردن بیچن و که لکی لئی  
و هرگرن.

٥- ئه و که سانه گددیان حه ساسه و گیرؤده نه خوشی بای سورون و  
بیرون یان به رهنه نگن (تدنگه نه فه سی) باشترا وایه له خواردنی توروی  
فهړنګی خو بپارېزن.

٦- توروی فهړنګی به هوی ئه سید سالیسلیکی تیدایه له هیندی  
که سدا جهرگ و میزه لدان هانددا بای سورون لئی بی که خوین پیس  
ده کا ده چیته نیو له ش.

(۱) نه خوشی نفرس که ژانه کهی له جمگه کاندایه و هک له پیشدا با سمان کرد ووه.

٣١- گه لای و پیشهی توروی فهړنګی میز زیاد ده کا و سپل به هیز ده کا.

٣٢- کولینراوی توروی فهړنګی ئه ستور بیونی جهرگ چاره ده کا، گورچیله  
و کیسهی میزه لدان پاک ده کاتمه وه.

٣٣- ئاوي کولینراوی توروی فهړنګی له زارت و هرده غه رغه پهی پن بکه  
پوک قايم ده کا، ناهیل لی خوتین پیشی بکا، ددانی سست و لمق پته و  
ده کاتمه وه.

٣٤- گه لای و پیشهی توروی فهړنګی، تایبه تی دزی چلکی هه یه  
خاوینکه ره وه، دزی ویستان و گیرانی خوینه، بو زکچوونی ئاسایی و  
زگچوونی خوینی، ئه ستور بیونی پیخوله کان و چلک و ئاوسانی  
گورچیله و کیسه (یا بلیئین توره کهی) میزه لدان، به کارهه بری.

٣٥- ئه گه ٢٥ گرام توروی فهړنګی له نیو لیتر شیر بکه و تیکه لی  
دهی به توزیک شه کر، شیرینی کهی، خوارکیکی چاکه بو به هیز کردنی  
تھواوی له ش.

٣٦- بو ده رمانی چلکی گورچیله و میزه لدان ده بی ٢٥ گرام پیشهی  
و شکی توروی فهړنګی له نیو لیتر ئاوي سارد کهی ١٢ ده قیقه  
بیکولیتی دوای روون بونه وه شیرینی کهی له روزیکدا بی خویه وه.

٣٧- کولینراوی گه لای و شکی توروی فهړنګی باداری (رقماتیزم) چاره  
ده کا بو ئه و مه به سته ده بی ٢٠ گرام گه لای و شکی توروی فهړنګی له  
نیو لیتر ئاودا ماوهی ٣ ده قیقه بکولیتی دوای روون بونه وه شیرینی  
که ن و بی خویه وه.

٣٨- توروی فهړنګی له بابه تی قهند و خوئی کان (مه عدهن) زور  
دوله مهنده، به تایبهت قسل و فوسفور و ئاسن.

٣٩- ئه و قهندی له توروی فهړنګی دایه، بو ماسینی میزه لدان و جهرگ  
و خاوینکردن وه خوین باشه.

تیکه‌لییه کانی خوراکی تموی فه پدنگی  
فینجانی تموی فه پدنگی ۵ کیلوگرایی با یه خی وزدی (ئینپیرژی)  
ههیه له روانگه‌ی ممه‌وادی خوراکی جگه له ئاو هم‌لگری ئه و  
تیکه‌لاؤ بیانه‌ی خواره‌ودهیه:

## خورما

خورما: خرما: قر: Date

### بەیان

خورما، میوه‌یه که گه‌رمیتی، خاوه‌نی ناوکی سه‌خته، پیستیکی ناسکی  
ههیه زور شیرینه تامی خوشه که به‌هیشومی گه‌وره به‌داره‌کموده شور  
ده‌بیتته‌وه و داری خورما یا نه‌خل له زمانه‌کانی ناوچه‌یی ئیران، مووگ،  
موغیشی پن ده‌لین، داری خورما بۆن ئاوی و شوره‌کات زور ئازایه  
گه‌لای دارخورما که پیتی ده‌لین پیشین له ریزه‌کانی مارپیچ له ده‌وری  
دارخورما ده‌پوتین هه‌ر کام ۷ سال عومر ده‌کهن ورد ورد که گه‌لای تازه  
هاته‌دهر ئه‌وانه‌ی خواره‌وه وشك ده‌بن که ده‌بئی بیان بون ئه‌و گه‌لا تازانه له  
ژیانی خورماکه‌دا رۆلیکی بەرچاویان ههیه ئه‌گەر شتیکیان لیبئی داره‌که  
دوای چه‌ند سال گه‌لakanی پیرو وشك بونون له بەین ده‌چچی هه‌ر داریکی  
به‌ری خورما سالى ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلوی خورما پیسوه ده‌بئی، بەلام له  
دارستانه‌کانی خورماي ئیراندا به‌شیوه‌یه کی نیوه‌نجی داریکی ۱۲۰ تا  
۱۵۰ کیلوی پیسوه ده‌بئی، له ئیراندا نزیکه ۴۰۰ جوّر خورما ناسراوه که  
بەپیتی توندی و نه‌رمی میوه‌که‌ی بەسی ده‌سته‌ی نه‌رم و نیوه‌نجی و وشك  
ده‌ناسرین و به‌ش کراون و باشترين خورماي ئیران ئه‌وانه‌ن: سه‌عمران،  
یائه‌وانی، نه‌رمه‌کان، شاهانی، مەزاھەتی، کەبکاب، خەزر اوی، جەلاؤی،  
نیوه‌نرم و دیدی، سویدان، ئه‌وانه‌ش ده‌توانی له هی وشك ناویان به‌ری له  
زمانی عه‌ربیدا به‌خورماي گه‌بیو ده‌لین (روتاب) به‌خورماي وشك ده‌لین  
(تمه‌مر).

پرۆتئین	گرام	۱
چه‌وری	گرام	۱
A	یەکه‌ی نیتونه‌تەوەبی	۹۰
B1	گ - م	.۰۴
B2	گ - م	.۱
PP	گ - م	.۴
C	گ - م	۸۹
سۆدیوم	گ - م	۱۲.۵
منیزیوم	گ - م	۳۰
فۆسفور	گ - م	۶۱
گۆگرد	گ - م	۳۱
کلور	گ - م	۲۹
پوتاسیوم	گ - م	۵.۳۶
کالسیوم	گ - م	۷۲
منگنه‌نیز	گ - م	.۶۶
ئاسن	گ - م	.۱۷
مس	گ - م	.۲۹
فافون	گ - م	.۳۱
یزد	گ - م	.۲

## تاييه‌ته‌ندى

- ١- خورما شيرينييەكى سروشتىيە كە بۆ ئەوانەي گىرۋىدەي نەخۆشى قەندن (دياپيت) شياو و باشه.
- ١١- خورما چونكە ڤيتامين B2 ئى تىدايە خۇراكىيەكى زۆر چاكە و زوو ئاوېتىھى لەش دەبى.
- ١٢- خواردىنى خورما دەم و چاو ساخ و پوچوش و جوان و تەپ و تازە و ئاودار دەكا.
- ١٣- خورما ماندووېتى لادبا و بەلگەم ناھىيەلى خاوتىنتىرين خۇراكە.
- ١٤- كەسييک ٧ دەنك خورماى عەجوجە (جۇرى خورماى مەدىنەيە) وەختى خەو بخوا، كرمەكانى زگى دەكۈزى.
- ١٥- خورما خۇراكىيەكە زوو ھەزم دەبى.
- ١٦- خورما سىنگ نەرم دەكا و دىزى كەم خوتىننە.
- ١٧- خورما ، مىيەدەكى هيئىددەرە و ماددەيەكى خۇراكىيەكى تەواوه.
- ١٨- ئەو ڤيتامين A يەي لە خورما دايە بۆ هيئىزى بىنائى و بۆ سەلامەتىي پىيىست خاوتىنى مۇو و نىئۆك و پاراستى ساخى زار و لووت و چاو و زىادىرىنى ئەندامەكانى مندالا و تازە كەنجە كان بەكەلکە.
- ١٩- خورما چونكە دەستەي ڤيتامينەكانى B ئى تىدايە بۆ سازكىدن و بەرىتكەرنى هيئىزى هەلدىنى ئاودەلمە (مندالى ناو مندالىان) و حموانەوە و سازانى يان مىتابوليزمى لەگەل مەھوادى پەۋەتنى و كىشان و ئاوېتەبوونى ماكە قەندىيەكان، دەرمانى چاكن، بۆ نەخۆشىيەكانى دل و دەمار و جەرگ زۆر بەكەلکەن.
- ٢٠- خورما چونكە خاونى لىنجاوا و ماكىيەكى (ماده) پەكتىكە بۆ هيئوركەرنەوە كۆخە و لاپىدى تىكەللى و پىتكەللى خوين و نارەحەتىي سىنگ و شويىنەوارىتىكى باشى هەيە بۆ ئەو مەبەستە دەبى ٥٠ گرام

١- خورما يەكىيەكە لەو مىوانەي كە ئەندازىدەكى زۆرى فۆسفور و كلىسيوم تىدايە كە دروست بەقەدەر ئەو فۆسفور و كلىسيومەيد، كە لە لەشى ئېيمە دايە.

٢- خورما بەھۆي ئەوهى ڤيتامينى A ئى تىدايە بۆ زىاد كىردن و ئاگادارى ئەو كلىسيومەيد لە لەشدا پىيىستە.

٣- خورما بەھۆي ئەوهى ڤيتامينى B ئى تىدايە بۆ ئاسايى راگرتىنى دەمار و خۇراكى لەشى ئېيمە رۆلىكى گىرىنگ دەگىرى.

٤- فۆسفورپىك كە لە خورما دايە بۆ زىندۇرۇرراگرتىنى خانەكانى (سلول) دەمار بەكەلکە و دەرمانىيەكى تەواوه بۆ كەم و كۈورپىيەكانى لەش.

٥- خورما چونكە ئاسنى تىدايە، لە هيىزان بەخپۇركەم سوورى خوين باشه، كەم خوتىنى چارە دەكا.

٦- خورما لېبورپىرە لە ماددەكانى كانزا، بەتايبەت مىنېزىيۇم ھەر وەك دەزانى ئەر لەشىك مىنېزىيۇمى تىدايەن لە (سەرتان) شىرىيەنچە دەپارتىرى، بۆ خۇراكى لەش پىيىستە.

٧- خورما بەھۆي ئەوهى مىنېزىيۇمى تىدايە وزەي ماسوولكەي لەش بەھېز دەكا و هيئىزى دەمار و تەواوى لەش زىاد دەكا.

٨- خورما چونكە مىنېزىيۇم و فۆسفورى تىدايە بۆ بەھېز كەرنى كاردەكانى بىركرىنه و باشه.

٩- ئەو مىنېزىيۇمە لە خورما دايە بۆ پېۋستات<sup>(١)</sup> و گورچىلە ماددەيەكى خۇراكى چاكە و بەنرخە.

(١) ئەو لۇوەدى لە نزىك شويىنى مىز پىنداھاتنە و تۇواوى مەرۋەش بەويىدا تىداپەرى.

## تیکه‌لیبیه‌کانی خوارکی خورمای گه‌بیو (روتاب)

ئەندازەن نزىك بە	۰ .۵ فینجان	
کالورى	کیلو	۲۸۴
پروتئين	گرام	۲,۲
چەورى	گرام	.۶
کالسيوم	م - گرام	۷۲
ئاسن	م - گرام	۲,۱
فيتامين A	يەكەن نىونەتەودىي	۶۰
فيتامين B1	م - گرام	۰,۹
فيتامين B2	م - گرام	.۱
فيتامين C	م - گرام	كم

خورما لە ليترييک ئاودا بکولىين و چكە چكە بەيانى و نيوهپ و شەو يەك فنجانى لىت بخۇنەوه.

٢١ - كولىنراوى سەرەوه كە باسمان كرد بۆ نەرمەكىرنەوهى گەنەش، زانى پىست و هەتا بۆ چاڭىرنەوهى ئېفلىيچى باشه.

٢٢ - ئەگەر خۆلەمەيشى خورما، بەشىوهى كەن كەن بکىيىشى بۆ روانەوهى مژۇل و لاپەدنى زىپكە و خوررو و چاڭىرنەوهى بىرىن باشه.

٢٣ - خواردنى كەنەدەر و خورماي كاڭ (نەگەبىي) بىۋەسىرى چا دەكە.

٢٤ - خواردنى شىر و گۆزى و خورما بۆ قەلەھەنەن گورچىلە و جوانى روو و بەھىزىكىرنى ئارەزووی زەن و مىردىي و زىادبۇونى تۆۋ باشه.

٢٥ - تامى شىرىنىيەكەن زۆرە و ھىزىي بۆ لاپەدنى بەلغەم زۆرە لەبەر ئەوهە ٦. گرام خورما لە ليترييک ئاودا دەكولىين و ئەو كولىنراوه بۆ لاپەدنى هەلەمدەت، زانى گەرەپ، چىلەنلىكى سېل، بەكار دىيەن.

٢٦ - ئەو مادده سېپيايىيەن و ئەزىزىدارە خورما لە شىرى دايىك زىاتە.

٢٧ - خورما دەتوانى لەگەنلەنەن لەپەنلەنەن لەپەنلەنەن دەلەن خورما و ۋەن، خورما بۆ بەھىزىكىرنى ئارەزووی زەن و مىردىي زۆر باشه.

٢٨ - تىكەلەيەك كە لە خورما و بادام و فندق دروست دەپىن زۆر بەھىزە.

## تىيىنى

١ - ئەو كەسانەنەن سروشتى گەرمىان ھەيدەن و ماخوليان بەخواردنى خورما و ئىدەچىن تۈوشى بىرىندار بۇونى زار، زانى ددانى خوراو، خوررووی لەش و نارەحەتىيى جەرگ بىن.

٢ - ئەو خورمايەن بۆتە ھەويىر يان ئەو خورمايەن بەمەۋادى كىيمىاپى شۇرۇا وەتمەوە بۆ ساخى لەش زىانىيان ھەيدەن.

٣ - ئەو كەسانەنەن زاريان بىرىندارە يان تۆقلەنەن دەلداوه خورما نەخۆن.

## تاييه نمه ندي

- ١ - خورمالوو، باشترين پاکكه رهودى جەرگ و گورچىلە يە.
- ٢ - مىوهى خورمالوو تفتە و تانۇنى زۇرى تىدايە.
- ٣ - خورمالوو خاودنى ۋىتامىنى A و كاروتىن، كلسىيۆم، و گوگرد و فۆسფۆر كە بېشىك لەوانە هيىندىك ۋىتامىنى لەش وەك خۇبىي كانىسى لەش دابىن دەكەن.
- ٤ - چونكە ئەو قەندەلى لە خورمالوو دايە جۆرى لوكۆز و گولۆكۈزە، بۇ ئەوانەمى قەندىيان ھەيە بەو شىيە خراپ نىيە.

## تىكىكىيەكانى خۆراكى خورمالوو

ئەندازەسى		١ دانە
كالورى	كيلۆ	٧٩
پپۇتنىن	گرام	١
چەورى	گرام	.٤
كالسييۆم	مili گرام	٦
ئاسن	م - گرام	.٣
A ۋىتامىن	يەكمىي نىئونەتەدەپىي	٢٧١٠
B1 ۋىتامىن	مili گرام	.٠٥
B2 ۋىتامىن	م - گرام	.٠٥
C ۋىتامىن	م - گرام	١١

## خورمالوو

خورمالوو: خرمالو: خوع: Persimon  
بەيان

خورمالوو، مىوهىكە بە تەماتە دەچىن (باينجان سوور) پىستىيىكى ناسكى كەم رەنگى ھەيە تامەكەي ھەوەلچار تفتە كە دوايى گەيى شىرين دەبىن، لە ئاخىرى پايىزدا دەگاتىن دارى خورمالوو بە دارى سىيۇ دەچىن خاودنى گەلايى پان و گەورە و سەۋەزە و جوانە دارى خورمالوو لە بەشى جۆرى دارى دوو پايىدەيە و لە نىزادى ئابنۇوسساتانە و ناسراوە كە بەشى زۇرىبان لە ناوجەيى گەرمىن و هيىندىكىيان لە نىيە گەرمىن خورمالوو ئاساي خەللىكى چىنە سەدان سال لەوە پىتش لەوى چەقاندوويانە، خورمالوو بۆ سەرما ناسكە و خوراڭرىي نىيە وەك دارى ھەنار، خورمالوو بەمتورىيە (پىيۇندى) زىياد دەبىن لە ھەلومەرجى لەباردا ھەتا سەد سال عومر دەكە.

ھەتا نۇ گەزبىش بەرز دەبىن مىوهى خورمالوو بە كالى زۇر تفتە مىوهى خورمالوو وەك مىوه دەنكدارەكان دواي لىتكىدەن و بەھەلگىتن دەگا ھەر ھېكتارىك باخى خورمالوو لە ھەلومەرجى لەباردا ھەتا ١٠ تۇنى پىسوھ دەبىن جۆرەكانى بازىرگانى سەراسەردى دۇنيا لەوانە ئېرمان زۇر قەدىمین بىنەرەتى ژاپۇنیان ھەيە گىrinگترىن جۆرى خورمالوو ئەوانەن، ھاچىا، فوبۇ، تانناشى، جۆرى فوبۇ، تفت نىيە دەتوانى بە كالى لە حالىيىكا ھەر رەقه بەچەقۇ بىبىرپى و بىي�ۆى.

له‌گه‌ل رونی زدیتوون و سرکه و خوی بخون یان ئاودکه‌ی بگرن و  
بیخون.

۴- ئاوي خه‌يار، له پيستى هه‌لسسو بۆ ناسك و جوان كردنى پيستى  
لهش و لا بردنى خوروو باشه.

۵- تىكەلاوى شيرى كال و خه‌يارى قاش قاشى بازنه‌يى بۆ چاره‌ي  
زىپكە‌ي سوور كه له پيستت په يدا دېبىن هاروى خووساوه‌كان له شيردا  
له پيسته‌كە‌ي هه‌لسسوون.

۶- خه‌يار، خوين ساف و پهوان ده‌كا تاوتونى كون و ده‌در ده‌خا.

۷- بۆ ئارامكىردنەوە خوروو پيست ده‌تونى خه‌ياره‌كه بکوتىيەوە پاشان  
و دك مەلجم لەسەرى دانىيى چەند جار پاتەي كەيەوە.

۸- ئەگەر تۇرى هاروى بسوونەوە له كەميتىك ئاودا تراوى كەنەوە و  
بىخونەوە شوئىنەوارى باشى هەيە، هيئوركە رەوەيە خەو دىئىن پەريشانى  
و پەشۇقاوى و نارەحەتىيى دەمار ئارام ده‌كا.

۹- حەكىمى قەدىم باودپىان وابوو رونى خه‌يار و دك تۇۋەكە‌ي وايە. بەلام  
تۆزىك لوازترە بۆ سازكىردى رونى خه‌يار دېبىن گوشتى خه‌يار بکوتى  
و ئاودكە‌ي بگرى چوارىيەكى ئەو ئاوه رونى كونجى تىكە‌ي ئەو دندەي  
بکولىيەن تاكو رونى خه‌ياره‌كە دەمەنچىتەوە و بەس.

۱۰- ترۆزى (چەمەيلە) جۆرىكە له خه‌يار درېز و بارىكە له ھىنديك  
ناوچەدا هەتا مىتىرىك درېز دېبى لە خه‌يار زووتر ھەرس دېبى  
تايىەقەندى خه‌يارى هەيە خواردنى ترۆزى بۆ لا بردنى ھىنديك له  
بەردى گورچىلە و مىزەلدان باشه.

۱۱- تىكەلاوى ئاوي هاروى له‌گه‌ل مىتى هەنگۈن بۆ نەرم و ناسكىردى  
پيستى لهش و چاڭىرىنى زىپكە و جوانكىردى پيست شوئىنەوارى زۆر  
چاڭى هەيە.

## خه‌يار

خه‌يار، هارق، هاروى: خيار: منشاء: Cucumbet  
بەيان

هاروى گيايەكى يەك سالەيە چاندنه‌كە‌ي لە زۆربىي ناوچە‌كاني  
باشدورى (لە ئاخىرى پاييزدا بەدرىتىي زستان) و لە ناوچە ناوهنجىيەكان  
(لە ودرزى بەهار) يان كاتى بەهار باوه دەچىتنى دهورانى زىياد كردن و  
گەورە بۇونى خه‌يار ۵۰ تا ۷۰ رۈزە لە ناوچە باشدورىيەكاني ئېران و دك  
جيپرۇفت ۲ هەتا ۳ جار لە سالىدا دېكەن، هاروى چەند جۆرە كە  
بەناوبانگىرىنى ئەوان ئەو جۆزانەن ۱- خه‌يارى بىلانكوه ۲- خه‌يارى  
دۆلاب ۳- خه‌يارى ئىسەفەهان: خه‌يار لە ھەموو جۆرە زەۋىيەك دېبى ھەر  
خاكيكى بىن، بەعەرەبى پىيى دەلىن منشاء.

## تايىەقەندى

۱- خه‌يار، مىز زىياد دەكا و ۱۵ گرام لە تۇۋەكە‌ي ئەو تايىەقەندىيەي  
ھەيە.

۲- خه‌يار تاوجەلى زەرداو چاڭ دەكتەوە و بەتايىبەت ئاوي خه‌يار بۆ  
دەرمانى زەردووپىي زۆر باشه.

۳- هاروى، مىيەدەكى بەتام و خۆشە و بەلەزەتە دىزى تۈونىيەتى، بەلام  
چونكە درەنگ ھەزم دېبى زۆر خواردنى باش نىيە دەبىتە ھۆى  
تىكچۇونى دەزگاى ھەرس بەتايىبەت ئەوانەي گەددىيەكى بىن ھىز و  
لوازيان ھەيە باشتىر وايە ئەو كەسانە خه‌ياره‌كان و دك سالاد (دۆغىمە)

- ۲۲ - خهیار چونکه گوگردی تیدایه گهده پاک ده کاته وه و دهرمانه بэр  
نه خوشییه کانی که و توویی و میکرپه کانی گهده.

- ۲۳ - خهیار چونکه ماکیتکی به هیتری کونه پاریزی تیدایه ماسوولکه کان  
زیاد ده کا.

- ۲۴ - ۲۵ گرام ئاوی هاروئ لەگەل شەکر شیرینى كەن بىخونەوه. ھەتا  
شويىنه واري زىرداو لە لەشدا بە تەواوی لە بەين بەرى.

- ۲۵ - بۇن پىتىوه كىردىنى خهیار، توندىيى هەلچۈون، تۈورەيى و غەزەب،  
ھەودس، تا ئەندازە يەك لە رىزى لەش كەم ده کاتە وه. ھەتا بۇ دەرمانى  
ژانھىسر باشه.

- ۲۶ - ترشىياتى خهیار سارده گەرمىيى لەش دەنيشىتىنېتەوه جەرگ دە سېتە وھ  
خاۋىينى دە کاتە وھ.

- ۲۷ - هاروئ، زەردوویی، دەرمان دە کا بە تايىھەت ئاوی هاروئ.

تیبینی

- ئەمەندەی دەکرئى دەبىتى خەيار بەخوييە بخۇن چونكە خوتىي ئاواي زۆرى كە لە هاروئى دايە هاسان دەكა و نارەھەتى گەدە كەم دەكتاتەھە لە وتهىيە كى ئىيام سادق دايە كە فەرمۇوې پىيغەمبەر هاروئىي بەخوييە دەخوارد.
  - هاروئى بۆ ئەوانەي سروشتى ساردىيىان ھەيە و بۆ مندالان خراپە.
  - خەيار، بۆ ئەوانەي گەدە و رېخۇلەي حەساس و تەرييان ھەيە بەلغەم پەيدا دەكالا لاقەبرىغە وەزان دەخا.
  - خەيارى ترشىيات درەنگ ھەزم دەبىتى بەتايمەت بۆ ئەو مىيەعدەيانەي نەخۆش و لاوازن، ئەگەر واي لىيەت دەرمانەكەي ماجۇومى گەرمى ھەنگە بىنە.

- ۱۲- خهیار، بوئه وانهی سروشته سارديسان ههیه باش نییه ناگونجی  
له بهر ئهوده پیغەمبەرى ئىسىسلام خورمای كالى له گەل خهیار خواردووه و  
بەو شىۋىدەيە حالەتىكى ناوهنجى لە لەشدا بەدى هيئناوه ئهوده بو خۆتى  
ئەسىلىيکى گەينىگە.

- ۱۳- هاروی به هوی ئەوهى سىلىكىن و گوگردى تىيدا يە مۇوى پىز ياد دىبىچى.

- ۱۴- خهیار، چونکه پتاسیومی زور تیدایه بوقیوپیک کردنی پلهی خوین بایهخی زوره.

- ۱۵- خهیار چونکه ئەسید ئۆریک لادهبا له لهشدا رۆماتیزمیش كەم دەكى.

- ۱۶- دوشادی هاروی کاریکی به تالوکه و دلگره بخاوندکردنوهه ده  
دهزگای لهش به تایبەت دواي ژهمیک نان خواردنی سویر دوشادی  
خهیار له گەل گیزدر و چەوندەر زۆر باشه.

- ۱۷- ترۆزى، بەھۆى ئەھەنگى كە تىشىكى رادىيە كتىيەنى تىدا يە، دەبىتە  
ھۆى ئاشكرا بۇونى ئەو نەخۆشىيىانە لە شەدا خۆيان شاردۇتەوە لەبەر  
ئەھەنگى دەلىن دەبىتە تاوتۇرى لە شەدا لە حالىيەكدا ئەم مىۋە  
بەكەلكە كرمى مىشەخورى تاوتۇرى نىبىيە، بەلام نۇيەتنى ئاشكرا دەكە.

- ۱۸ - ئاوي ترۆزى پىستى دم و چاو نەرم و ناسك و بىرقەدار دەكا.

- ۱۹- ئاواي خەيار، بەجىيگاي تواوهيدەك كە خۇويى تىيدا نىيە بۆ شوشتىنى دەم و چاوى چەھور كەللىكى لەن وەردەگەن.

- ۲۰- هاروی ده جوڑی خوتی کان تیدایه بوقارتیز و خوکز کردن، زور باشه بوقوده دناری ڙاری لهش ئومویان داناوه و چونکه ئاوي خهیار به تهنه پیتاتمه له گھل ئاوي سیتو پیان گیئر تیکھلاؤی کهی پاشان بیخوی.

- ۲۱- ئاوي خەيار، وەك تواوەيەك (حەلاويىك) بۇ شوشتىنەوە بەدزى گۈزىيى  
كەللىكى، لىچ وەردەگىن.

۵- خهیاری گهوره و زهرد که میک ترشه لمبه رئوه خواردن که دبیته هنی ترس و هه راس له مرؤقدا.

تیکه لیبیه کانی کیمیایی خهیار:

له ۱۰۰ گرام خهیاریان کولیووه ته و ئهو ماددانهيان لئی به دهست هیناوه.

## زريشك

زريشك: زرشک: Barberey

### بههيان

داری زريشك قوله يه، خاوهنى گولى هيچشوبىي و زرده، ميوه که دیکه سووره، تامى ترشه. زريشك لمبه شی باکسوری ئيران، مازهندران، (كوردستان) خوراسان ناوچه کانی دیکه دهروئي ئهو ناوانه شی پىن دەللىن سرشك، زارچ، زارچ، جگه له ميوه که دیکه زريشك له تهواوى بهشه کانی داری زريشك له باري کیمیاییمه و كۆلدر اووه ته و مهادیکى گرینگى لئی و دهست هاتووه، ئوهى له هه مووان بهناوبانگتره و بېرىھىنە كە بۆ پزىشكى و سەنعت بەكار دى و بۆ دەرمان دەبى. ئه و بەشانە لە زرشک بۆ خواردن و دەرمان دەبن ئوانەن: ۱ - میوه، ۲ - تیکول داری زريشك، رەگە کە، گەلاکە.

### تاييه نەندى

- ۱- لە پزىشكىدا زياتر لە دەنكە كە دەنكە كە كەلک و دەرەگرن كە سارد و وشكە.
- ۲- دەنكى زريشك، مروۋ قەبز دەكا گەدە و جەرگ و دل بەھىز دەكا.
- ۳- زريشك بۆ رىشتى ژار يان ماددهى غەيرە سروشتى بەئەندامە کانى لەش پىشىگىرى دەكا رۇونتر بلېيم، زريشك ناھىتلەن ژار بچىتە نېيو لەش. ئوهى بەئەستۆيە ژارەكان بېرىھىرج دەداتە و.
- ۴- زريشك دىزى زەرداؤ و دىزى تۈونىيە تىيىه.
- ۵- زريشك ئارامىكىرى تىينى دەرۇونە و دىزى ھەلچۈونى خويىنە.
- ۶- شەرىەتى زريشك كە لە تىكەلاۋى ۵۰ مىسىقال زريشك و نېوه

فيتامين E و B6	م - گرام	ريتنيه كى كەم
فيتامين C	م - گرام	۱۰
فيتامين B2	م - گرام	۰,۰۵
فيتامين B1	م - گرام	۰,۰۴
فيتامين A	يەكەن نېتونە تەھەبىي	۲۰۰
قەند	گرام	۳
پوتاسيوم	گرام	.۱۴
سۆدىوم	گرام	.۸
مېنېزېوم	گرام	.۹
فوسفور	گرام	.۲۱
كلور	گرام	.۳۰
گۆرگەد	گرام	.۱۲
ئاۋ	گرام	۹۵,۶
پېۋتىن	گرام	.۸
چەورى	گرام	.۱
كالسيوم	گرام	.۱
ئاسن	گرام	.۳
كالزوري	-	۱۳

- ۱۴- شەریەتى زريشك بۆ بنى ئىشتىيابى و دەرمانى رېشانەوە و تاسان و لابردنى ژاري كوشىدە پېۋەدانى جروجانەوەر بەكەلکە.
- ۱۵- شەربەت و مەرباى زريشك بۆ چارەپىن و رانەگەيىنى جەرگ و گورچىلە و خراپ ھەزمىكەن زۆر باشە.
- ۱۶- جاويىنى گەلای زريشك پۈوك و ددان قايىم دەكا لە خوتىزىشى پۈوك پېشىگىرى دەكا.
- ۱۷- خواردنى كولىتزاوى گەلای زريشك و تىكۈل و رەگى ئەو بۆ چارە قۇلۇنجى جەرگ و گورچىلە و زىردووبى، ئاوهىننانى لەش، بادارى، نەخۆشى تاودار و خوتىزىشى، كە لە بەينى مانگانەي ژنان رۈودەدا بەكەلکە.
- ۱۸- زريشك بۆ دەرمانى زىچۇونى توند بەكەلکە، بەو شىيەتكە ۱۵ تا ۳. گرام گەلای وشكى پىنچىكى زريشك لە نيو ليتر ئاوى سارد كەن و لەسەر ئاوري دانىن تا دەقەيىن بکولى پاشان پۈونى كەنەوە بەھەنگۈين شىرىيىنى كەن ھەموو رۆزىنى لە ماپەينى ژەمەكاندا سى جار ھەر جارە فىجانىيک بخۆنەوە.
- ۱۹- كولىتزاوى زريشك بەو شىيەتكە لەسەرەوە باس كرا بۆ دەرمانى نەزۆكى زۆر باشە لە گەل ئەوەش خوتىزىشى ئەو كاتانەش چارە دەكا.
- ۲۰- كولىتزاوى تىكۈل و رەگى پىنچىكى دارى زريشك بۆ لابردنى بەردى گورچىلە باشە بەشىيەتى ۲۰ تا ۲۵ گرام تىكۈل و رەگى وشكى زريشك لە نيو ليتر ئاودا ۱۵ دەقىقە بخۇسىتىن دوايە لەسەر ئاوري دانىن دواي نان خواردنى ژەمەكان يەك فنجانى لى بخۇنەوە.
- ۲۱- كولىتزاوى تىكۈل و رەگى زريشك وەكى ئەوەي سەرەوە دەقەيىن چارەپىن بەتايمەت ئەوەي لە تىياڭ كېشان بەدى دى شۇئىنەوارى زۆر باشى ھەيە.

- لىوانىيک ئاوى سېيۇ و شەكر و ئاولىمۇ دروست دەبىن بۆ لابردنى توونىيەتى، كەم ئىشتىيابى، حالتى پشانەوە زۆر باشە.
- ۷- كولىتزاوى زريشك و عەناب<sup>(۱)</sup> بەقەدر يەك بۆ خاۋىنلىكىرىدەنەوە خويىن، بۆ دەرمانى خورۇو لەش و حەسسىيەتە كان، بۆ كرانەوە و جوانكىرىنى پوخسار، بەكەلکە ئەو تىكلاۋە باشتىرين دەرمانى بۆ ئەوانەي سروشتى گەرمىيان ھەيە بۆ ئەوانەي گىرۆددى گوشارى خوتىن.
- ۸- پېيىت و پەگى دارى زريشك، خاۋەنلىقەندىي دەرمانى زۆرن، بۆ وىنە دەقىن ناھىيەن بۆگەن و شەمەزان پووبدا دەقىن بۆگەن بۇونە و فېنکە، مرۆت قەبز دەكا.
- ۹- كولىتزاوى پەگى دارى زريشك باشتىرين دەرمانى خستىنەدەرى كرمى جەرگى مەرانە و زۆر باشە.
- ۱۰- خاۋىن كەنەوە بەكولىتزاوى پەگى دارى زريشك بۆ دەرمانى بىرىنى رېخۇلە گەورە زۆر باشە شۇئىنەوارى باشى ھەيە.
- ۱۱- خۇسىتزاوى تىكۈل و رەگى دارى زريشك لە گەل گۇلۇ و بۆ پشانەوە و بۆ چارەسەرى ئاولىيەتىنى چاو بەكەلکە هەلبەت بۆ سازكىرىنى دەبىن بەتەۋى خاۋىنلىقەن بەر چاوبىگىرى خراپەكانى لى جىاباگىرىتەوە.
- ۱۲- كولىتزاوى تىكۈل دارى زريشك بۆ دەرمانى ژانى زار و بىرىنى زار باشە.
- ۱۳- زريشك وەك مىيەيدەك كەلکى لى وەردەگىرى بۆ ھەموو ئەندامەكان جەرگ و گەدە بەھېز دەكا و ، خاۋىنلىكەرەوە خوتىنە واباشە لە گەل بىنچۇن.

(۱) دارىتكە چەقلالو گەلا ھېلىكەيى و دەورى گەلا كانى دانە مشارى گولى زىددى ھېشىووبى دارەكە سوور و سەخت، مىيەدەكە خىر و بەتام و ناوكىيکى سەختى ھەيە وەك سىنجۇو بە فارسى "شىلان"ى پېن دەلىن و چىلان و سىنجۇو گورگەشى پېن دەلىن.

شووشەی سېپى كەى لەبەرھەتاوى دانىيى تفتىيىەكەى تەواو دەبىن بىن ئەندازە خۆش و پەوان دەبىن ئەگەر ئاوى زريشك بەشىيەتى كولىنراو دروستى كەى ۋىتامىن C يەكەى لە بەين ناچى، بەكەلكتىر دەبىن.

٢٢- كولىنراوى زريشكى وشك بۆ دەرمانى بىئەيىزى دل و لاوازىيە هەمموو لەش بەكەل كە بۆ ئەمە بەستە ١٠ گرام زريشكى وشك لە دەستاونىڭدا بىكوتىن پاشان لە كاسەيە كەن لىتىرىك ئاۋيانى ١٠٠ گرامى لەسەر كەن هەتا دوو سەعات بىخۇسىيەن دواي ئەوهى لەسەر ئاوارى دانىيىن تا بىكولى لە دەقەيەك زىاتر نەكولى دواي ساردبۇونەوه، بىخۇنىوه رۆزى ٣ جار يان ٤ جار نىيە فنجانىتكەن لەبەت شەربەتى زريشكىش ئەم تايىبەتمەندىيەتى كەن.

٢٣- بۆ دەرمانى دل گىران كەم ئىشتىيايى دەتوانن ئاوى زريشك لەگەل ئاۋ و شەكر و ئاوى لىمۇر تىيەكەل كەى و بىخۇيە و زور باشە.

٢٤- لە ئاوى زريشك بۆرەنگ كردىنى پارچەيلىكەن لەكەيى و ئاوارىشىمى كەلگەن وەردەگەن.

٢٥- شەربەتى زريشك بۆ لابردنى زگچۇون و پىتىج پىيداھاتنى زگ، لاوازىيە دل و دەرمانى بىئەوشى باشە.

٢٦- زريشك بۆ نەھىيىتنى تاو بەناوبانگە لەبەرئەوه دەمكراوى تىكول و رەگى دارى رووهكى زريشك ٤ گرام لە لىتىرىك ئاوى كولىيوكەن پاشان روونى كەنەوه و بەھەنگۈين شىرىيەنى كەن رۆزى ٢ تا ٣ فنجانىلى بخۇنىوه ئەگەر تىكول و رەگى زريشك و دەدەست نەكەوت دەتوانن لە گەلا و مىوهكە ٣ گرام لە لىتىرىك ئاودا كەلگەن وەرگەن.

### تېبىنى

١- زريشك چونكە سروشتىيەكى ساردىيى هەيە مەرۆف باي پىيدەكا چارەي بۆ پۈوچەللىكىنەوهى باكىرنەكەى گولى مېخەكە.

٢- زريشك قەبزى دىيىنچارەي شەكر و شىرىيىبىيە.

٣- ئاوى زريشك كە لە مال سازكراوه تفتە، بەلام ئەگەر چەند رۆزان لە

تایپہ تماہ ندی

- ۱- ئەبوعەلی سینا زانا و پزىشىكى بەناوبانگ، ئاوى زوغال يەختە بۆ شوتىنوهى بىرىنى پىستى و گەردى رەگە كەمى بۆ ددرمان و چاڭىردىنوهى بىرىن بەكارهيتناوه.

۲- زوغال يەختە مىيەيدە كە بەھېزىت دەكى مەرۆڤ قەبز دەكى لەوبارەوە بۆ دەرمانى زگچۇون و ماسىينى رېخۆلە باشە.

۳- زوغال يەختە بۆ راڭرتى خوتىن باشە جا لەبەر ئەوه خواردىنى مىيەدە زوغال يەختە و ئەو شتانە لىتى پەيدا دەبن بۆ دەرمانى نەخوشى پایان سپاردووه.

۴- مىيەدە زوغال يەختە بۆ چارەدى نەخوشىي چىللىكى و تاودار بۆ تۈۋىنەتى شىكانى نەخوش بەكەل كە باش وايە نەخوش ھېتىدىك شەرىەتى زوغال يەختە لە ئاودا تراو كەنەوه و بىخواتەوه.

۵- كولىئىراوى ۶۰ گرام تىتكۈلى دارى زوغال يەختە لە لىتىرىك ئاودا تاو و ياوايان خەلاس دەكى دەرى مەلاريا يە، كولىئىراوى سەرەوە دەبىتى بەيانىيان و نىيەدەر و شەو و زەمەي يەك يا دوو ئىسڪانى لەگەل كەمەتىك قەند بخۇنەوه ماوەيدە كى رېك و پلە بەپلە.

۶- كولىئىراوى گەلەي زوغال يەختە لەگەل گولى تۈۋى فەرنگى بۆ دەرمانى نەخوشى قەند باشە بۆ ئەو مەبەستە دەبن ۱۰ گرام گەلەكەي لەگەل ۱۰ گرام گولى تۈۋى فەرنگى لە لىتىرىك ئاوى كوللاتۇو كەن ماوەدى ۱۰ دەقىقە لىتى گەپىن تا دەم بىتنى دوايى كە رۇون بۇوەوه شىرينى كەن بەدرىتىايى رۆز لىتى بخۇنەوه.

۷- كولىئىراوى زوغال يەختە بۆ چارەدى زگچۇونى ئاسايى و زگچۇونى خوتىنىي بە شىيەدەبىتى يەك كەچىكى سوپ پىش خواردن زوغال

زوجاں پہ ختنہ

## زوغال پهخته: ذغال اخته: Cotnelian Cherry

بے یان

زوغال یه خته پنچکه داریکه ۵۰ سانت به رز دهی. گهلاکانی سه وزنیکی پرپرنه نگه و گهش، نووکی گهلاکانی و هک سدهه نیزه وان، گولهه کانی سپین، مهلهه و سوورهه تی یان که میک به لای سه وزاییدا نزیک به کولی تووی فهرنه نگی میوه که هیلکه بیسیه به نهندازه هی به لالکولیک گهوره دهی ره نگی میوه هی زوغال یه خته سووره تامه که هی شیرینه و ادھرنی ره نگی ره نگی میوه هی سووره تیکی به لای سپیدا یان سووره تیکه به لای زهدیدا زوغال یه خته به و شیوانه هی خواره و دهیخون به کالی، به شهربهت، به مرهبا، به که مپووت، به دوشاو و به کولیتراوی به ده مکراوی، ئه و به شانه هی که لمو رووه هکه بتو درمان و خواردن دهی ئه و آنه ن:

میوه، گهلا، تیکولی داره که، رهگه که‌ی، میوه‌ی زوغال یهخته له نیوهراستی مانگی گهلا و پردا ده‌گاتنی، گهلا کانی دهبن لیوه‌که‌ی له سه‌هه‌تای هاوین تا ئاخري هاوین له قهرتالله يان که‌ی له شتیک که ههوا هاتچوچی پیدا بکا تا وشك دهبن. میوه‌ی زوغال یهخته له ناوچه‌ی قهزوین، گیلان، ئەرسپاران، عەلی بلاغ، حەسەن بەگلو، دهرووبه‌ری تاران، ئىسفە‌هان ده‌کرى و ده‌چىزىرى تامى ترشه تۈزىك تفته به ترشيات دەيخۇن له گەل خۆراك.

يەخته له گەل فىنجانىك ئاوى سارد تىكەل كەن ماودى ٥ دەقىقە بىكولىتىن پاش ١٥ دەقىقە دەم كېشان رۇونى كەنەوە لە رۆزىدا ٢ تا ٦ فنجانى لى بخونەوە.

- ٨- كولىتارى يەك مىست زوغال يەخته له لىترىك ئاودا بۆ چارەي بېۋەسىرى بەكاردەبىرى لەبەرئەوە دەبى ئەوندەي بىكولىتىنەتىن نىيەدى دەبىتە هەلەم پاشان كە رۇون بۇوە بەشىپەتلىك تىپەردان (دەسروكە كەنەكى خاۋىپەن تىپىدا دەخوسيتىن لەو كولىتىندا لەسەرى دانىن و پىتىداپىتىن) كەللىكى لى وەردەگەن.

- ٩- ئەگەر ٣٠ گرام گەللىز زوغال يەخته له لىترىك ئاودەن و ئەوندەي بىكولىتىن تا سىن يەكى دەبىتە هەلەم دواي رۇون بۇونەوە بەشە كە شېرىنى كەن و ئەو مندالانەتى مىز دەكەن ھەمۇ شەۋىپ پېش خەوتىن يەك فنجانى قاوه خواردنەوەيان بەدەنلى چا دەبن.

- ١٠- شەربەتى زوغال يەخته بۆ ھېۋەر كەنەوە كۆخە باشە لەبەر ئەوە دەتوانى وەختى دەست پىتىكەن كۆخە كە كەچكىتى سوب خواردن لىپى بخۇنەوە.

- ١١- تىكولى دارى زوغال يەخته تاو ناھىيەلىن لە كتىپە قەدىمە كەنە ئېراندا ئەو دارەيان ناو ناوه زوغالى سەددە يان حەب و شۇوم.

- ١٢- خواردنى زوغال يەخته له گەل گۈلى تۈرى فەرەنگى نەخۆشى قەند چاڭ دەكا.

## زەيتۈون

زەيتۈون: زىتون: زيتون: Olive

بەيان

زەيتۈون مىيۇھى دارىيە گەلەكانى درېش و بارىكەن گولەكانى ھېشىۋىن مىيۇھى كەنەتلىكە بەقەد گلارە تىتىكى گەورە دەبى گۆشتىنە رەنگى سەۋەزە بەكالى دەي�ۇن لە مىيۇھە رۇنى لى دەگەن كە بۆ خواردن و دەرمان دەبى، رۇنى زەيتۈون شله و پەنگى زەردىكى پۇناتەكە بەلاي سەۋەزدا نەك زەردىكى زىپى كە حالەتىكى زولالى رۇشىن و شىلەيى لەكەنە ھەيە، ئەو رۇنە لە بەرابەر ژارگەرتوودەكانى جۆراوجۆردا دېيانە بۆ چارەي پىتەدانى مار بەكار دى زەيتۈون و ترى و ھەنجىر و خورما زۆر قەدىمەن زۆر لە كۆنەوە ھەن ئەو مىيۇھە لە ئېراندا تايىبەت بەپۇرۇبار و مەنجىل و لە دەوروبەرى بەلۇچستان زىاتر لە پارىزگا كانى باكۇر دەخورى، زەيتۈون بەخوشىرىن وەك شتىك<sup>(١)</sup> چىز بۆ ئىشىتىياكرا نەوە لە گەل پېش خۆراكى جۆراوجۆرى كولال و بەتەنپېش پېش ژەم دەي�ۇن. دەبى بىزانن زەيتۈون دەبى خۆشكىرى، چۈنكە ئەو كاتەرى لە دارى دەكەنەوە تالە ئەو تالىيە بەھۆى گولۇكۆزىدى تالە، ئەو ماددەي تىپىدايە ئەو بەخوشىرىن تالىيە كەنە دەروا بەھۆى ئاۋ و خوى يانى لە ئاۋ و خويىدا خوش دەكىرى دارى زەيتۈون دەتوانى تا ٢٠٠٠ سال ئۇمر بىكى ئەو بەشانە لە دارى زەيتۈون بەكار دىن ئەوانەن:

گەللا، تىكول، مىيۇھ.

(١) شتىك وەك چاشنى = شتىكى كەم بۆ چىشتىن بۆ ئىشىتىياكرا نەوە تۆزىك سرکە ئاوى قۆرە روبي ھەنار يەك تۆز كە بەفېزىكەوە دەست پىتىكەن خواردن دەي�ۇن.

## تاييه نمه ندي

- ١١ - بو پييشگيري له ودرينى توكوكى سهه دهبن ٠ ١ رۆژ يەك لە دواي يەك سەرتان بەرۇنى زەيتۈن دامالىن دواي ماوەيەك سەرتان بەئاوى شىلە و گەرم و سابۇون بشۇن.
- ١٢ - رۇنى زەيتۈن نەرم كەرەدەيە زەرداد ناھىيللى لەبەر ئەوه رۇنى زەيتۈن بۇلا بىردىنى وشكىيى دەرۇون، وشكىيى توند قولنجى كە بەھۆى ئەستۇرپۈونى گورچىلە (نېرىتى)، لابىدىنى بەرەكانى سەفرابىي، دەرمانى ژارگرتتىيىك بەھۆى قورقۇشم دەبن، بوپىنه ئەو كەتكارانى لە چاپخانەكان بەپىتى قورقۇشم ئىش دەكەن دەتوانى رۆژى ١ تا ٢ كەوچك رۇنى زەيتۈن لەگەل يەك كەوچك ئاوى لىمۇتتىكەل كەن و بىخۇنەوه.
- ١٣ - خواردىنى رۇنى زەيتۈن لە لا بىردىنى جموجۇلىنى كە بەھۆى ئاوىتىه بۇونى ژارگەلى جۆراوجۆرەدن شوينى باشى هەيە و دەرياندەخا.
- ١٤ - چەوركىدىنى توكوكى سهه بەرۇنى زەيتۈنلىنى كۆن لە سېپى بۇون و ودرىنى تووک پييشگيري دەكا.
- ١٥ - رۇنى زەيتۈن بۇچارەي ژان و ئەستۇرپۈونى گەمى لەش (اوەك ماسىينى ئەزىز) شوينەوارى حەقىيى هەيە بۇئەو مەبەستە دەبنى رۇنى زەيتۈن بەگەرمى لەسەر گەيەكانى ھەلسۇسى دەم و جىن بە پەرپەيەكى تووکن جىيگەي ژانەكە داپوشىن ئەو كارە رۆژى يەك يا دووجار پاتە كەنەوه تا چاک دەبنى.
- ١٦ - ئەگەر رۇنى زەيتۈن لەو گەيانەي جوولە و هيىزان كەم بوقتەوە ھەلسۇون و درېزىدەي پىتى بىدەن وەكاردەكەنەوه.
- ١٧ - رۇنى زەيتۈن باشتىرىن دەرمانە بۇ سووتاواو، دەبن لە سووتاواكەي ھەلسۇون و پاشان گەردى جۆشى شىرىيىنى پىتەكەن بەو جۆرە سووتانەكەي تەواو دەبن ناھىيللى بلوق بكا.

- ١ - زەيتۈن گەدە خاۋىن دەكتەمە باشتىر لە گشتىيان زەيتۈنلىنى سەوزى گەبىيە كە لە ئاوا و خۇيدا خۇش كرابى لەگەل خۇراك دەيختۇن.
- ٢ - زەيتۈن ئىشتىيا دەكتەمە.
- ٣ - زەيتۈن گەرم و وشكە.
- ٤ - زەيتۈن ئارەزووی ژن و مېردى زىياد دەكا.
- ٥ - خواردىنى زەيتۈن دەبىتە ھۆى بىخەوى و كىزى، بۇچارەي ئەوه كاكىلە گۆزى و بادامە ئەگەر زەيتۈن زۆر بخۇن بۇ دەزگاي ھەناسە خراپە.
- ٦ - تىيەلسىونى زەيتۈن لە سەر بۇ دەرمانى كېپىز و تويخ تويخ بۇونى سەر باشە حەوتۇسى يەك يا دووجار رۇنى زەيتۈن لە پىستى سەرت ھەلسۇو و پىتى داماڭە شوينەوارى باشى ھەيە بۇ دەرمانى كېپىز و ودرىنى مۇو.
- ٧ - دەمکراوى گەلای دارى زەيتۈن بەئەندازەي يەك كەوچكى چىشت خواردن لە ليوانىيىك ئاودا ئاوى كولاتو روپۇشى سىن جارى بخۇ ھەر جارى فنجانى، مىزھىتە.
- ٨ - رۇنى زەيتۈن بۇچارەي وشكىيى دەرۇون باشە بۇئەو مەبەستە رۇنى زەيتۈن بەتەنیا لەگەل ئاوى پەرتەقال يان لىمۇ بخۇنەوە چەند جار پاتەي كەنەوه ھەتا وشكىيى و قەبزىيەكە تەواو دەبنى.
- ٩ - تىيەللىرى زەيتۈن و گلىسييرىن بۇچارەي پىستى دەست و لاقى قەلەشىي باشە.
- ١٠ - رۇنى زەيتۈن لەگەل گۈزمۈلەكەي چىكۈلەي جەعفەرى لىتكىدراو بۇ چاركىدىنى لووى بن پىست باشە بۇئەو مەبەستە دەبن ئەو تىيەللىكراوه وەك مەلھەم لەسەر لوودكان دانىن ھەمۇ بەيانى و ئىتوارەيەك تازەي كەنەوه ھەتا بەتەواوى چاک دەبن.

ئارهقى زور، دەبىن دوای خۆشتن رۆنى زەيتۇون لە خۆيان ھەلسۇون تۈزىك پاوهستان پاشان بىشۇنەوە، چونكە حەززەتى عەللى فەرمۇۋە بەرپۇنى زەيتۇون خۆتان چەور كەن، چونكە رۆنى زەيتۇون رۆنى چاكانە و پېتھورى ھەلبىزىراوەنە و خاوىتىنى و پېرۋىزى زورە، ھەر چۈتىك بى رۆنى شلى زەيتۇون پېرۋەزە.

٢٧ - دەمکراوى گەلەي تازەي زەيتۇون بۆ دەرمانى نەخۆشىي قەند باشە بۆ ئەو مەبەستە ۱۰ گرام گەلەي تازەي زەيتۇون لە تەلتەت كە لە نېو لىتر ئاوى سارد دا بىخۇوسيتەن پاشان ماواھى ۲۰ دەقىقە لە سەر ئاۋرى دانى دوای پۇونبۇونەوە شىرىنى كەن لە شەو و رۆژىكىدا ۴ تا ۵ ئىسڪانى لىنى بخۇنەوە.

٢٨ - نەخۆشىك كە گىرۋىدەي ڇارگىتن بۇوە دوای ئەوهى رېشاوه دەبى يەك فنجان رۆنى زەيتۇون بخوا، چونكە رۆنى زەيتۇون بلغى گەدە و رېخۇلە لە ڇارپاڭ دەكتاتۇر و ئاگادارىي ھەك.

٢٩ - كولىتىراوى گەلە يان تىكىولى زەيتۇون دەرمانىيىكى تەواوه بۆ چارە تاو و نۆھەتى و ھەلامەت بۆ ئەمەبەستە دەبىن ۱۵ هەتا ۶۰ گرام گەلە يان تىكىولى لىكى ساواى زەيتۇون لە ليتىرىك ئاوى سارد كەن ماواھى ۱۲ دەقىقە بىكولىتىن كاتىيك دوای ۱۵ دەقىقە دىيمى هيئنا پۇونى كەنھەوە بەھەنگۈن يان شەكر شىرىنى كەن گشت شەو و رۆژىكى ۳ تا ٤ فنجانى لىنى بخۇنەوە.

٣٠ - خواردىنى يەك كەوچكى سوپخواردن رۆنى زەيتۇون بەتەننى يان لەگەل ئاوى پرته قال يان لىيمۇي تىش پېتىش ناشتا خواردن نەخۆشىي جەرگ و بەردى تۈورەكەي (كىسىه) زىرداو چارە دەك، شوينەوارى باشى يە.

٣١ - بۆساغ مانمۇوە و قايىبۇونى پۇوك دەتوانى بەيانى و شەۋىي دوای شوشتىنى دەم و ددان، بەقامك ھەندىك رۆنى زەيتۇونىان تىيەلسىوو.

١٨ - رۆنى زەيتۇون لە تووک ھەلسۇون لە سېپى بۇون پېتىشكىرى دەكى رۆزى جارىتكى يان چەند جار رۆنى زەيتۇون لە تووکى سېپى ھەلسۇون ھەتا ئاكامى باشى دەبىن ھەر پاتەي كەنھەوە.

١٩ - تىيەلسىوونى رۆنى زەيتۇون بەگەرمىكاوى بۆ دەرمانى تاوهگاز، سەرمابىدوو، ئەوهى مار پىيوهى داوه، يان دووپىشك و جىروجانەوەر، شوينەوارى باشى يە، بەلام ئەگەر مار يان دووپىشك پىيوهى دان، بچەنە لاي پېشىك.

٢٠ - ئەگەر گەلەي دارى زەيتۇون بجۇون و ئاودەكەي لە زار دا ڇاگرن بۆ دەرمانى زىپكەي نېتو زار باشە.

٢١ - بۆ بەھىزىزىرىنى پۇوك و ددانى لەق و چارەي زىپكەي نېتو زار خوتىنېشىي پۇوك ئەگەر رۆزى چەند جار رۆنى زەيتۇون لە زارتاندا ماواھىك ڇاگرن زور باشە.

٢٢ - بۆ تىكە لۇوت كاتى سەرمابۇون رەوان كەردىنى گىرۋىگەرتى لۇوت پۆزى ۲ هەتا ۳ دلۇپ رۆنى زەيتۇون لە لۇوتتان كەن ھەتا شوينەوارى چاکبۇون دەردەكەۋى.

٢٣ - بۆ چاڭىرىنى خورۇوچا و بەھىزىزىرىنى بىنايى بۆ لابىدىنى و چارەكەردىنى خورۇو و سووربۇونى چا و پېتىشكىرى لە ئاولى ھاتنى، رۆزى دوو دلۇپ رۆنى زەيتۇونى تىيەن، خاسى دەكى.

٢٤ - ئەگەر كوتراوى مىسوھى كاتى زەيتۇون لە جىتى سووتاۋ دەي وەك مەلەحم شوينەوارى باشى يە.

٢٥ - خواردىنى كولىتىراوى خەستى گەلەي دارى زەيتۇون بۆ ئەو نەخۆشانەي گىرۋىدەي ژانى جىمگەن پلهى خوتىنيان لە سەرىيە، شوينەوارى باشى ھەيە.

٢٦ - ئەو كەسانەي لەشىان زىياد لە ئەندازە ئارەق دەكى بۆ پېتىشكىرى لە

۵- خوئى زەيتۇون داگرى ئەمانىيە، فۆسფۆر، پتاسىيۇم، ئاسن، مس و مەنگەنىز.

۶- هەر ۴۵۶ گرام زەيتۇون نزىكەي ۶۵۰ گرام كالۇرى وزه بەدى دىنى.

۷- ۋېتامىنىي C, A, B، بەئەندازىدەكى كەم.

۸- ئەو پتاسىيۇمەي لە هەر كىلۆيەك زەيتۇون دايە ئەندازى سىن بەرابەرى بىگە زىاتىش ئەوهى كە ناسراوى پتاسىيۇمە، لە باقى مەھادى خۆرائىيەكانى كە يە، پتاسىيۇم بۆ سازكىرىنى ماسوولكە لە شدا و هيپ و وزەي لەش و خانۇسى تەرازنى لووه كانى ناوهە، خاوىن كردەنە و شوشتنى خانە كانى جەرگ لە ئاكامدا كۆنترۆل و باشكەرنى نەخۆشىي جىمگە كان، پىكھاتە و خىرۆكە كان بەكەلکە، هيپزى و يىكەينان و ئاوهلا بۇونەوەي ماسوولە كان، رەگە كان، ئاسايىي كردنى فشارى خوين نەخشىيەكى كارىگەرى هەيە، كلىسيۇم هيپزى و جەنۇلەخستنى ماسوولكە كان زىاد دەكا، دەبىتە هۆزى پاراستن و زىادكىرىن و ھەلدان لە بەرامبەر نەخۆشىي چىللىكى و مىكروپىدا دەيان پارىزى و دەرمانى سىلە، فۆسფۆر لە سازكىرىنى سلولى دەمار و زىادكىرىنى كارى مىشىك نەخشىيەكى گرىنگى هەيە. مىنلىزى لە ھەلدان و گەورەبۇونى لەش و ئاسن لە خويىسازىدا شوئىنەوارى بەرچاوى هەيە.

زەيتۇون چونكۇ وا سازكراوه چەورى ئاوىتىھى خۆى دەكا لە خوتىدا كولۇستىرۇل دروست ناكا نابىتە هۆزى توندبوونى رەگى خويىنى و پۈددانى وەك ئەنفاركتوس.

۲۳- مىوهى زەيتۇون چونكە خوئى كان و ۋېتامىنىي تىيدا يە مىوهى كى زۆر بەكەلکە و خۆرائىي چا كە.

۲۴- رۇنى زەيتۇون بۆ سازكىرىنى سووتەمەنلى لەش بايەخى زۆر ھەيە، چونكە ۱۰۰ گرامى ئەمو ۲۳۴ كالۇرى تىن بەدى دىنى لەوبارەوە خۆرائىيەكى هيپزە خشە.

۲۵- مەلھەمىي گەلەي زەيتۇون خال و پەلەي نىنۇك لادەبا.

۲۶- خواردنى رۇنى زەيتۇون بۆ كردنەوەي رەنگى تارىك موعجيزە دەخولۇقىنى.

۲۷- تakanىنى رۇنى زەيتۇون لە چاو هيپزى بىنايىي زىاد دەكا و شوئىنەوارى باشى ھەيە ئاولى تاتى چاوايش چا دەكا.

۲۸- رۇنى زەيتۇون زەرداو و شەلمەزاوبىي لەش ئاسايىي دەكاتەوە، بەلغەم ناھىللى دەمار بەتىن و بەھېتىز دەكە مرۆز خوش خەدە و پاڭ سروشت دەكا، خەم و خەفەت ناھىللى ۱۴ سەدە لەمەوبەر ئەو تايىەقەندىيەنەي سەرەوە پېغەمبەرى خوا بەيانى فەرمۇوه ئېستاش ئېۋە بىنیتان كە چۆن پېشىكەوتتى زانست لەو سالانەدا تايىەقەندىيى رۇنى زەيتۇونىيان دەسكەوتتۇوە. مەرۆز بەشىكى لە شوئىنەوارى ئەو مىوه بەھەشتىيە كە خوا لە قورئاندا سوئىندى پىن خواردۇوە پېتىگە يىۋە.

تىكەلەلەپەيەكانى مىوهى كى زەيتۇونى ناوهنجى لە گوشتنىدا ئەو تىكەلەلەپەيەنەي خوارەوەي تىيدا يە.

۱- ئاول ٪ ۷۵

۲- پېرۇتىن ٪ ۲

۳- ھيدراتى كاربۆن ٪ ۴

۴- رۇن ٪ ۱۴

له و سالانه دواییدا به هاتنى دووجور که جيگاي خويان کردوتهوه سیپوی لویناني زهرد و سور، هزاران هيكتار له دهورو بهري ورمى (يانى كورستان) و ناچه جوراوجوره کانى ديكهش کراوه، ئه دووجوره له حالى حازردا زور بەرچاو و گرينگن له ئيراندا، بۆيە زياتريش دەچەقينزىن.

ميوهى سیپو بهو شیوانه خوارده دهخورى، به كالى، به كولاوي، به پوره<sup>(۱)</sup>، به پالووده، به كەمپووت، به مردبا، به روب، به سوس، به شەربەت، دەمکراوى ئه و بهشانه که له خوراک و دەرمان لە داري سیپو بو كەلک و درگرتىن دەبن ئوانەن، ميوه، تېكولى دارەكە، گلا، خونچە، تېكولى سیپوکە، پەگى دارەكە.

#### تاييه نەندى

- ۱ - سیپو گەدە پاك دەكتەوه.
- ۲ - بۆئەو نەخۇشانە تاۋيان ھەيە سیپو باشتىن دەرمانە.
- ۳ - خواردنى سیپو خوتىبەرىپۇنى لووت چارە دەكا.
- ۴ - سیپو زور نەخۇشى دەرمان دەكا.
- ۵ - خواردنى سیپو مەرقۇش لە نەخۇشى وەبا نەجات دەدا.
- ۶ - خواردنى سیپو سەوز تاۋ لادبا، سیپو گەرمىي لەش دادەمركىتنى.
- ۷ - سیپو ميوهى يە كە فيكىر و بىر بەھىز دەكا.
- ۸ - سیپو كال قەبزى دەكا، زگچۈون چارە دەكا.
- ۹ - ترشياتى سیپو، تەپايى (ترشح) اى لۇوه كان به تايىبەت تفى زار زىاد دەكا.

(۱) پوره: خوراکىنکە لەگەل سیپو و ئاردى نۆك يان پاقله يان ياردەلماسى تېكەلى دەكەن.

#### سیپو

سیپو: سیب: تفاح: Apple

بەيان

سیپو ميوهى يە كى بۆن خوش و بهتام و ناسك و خوراکىيە كە بەرنگى جوراوجور دەست دەكمۇت لە نىزادى سیپودا ۳۰ جۇز و ۶ شىپو سیپو ھەيە كە لە سەرتاسەرى نیسەنگۆزى زەوي لاى باكبور بلاپۇونەتەوه لە داوىينى پۇچاواي كېتىۋەكانى ھىمالايا، جەنگەلەكانى ھەراو سیپو ۋەمهەكى و خورپىك (واتە وەخشى) چەند جۇز ھەيە دارى سیپو دەتوانى لە بەرابەر داگرتنى تەۋىزمى ھەواي ھەرا و توند خۇپاڭىر بىن، درېشى تەمەنلى ئابۇورى دارى سیپو بەلاي زۇرەوهەتا ۱۰۰ سال و بەشىپو ھەيە كى ناوهنجى ۵ سال عومىر دەكا لەو ماوهىيدا ھەر دار سیپو يېك ھەتا ۱۵ گەز بەرز دەبىت تەمەنلى سیپو بەجۇرى دارەكە جىياوازە بەشىپو ھەيە كى سروشتى لە ۴ - ۱۵ سال دەگۈزى لە هيكتارىك باخەسیپو ئاساپىدا ھەتا ۵ تۈن بەرھەمى دەبىت و لىتى ھەلەگىرى ئەو ئەندازە لە باغى دارە نىزەمە كاندا دەگاتە ۱۰۰ تۈن لە ئىرلاندا تا ئىستا نزىك بە ۲۰۰ جۇرى جىا جىا سیپو ناخۆبى و لاوهكى ناسراون بەناوبانگترىن جۇرى ناخۆبى ئەوانەن:

- ۱ - گولاوي مەشهد، ۲ - گولاوي شىميران، ۳ - گولاوي ئىسفسەھان، ۴ - گولاوي شەفيع ئاوا، ۵ - سیپو زەنۇزى مەرەند، ۶ - سیپو مۇرومى تالقان، ۷ - سیپو قەندەك، ۸ - نارسىپو مەشهد، ۹ - سیپو ئازايىشى ئىسفسەھان، ۱۰ - سیپو شىيخ ئەحمدەدى تەورىزى، ۱۱ - سیپو سولتانى ئىسفسەھان، ۱۲ - سیپو گولاوي كەنەز.

- ۲۰- سیو میسواکیکی سروشتب و باشترين شته که ددان ساخ و زار خاوین ده کاته وه.
- ۲۱- خواردن و بون پیوه کردنی سیو شادی هیته، به هیزکه ری دل و زهین و جهرگه.
- ۲۲- سیو ئیشتیا ده کاتمه وه.
- ۲۳- سیو به هه ر شیوه دی بی خوری بو درمانی نه خوشی گه لی ده زگای میزه لدان، و دره می توند، قولنجی ری خوله، زگچوون، نه خوشی پیست، سه رمابون، توندبوونی ری دگی خوین، به که لکه.
- ۲۴- سیو چونکه ڤیتامینی A, B, C ای تیدایه بو به هیزکردنی چاو، زرربونی چلم، به هیزکردنی پیست، موو، نیزک باشه.
- ۲۵- سیو بو به هیزکردنی ته اوی لهش، لا بردنی ناره حه تیی ده مار (ترس، دله را کنی، بی خه وی) به که لکه.
- ۲۶- خواردنی سیو بو درمانی دنگنو سان، کو خه، ته ره شو حی پر نشیته کان<sup>(۱)</sup>، بی توه سیری، بو میشکی پر خوین، ناره حه تیی ده ماری، بو ته وانه که گیره ده قله وین، باشه.
- ۲۷- سیو به ردی توره که ری زه ردا و گورچیله، ده تاوینیتنه وه.
- ۲۸- سیو باشترين درمانی خاوین کردنده وی خوینه لم بدر ته وه خواردنی سیویک به یانی بیان باشه.
- ۲۹- سیو بو ته وانه که خزر اکیان باش بو هه رس نابی باشه بهو شیوه گه ده پیکوییک ده کا.
- ۳۰- سیو میز دینی له و باره وه میزه ک<sup>(۲)</sup> خاوین ده کاتمه وه.

(۱) جوزی نه خوشی سیپه لاکه که ته استور ده بئ به هزی ته و به لغه می چلکاوی یان خویناوی له ده رونت دیتهد در.

(۲) شوینی میز پیداهاتن (میزراه).

- ۱۰- تیکولی سیو خاوه نی ڤیتامین گه لیکه ۵ به رامبه ری سیو دکه ی ڤیتامین تیدایه.
- ۱۱- کولیزراوی تیکولی سیو، باشترين ده رمانه بو روماتیزم و زانی گه ی لهش.
- ۱۲- سیو دل به هیز ده کا و گه ده پاک ده کاتمه وه.
- ۱۳- خواردنی ئاوی سیو مندالی شیره خوره سه بور و خوراگر ده کا.
- ۱۴- ئاوی سیو گه ده مندالی شیره خوره له ژار و میکرپ ب پاک ده کاتمه وه.
- ۱۵- سیو به هوی ئوهی بیودی تیدایه بو به هیزکردنی لووه کانی لهش به تایبیه (لووی که له بابه گه روو<sup>(۱)</sup>) به که لکه.
- ۱۶- سیو له هه موو میوه کان که متر خویی خوراکی تیدایه لم بدر ئوه بو ئوانه گیره ده ئوره<sup>(۲)</sup> باشه.
- ۱۷- سیو میوه يه که دزی چلک (پاک که ره ویه) بو گشت نه خوشیک به که لکه (شوینه واری پاک کردنده وی هه یه بو یه سیوی کال له هی گه بیو باشتنه، ئیمام سادق و تنویه سیوی کالی سه ور بو درمانی دامر کانی تاویا وی لهش ناساندو ویانه.
- ۱۸- سیو یه کیکه لهو میوانه موعجیزه ئاسان، ئیمام سادق دلتن ئه گه ر بیان زانیبا سیو چ تایبە تهندیبە کی تیدایه نه خوشە کانی خویان به هیچ ده رمانیکی تر چاره نه ده کرد.
- ۱۹- خواردنی سیو، به یانی بیان بو چاره هی زگچوونی و بای مندالان زور به که لکه.

(۱) لووی که له بابی گه ور و اته سیو مرۆف.

(۲) ئوره: جه و هه ری میز جه و هه ری خوین.

- ٤- بۆ لابردنی بونی ناخووشی هناسه‌ی دهروون دهتوانی يەک سیئو بخوی، بهلام لە زارتدا جوان بیجعووی جا قووتی دهی.
- ٤١- سیئو چونکه فۆسفوری تیدایه، دهماره‌کانی ئەعساب بەقەوەت دەکا و دەبىتە هاندەرى کارى فكى.
- ٤٢- شەربەتى سیئو بۆ چارەت، كۆخەرەشە بەكار دەبرى.
- ٤٣- دەمکراوى خونچەتى سیئو (وشك يان تازە) بەئەندازەتى ٣٠ گرام لە لىتريک ئاودا هەر جۈزە كۆخە يەک هيىدى دەکا.
- ٤٤- بۆ هيئوركىردنەوەي ژانى چاۋ كە بەھۆى لىدان بەدى ھاتېنى دهتوانى سیئوتكى رەنده كەي وەك مەلھەم لەسەرى دانىتى.
- ٤٥- دۆشاوى سیئو بۆ دەرمانى دوشاخە (الەوزە) پۇزى سىتى چوار جار غەراغەرەتى پى بکەتى بەكەلکە.
- ٤٦- گەلای دارى سیئو ماددەيەكى بەنیتى (ئىزفلوريدزىن) تىدایە ئە ماددە تايىەتى تەواوكىردنى تاوى هەيە دىرى بادارىيە (رۆماتيزم) دىرى هەلبۇونى گورچىلە و مىزەلداňە لەبەر ئەوە دەمکراوى گەلای دارى سیئو شوينەوارى وەك كولىنراوى تىكولى سیئو وشك وايە.
- ٤٧- تىكولى دارى سیئو تاو ناھىيلى بەھېيت دەکا، قەبزت دەکا مىزھىنە لەبەر ئەوە دەمکراو يان كولىنراوى تىكولى دارى سیئو يا تىكولى پەگەكەتى بۆئە و بەشانى سەرەوە بۆ چارەت نەخوشاڭ بەكار دى.
- ٤٨- شەربەتى سیئو گەددە بەھېيت دەکا شادىيەتىنە و دىرى پەشانەوە دىرى زگچۇونى زەردەوە.
- ٤٩- مەرباى سیئو بۆ گەددە و دل بەكەلکە شىتىھى سازكىردنى مەرباى سیئو كە قاشقاشى دەكەت و دەيكولىنى و شەكرى تىدەكەت.
- ٥٠- بۆ چارەت بەردى گورچىلە و مىزەلداňان دهتوانى ١٠٠ گرام گەلای دارى ھەرمى و تىكولى سیئو كە وشك كراوه بەئەندازەتى يەك

٣١- سیئو بۆ نەرم كىردنەوەي سینگ باشە بۆ شويىنى هەناسە كىشانى لەش بەكەلکە.

٣٢- سیئو كالى رەنده كراو ئاكامى باشى هەيە بۆ عىلاج و چارەت دل پىكداهاتن، پىچ پىتداهاتنى دل، رىشانەوە و تىكچۇون بەكىي، بەدەريا، بەھەوا، بۆ مەگىرانىي ژىنى دووگىان شوينەوارى زۆر باشى هەيە.

٣٣- ئەگەر كاتى خەو سیئو بە تىكولە كەيەوە بخۇن چاكى بجۇون بۆ وشكى دەرەوەن (قەبزى) توندى بى ئەندازە چاكە.

٣٤- سیئو چونكە لە مەموادى قەندىدا فەقىرە، خواردنى بۆ ئەنمەنەي نەخووشىسى قەندىيان هەيە ئىزىن دراوه.

٣٥- خواردنى سیئو رەنده كراو بۆ ئەو كەسانەي بەنەخووشىسى بىنى گەدە (ئولسىر) گىرۇدەن رەوايە.

٣٦- كولىنراوى سیئو لە گەل مىكۈوك بۆ چارەت ئەستۇرپۇونى سىپەلاك، رېخۇلەكان، ئەو ژانانەي بناخە كەيان رۆماتيزمە، باشە بۆئە و مەبەستە ٢ يان ٣ سیئو چوار قاش كەن ماوهى چارەگىيەك لە لىتريک ئاودا بىكولىتىن تۈزۈك مىكۈوكى تىكەل كەن.

٣٧- كولىنراوى كە باس كرا، شىيەدە سازكىردنە كەي بۆ چارەت قۆلنجى گورچىلە باشە.

٣٨- تىكولى سیئو نەخووشىسى هەلەمەتى توند دەرمان دەکا لەبەر ئەوە دەبىن دۇو يان سى رېڭىز بەكەت و بەس سیئو بەرەنده كراوى بخوی.

٣٩- سیئو بەھۆى ئەوە خاونى ئەندازە كەي زۆر سىليسە<sup>(١)</sup> كە ئەگەر وردى كەن لە گەل هەر مەرباىيە كى دىكە تىكەللى كەن زۆر بەكەلک دەبىتى.

(١) جسمىكى وشك و رەقه كە لە سروشتدا زۆر بە وينەي ياقيق و بەرەدە ئەستى و ئەو بەرەدى ئاورى پىتەلەدە كەن دەست دەكەۋىت.

- ۵۹- بو دهرمانی ژانی دل دهبن ۳۰ گرام خونچه‌ی سیتو له لیتریک ئاوی کولیتزاوه‌کەی پاش ددهمەتىنان، بیخۆبەد.
- ۶۰- کولیتزاوی سیتوژان و دهربى سەرلىشىپوان و گشت جۆزه بادارىك هيىدى ددكا بوئەو مەبەستە دهبن ۲ يا ۳ سیتو به تىكولەوە قاش قاش كەی له لیتریک ئاودا ۱۵ دقىقە بىكولىتىنى دوايە لىيىگەرىسى بىسرەوتىتەوە و دەم بىتىنی هەموو پۇزى دووجار دواي نان خواردن ھەر جارى ئىسڪانىتىك بخۆبەد.
- ۶۱- کولیتزاوی سیتو دهرمانىكى باشه بۇ چارە كۆخە و ھەلامەت و ئەوانەي له سەرمابۇن پەيدا دهبن بەشىوھى دروستكىرنى لە پىشدا باسمان كەد.
- ۶۲- سیتو چونكە خاودنى مەوادى خاوتىن كردنه و ھەسىد ئۆزىك دەتۈنېتەوە دەردان و تەرەشىوھى تف و گەدە ئاسايى دەكا.
- ۶۳- سیتو بوئەو نەخۆشانەي كە جەرگ، گەدە، مىزۆك يان سىنگىيان دىيشى بەكەلەكە.
- ۶۴- سیتو زگچوون بەچاكى چارە دەكا لە لايەكى دىكەشەوە ناھىيەن خراپ ھەزم بىن بەو جۆزه گەدە رېكويتىك دەكا.
- ۶۵- سیتو كالى رەندەكراو ئاكامى باشى ھەيە بۇ چاكبوونەوەي زگچوونى مندالان.
- ۶۶- سیتو بو بەرىرهەكانى كردن لەگەل دل پىتكداھاتن، پىچ پىداھاتن و رشانەوە، تىكچوون بەھەوا، بەدەريا، بەكىتو و مەگىرانى ژانى زگپە باشه.
- ۶۷- لە كولاندى سیتو خۆ بپارىزىن و ھەميىشە به تىكولەوە بىخۆن يان رەندەي كەن و بەھەنگۈنەوە شىرىنى كەن و كەن پاللۇدە بىخۆن، چونكە

- تىكەلپيان كەدى دواي دەمكىردن دەخۆبەد تا ئاكامى چاكى دەبن.
- ۱۵- سیتو بەردى كىسىھى زەرداو (سەفرا) و گورچىلەكان دەتۈنېتەوە بوئو كەسانەي گىرۋەدەي ئەو نەخۆشىييانەن دانراوه.
- ۵۲- سیتو بۇ چارە ژانى گەي لەش (جمگە) دانراوه و بەباشىان زانىوھ.
- ۵۳- ئەگەر سیتو كاتى خەو به تىكولەكەيەو جوان بىجۇرى و بىخۆى بۇ سروشتىكىرنى كارى پىخۆلەكان و لابىدىنى قەبزى زۆر باشه.
- ۴۵- سیتو بەھۆزى ئەوھى مىنinizبۆمى تىدايە خوراڭرى لەش لە بەرابەر نەخۆشىيى چىلکى و شىرىپەنچە زىاد دەكا جۇولەكەدە و پىخۆلەكان زىياد دەكا (كارايىيان زىاتر دەبنى) كارى ھەرس ئاسان دەكا.
- ۵۵- کولیتزاوی سیتو سوور بەئەندازە ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرام له لیتریك ئاودا بۇ دهرمانى ئەستۇرربۇونى پىخۆلە دانراوه قازانچەكەش خۇراكىيە و نەرم كەرە زگچوون دىئىنى، مىز زىياد دەكا.
- ۵۶- سیتو بۇ دهرمانى كەوتۈمىي، زگچوونى خۆتىنى، ماسىنى پىخۆلە زۆر بەكەلەكە.
- ۵۷- سیتو چونكە فۆسفورى تىدايە بۇ بەھىزىكىرنى لەش و ئەوانەي كارى فكىرييان ھەيە يان گىرۋەدەي ماندووېي لەش و پۇچىن يان گىرۋەدەي بىخەۋىن بىن پسانەوە زۆر بەكەلەكە.
- ۵۸- خۇنچەي سیتو، دهرمانى سىنگە لەبارى ئەو ھەلامەتانەي كە دەكشىتە ئەستۇرربۇونى سىپەلاك<sup>(۱)</sup> و بۇ شۇتنى ھەناسەكىشان باشه.
- 
- (۱) بىرۇنىشىت: ئەستۇرربۇونى سىپەلاك ئەو نەخۆشىييانەي كە لە سىپەلاك بەيەك دەگەن ئەو لولە كوركۈرۈزانەي لە ئەوكپا دەرۇنە خوار بەسىپەلاكەوە دەنۇوسىن ئەستۇر دەبن خلتەيەكى چىلکاوى ھېتىدى كات خۇيتاوىلى دىتىنە دەرى. بىرۇنىشىت دو جۆزىن: حاد و موزمن. حاد بەھۆزى سەرمائى زستان بروز دەسىتىنى. موزمنىش كۆن و جىتىگەر تووه.

- ۵- ڤیتامینه کانی A, B, C، بئنه ندازه‌ی جوړ او جوړ.
- ۶- پنگدانه کان.
- ۷- ماکه چندیه کان.
- ۸- چهوریه کان.
- ۹- ماده پروتئینه کان ۱۰ سلولز، ۱۱ فوسفور.
- ۱۰- تانون.
- ۱۱- کلسیوم، گوگرد و منهنه نیز و ئاسن و مس و فافون، پتاسیوم و مینیزیوم.

### تیکله‌لییه کانی خوارکی سیتو

سیتوی داری کال	سیتوی داری و شک	ناوی میوه
۱ دانه‌ی مام ناوه‌ندی	۲۵ تاسمه	راده‌ی تدقیبی
۵۸ کیلو	۲۷۷ تاسمه	ریزیه‌ی هیتز
۰,۳ گرام	۱,۴ گرام	پروتئین
۰,۴ گرام	۱	چهوری
۶ م - گ	۱۹	کالسیوم
۰,۳ م - گ	۱,۴	ئاسن
۹ یه‌که‌ی نیونه‌ته‌دی	-	ڤیتامین A
۰,۰۴ م - گ	۰,۱	ڤیتامین B1
۰,۰۳ م - گ	۰,۱	ڤیتامین B2
۵ م - گ	۱۲	ڤیتامین C

تیکله‌لی سیتو خاودنی دیاستاز و منهنه نیزه بوقه رسکردنی خوارک یاری ده کا.

- ۶۸- سیتو کولاو کوخه سوک ده کا و ده رمانی ده کا.
- ۶۹- سیتو کولاو نه خوشیگله‌لی پیستیی کدم ده کاته‌وه.
- ۷۰- بوقه رمانی تیمیسک به سیتو ده تواني ۲ یان ۳ دنک سیتو به تیکله‌وه قاش قاش که‌ی لیتریک ئاوی ساردي تیکه‌ی بیخوسینی ماوهی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیکولینی ئهوجاره ۱۰ دقیقه لیئی گه‌پتی بسره‌ویته‌وه و ئهوجار ده تواني دواي هه‌رژه‌میک ۲ فنجانی لى بخوبیه‌وه و دواي چهند روزه تیمیسکه‌که لادهچن.

### تیبینی

۱- له پاککردنی سیتو خو بپارتین، چونکه تیکله‌لی سیتو چهند بهرامبه‌ری سیتوه‌که ماکی خوارکی زیاتری تیدایه هه‌روهه بوقه رسانی خوارکیش یاری ده کا.

۲- بوقه‌وهی چاک هه‌زم بی سیتوه‌که باش بجاون تا وک هه‌ویری لیدن دواي ئه‌وه قروتی بدنه.

۳- خواردنی زوری سیتوی ترش غیره‌ت له مرؤقدا تهواو ده کا ترس له مرؤقدا به‌دی دینی زینی مرؤشف، لاواز ده کا شتت له بیبر ده باته‌وه. له لیکولینه‌وه کانی کیمیا بیدا سیتو ئه‌و مدادانه‌ی خواره‌وهی لى وده‌دست هاتوروه.

۱- هه‌رمونه‌کانی زیادکردن (به تایبیده له دنکی سیپدا).

۲- ئانزیه‌کانی وک ئامیلاز، پروتاتاز و ...

۳- ئه‌سانسه‌کان و ئه‌لک میتیلیک، پروبیلیک و بوتیلیک.

۴- ئه‌سید ئامینه‌ی ئازاد.

- ٤- شووتی شادیهینه و میزهیننکی باشه.
- ٥- ئاوى شووتى بۆ دەرمانى تاوهكانى چلک دانراوه و باشه.
- ٦- تۆۋى شووتى دىڭى كرمە.
- ٧- مرەبای شووتى بۆ لابردنى گەرمىي لەش و نەھېشتىنى تۇونىيەتى باشه و كۆخە دەرمان دەكى، مرەبای تىكوللى شووتى دەتوان وەك مرەبای تورەنچ لەگەل شەكر دروستى كەن و لەگەل ھيندىك زافەران تىكەللى كەن.
- ٨- مرەبای تىكوللى شووتى لەگەل ھەنگۈن و لەگەل شەكر بۆ سەرسام بۇون وازى وازى بۇون و ژانى سىنگ و لاوازى گەدە لە خىلتەوە بىن و بۇ بهەيىزكىرىنى ھەرس باشه.
- ٩- شووتى حالەتى نەرم كردنى ھەيە و میزهینه و ئارەق زىاد دەكى لە بەر ئەوە لە دواي خواردنى شووتى لە سى لادە (میز، پىسایى، ئارەقە) ژارى لەش دەرەكىرىنە دەرى زۆر زۇو تەپ و تازەيەكى تايىھەت بۆ مەرۆڤ بەدى دى و پەيدا دەبىن.
- ١٠- شووتى سروشتىيەكى ساردى ھەيە.
- ١١- ئاوى شووتى وەك شىتىكى فيتكى بۆ ئەو نەخۆشانەي گىرۆزدەي تاوى نەخۆشىيگەلى چلکن، باشه چونكە تۇونىيەتى و تىكچۈونى نەخۆشى لادەبا.
- ١٢- ئاوى شووتى لەگەل ھەنگۈن و زەنجەفىيل بۆ نەھېشتىنى بەلغەم باشه.
- ١٣- ئاوى شووتى لەگەل شىير بۆ دەرمانى نەخۆشىي سەھۋادىي (ماخوليايى) حەساسىيەت (ئالىيەت) باش و بەكەلکە.
- ١٤- ئاوى شووتى لەگەل خورماي ھىندى بۆ چارە خورۇوی لەش باشه.

## شووتى

شووتى: هندوانە: بطيخ احمر: Waermelon

بەيان

شووتى گىايدىكى يەكسالەيە و تەرز داۋى بەناوبانگترىن جۆرى ناوجەمى شووتى ئەوانەن، قرق، شەريفقاوا، مەجنوونى، تىكوللى سېپى ھەممەدان، شووتى و پووهكەكانى دىكە لە خزمانى كوللهەن و سەبارەت بەسىھۆلەندان حەساسىن بۆزىاد كردن و گەورە بۇونىيان بەرۋىزى گەرم و ھەتاویي نيازمەندن باشتىرىن خاك و زەھى بۆ شووتى خاكى سووك و بەبەرهەمە، شووتى كاتىك دەگا لىيەدەكەن، لەبەر ئەمە دەتوانى سىيس بۇونى بېكەكەمى لە كەن قۇنچىكى مىيەكە لەبەرچاوبىگەن ئەو بەشانەي لە پووهكى شووتى بۆ خواردن و دەرمان دەبن ئەوانەن:

گۆشتى شووتى، تۆوهكەى، تىكوللەكەى، شووتى بە كالى، بە مرەبا دەخورى تۆوهكەى بە كالى بەبرۇزاوى وەك ئاجىل دەخورى.

تايىھەندى

١- شووتى تۇونىيەتى لادەبا، میز زىاد دەكى.

٢- ئەو كەسانەي لە گەدەي واندا زىراداوى زىاد بەدى دى لەبەر شوینەوارى تۇندى ئەو زىراداوه مەرۆڤ كز دەبى شووتى لە مىيەگەلى تىش باشتە، چونكە زىادى زىراداوهكە لەگەل میز دەكتە دەرى و خوتىن پاڭ دەكتەوە.

٣- شووتى بۆ نەخۆشىي سېل خراپە.

۱۵ - ئاوى شوتى لەگەل ئەسکەنچەبىن بۆ ھەتوانى زەردووئى باشە.

۱۶ - خواردنى مېشكى تۆۋى شوتى بەئەندازەسى ۳۵ گرام لە رۆژدا بۆ دەرمانى سووتانەوەدى مىز، بىنى مىزەلدىان، بىنى گەدە، نارەحەتىي و ھەستانى سىنگ، تىكەللىي خويىنى، خوتىپىشى سىپەلاڭ و ھىدى كىردىنەوەدى كۆخە باشە.

۱۷ - خواردنى رۇنى مېشكى تۆۋى شوتى بەئەندازەسى ۳۵ گرام بۆ بىيەخە باشە.

۱۸ - شوتى لە زىيادى خوبىن پېشىگىرى دەكا و خوبىن خاوبىن دەكتەوه.

۱۹ - خواردنى شوتى لەگەل ئەسکەنچەبىن بۆ ھەتوانى مىزگىرلان باشە چونكى مىز زىياد دەكا.

۲۰ - شوتى تەرشۇعى قورقۇراچكە (سييو مەرۆف) ئاسايىي دەكتەمۇه.

#### تىيىنى

۱ - خواردنى شوتى بۆ گەدە و ئارەزووى ژن و مىردىيى ئەو كەسانەيى كە دەرۈون و سروشتى ساردىيىان ھەمە، خراپە.

۲ - خواردنى شوتى بۆ ئەو كەسانەيى سروشتى ساردىيىان ھەمە ژانى گەى لەش بىدى دىئىنى لەو بارەوە بۆ ئەوھى ئەو زىانەيى شوتى نەمەتىن دەبىن ھەنگۇين و قەند، يان شتى وەك وان بخۇن.

۳ - زىدەرۇمى لە خواردنى شوتىدا بۆ سېپەل خراپە ئارەزووى ژن و مىردىيى لَاواز دەكا.

## تاییه‌ته ندی

- ۱- فندق خوراکیکی زور باشه و خوراک دهرمانیکی باشه بوقولنجی گورچیله روا دیتراده بوئه و مهبوسته دهتوان ۵ ههتا ۶ فندقی کال وهک چاشنی پیش خوراک باش بیجون و بیخون.
- ۲- فندق پلهی خوین دهباته سمر و کم خوینی چاره دهکا و زردبی کچولان دهرمان دهکا.
- ۳- تیکولی فندق قه بزت دهکا لهبارهی نه خوشییه کانی وهک بیوهسیری (واریس) رهش و شین هدلگه رانی رهگی بهلهک (سیارهگه) دهماری رهش مانگانه تیکچوونی زنان چا دهکا.
- ۴- گوله نیره کانی فندق که بهوینه شوربیونه و دینه خوار ههروهها گوله مییه کان که میوه کان لهوان بهدی دین تاییه ته ندیی هییدی که رهه و خه و هینه ریان ههیه.
- ۵- کولینراوی ۴ ههتا ۵ گرام گولی نیر (تازه یان وشك) ای داری فندق زگچوون دهرمان دهکا لهبهر ئهه و ئهندازدی سه رهه له لیتریک ئاوی سارد دهکهنه ماوهی ۵ دقیقه دهیکولین پاشان لای دهبن ۵ دقیقه لییده گه ربین بسره ویتمه و ددم بینن.
- ۶- له فندق روزنیک ساز دهکهنه بوقچیشت لینان باشه که لکی لئ و درده گرن.
- ۷- هیندیک نه خشکیش رونی فندق له گهمل رونی نه خشکیشان تیکهمل دهکهنه ههتا تابلوکانی رهندگ و رون زووتر وشك کاتهوه.
- ۸- ئهوانه گیرؤددی کرمی کووله کهنه ئه گهه ماوهی دوو حهه و توو هه ره رهه ۱۵ گرام رونی فندق بخون کرمی که دوویان له کوئل دهکهوهی.
- ۹- تیکولی میوه فندق دهیهارنه و دهیسوونه و تا دهیته گرد ئه گهه له

## فندق

فندق: فندق: بندق: FilBett

بهیان

فندق، دنکه و خوراکییه وهک گوتیز، بهلام چکوله تره له فندق خاوهنه تیکولیکی سهخته رهنگی قاوهییه میشکه کهی له نیوخوی گرتوده، میشکی فندق تامی خوشه و بههیزه، خوراکییه وهک میشکی بادام و گوتیز دهیخون داری فندق چکوله یه گهلاکانی مشارین، فندق داروچکه یه که خه زینه داره و یهک پایه یه له نهزادی تو سکاسانانه له نژادی فندق نزیکه ۱۵ جوئی جیاجیا ههن که له بهشی باکووری گوئی زهوبن، له ئیراندا ئه و جوئانه خورسکن زیاتر له جه نگهله کانی ئاستارا، ئه رسیاران و ته والیش هه رههها له کیوه کانی ئهله مسوت و تارومی زهجان پهیدا دهبن له هیکتاریک باخی فندق له هه لومه رجی له باردا چوار تون بهره همی دهبن ئه و ناوچانه له ئیراندا بوق فندق چه قاندن باشن ئه وانه، ورمی، قهزوین، گوله نیره کانی داری فندق کومه لیک له گوله نیرنیه کانی ئه و دارهنه که وهک هیششو شور ده بنوه به چکوله ترین جووله و با گهردیکی زرديان لئ دهوری و له سهه گوله مییه کان دهنيشی و ئاوسيان دهکا ئه و بهشانه له داری فندق بوق که لک لئ و درگرتن دهبن ئهوانه: میوه، گهلا، تیکولی داره که، داره که بوق خوی، گوله کانی، تیکولی فندق، که میشکی فندق سروش تیکی گه رمیسی هه یه به عهه رهه بی پیی ده لین (بندق).

- ۱۷ - کولیتراوی تیکولی داری فندق له گهله ره گهکه هی بۆ هه تواني نۆیه تەن و پیشگیری له خوتپیشی و توندبوونی ره گی خوتین زۆر به که لکه.
- ۱۸ - فندق بۆ ئەو کەسانەی پلەی خوتیان لە سەرتییە خراپە، چونکە گوشار دەباتە سەرئى.
- ۱۹ - چل و دەنکەكانى گولى فندق سەرەگىزە دەرمان دەکەن.
- ۲۰ - دەمکراوی فندق بەئەندازە ۲۵ گرام له لیتريک ئاودا خوتین خاوین دەکاتەوه.
- ۲۱ - کولیتراوی تیکولی لکه گەنجەكانى تازە داری فندق بەئەندازە ۲۰ گرام له لیتريک ئاودا بۆ ئەو حالە تانەي کە به ھۆى تاوا پەيدا بۇوه باشه.
- ۲۲ - رۆنى گەرمکراوی فندق میشک به ھېز دەکا هېزى ئارەزووی زن و مېرىدىي زىاد دەکا.
- ۲۳ - چل و دەنکى گولەكانى و گەردى گولى فندق وەك هەتوانىيکى شەفابەخش بۆ چارەي نەخۆشىگەلى ھېرسى دل و فتى به کاردى و دەخورى.
- ۲۴ - فندقى تازە زوو ھەرس دەبىن و شکەكە درەنگ بۆ چارەي ئەمۇش میوهى مۆز بخۇن.
- ۲۵ - فندق پىخۈلە كان به ھېز دەکا.
- ۲۶ - میشکى فندق بۆ منداڭ و مەرقۇي كز باشه.
- ۲۷ - میشکى فندق چونكە ۋىتامىن C، A ئى تىيدا يە بۆ به ھېز كردنى پىست و نىنۇك و مو تو سكەدار كردنى وان باشه.
- ۲۸ - میشکى فندق بۆ به ھېز كردنى چىلى لە لەت، تفى زار، به ھېز كردنى بىنايى باشه.

- سەر بە پەدر اوی دانىيى خوتىنەكەى و شک دەکا و پايدەگرى.
- ۱ - له دارى فندق رەزى دروست دەکەن رەزىيەكە دەکەنە گەرد بۆ چارەي زگچوون و خرابە رسپۇون كەلکى لى وەردەگرن.
- ۱۱ - له قەدىدا فندقىان دەسووتاند هەتا دەبۇوه رەزىيە چەورە پاشان بە بىرەيان دادىنا.
- ۱۲ - کولیتراوی گەلا يان تیکولى دارى فندق، تاوا و ھەلامەتى سىنگ ئىشە چارە دەکا بەو شىيە دەبىن ۴ تا ۵ گرام تیکول يان گەلاى دارى فندقى و شىككراو له لیتريک ئاوا كەنەتە پىتنىج دەقىقە بىكولىتەن پاشان رۇونى كەنەوه و شىرىنى كەن بەشە كر رەزى ۴ تا ۵ جارە جارە نېو فنجانى لى بخۇنەوه.
- ۱۳ - کولیتراوی گولى نېرى فندق قەلەھە وى بىن حەد چارە دەکا لە بەر ئەوه دەبىن ۴ تا ۵ گرام گولى نېرى فندق (تازە يان وشك) له لیتريک ئاوا كەن ماوهى ۵ دەقىقە لېيى كەرپىن تا دەم بىتنى دواي رۇون بۇونەوه و شىرىن كردن دەتوانى دواي هەر ژەمىك فينجانىيکى لى بخۇنەوه.
- ۱۴ - کولیتراوی تیکول يا گەلاى دارى فندق بەو شىيە كە باس كرا بۆ ئەو زىنانەي كە حالەتى مانگانە يان تیكچووە تايىيەتىي ئارامكىردنە وەي ھەيە و يارىيان دەکا تا دەورەي مانگانە كە يان پېكۈيىك بىتەوه ئەو كولیتراوە رەزى ۵ جار، هەر جارە نېو فنجانىيکى لى بخۇنەوه.
- ۱۵ - کولیتراوی گەلا يان تیکولى فندق بە وجىزە كە باس كرا (واريس) واتە رەش و شىن ھەلگەپانى رەگى بەلەك چارە دەکا ئەو كولیتراوە رەزى ۵ جار، جارى نېو ئىسڪانىيک وەخۇن.
- ۱۶ - فندق خاونى ئەندازەيە كى زۆر فۆسفۆر و قىسل و گوگرد و يۆد و خوتىي كانە و شتى كەش لە بەر ئەوه بۆ به ھېز كردنى لەش باشه.

تیکه‌لاؤیه کانی کیمیایی و خوارکی میشکی فندق  
له لیکولینه‌وهی ۱۰۰ گرام میوه فندق مهادی خوارده و دهست دی.

راده	پیوانه	
۱۵	یه ک	ڤیتامین A
۷۵	م - گرام	ڤیتامین B1
۴۵	م - گرام	ڤیتامین B2
۱۰۰	م - گرام	ڤیتامین C
۲۰	م - گرام	ڤیتامین E
۳,۶	م - گرام	کالسیوم
۳۰۰	م - گرام	فوسفور
۱۵ تا ۱۷	%	پروتئین
۵۰ تا ۶۰	%	مهادی رونی
۳	م - گرام	ئاسن
۱۹۸	م - گرام	گزگرد
۱۵۰	م - گرام	مهنیزیوم
۱	م - گرام	رفح
۵ تا ۲	%	مهادی قهندی

۲۹- میشکی فندق چونکه ڤیتامین B تیدایه بۆ درمانی لاوزی  
دهمار و سستی و بیتهوشی و هەلچوون و پەشۆکاوی زۆر باشد.

۳۰- ئەو مندالەی تازه بووه و پەش و شین هەلگەر اوه رونی فندق باشە  
لەگەل رونی زەیتون تیکەللى کەی له تۆقى سەرى مەلاشسوی  
ھەلسون تا شین هەلگەر اوه کەی چاک دەبى.

۳۱- تیکەل اوی رونی فندق و زەیتون مۇوى سەرى پى سورى دېنى  
تىيەھەلسون دواي ماودىيەك بىشۇنەوه.

۳۲- دەمکراوى فندق بەئەندازە ۲۵ گرام له لىتريک ئاودا بۆ نەخۆشىي  
پىستى پەوا دىتروا.

۳۳- دەمکراوى فندق بۇ چاکىرنەوهى بىرىنیك كە بەھوي كىم و زۇوخاۋ يَا  
(ئۆلسەر) پەيدا بووه بەشىوه تواوه ئاودا كەللىكى لى وەردەگىرى.  
۳۴- فندق، هيىزى زەين بەقەوەت دەكى.

۳۵- فندق بەبىزى اوی رونى زىاتە تامى خۆشتەرە و پەوانترە.

۳۶- چىل و دەنكى گولى فندق ئارەقەيتىنە زان و ماسىنى سىپەلاك، پىچ  
پىداھاتنى زگ و سەرەگىزە درمان دەكى.

## قهیسی

قهیسی: زردآلو: مشمش: Abticot

بهایان

قهیسی میوه‌یه که به هله‌لوروچه دهچی، پنگی زهرده چه قاله‌ی هه‌یه که میشکه کدی شیرین و هیندیکیش لوان تالن، ئهودی شیرینه دخوری. شوینی پهیدا بونی هه‌ولی ئه‌مو میوه‌یه، ولاتی چینه له حالی حازدا له چین دارستانی خورپسکی ئه‌مو میوه دهست دهکه‌وی، له سیبریاش چهند جور قهیسی هه‌یه که له برامبهر سه‌رمادا زور خوراگن، لقه‌کانی قهیسی له هولوو گه‌وره‌ترن و قورسترن، گولی قهیسی له ته‌نیشت‌هه و له بهشی یه‌کساله‌ی چرؤی قوله به‌دی دی هه‌ر کام لهو چرؤیانه (یان لق و پویی) دواجی سئ سال برهینان، وشك دهبن له به‌ر ئه‌وه ده‌بین قهیسی گه‌وره و بالغ گشت سالیک بخاونین کردنوه‌یه ئه‌مو لق و پویانه‌ی که وشك بون و هاندانی داره‌که بخ‌درکردنی لقی به‌ری دیکه و تازه به‌هله‌لپه‌رتاون سووک کهن، له‌ئیراندا ده‌توان و چاوه‌روان ده‌کرئ نزیک به ۲۵۰ تون له هیکتاریکدا برههم هله‌گرن، چونکه گه‌ردي قهیسی حاله‌تی لكانی هه‌یه با له گه‌رد پرژاندنی ئه‌مو هیچ نه‌خشیکی نییه. ئه‌مو گه‌رد پرژاندن به‌هئی جرچانه‌هه‌وه ده‌کرئ. جا له به‌ر ئه‌وه پلووره‌دانانی میش له‌نیو باخ شوینه‌واری باشی هه‌یه بخ‌زیادکردنی برههم و بدری داره‌کان. بهشی زوری داره‌کان خزیان به‌ر دین و نیازیان به داری گه‌رد پرژانن نییه. له جوره گرنگه‌کانی قهیسیی ئیران ده‌توانین ئه‌وانه‌ی خواره‌وه ناو به‌رین:

۱- قهیسی شه‌میس، ۲- قهیسی شه‌کریاره، ۳- قهیسی نه‌خجه‌وان، ۴- قهیسی سوری شارپود، ۵- قهیسی قیسی.

## تاییه‌نمه‌ندی

- ۱- قهیسی باشترين ده‌رمانه بخ‌که مخوتینی.
- ۲- قهیسی بخ‌رژگاري له کزی به‌که‌لکه.
- ۳- رۆنی چه‌قاله‌قهیسی پیست نه‌رم ده‌کا.
- ۴- قهیسی مرۆف باي پیت ده‌کا، چاره‌شی ئه‌وه‌یه میشکی چه‌قاله‌قهیسی شیرین (چه‌قاله خوشه) بخوی.
- ۵- قهیسی خاوه‌نی مه‌وادی کانه ودک: ئاسن، فوسفور، کلسیوم، مس، خاوه‌نی ڤیتامینه‌کانی C, B2, B1, A، يه له‌باره‌وه قهیسی میوه‌یه که خوراکی، هیزدھر و شادیه‌پین.
- ۶- قهیسی، هله‌لانی له‌ش زیاد ده‌کا و له‌ش له برامبهر نه‌خوشییه‌کاندا خوراگر ده‌کا.
- ۷- قهیسی میوه‌یه کی هیزدھر، له‌باره‌وه بخ‌نناني دووگیان و ئه‌وه که‌سانه‌ی که تازه له نه‌خوشی هه‌ستاونه‌تەووه پدوا دیتاواه.
- ۸- قهیسی چونکه ڤیتامین A تیدايیه هۆی به‌هیزکردنی چلمه‌کان، پیست، موو و به‌هیز کردنی پرونکی چاوه.
- ۹- میوه‌یه قهیسی گه‌بیو چونکه ڤیتامین B ا تیدايیه بخ‌درمانی نه‌خوشییه‌کانی ده‌ماری و رۆحی وهک بیه‌وشی رهوانی، بیخه‌وی، ماندوویه‌تی زور، گیزی، شت له بیرچوونه‌وه و شتی کەش به‌که‌لکه.

- ۲۱- له تکه قهیسی (قهیسی وشك) باشترين دهرمانى زاره.
- ۲۲- له تکه قهیسی واته (قهیسی وشكه) ده زگای ههزم ریکوپیتک ده کا و باشترا وایه بهئاو بیشونهوه و له ئاوي گه رمدا ته پری كه ن لیتی گه پین شهویتک وهمیتی، پاشان يه ک لیمومی ترشی تیخنه بیانی له خوریتی بیخون و ئاوه که شی بخونهوه.
- ۲۳- ده توانن کوتراوی خونچهی قهیسی له جیاتی مه لحتم بۆ راگرتني خوینپیشی بیرینگه لی دبوي ده ری كه لکی لی و درگرن.
- ۲۴- گه لای قهیسی کولینراو به شیوهی مه لحتم که لکی لی و دردگرن به تیهه لسوون له سمر، ماسیوی پیستی لادبا.

### تیبینی

- ۱- ده بین له زیده رقیي واته زور خواردنی قهیسی خۆ بیباریزین، چونکه زور خواردنی قهیسی ده بیته هۆی تیکچوونی هرس و شیوانی ریخوله و له ئاکامدا تووشی زگچوون ده بن.
- ۲- ئه و که سانه که خاوندی جه رگی لاوازن ده بین له زور خواردنی قهیسی خۆ بیباریزین.
- ۳- چه قاله قهیسی تال مه وادیتکی ژاری (به نیوی ئه سید سیاندریک و ئه سید پرپرسیکی تیدایه) که له هەلومه رجی تایبە تدا ئازاد ده بن له بەر ئه و خواردنی میشکی چه قاله قهیسی تال مه ترسیداره.
- ۴- ئه گه ر بەردەوام قهیسی بخون ما ودیه کی زور ده بیته هۆی وە لکەی سپی پیستی له لهستان پەيدا بین.
- ۵- قهیسی مرۆز باي پیده کا و ده بیته هۆی پەيدابونی قرقینه ترش.
- ۶- قهیسی بۆ ئه وانه سروشتنی ساردييان هەمیه خراپه بۆ خواراستن له و خراپییه، (بۆ پووجه لکردنەوە) ده بین شەکر و رازبانه بخون.
- ۷- قهیسی بۆ ئه و که سانه ئی حساسی سووتانه وه يان باکردنی گەدە دەکەن خراپه.

۱۰- میوه و میشکی شیرینی چه قاله قهیسی، چونکه ڤیتامین C بیان تیدایه بۆ به هیز کردنی لهش، لابردنی هوکاری تیکچوونی گه وردنه بونی مندان، پیشگیری له خوینپیشی پوک و مانگانهی ژنان، زیادکردنی بەریه ره کانی لهش و خوراگری له بەرامبەر میکرۆبە کاندا و ژاره کان شوینه واری حەقی هەیه.

- ۱۱- میوهی قهیسی چونکه هیندیک ئه سید سالیسلیکی تیدایه، له چاره کردنی ئه و نەخوانانه بەزانی جمگە و باداری گیرۆدن بەکەلکە.
- ۱۲- خواردنی ۵ گرام رقنى میشکی چه قاله قهیسی شیرین، داگیرسانی گەروو ناهیلەن.

- ۱۳- ئەگەر رۆزى بیانی و نیودرۆ و شمو ۲ تا ۳ دلۆپ له رقنى میشکی چه قاله قهیسی تال له گوبت کەی ژانی گوچکە هیدى ده کا.
- ۱۴- تیهه لسوونی رقنى میشکی چه قاله قهیسی تال، له و جیگایە دخورى بۆ هیورکردنەوە خورووی ده زگای زاوزى شوینى باشى هەیه.
- ۱۵- قهیسی، فینکە و ئیشتیاھینە.

- ۱۶- قهیسی بۆ نەھیشتى تۈونىيەتى و چاره بیتەسپىرى بەقا زانجە.
- ۱۷- قهیسی میوهی کى ئیشتیاھینە، خوراکىيە، خوراکەرە، فینکە و بۆ دەمارە کان زور بەکەلکە و بەھیزت ده کا. بۆ زارۆکان بەھەوەلین خوراک ناسیندرابەر کە له قایکردنی خانووی ئیسکە کان و رايەل و پۇزى لهش نەخشى بىنەرەتى بەئەستۆرەدیه.

- ۱۸- قهیسی له بەھیز کردنی ئیسقانە کان و تانوپوی لهش بايە خیکى زورى هەیه.

- ۱۹- قهیسی خانە (سلول)ە کانی لهش زيندوو را دەگری، هە لسوورا نى ئەوان زیاد ده کا.

- ۲۰- قهیسی عومر دریز ده کا و مرۆف چالاک و هە لسوورا ده کا.

کالہ ک

کالہ ک: خریزہ، بطيخ احمد

بے یان

کاله ک میوه‌یه که شیرین و بدهله زدت و رهوان که چهند جوئی جیاجیای  
ههیه. چاتر له هه مووان کاله کی خورا سانه. پیغه مبهه ری به ریزی ئیسلام  
(د.خ) لمباره تایبه تی کاله که و فهرم وویه: کاله ک یه کیکه له  
جوانییه کانی رووی زهی. ئاوی کاله ک له ره حمه تی خوایه، شیرینی ئه و  
له به هه شترایه. ئه و به شانه ه ده خوری و بقدارمان ده بیه له پزیشکیدا  
ئه و انهن: میوه، تیوه که، تیکوله که

تائیہ نمہ ندیی کالہ ک

- خواردنی کاله ک له پیش خوراکدا لهش دهشواته وه، نه خوشی له لهشدا  
بنه بر ده کا.
  - خواردنی کاله ک میزه لدان پاک ده کاته وه، بهردی میزه لدان  
ده توینیتیه وه و میز زیاد ده کا.
  - کاله ک ۱۰ تاییه تهندی هه یه: ۱ - خواردن. ۲ - ده شخورتیه وه چونکه  
ئاوی زوره. ۳ - میوه. ۴ - گوله، چونکه بونی خوشه. ۵ - شیرینییه  
چونکه قهندی زوری تیدایه. ۶ - ریخوله کان و گهده ده دهشواته وه. ۷ -  
هیرؤیه ته اوکه ریکه بوقاکردنوه وه ریخوله و گهده ۸ - سه وزبیه. (۱)

(۱۱) کالهک و هکوشوتی و هاوری و تالبی و گرکه له بنهمالهی کووله کمن له بدر نهود  
ددهبی له باسی سه‌وزی کاری خری.

تہذیب المکان ختنہ کے قہہ سس

- ئاو زیاد دهکا، لهو پیگهوه و هرگرتنى سروشت و هتالوکه دهخا لهو  
بارهوه کاللهک نه رمکه رینکی باشه، قهبزی و لادهبا، له پیگهی پیسی  
کردنوه هیندیک ژار دهداته دهري.
- ۱۵ - کاللهک دهبيته هوی زیاتر بونی شیری ژنان.
- ۱۶ - مهـلـهـمـی گـوـشـتـی کـالـلـهـکـ بـوـئـارـامـ کـرـدـنـهـوـهـیـ ژـانـ وـ مـاسـیـنـیـ چـاوـ  
بهـکـارـ دـهـبـرـیـ.
- ۱۷ - خواردنی میشکی تزوی کاللهک بهبرزاوی ماکیتکی خوراکی باشه که  
سروشت گهرم دادینې.
- ۱۸ - میشکی تزوی کاللهک بهبرزاوی خاودنی تایبەقەندىيەکى میزھىنەرە،  
نەرم كەرە، ئارەزۇوی ژن و مىرە زیاد دهکا.
- ۱۹ - خواردنی ۲۰ گرام میشکی تزوی کاللهک بۆچاکبۇونى سووتانەوەی  
میز و تۆزانەوەی زمان باشه.
- ۲۰ - ئەگەر تۆزىك تىكولى کاللهک له مەنجەلەيك چىشت كەی زووتر  
دەكولى.
- ۲۱ - کاللهک بۆئەوانەی گيرۋەدى سىلللى سىپەلاكن و بۆئەوانەی  
كەمھۇين زۆر باشه.
- ۲۲ - کاللهک پەنگ و پوچوان دهکا، نەخۆشىي زەردووبىي چاک دهکا.
- ۲۳ - کاللهک بۆھەزمى خوراک باشه، يارى دهکا و (ورودل) کاسى و  
گېرىي لادهبا.
- ۲۴ - کاللهک دىزى كەمھۇينىيە، ئارەقى لهش زیاد دهکا.
- ۲۵ - خواردنی دىمکراوى تىكولى کاللهک بەئەندازەي ۸ گرام بهرى  
میزەلەدان لادهبا.
- ۲۶ - كولىنراوى رەگى کاللهک بەئەندازەي ۵ هەتا ۱۰ گرام رېشىنەرەوەي  
چاک و بهھىزە.

- ۹ - دەرمانى دەرده. ۱۰ - نان و خورشت و پىخۇرىكە هىچ ژان و  
دەردىكى تىدا نىيە.
- ۴ - کاللهک خاودنی فيتامين A يە، لهبەر ئەمۇه بۆ چاک كردنەوەي دوبارەي  
ماسولەكە كانى لهش نەخشىيەكى باشى ھەيە.
- ۵ - کاللهک چونكە ماكى قەندى تىدايە بۆ دەرمانى كەمھۇينى زۆر باشه.
- ۶ - خواردنى کاللهک بۆ نەخۆشى بەردى گورچىلە و مىزەلەدان باشه، بهلام  
دەبى لەو كاتەدا خوى و بىبەر كەمتر بخون.
- ۷ - کاللهک لىپورىتە لە فيتامىنەكانى A و D و C و سلوز.
- ۸ - خواردنى کاللهک بۆ نەخۆشىي بادارى و گەمى لهش (نقرس) بەكەلکە.
- ۹ - کاللهک چونكە نەرمكەرەوە دەرۈونە مىزەتىنە بۆ چارەي وشكىي  
دەرۈون (قهبزى) بەكار دەبىزى.
- ۱۰ - ئەگەر گوشتى کاللهک بەليقىيەننەوە (پانى كەنەوە) وەك مەلـحـمـ لـهـ  
سەر سووتاوى پىستى لەشى دانىن چارەي دەكە.
- ۱۱ - تزوی کاللهک بۆ كۆخەي توند، ژانى سىنگ و گەرۇو و تاوى گەرم  
باشه.
- ۱۲ - کاللهک شەربەتىكى رەوان و بەلەزەتە كە سلولەكانى (خانەكانى)  
لەش دەشوانەوە، ژارەكانيان لە پىتگاى مىزەوە دەكاتە دەرى.
- ۱۳ - خواردنى کاللهک فيننكى، كەيف خۆشى، گەش و ئاودارى لە لەشدا  
بەدى دىتىنى.
- ۱۴ - کاللهک چونكە سلولۇزى<sup>(۱)</sup> تىدايە شىياوى ئاوتىتە بونى لهشە كارى  
جىمىيەكە وشك و سپى بىن بۇن و بىن تام، وەك نىشاستە وايد لهناو ئالڭۆلدا  
حمل نابىن بەس لە شلەمەنى شويتىزدا حەل دەبى لە حالەتى سروشىتىدا لە خانەكانى  
گىاگە لاھىي لۆكە و كەتان نزىك بە ۹۰ لە سەتىيان سلولۇزە سەنۇھەتا بەشىوھى  
كاغەز و لۆكە و ئاورىشىم كەلکى لى ورددەگىرى.

## تیپینی

### گویز

گویز: گردو: جوز: Wainut

#### بههيان

گویز میوه‌یه که خوارکی و گیایه که خه زینه هه یه یه ک پارچه له نمژادی گویزانانه له نمژادی گویز نزیکه ۱۵ جوز هن که ناوی جوز او جوزیان هه یه. له لای باکووری گوی زه وین، گویزی ئاسایی خومالی ناوجه یه کی هه راوه له کیوه کانی کاریارت له ئهوروپای ناودندیمه و دس پی ده کا له ولاطی کوره و له پوشه لاتی ئاسایا ده بیته و، گویز چهند جوزن بهشیکیان بوسه رما ناسکن و هیندیکیشیان خوړاګرن بهشی زوری کپن و فروشتن (بازرگانی) له هه واي ۹ ده رجه سانتیگراد زه ریان پیتده گا له ۲۰ پله به ته واوی وشك ده بن. داری گویز له هه لومه رجی له باردا فره زیاد ده کا و گه ورده ده بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال عومر ده کا ئه و گیایه له ۵ تا ۶ سالیدا و بهر دئ، له ۱۰ تا ۱۵ سالی به ته واوی و بهر دئ و چاک بهر ده گرئ، گویز گولی تازه چکوله هیشیوی له لاجی چلی، لکه داری یه ک ساله ده پشکوی، له حالیکا گوله میتیه کان به ده می گویزه که وه یه ک یا دوو وا هه یه سی دانه به نوکی چلکه و به لاجی چلکه وه له و هرزی بهر پهیدابون دیاری ده کهن. گوله کان کاسه یان نییه به هه زی با ئاوس ده بن. گویزه کان خوړیان به رده گرن، به لام به هه زی با زووتري و هر ده گرن و گه رده که به شیوه ای سایی له و هر گرتني میتیه کان پزگاری ده بین له با غدا ده بین داری گه رده پشن هه بین، جوزه کانی جیا جیا گویز ده توانن یه کتر دوو گیان که ن بې دروست کردنی با غه گویز و زیاد کردنی داره کان له رې گهی چاندنی تووی گویزه که یان متوریه کردن (په یونهند) ئه نجام ده درئ، به لام له ئیراندا بهشی زوری

- ۱- خواردنی زوری کاله ک ده بیته هه زی با کردن، له ئاکامدا ده بیته هه زانی گه ده و پیخوله.
- ۲- زیده رقیبی له خواردنی کاله کدا ده بیته هه زه وهی بیته هه زه ویر له پیخوله دا.

- ۳- ده بی کاله ک دواي جهم بخون، چونکه ئه گه پیش نان بیخون تووشی زکچوونتان ده کا.
- ۴- ئه وانه گیره دهی نا په حه تیی گه ده ن و خوارکیان باش بو هه زم نابن ده بی چاکی بجون.
- ۵- خواردنی کاله کی کال بې ئه و که سانه گه دهی لا وزیان هه یه و ییده چن تووشی زکچوونیان بکا زگیان پیچی پیتدا بئ وهک و هبا به لغه زیاد ده کا بو سینگ و ژانی سینگ و سه رمابون خراپه.

- ۹- پۇنى گویىز لە لەشى مندالىيک كە ئىسىكى نەرمە يان كە مخوتىنە  
ھەلدىسون تا ئىسىكە كانى قايم بىن و كەم خوبىيە كە چاكا.
- ۱۰- پۇنى شلى گویىز بۇ دۆغىرمه سەوزى كاڭ زۆر خۆشە و تامىكى  
تايىبەت دەداتە سالاد.
- ۱۱- ئەو كەسانەي كرمى كۈولە كە يان هەيە ئەگەر رۆزى ۵۰ تا ۶۰ گرام  
پۇنى شلى گویىز بخۇن كرمە كە لە بەين دەبا ئەو ئەندازە پۇنە لەگەل  
ياپەلماسى كولا و بخۇن.
- ۱۲- دەمکراوى سەرەوە كە باسمان كرد بۇ ئەوانەي ئىسىكىيان نەرمە  
لەنفانىسىميان هەيە يان نەخۇشىي ئىسىكىيان هەيە بە كەلکە.
- ۱۳- دەمکراوى گەللىي گویىز بەئەندازە ۲۰ تا ۳۰ گرام لە ليترييک ئاودا  
نۇشاپە ئاسايى بۇ ئەو كەسانەي سېلىان هەيە دانراوه.
- ۱۴- ئەگەر گەللىي گویىز بەئەندازە ۵۰ تا ۶۰ گرام لە ليترييک ئاودا  
ماوهى ۱۵ دەقىقە بىكولىيەن بۇ ئارامكىردنەوە خورۇو و تىكچۇنى  
مېزىل بەكارى بىتن يانى مژۇلە كانى پى بشۇن.
- ۱۶- گویىز مىيۇدە كە ليپەرىز لە مىس، فافۇن، پتايسىوم، مىنinizقۇم، فۆسفۆر،  
گۆگەر، ئاسن، كلسىيۇم و ۋىتامىنە كانى A, C, E.
- ۱۷- گەللىي دارى گویىز مەرۋە قەبز دەكا، بەھىزە، ئارەق ھىنە بۇ دەرمانى  
بەرازە<sup>(۱)</sup> زەرددۇبىي زۆر باشە.
- ۱۸- بۇ چارەي بادارى و ژانى دەمار و پشت و ئەزىز (سياتىك) دەبىن  
تىكولى سەوزى گویىز بىكتۇن وەك مەلھەم لەو جىيەي دانىن كە ژان  
دەكا.

(۱) جۇرتىك لۇوي رەق و سەخت كە لە گەرۇو دىن غۇدەي لەنفاوېشى پىتى دەلىن.

دارەكان غەپەرە پەيوهندىن لە باغييەكى گویىز لە ھەلومەرجى لە باردا دەتوانى  
ئەتون بەرھەم ھەلگەن لە هيكتارييە.

گەينىڭتەن گویىز ئېرانى ئەوانەن: كاغەزى، دەندۇوك قازۇبىي، زىياواي  
قەزروين، ئەو بەشانەي لە دارى گویىز بۇ خۇرەك و ھەتوان كەلکىيان لى  
وەرددەگەن ئەوانەن: ۱- مىيۇ، ۲- گەللىي دارەكە، ۳- تىكولە سەوزەكە.

#### تايىھەقەندى

۱- گویىز گەرمایى و تىن لە لەشدا بەدى دېنى، خواردىنى گویىز لە وەختى  
گەرمای توندا تىن لە دەررونى مەزۇدا دەجۇولىيەن (يانى لە گەرمادا  
باش نىيە) لە زستاندا خواردىنى گویىز گورچىلە گەرم دادىنى، سەرما  
لا دەبا.

۲- خواردىنى گویىز لە گەل زەنيان<sup>(۱)</sup> تۇرى گىيايدە بەھەویرىيەوە دەكەن،  
رۇوناکى چاۋ زىياد دەكا.

۳- گویىز و زەنيان و بېيەسىرى دەسووتىيەن باى دەرروون تاھىلىن پەنگى  
دەمچاوجۇان دەكەن گەد بەھىز دەكا گورچىلە گەرم دادىنى.

۴- گویىز خاودەنلىقى چەورىي پېۋەتىنە و خۇرەكىيە.

۵- گویىز كرم دەكۈزى بەخواردىنى گویىز كرمى رېخۆلە كان دېنىدەر.

۶- گویىز بەشىپەيە كەم نەرمەكەرە و دىرى زىگچۇونە.

۷- گویىز ماددىي نىشاشتە<sup>(۲)</sup> لە فندق كەمترە، لە بەر ئەوە بۇ ئەو  
كەسانەي قەندىيان هەيە خواردىنى باشە.

۸- گویىز خاودەنلىقى ۋىتامىنە كانى A, C, E يە بۇ ئاسايىي راگرتىنى تەواوى لەش  
خۇرەكىيە كار و شۇتىنمۇارى زۆر باشى هەيە.

(۱) زەنيان: تۇرى گىيايدە بەھەویرىيەوە دەكەن.

(۲) نىشاشتە: گەردىتكى سېپى كە لە گەنم يان يارەلماسى دەيىگەن.

- ۲۸- شیره‌ی سه‌وز په‌نگی تیکولی گویزی تازه بوله بهین بردنی بالوکه و ده‌مانی کهچلی کاریگه‌ری چاکی هه‌یه.
- ۲۹- کولینراوی تیکوله گویز تووکه‌سهر قاوه‌بی ده‌کا ئه‌گه‌ر له‌گه‌ل خنه تیکله‌لی که‌ی ده‌بیت‌هه په‌نگیکی زور باش.
- ۳۰- کاکله‌لی گویز دژی کرمه، دژی به‌رازه‌یه، دژی زگچونه.
- ۳۱- کاکله‌لی گویز کونه‌کانی پیستی لەش خاوین ده‌کاته‌وه.
- ۳۲- کاکله‌لی گویز بونه‌خوشیی مندالدان زور به‌که‌لکه و خورووی جیگه‌ی شەرمى زنانى دووگیان هېیور ده‌کاته‌وه.
- ۳۳- کاکله‌لی گویز چونکه مسى تیدايه دژی شېرىيەنجه‌یه.
- ۳۴- کاکله‌لی گویز بۇ ئەستوربۇونى مندالدان و خوتپىتشى زاركى مندالدان زور به‌که‌لکه.
- ۳۵- گویز يەكىن لە مىشكە رۇنىيەكانه كە مەوادى كانزاي جۆراوجۆرى تیدايه وەك مس، ئاسن، كلىسيوم و فوسفور.
- ۳۶- رۇنى گویز بۇ تىيەللىسوونى ئەندام و مۇوى سەر زور باشه و به‌رزا.
- ۳۷- دەمکراوی تیکوله گویز بۇ ده‌مانی سيل و سستى ئىسک و به‌رازه زور باشه.
- ۳۸- گویز ئەندامى گىينىگى لەش بەتايبەت مىشك بەھىز ده‌کا.
- ۳۹- گویز حەواسى<sup>(۱)</sup> دەروونى بەھىز ده‌کا.
- ۴- خواردنى گویز له‌گه‌ل مىۋۇش و ھەنجىر بۇ گەدە زور به‌که‌لکه.

(۱) زانيان و بىرمەندان بۇ مەرقۇت دەلىن: دوو حىيس هەيە كە بناغەي زانستى مەرقە. ئەو دوو حىيسە يان ناشكران كە ئەوانەن ۱۱- ھەستى دەست لىدان. ۲- چىشتىن. ۳- بىستىن. ۴- دىتن) يان وەك حەواسى دەروونى كە ئەوانەن: ۱- حىسىي تىكىلە. ۲- حىسىي خەيال. ۳- حىسىي زەين. حىسىي شىك. ۵- حىسىي عەقل.

- ۱۹- خواردنى ئەندازەيەكى كەم لە تیكولى سەوزى گویز كرمى پىخولە لەبەين دەبا.

- ۲۰- ئەگه‌ر گەلای دارى گویز لە ھېنديك ئاودا بکولىن و پاشان وەك مەلھەمەتك لەسەر زىپكەي پىستى يان بىرىنى پىستى يان نەخوشى پىستى و مىكىپقىبى وەك كەچلە ئەسەرى دانىن دەمانى ده‌کا.

- ۲۱- قۇنچىكى گەلای تازەي دارى گویز لەسەر مىخەكە و پىنه (ئەستوربۇونى چەرمى بەرى دەست) بەھۆي كار و بالوکەي دەست و لاق دانىن ئەوانە لادبا.

- ۲۲- بۇ خۇپاراستن لە پىسەدانى مىشەنگوبىن دەبىن گەلای دارى گویز لە دەست و دەمچاۋو ھەلسۈسى ئەوجار لە پلورە مىشەكان نزىك بەھۆ بىن ئەوھى پىتەو بەدەن ھەنگىنەكە بېرپوھ.

- ۲۳- ئەگه‌ر نىيو قەفەزەكانغان بەكولىنراوی گەل گویز بىشۇن مېرۇو تەخونى ناكەون.

- ۲۴- خواردنى شىر له‌گه‌ل گویز و خورما بۇ قەلەوي كۆبارەي گورچىلە و جوانى پەنگ و پووى دەمچاۋو بەكەلکە ئەندازەي خواردنەكەي ۴۵ تا ۹ مىقالە.

- ۲۵- خواردنى شىر له‌گه‌ل خورما و گویز ئارەزووی ژن و مىردىبى زىاد دەكا و ئاواي تۇۋ زىاد دەكا ئەندازەي خواردنەكە ۱۰ تا ۴۵ مىقالە ئەگەر زۇرى بخۇي بەردى گورچىلە دروست دەكا.

- ۲۶- گەل گویز دژى كرمە، دژى قەندى خوتىنە تیكوله گۆشتىنەكەي تايىەقەندىبى گەلەكەي هەيە.

- ۲۷- گەلای گویز قەبزىت دەكا گەدە بەھىز دەكا دژى به‌رازه‌يە (ئەو لۇوھ پەقەي كە لە گەرروو دى).

- ۵- خواردنی گویز بۆ ئەوانەی گیرۆدھى بەرھەنگىن بۆ بەرھەنگى جەرگى  
بەكەلکە ژارى لەش لادبا ھەلبەت بەو مەرچەي حەساسىيەت نەبى  
چونكە گویز حەساسىيەت (ئالىرىزى) زىاد دەكا.
- ۵۱- خۆلەمېشى كاكلە گویز بىتوھسىرى دەرمان دەكا جا لەبەر ئەۋە دەبى  
۴/۵ گرام لە خۆلەمېشە لەكەل ئاواي پىپویست تىكەلکەي و  
وەيھۇى.
- ۵۲- ئەگەر كاكلە گویز بەيانىياب بجۇون تا لەكەل تفى زار تىكەل دەبى و  
نەرم دەبى پاشان لەسەر ئەو جىيەمى مەمك كە ئەستىور بوبە دانىن  
بادراوى ماسۇولكەبى و بادراوى دەماربى و هەتا بىنېش دەرمان  
دەكا.
- ۵۳- تىكەلکراوى گویز و خەنە بەقەدر يەك كە گویزەك نەرم كرابىيەتە و  
تازە بى خەنەكەش تەركەن ھەتا وەك ھەوبىرى لېدى پاشان لەسەر  
ئەندامى ئىفلىچ و ژانى جىمگە و سىياتىك (ژانى نەخۆشىي دەمار و  
پشت و ئەزىز) ژانى لاجەسەر (مېگرىن) قولنج و ژانى ترى دانىن تا  
چاڭى كاتەمە.
- ۴- ئەگەر ئاواي گویزى تازە و ھەنگۇين و ropyى ترى تىكەل كەن لە زار و  
بن ددانەكانى ھەلسۇون بىرینەكانى زار و ماسىنى پۈوك و سىستى ددان  
چارە دەكا.
- ۵۵- بۆچارەي توپخ توبخ بۇون وشكۈونى پىست و چارەي مۇو و درېنى  
سەر، دەتوانن رۇنى گویز رۇزى چەند جار لە پىستە كە ھەلسۇون.
- ۵۶- گەلاي دارى گویز بەو تىكەللىيە تەواوهى كە ھەيءەتى بى شك لەسەر  
دەزگاي ھەرس و ماسۇولكە كان شوپىنهوارى بەھېز كەن ھەيءە بهھۆى  
ئەوهى تانۇنى تىدایە شوپىنهوارى شىفافى ھەيءە تەنانەت بۆ نەخۆشى  
سېلىش گومانى تىدا نىيە.

۱- كوتراوى كاكلە گویز لەكەل ھەنجىر گەدە نەرم دەكا و لەش بەھېز  
دەكا.

۲- كاكلە گویزى بىرژاو بۆنەرمىكىدى سىنگ زۆر بەكەلکە.

۳- خواردنى كاكلە گویز لەكەل ئەنزرۇوت (جيۇدە دارىتكى د্ۇاۋىيە)  
بۆكىمى گەدە وىنەي نىيە.

۴- مەرباى گویز لەكەل ھەنگۇين بۆ بزواندى ئارەزووى ژن و مىردىي  
زۆر باشە، گەدە نەرم دەكا.

۵- پېشىنیان باوەرپان وابۇوه كە نۇوستىن لە بن دارى گویز مەرۇت كز  
دەكا. وىدەچى ئەو كەسەي لە بن دارى گویز نۇستۇو كە وەخەبەر ھات  
وەك شىقتانى<sup>(۱)</sup> لېتىن و ماوەيەك نارەھەت بى لەو بارەوە نۇوستىن لە  
بن نىسيتى دارى گویز بەھېچ شىتە دروست نىيە.

۶- كاكلە گویز چونكە ۋىتامىنى A ئى تىدایە دەمار بەھېز دەكا  
چاو و لۇوت و زار و مۇو و نىنۇك.

۷- كاكلە گویز چونكە ۋىتامىنى B ئى تىدایە دەمار بەھېز دەكا بىن  
حالى و سىستى و ترس و دلەرلەكىتى نەخۆشان دەرمان دەكا.

۸- كاكلە گویز نەرمكەرە لەبەر ئەوهى ناھىيەلى خۆرائى لە گەددە بېتە  
ھەوبىر لەبەر ئەۋە ۷ گرام كاكلە گویز لەكەل ۷ گرام  
ھەنجىرى وشك بىكوتىن و پېكەوه بىخۇن.

۹- خواردنى گویز بەتنى يان لەكەل ھەنجىر پىش لەبەكارەتىنى ژار  
دەگرىن و ناھىيەلى ژارەكە كار بىكا دواى مەسمۇوم بۇونىش خواردنى  
كاكلە گویز ژارگەتە كە لاددا.

(۱) ھۆيەكەي ئەوهى مەرۇت نىيازى بەھەلمىزىنى ئۆكسىزىنە و گازى كارپۇن دەكتە دەرى  
گویزىش ھەروا بۆيە بۆ وىنە دارى بىن پېچەوانەي دارە گویزە بۆيە نىسيكە بۆ مەرۇت  
سووک و خۆشە.

- گولاو له کولیتراوی سه رهوه که لک و هر ده گرن. ژنان ده تو ان کولیتراوه که له ته شتیک کهن و تییدا دانیشن.
- ۶۲ - ئەگەر گەلای تازه داری گوتیز له سه ره مەمک دانین يان کولیتراوی خەستى گەلای وشكى گوتیز بەلۆکه له مەمک ھەلسون تەپەشوعى شير ورده ورده تەواو دەبى.
- ۶۳ - ئەگەر گەلای داری گوتیز له شوینى گیانه و درى خرابى وەك بەرسۇرەكە و كەرەجەنە و ساسا دانین له بەينيان دەبا.
- ۶۴ - ئەگەر گەلای داری گوتیز له لەشى ئاشدەن ھەلسون میش لېنىشى.
- ۶۵ - کولیتراوی تېيكولى سەوزى گوتیز گەدە بەھېز دەكا بۇ ئەمە بەستە دەبى ۱۵ تا ۲۰ گرام تېيكولى سەوزى گوتیز له لیتریک ئاوا كەي. ئاواي کولاتتو بەيانى و نیودەرۋە و شەو ھەر جارەي يەك ھەتا دوو ئىسکان بەدن بەندخوش بىخواتەمەد.
- ۶۶ - ئەگەر شېرىھى تېيكولى سەوزى تازه داری گوتیز له سه ره بالوکە و كەچەلى و نەخۆشىيە كانى پىستى ھەلسون، ئەوانە دەرمان دەكا.
- ۶۷ - ئەگەر چاوت سور ھەلگەرا و يان باپشکىيى لىھاتو و بەکولیتراوی گەلای گوتیز بىشۇ.
- ۶۸ - گوتیز بەشىوه يارىدەر بۇ چارەي چەتكى سىپەلاك و مىزۆك رەوا دېتراوە.
- ۶۹ - گوتیز خاونى مسە لە گەل ئاسن بۇ دروستىرىدىنى ھيمۇگلۇيىنى خوين ھاوكارى دەكا.
- ۷۰ - بۇ دەرمانى دل ئىشە يا ترشانى گەدە يا سووتانە وەي زگ دەبىن ۲۰ تا ۳۰ گرام تېيكولى سەوزى گوتیز له گەل گەلای وشكى راوی دار گوتیز له

- ۵۷ - بەكارهىنانى دەمکراوى گەلای دارى گوتیز بۇ ئەمە بەندخوشانە گېرۆدەي قەندىن ئەوانەدە بەكەلکە كە قەندە كە دېنیتە خوارى.
- ۵۸ - كەلک ودرگرتەن لە دەمکراوى گەلای دارى گوتیز دەتوانى زۆر باش بىن بۇ ئەوانە گېرۆدەي ئەستوربۇونى جمگەن، نەخۆشىگەللى پىستى (وەك بىرۇ، زەر دە بىرین، پسوريابازىس) بەكەلکە.<sup>(۱)</sup>
- ۵۹ - کولیتراوی گەلای دارى گوتیز پەيدا بۇونى نەخۆشىي ئىسىكى جمگە سىلى ئىسىكى، بېرىنى زار، بېرىنى چەتكى، ماسىبىنى لۇوي لەنفاوی<sup>(۲)</sup> (لۇوي چەورى) مل لادبا لە کولیتراوی ۵ گرام گەلای گوتیز له بەك لىتە ئاودا جىيگەي ژانە كە يان ھەر چى پىتى دەشۆي يان وەك مەلھەم لېنى دەنلىقى.
- ۶۰ - ژانە سەر يان سەرمابۇن دەرمان دەكا بۇ ئەمە بەستە دەكرى کولیتراویتىكى خەست لە گەلای دارى گوتیز دروست كەي وەك مەلھەم تېيى ھەلسۇو (بۇ دىبوى دەرتىيە).
- ۶۱ - کولیتراوی ۵ گرام گەلای دارى گوتیز له لیتریك ئاودا دەكرى بۇ چابۇن و پاكىردنەوە، بېرىنە كانى پىتى بشۇيەوە، بۇ لابىدىنى چەتكاوى کولیتراوە كە لە لووتى كەي، بۇ چارەي تەپەشوحى نەخۆشىي ژنانە سېپى
- 
- (۱) شىوهى كەلک ودرگرتەن لە گەلای دارى گوتیز له تەواوى ئەوانە سەر دەرەدە ئەۋەيە: ۱۵ ھەتا ۲۰ گرام گەل گوتىزى تازە لە لیتریك ئاودا (گەلای ويشكىش ھەر دەبى) بىكولىتەن نەخۆش رۆزى ۲ تا ۵ ئىسىكانى لى بىخواتەمەد بەلام بۇ مندا لان يان ئەوانە بىن ھېيزىن ۱۵ ھەتا ۲۰ گرام، لە لیتریك ئاودا. ئەمە كەسانە نەخۆشىي پىستىيان ھەيد جەڭە لە خواردنەوە ھېنديكىشى تېيەلەلسۇون.
- (۲) لەنفاوى يان لەنف لە گۆته و ئىستلاھى فييزيولۇزىدا شلە مەنیيە كە تىكەلى لە خېرەلە كانى سېپى و ھەۋىتى پلاسمما لە لەشى مەرۇقدا بەواتايەكى دىكە تىكەلى خوتىنە بىن خېرەكە سۈور.

- ۵- کهسانی که نارهه تیی گهده یان پیخوله یان ههیه نابن گویز بخون.
- ۶- کهسانیک که پیخوله گهوره یان ماسیوه قولنجی پیخوله یان ههیه نابن گویز بخون.
- ۷- خواردنی زوری کاکله گویز دهیته هوی خراب هرسکردن.
- ۸- گویز هر لهو کاتهدا خوراکییه هزمه کهی قورسه ئه گهه زوری بخون چلمی پیخوله کان و مهلاشو و زمان ئهستور ددکا هر بهو هویه دهین دوای خواردنی گویز زارت بهئاو تمواو بشویه وه.
- ۹- گویز بوئه و کهسانه که پیخوله کانیان نه خوش و لاوازن ده توانی گیروگرفتی زگچوون بهدی بینی.
- ۱۰- ئه گهه گویز زیاتر له سالیک و همینی کون دهین بون ده گری، که بیخوی گهرووت و هزان دهخا پیستی لهشت تووشی خوروو ددکا.

- لیتریک ئاودا ماوهی ۱۲ دقیقه ددم بکیشن دوای روونکردن وهی پؤزی یه ک ئیسکانی پیش نان خواردن لئی بخونه وه.
- ۷۱- ئه گهه گهلای داری گویز له کهمیک ئاودا بکولین وهک مەلجم له سهر زیپکهی پیستی یان برینی نه خوشیی پیستیی میکرپبی وهک گویی دانین چاکی ده کا.
- ۷۲- ئه گهه تووکی سهرت به تواوهی ئاوي گویز بشوی دهیته هوی ئه وهی تووکه سهرت نه وهري نه رم بیی و بدره وشیته وه.
- ۷۳- تیپه لکیشانی ده سرکهیه ک له کولینزاوی گهلا گویز بهنه نه دازی ۵۰ گرام له يهک لیتر ئاودا بوماسین و زیپکهی پیللووی چاو توقله به کار ده بیری.
- ۷۴- ئه گهه گیروده بوبی به زانی ددان و بیحالی کردی کهمیک تیکولی سهوزی گویز بجاوه و قووتی ۵۵.

## بیرخستنه وه

- ۱- ئه و کهسانه گیرودهی حه ساسیه تی ئالیزی ده بن له خواردنی کاکله گویز خوپاریزین.
- ۲- بوقه لک و هرگرتن له تایبه قمه ندیی گهلای دار گویز دهین گهلای تازه که له مانگی جو زه دان و مانگی پوشپه ر دینه ده ر لیوه کهن قونچکه کانی لئی جیا که نه وه جا له جینگا و شک داینین هه تا رېنگه سهوزه که و بونه خوشکه له دهست نه دا و بیپاریزی.
- ۳- ئه و کهسانه نارهه تیی جه رگیان ههیه دهین له خواردنی گویز خوپاریزین.
- ۴- کهسانی گیرودهی نفریتن، یان ماسینی چلتکی گورچیله ن، یان ئه و کهسانه قلهون له خواردنی گویز خوپاریزین.

تیکه‌بیله کانی خوارکی کاکله گویند	منابع	نام	قیمت
کالزی	کیلو	۶۵	
چهوری	کیلو	۶۴	
قهند	کیلو	۱۶	
A	یه کمی	۳۰	
B1	یه کمی	۳۰	
B2	کام	۱۲۰	
PP	گی	۹	
C	گی	۲	
کالسیبیوم	گی	۹۹	
فوسفاری	گی	۵	
تاسن	گی	۲	
گرگرد	گی	۱۷۲	
میتوپرید	گی	۱۳۲	
پیروزین	گی	۱۵	

## تیکه‌بیله کانی خوارکی کاکله گویند

### گریپ فروت

گریپ فروت: گریپ فروت: Grapefruit

#### بهایان

گریپ فروت میوه‌ی که وک پرتقال، به‌لام گهوره‌تره له ناووه‌هی به‌رنگه کانی سپی، پهمه‌یی و سورپه‌روده دهکری وادبی به‌ئندازه‌ی تالیب‌کی گهوره زل دهبی. شوینی یه‌که‌می ولاطی چینه لموئی سه‌ری هه‌لداوه ئیستا له شاره کانی باکور و باشوری ئیران په‌روده دهکری. داری گریپ فروت هه‌تا ۷ گه‌ز به‌رز دهبی گوله‌کانی سپی و بون خوشن وک نارنج و پرتقال وایه، به‌لام گهوره‌تر لهوانه میوه‌ی گریپ فروت تیکولیتیکی زه‌ردی روونی هه‌یه ئهو به‌شانه‌ی له داری گریپ فروت بوخوارک و پزیشکی دهبن ئهوانه‌ن: میوه، گول

#### تاییه‌نمه‌ندی

- ۱- میوه‌ی گریپ فروت ئیشتیا به‌هیتز دهکا.
- ۲- گریپ فروت کاری هزم ئاسان دهکا رهوتی گوشراوی گه‌ده و ته‌ره‌شوحی توره‌که‌ی زه‌رداو و دتال‌لووکه دهخا.
- ۳- گریپ فروت خاوه‌نی ڤیتامینه کانی C, P, یه ئهو دوو ڤیتامینه له پاراستنی دل و ده‌ماری لهش شوینه‌واری باشیان هه‌یه.
- ۴- گریپ فروت له بدهیه‌یتانا قهند و مه‌وادی (حه‌یاتی) زیان، ده‌گای لهش یاری دهکا.
- ۵- گوله‌کانی گریپ فروت له روانگه‌ی پزیشکی‌یه‌وه تاییه‌تی دژی له رزیان هه‌یه، ده‌می ده‌کهن کاتی له رز و هه‌لامه‌ت و تاو دهیخونه‌وه.

- ۶- ئەگەر گریپ فروت بەیانى بخۆن تايىبەتى مىزىھىنى ھە يە زىيادى دەكى زارەكان لە لەش دەكتە دەرى.

۷- گریپ فروت خوپىن خاۋىين دەكتەوه و گورچىلە و جەرگ پاك دەكتەوه.

۸- گریپ فروت دېنى خوتىپىزىي بىيەسىرىيە.

۹- گریپ فروت مىيۇدەكى فىتىكە تۈونىيەتى لادەبا.

۱۰- گریپ فروت تىكچۇونى جىمگە كان دەرمان دەكا.

۱۱- گریپ فروت بۆئەو كەسانەيى مۇوى سەربىان دەشكىن رەوا دىتراوه.

۱۲- گریپ فروت بۆ كەسانىيىك كە چىتكى سىپەلاك تاو بەدىيەنیان ھە يە بەكەلکە.

۱۳- گریپ فروت جىگە لە مەوادەكانى ئاسن و كەلسىيۆم، خاۋەنىي قىيتامىنەكانى A, B1, B2, C يە.

- ٧ - تالبى ده توانى له گەل شە كر تىكەلى كەى وەك پالۇودە بىخۇي.
- ٨ - گۈركە لېپەرېز لە ۋىتامىنى C, A و سلۇزلە.
- ٩ - گۈركە فىنك و نەرمكەردە، بەتايمەت بۆ كەسانىك كە لەبەر دەروونى وشك دەنالىيەن، رۇنراوە.
- ١٠ - گۈركە و تالبى بۆ هيپوركىرىدەنەوەسى سووتاوكەلى پووکارى (سەرەوە) يان بۆ دەرمانى ماسىينى پىست بەكەلکە.
- ١١ - ئاوى تالبى بۆ نەرمكەرنى پىست باشە.
- ١٢ - تالبى كاتىك بەقەد گۈزىتكى لىدى لىسوھى دەكەن لە گەل سرکە ترشىياتى لى دروست دەكەن.

#### **بىرخستنە وە**

- ١ - كەسانى كە گىرۇددە خراب پەرسىكىرىن دەبىن گۈركە و تالبى زۆر نەخۇن.
- ٢ - كەسانى كە نەخۇشىي قەندىيان ھەيە دەبىن لايەنلىيەت لەبەر چاوجىگەن يان نەيەخۇن.
- ٣ - كەسانىك كە گەدەيان ماسىيە دەبىن تالبى زۆر نەخۇن.

#### **گۈركە**

گۈركە و تالبى: طالبى: شامام: Cantaioup  
بەيان

گۈركە و تالبى بە كالەك دەچن لەبارى خۆراك و پىشىكىيە و زۆر وە كالەك دەچن بە جىاوازىيە لە كالەك زۇوتە دەگەن و ناسكەتنە هاسانتىرەرس دەبن. گۈركە لەميسەگەلى پىئاوى وەرزى ھاوينە. تالبى لە گۈركە شىرىنتەر و بۇن خۆشتەر ئە و بەشانەي لە گۈركە و تالبى بۆ كەلک لىن وەرگەرتەن دەبن ئەوانەن: مىيە، تۆۋ، گۈركە و تالبى لە زمانى عەربىيدا (شامام، بطيغ المخزى) يان پى دەلىيەن.

#### **تايىەنەندى**

- ١ - تالبى، مىيە كە فىنك و ئىشتىياھىن.
- ٢ - تالبى مىزھىنە، نەرمكەردە، ھۆى تەپ و تازەيى و جوانىيى پىستى لەشە.
- ٣ - تالبى كەم خويىنى چارە دەكە.
- ٤ - خواردنى گۈركە بۆ كەسانىك كە سىلى سىپەلاكىان ھەيە يان گىرۇددەي وشكىيى دەرۇون (قەبىزى) و بىيەسىرى بۇون بەكەلکە.
- ٥ - تالبى و گۈركە بەھۆى ئەوهى خاونى ئاوى زۇرن مىزگىرمان دەرمان دەكەن.
- ٦ - تالبى و گۈركە بۆ كەسانىك كە ژانى جىمگە، رۇماتىزم (بادارى) يان ھەيە يان حالەتى سەفرایىسان ھەيە بەكەلکە.

گاتوو (توروی رہش)

تووی رهش - شاتوو - گاتوو: توت سیاه: شاه توت: توت الاسود:  
Blackmulberry

بے بان

گاتو میوه‌یه که تام خوش رهوان بونخوش ترش و شیرین له زوربه‌ی  
ناوچه کانی ئیران دپری تووی رهش، شاتوت، تووی شاهیشی پئی ده‌لین  
ئه و بهشانه‌ی له داری گاتو کەلکیان لى و دردگیری ئوانه‌ن: گلا، میوه،  
تیکول، رهگ، له داری گاتو بھو شیوانه‌ی خوارده له خۆراک و درمان  
بەھرەیان لى و دردگیری، میوه‌کەی بەکالى و بەگەبیسوی و بەکولبیزاوی  
گەلاکەی و تیکولەکەی و رهگەکەی، بەمرەبا و بەمارملااد<sup>(۱)</sup>، شیرە يان  
دۇشاوی میوه‌کە، بەشەربەت. ناوه عەردېبىيەکەی تووی رهش: توت الاسود

تائیں نہیں ندی

- ۱- گاتوو لیورپیزه له گولوکوز و مادده‌ی قهند و خاوه‌نی ڤیتامینه‌کانی، A و خوتیه‌کان بؤ وینه تانون.
  - ۲- گاتوو میوه‌یه که خوراکی و خاوینکه رهودی خوتین.
  - ۳- میوه‌ی نه‌گه‌بیوی گاتوو شوینه‌واری قه‌بزی هه‌یه و دژی زگچوونه، به‌لام گه‌بیوکه‌ی نه‌رمکه‌ره.
  - ۴- گاتوو قهندی خوین کهم ده‌کاته‌وه کولینتر اوی گه‌لای داری گاتوو بؤ چاره‌ی نه‌خوشیی قهند شوینه‌واری زوری هه‌یه.

(۱۱) مارمالاد: دوشاوی میوه له گهله شه کر تیکه‌لی دهکهنه و دهیکولین پاشان ساردي دهکنهوه. له رزانه کشیشی، بیه، دلیتن.

- ۱۴ - گاتوو دژی چلکه و میکرپوبکوزه.
- ۱۵ - ئەو تامە كەمە تىرىشەي گاتوو ھەيەتى توونىيەتى ئەو كەسانەي گۆشت يان ئالەت و زەردەچىيەيان خواردۇوە دەشكىنەن.
- ۱۶ - ئەگەر گاتوو بەيانىيەان لە خورىتىنى بخۇن وەك ئىسحالكەرىيەك كار دەكا.
- ۱۷ - كولىئىراوى گەلەي گاتوو بەئەندازەي ۶۰ گرام لە ليتىيەك ئاودا ۋانى ددان ھەرچەندە تۈندىش بىن ھېتىر دەكا، لەبەر ئەوهى دەبىن كولىئىراۋە كە كە هيىشتا گەرمە ماۋەيدەك لە زارتدا پايگىرى و بىرپىشىيەوە و چەند جار پاتەي كەيەوە.
- ۱۸ - گىشت تۈويەك بەجيڭگاي خۇراكى بەيانى دەكىن بىخۇي بۇزىانگەلى سىنگ دەتوانى شەربەتىيەكى بەكەللىكى لى دروست كەي.
- ۱۹ - قەندى تۇو بۇ نەخۆشگەلى قەند زۆر بەكەلکە.
- ۲۰ - گاتوو بەھۆي ئەوهى خاوهنى قىتامىيەكاني A، يە بۇ حەسانەوە لە ماندووېتى كارى كە بەھۆي فيكىر پەيدابۇوە باشە لەبەر ئەوه كەلک وەرگەتن لە گاتوو بۇ خوتىندىكاران و قوتاپىان راپاسېپىرداوا.
- ۲۱ - گاتوو گەبىو وشكى (قەبزى) دەرونون چارە دەكا.
- ۲۲ - غەرگەپە كەدن (لە زار وەردىن) بەئاوى گاتووى كال بۇ دەرمانى بۆقۇزە و لەۋەز (دۇوشاخە)، ماسىنىي زار، ۋانى گەرروو، زىپكەي ناوزار، بەلا، ھەلگىرسان و بەلغەم بەكەلکە.
- ۲۳ - تىيەھەلسۇونى گەلەي گاتوو ئەو رەنگەي بەھۆي تۈۋەكە بەدەستتەوە نۇوساوه لېۋە دەكە ئەگەر گەلەي دارى گاتوو لە دەستدا پان كەيەوە و بىگۈشى و دەستى بىن بىشى كەفېتىكى وەك كەفې سابۇنلى لى پەيدا دەبى.
- ۲۴ - ئەگەر گاتوو بەگەددەي پېرەد بخۇي گازى لى بەدى دى ئەگەر لەسەر خۇراكى وەكى ماست بىخۇي مرۆز ئىسحال دەكا.
- ۲۵ - دەمكراو يا شىرهى گەلەي گاتوو بۇ چارەي نەخۆشىي قەند (ديايتت) باشە.
- ۲۶ - گاتوو سروشىتىكى ساردىيى ھەيە و تەرەكە زەرداو و گەرمىيى لەش لە بەين دەبا.
- ۲۷ - ئەگەر شىرهى گاتووى تەواو نەگەبىسو لە ھەر بەيانى و نىسۇرە و شەۋىيەكدا بەئەندازەي يەك ئىسڪان بخۇنەوە و زگچۇونى ئاسايى و زگچۇونى خوتىنىي چارە دەكا.
- ۲۸ - ئەگەر ۱۵ گرام تىكولى رەگى دارى گاتوو لە ۲۵ گرام ئاودا بىكولىيەن گىشت بەيانىيەك بىخۇنەوە بۇ لە بەين بىردى كرمى پىزىو و كرمۇلى و مىشەخىزى پېخولە بەكەلکە.

## گیوژ

گیوژ: زالزالک: Wildplum

### بههيان

گیوژ میوه‌یه کی چکوله‌یه، ردنگی زرد و (سورو / ورگیپ) که خاوه‌نی ناوکیتکی سخته له همودلی پاییزدا ده‌گاتی داره‌کمی درووی هه‌یه<sup>(۱)</sup>.

### تاییه‌تمه‌ندی

- ۱ - میوه‌ی گیوژ میوه‌یه که زورت قه‌بز ددکا له بهر ئه‌وه ده‌توانن بوزگچون، ئیسحالی خوینی بیخوی، چونکه ئندازدیه‌کی زور تانۇنى تیدایه.
- ۲ - گیوژ، خاوه‌نی کلسیوم و ئندازدیه‌کیش ترشی ثالى و پەكتیه.
- ۳ - گیوژ له کاتى كەم خوتىنى و سیل شوئىنهوارى هه‌یه.
- ۴ - گیوژ، بۆ بهیزکردنی دل زور راسپیپردر او.

تېكەلېيەكانى خۇزاكى گاتۇر	مندازە	كالزى	پەزىزىن	چەورى	كالسىبۈم	ئاسن	قىتامىن A	قىتامىن B1	قىتامىن B2	قىتامىن C
	۵۷	۱	۱	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
	۱	۱	۱	گرام	گرام	گرام	گرام	گرام	گرام	گرام
	۳۲	۳۲	۳۲							

(۱) گیوژ چەند جۆر هه‌یه: زرد، سپى، مىز، سور، گیوژ بىزىه: نۇرسەر هەر يەك جۆرى نا بىردووه.

گرینگترن، بینک، پروتیوا، گیلاس له زمانی عهربیدا پیش دهلىز که ره ز حامض.

ئەو بەشانەي لە دارى گیلاس بۆ خۆراك و دەرمان كەلکيان لى وەردەگرن ئەوانەن: مىيوه، قۇنچىكى گیلاسەكە، تىتكۈلى لىكى گەنجى داركە، گەلائى دارى گیلاس، خونچەي داركە. گولى گیلاس سېپى و چكۈلەن كە لە مانگى خاكەلەيە پەيدا دەبن ھەتا نىپەرپاستى مانگى گولان دەمەن مىيوهكانى لە مانگى جۆزەردان بەچاكى دەگا، مىيوهى گیلاس خې يان ھېلکەيىن رەنگى زەردىكى مەيلەو سوورە، گۆشتەكەي بەدەنكە كەيمەد نۇوساوه دارى گیلاس ھەتا دە گەز بەر زەبىن گەلائانى ھېلکەيىن دەورى گەلائانى دانە مشارىيەن رەنگى سەوزىتكى ترسىكەدارە.

#### تايىەتمەندى

- ١ - خواردنى گیلاس، مىزۆك و لولەي ھەرس پاڭ دەكتەوە و جۆمالى دەكا.
- ٢ - گیلاس ئەو بەرداھى لە لەشدان بەھۆى ئەو ترشىيە ھەبەتى لەناويان دەبا.
- ٣ - قەندى گیلاس بۆ ئەو كەسانەي نەخۇشىيى قەندىيان ھەبە خاپ نىيە.
- ٤ - گیلاس مەوادى نىشاستەي كەمە لەبەر ئەو دەيدەي بەوانەي قەندىيان ھەبە يان جىمگەيان ماسىيە.
- ٥ - گیلاس دەمار ھېتۈر دەكا.
- ٦ - گیلاس نەرمكەرە خويىن خاوىين دەكتەوە.
- ٧ - گیلاس گەدە پاڭ و خاوىين دەكتەوە.
- ٨ - گیلاس بۆ ھەرسى خاپ و مانگر، زۆر بەكەلکە.
- ٩ - گیلاس لەش بەھېتىز دەكا ئارەزووی ژن و مىردىي دەبزۇينى.

## گیلاس

گیلاس: گیلاس: كرز حامض: Cnerry  
بەيان

گیلاس پووهكىيەكى خۆلاتى نىيوان دەرياي خەزدر و دەرياي پەشە، وىدەچى تۇۋەكەي زەمانگەلى زۆر قەدیم بەھۆى بالىندە كان بۆ ناوجە جۆراوجۆرەكانى ئاسىيا و ئەوروپا چۈوبىت پەرەپىدانى گیلاس بەشىۋەيەكى ئاسايى لە پېتىگەي مىتۈرىيەو ھېتىندى كات بەپەل و بەناشتىن دەكىرى زۆرىيە جۆرەكانى گیلاس بەيچەلن و نەزۆكىن نىيازىيان بەدارى گەردپىشىن ھەبە گەرد وەشانەكەش بەھۆى جۇجانەنورە دەكىرى بۆ وەبەر ھاتن بەسە چەند پلۇورە مىشەنگۈين لەوئى دانىن نىازىمەندى وەيە، خونچەكان لە لاجەوە بەچلە چكۈلەكان قولەكانەوە دەبن گولى گیلاس بەشىۋەيەكى ئاسايى دواى گشت مىيوه چەقالەدارەكان دەپېشكۈنى.

ئەو دەبىتە ھۆى ئەو گىيايە لە خەتمەرى سەرمای ئاخىرى بەھار بىارىزى لە ھەلۇمەرجى لەباردا لە ھېكتارىك باخى گیلاس چاودەپوان دەكىرى ٢٠ تا ٢٥ تۆن لە سالدا بەرھەم بادا ھەرچەندە ئەو بەھۆى نەبوونى ھەلۇمەرجى لەبار و زانستى كىشتوكال و باخەوانى و چەند ھۆبەكى ترىش لە ئىبران بەرھەمى زۆر لەو كەمترە. لە ئىبراندا ٥ جۆر گیلاس ناسراوه و گرینگترىن و بەناوابانگترىن جۆرى خۆمالى ئەوانەن: گیلاسى رەشى مەشەد، سووپەتى لەواسانات، گیلاسى رەشى شەبستەر، زەردى زانستگاي كەرەج (گیلاسى شەنۋا) جۆرى لاۋەكى كە ئىستىتا لە ئىران پەواجيان پەيدا كەردوو، ئەو دوو جۆرە خوارەوەن كە لەوانى كە

- ۱۷- خواردنی گیلاس بۆئه و کەسانەی کە دەماری خوینیان توند بوده، نارپەھەتىيى جەرگىيان هەمە، دەرونونىان وشكە، رېخۇلە كانيان گازى تىيدا كۆپتەوه، خۇراك لە گەدەياندا دەبىتە هەۋير، شوينەوارى باشى هەمە.

۱۸- گیلاس بۆئه مەندالانەی درەنگ گەورە دەبن شوينى باشى هەمە.

۱۹- باشتىرىن شت بۇ ئاسايىيى كردنى خوين گیلاسە، PH ئاسايىيى و ناوهنجى دەكە.

۲۰- خواردنى ۳۵۰ تا ۲۵۰ گرام گیلاس لە سەرتاتى خۇراكەمە بۆ كىزى و (تەرازا) رېتكۈيىك راگرتى ئەندامى مەرقۇنى قەلە و باشه و شوينى باشى هەمە.

۲۱- بۆ دەرمانى لەكە و بەلە كىسيي دەم و چاو دەتوانن گیلاسى گەيىو بېلىخىننەوە لەسەر پىتىتى دەمۇچاوى داتىن.

۲۲- ۳۰ گرام قونكى گیلاسى تازە يان وشك لە هيئىدىك ئاودا ماوهى ۵ دەقىقە بىكولىيىن پاشان ئەو كولىتىراوه هەتا گەرمە لەسەر ۲۵۰ گرام گیلاس ياشقىسىي قاش كراوى كەن ليتى گەپىن ماوهى ۲۰ دەقىقە دەم بىتىن پاشان كە روون بۆوه بەدرىيىزابىي رۆژ كەم كەم ليتى بخۇنەوە هەتا بەهاسانى نەخۇشىيى بىرۇنىشىتى ئىۋە چارە دەكە.

۲۳- كولىتىراوى قونچىكى گیلاس بەو جۆرە باس كرا لە سەرتاواه تاو ناهىيلى.

۲۴- كولىتىراوى گەلەتىي تازە يان وشكى دارى گیلاس، قەبزى دەرمان دەكە بۆئە و مەبەستە دەبىتى ۲۰ تا ۳۰ گرام گەلەتىي تازە يان وشكى كراوى دارى گیلاس لە لېتىرىك شىيردا بىكولىيىن ماوهى ۲۰ دەقىقە دەم بىتىن دواى روون بۇونەوە شىيرەكە بىگەن بەزەخت (واتە فشار) ئەوجار لەگەل شەكە شىيرەنى كەن رۆزى ۲ تا ۳ فنچانى لىتى بخۇنەوە.

- ۱- گیلاس سروشته‌یکی سارديبي هه يه ئه گهر بهدواي نان و چادا بىخون باي پىن دهكەن و گەدەتان زل دەكتەوه.
  - ۲- قەندى گیلاس وەك قەندى سېيۇ، و هەرمىن، ھەلۇوچە لە جۆرى سۆرپىتۆلە كە لە لەشى مەرۋىدا ۷۰٪ دەسىوتى بەبى ئەوهى بېيىتە گولوكۇز كاللۇرى تىن بەدى دىتىن لەوباروھ بۇ نەخۇشىگەلى دىابېتى خراپ نىيە.
  - ۳- كولىئىنراوى قۇنچىكى گیلاس بەئەندازەي ۳۰ گرام كە بەماوهى سەعات لە ئاواى ساردادا خۇوسيىندرابى بۇ نەخۇشىي گورچىلە و مىزەلدان گىنگەتىرىن ھەتوان حىساب دەكىرى دواي خۇسانى قۇنچىكى گیلاس كە دەبى لىترىك ئاواى دىكەي تىكەلاؤ كەي و بىكولىئىنى ئەو كولىئىنراوه بەيانى و نىيورۇ و شەو ھەر جارى ليوانىتىكى لى بخۇنەوه، دەبى بىزانى ئەگەر بىسکە گولە پىغە مېرىشى تىكەمەتى شۇتىنەوارى باشتىرى دەبى.
  - ۴- مىشكى دەنكى گیلاس بۇ ھېيوركىرنەوهى ژانى گەدە و رېخۇللە بەتايبەت ھى مندالان لە پىشىكى قەدىم بەكار براوه، بەلام ئەمۇرۇ رۇون كراوهەوه كە مىشكى دەنكى گیلاس و بەلالۇوك خاوهنى گولوكۇزى يۆدىن كە ئەسىد سىياندرىك بەدى دىتىن كە تايىبەتى ژارى ھەيە لەبەر ئەوه باشتىرايە لە كەلك وەرگرتەن و خواردنى خۇپارىيەن.
  - ۵- گیلاس لېيورپىزە لە خويىكان جىڭە لە ئەندازەيەكى بەرچاو ئاسن خاوهنى كلىسييۇم، پتاسييۇم، كولور، سدىيۇم، مېنېزىيۇم، گۆگرد، مەنگەنېزىيۇم و فافۇن و خويتكانى لەش دابىن دەكا.
  - ۶- گیلاس چونكە ۋىتامىنەكانى C، B2، B1، PPى و ئەندازەيەكى زۆر ۋىتامىن A تىدايە بۇ چاپ بى ئەندازە بەكەلکە.
  - ۷- گیلاس لەو میوانەيە كە ژارى لەش لادبا و خويتن خاوتىن دەكتەوه.

٣٢ - گیلاس سروشتیکی ساردي هه يه وشكى قورگ و برينه کانى دهرونون  
چا دهكا.

### تېيىنى

١ - بۆ كەلك ودرگرتن له تايىبەقەندىي تىكول و لقەكانى گیلاس دەبىن  
تىكول و لقە ساواكانى گیلاس له سەرەتاي بەھاردا لىيۇھەكى تا وەك  
نەوار لۇول بخۇن له جىيگا يەكى وشك و هەواداريان دانىن و وشكىان  
كەن.

٢ - بۆ كەلك ودرگرتن له قونچك و ناوکى گیلاس دەبىن له مانگەكانى  
پوشپەر و گەلاۋىز كاتى مىيۇھ بەته اوى گەبىي، بىچىن وشكىان كەن  
ھەركاتى نيازيان پىيى بۇو، كەلكى لىتى ودرگرن.

٣ - دەبىن چاكى بجۇون ھەتا بەھاسانى ھەزم بىن.

٤ - ئەگەر قونچكى گیلاسى وشك بخۇي باشتىرا يە ١٢ سەعات لە ئاوى  
ساردادا بىخوسىيەنلى.

٥ - خواردنى گیلاس پىش خۆراك دەبىتە هوئى خراپ بۇونى ھەرس و  
كرمى گەدە بهدى دىئىن.

٢٥ - كولىنراوى قونچكى گیلاس باشتىرىن دەرمانە بۆ ھەتوانى ژانى  
گورچىلە، بەردى گورچىلە، ماسىينى مىزۆك و مىزەلدان، بۆ ئەم  
مەبەستە دەبىن ٣٠ گرام قونچكى گیلاسى تازە يان وشكىراو لە<sup>٢٥</sup>  
لىتىرىك ئاۋى كەن ماوهى ٥ دەقىقە بىكولىن پاشان ٢٥ گرام مىيۇھى  
گیلاس يان سېيى قاش قاش كراوى تىكەن و دەمى كەن دواي رۇون  
بۇونەوه بەزەخت شىرەكەن بىگىن لە ماوهى پۇزدا چەند فىنجانىتىكى لىتى  
بخۇنەوه.

٢٦ - بۆ چارەدى تاودەتوانى ٢٠ تا ٣٠ گرام قونچكى گیلاس و ناوکى  
گیلاس پىتكەن دەقىقە بىكولىن ئاۋى سارد كەن ماوهى ٥ دەقىقە بىكولىن  
دواي ١٥ دەقىقە دەمى كەن ئەوجار كە رۇون بۆۋە، شىرىنى كەن و  
بەئىشتىيات خۆتان ھەموو رۇزىتىك لېتى بخۇنەوه.

٢٧ - گیلاس بۆ ئەم سانە گىرۇددە ژانى زەرداون يان ژانى پەخوتىن  
باشه.

٢٨ - خواردنى دەمكراوى ٣٠ گرام قونچكى گیلاس لە لىتىرىك ئاودا  
ماوهى ١٠ دەقىقە بۆ چارەدى مىزگىران، (بەستان) و ئەستۇرۇيونى  
مىزۆك و سپىل، شوتىنى باشى ھەيد.

٢٩ - كولىنراوى گەلائى گیلاس لە شىردا ئىسحالكەرىتىكى ئارامە كە دل  
پىتى نايەشى.

٣٠ - ئەگەر گیلاس بىلىخىننە و لە سەر پىستى خۆتى دانىتى بەھۆى  
قىتامىنگەلى فەرە كە ھەيە تى پىستى هىلاڭ و ماندوو ناسك و جوان  
دەكابەوھۆيە و خواردنى گیلاس بۆ جوانىي دەمۇچا و گەردن پەروا  
دىتراوه.

٣١ - كولىنراوى ٣٠ گرام قونچكى گیلاس لە لىتىرىك ئاودا ماوهى ١٠  
دەقىقە بۆ چارەدى نەخۆشى ئاوبەند باشه.

## تیکه‌لا و بیه کانی خوراکی گیلاس

له جیاکردنده و تیپوانینی یه ک فنجان (به بارستی ۲۴۰ سانتی میتری چوارگوش) گیلاسی گه بیوئو مادانه خوارده و ددهست هاتون.

### لیموی ترش

لیموی ترش: لیمو ترش: لیمون الحامض: Citron

#### بهایان

لیموی ترش له نهزادی تیکه‌لییه کانه که له باکور و باشوروی ئیران پرودرده دهکری ئو میوه دواى ئوهودی به ته‌واوى گه بی رەنگی زهد و جوان دهبى، له تیکولی لیموئهستانسیک دهگرن که عه‌تریکی تاییه‌تی ههیه، لهو باره‌وه لیموی سه‌وز و نه‌گه بیو له هی گه بیو و زهد ئه‌سانسی زیاتره. ئه‌وه بشانه‌ی که له داری لیموی ترش بۆ خوراک و دهرمان دهبن ئه‌وانه‌ن: میوه، توو، ده‌نکی میوه، تیکولی میوه‌که، گول یان خونچه‌ی لیمو، گه‌لای داری لیمو، لیموی ترش به‌شیوه‌ی کال، ده‌مکراو، شهربهت دهخوری له زمانی عه‌هه‌بیدا به‌لیموی ترش (لیمون الحامض) ای بین ده‌لین ئه‌وه بزانین میوه تیکه‌لییه کانی باکور پرئاوته و ترشترن و تیکوله که یان ناسکره. به‌لام میوه تیکه‌لییه کانی باشورو شیرینتر، کهم ئاوتر و تیکوله که یان ئه‌ستوورتره، بۆ‌که‌لک و درگرتن له تاییه‌تی و تامی لیمو، وشكی ده‌کهن هه‌تا جگه له راگرتني ئه‌وه بۆ‌ماوه‌یه کی درېش، بتوانن بۆ‌ناوچه گه‌رمینه کانی بدرن، به‌لیموی وشك ده‌لین لیموی عه‌مانی.

#### تاییه‌نمەندی

- لیموی ترش خاوه‌نى ڤیتامینه کانی B1, B2, B3, A, C, PP بۆ به‌هیز کردن و خوراکی لهش و ئاسایی پاگرتني ده‌مار زور باشه.
- لیموی ترش چونکه ڤیتامینی A ی تیدایه، گرینگیبیه کی زوری ههیه، له‌سەر زیاد کردن و هیشتنه‌وهی خانه‌کان و پیست.

کالوری	۶۵	کیلو
فیتامین PP	.۴	میلی گرام
پروتئین	۱	گرام
قهنده	۱۵	گرام
چهوری	۱	گرام
پوتاسیوم	۲۵۰	م - گ
سزدیزم	۳	م - گ
گوگرد	۹	م - گ
مینیزیوم	۱۲	م - گ
کلور	۳	م - گ
فوسلفر	۲۱	م - گ
کالسیوم	۱۹	م - گ
بود	۰۰۰۲	م - گ
فافون	۰۱۵	م - گ
مس	۰۱۳	م - گ
ئاسن	.۴	م - گ
فیتامین C	۹	م - گ
فیتامین B2	.۰۶	م - گ
فیتامین B1	.۵	میلی گرام
فیتامین A	۶۵۰	یه‌که‌ی نیونه‌وه‌بی

- ۱۳ - بۆ چاره‌ی نەخۆشیی بۆ قژه‌ی زار دەبین ئاوازی لیمۆ لەگەل هېیل و ئاو تىيکەلی کەی گشت رۆژتیک چەند جار زاری پیوه‌شۆی.
- ۱۴ - غەرپەھەرەکدن بەئاوازی لیمۆ لەوزە چاره دەکا.
- ۱۵ - بۆ دەرمانی ژانی میگرین<sup>(۱)</sup> دەبین کاتى دەست پىكىرىدىنى ژانکە خودى لیمۆکە قاش كە، لەسەر نىچوچاوانلىقى دانى يان لەتكانى لەولاؤ ئەولايى نىچوچاوانت بېدستە.
- ۱۶ - تىيەھەلسونى ئاوازی لیمۆ لە بىرىنى پىستى، دەرمانى دەکا.
- ۱۷ - تىكىنلىنى چەن دلۇپ ئاوازی لیمۆ لە گۈچىكە، دەنگ و فيكەلەيدانى گۈچىكە چاره دەکا.
- ۱۸ - بۆ دەرمانى شكاوايى نىنۇك دەبىن بەيانى و شەۋىي ماواھى يەك حەوتۇر ئاوازی لیمۆ لە نىنۇكەكانت دەھى و تىيەھەلسۇسى دەستى تىيەخشىپىنى.
- ۱۹ - بۆئەوهى ددانەكانت ھەرسىپى بن حەوتۇر ئاوازى لیمۆيان بشۇ.
- ۲۰ - بۆ چاره‌ی ماندووېي و حەساسىيەتى قاچ دەبىن بەدەمکراوى (تىبول) ئەوان بشۇي و حەمامى پى بکەي پاشان بەئاوازى لیمۆ دايام مالى.
- ۲۱ - بۆ چاره‌ی زىپكەي سۇورى دەمۇچاۋ، دەبىن ئاوازى لیمۆ لەگەل تۆزىك خوي تىكەل کەي پاشان لە دەمۇچاوتى ھەلسۇسى.
- ۲۲ - بۆ لابىدىنى چىچ و لۆچى پىست دەبىن ئەو تىكەلەي سەرەدە دەپ جار لە حەوتۇردا، دەست و دەمۇچاوتى پى بشۇي ھەتا پىستەكەت ناسك و بىرەنەدار بىكا.
- ۲۳ - بۆئەوهى ھەميشه دەستىيکى نەرم و شلت بى، ئاوازى لیمۆ لەگەل

(۱) میگرین: لاجىسى.

- ۳ - ۋىتامىن C، كە لە لىمۆ تىرشدايدە، بۆ راگرتىنى ساخى و شادى لەشى ئىيمە گرينجىيەكى زۇرى ھەيە، ھەروەها شوبىنەوارى زۇرى ھەيە لەسەر لۇوى دەروننى لەشى ئىيمە.
- ۴ - شەربەتى لىمۆ تىرش ھېزىدەرە، تاۋ ناھىيەتى.
- ۵ - ۋىتامىنەكانى پ كە لە لىمۆ تىرشدايدە پارىزەرە ھاتوچقۇ خۇپىنى لەشى ئىيمە يە.
- ۶ - شەربەتى لىمۆ، حالتى دل پىكىداھاتن لە بەين دەبا.
- ۷ - شەربەتى لىمۆ، بۆئەو كەسانەي گىرۇدە خۇپىزىزىن باشە بۆ سازكىرىدىنى شەربەتى لىمۆ دەبىن ئاوازى لىمۆ تىرش لەگەل شەكراو يَا قەنداو بەئەندازەيەكى تەواو تىكەل كەي.
- ۸ - دەمکراوى لىمۆ لەگەل تىكۈل و گۆشتەكەي و ناوكەكەي، بۆ لابىدىنى كرمى رېخۇلە بەكەل لەكە.
- ۹ - سروشتىتىرىن و ساكارتىرىن رېتىگا بۆ دەرمانى كرمۆك، ئەۋەدە ناوكى لىمۆ بىسۇونەوە لەگەل ھەنگۈپ تىكەللىكى كەن بەيانىيىان لە خورتىنى بېخۇن.
- ۱۰ - بۆ وەكارخىستنى جەرگ، دەبىن شەۋىي سىن لىمۆ تىرش قاشكەن. ئاوازى كولاتسوو بەسەر داكمەن تا بەيانى وەمىتىنى بەيانى لە خورتىنى وەبېخۇن.
- ۱۱ - تىكىنلىنى چەن دلۇپ ئاوازى لىمۆ لە لۇوت، ھەلامەتى مىشىكى و (سینزىزىت)<sup>(۱)</sup> دەرمان دەکا ئەو كاره چەندبارە كەنەوە.
- ۱۲ - بۆ دەرمانى خۇپىزىشى لۇوت دەتوانن تۆزىك لۇكە لە ئاوازى لىمۆ دا بخوسىتىن لە كونە لۇوتەكانتى نىيەن.
- 
- (۱) سینزىزىت: چىك كەنلى ئەو قۇولكانەي ئىسلىكى نىچوچاوانن كە تىيىدا كۆ دەبىنەوە بەھۆزى سەرمابۇن بەدى دىق.

- ٣٣ - خواردنی ئاوى ليمۇ لەگەل خوراك يا شەرىبەتى ئاوى ليمۇ، ھېنىدىك سەرىشە كە بناغەكەي لە جەرگەۋىدە ھېتۈر دەكا.
- ٣٤ - ئاوى ليمۇ ھەرسى خۆراكى چەور وەتالۇوكە دەخا.
- ٣٥ - خواردنەوەي شەرىبەتى ئاوى ليمۇ، بەئەندازى ١ يان ٢ ليوان، ھېنىدىك خورۇووپىستى ھىدى دەكا جىڭە لەوه ئاوى ليمۇ كە لە جىيگاى خورۇووکە ھەلسۇون.
- ٣٦ - تىيەھەلسۇونى ئاوى ليمۇ، لە جىيگا چزووى جەۋچانەوەر و سووتانەوە و كزانەوەي ھىدى دەكا.
- ٣٧ - بۆھېتۈرگەنەوەي خورۇوی چاوا كە بەھۆي حەساسىيەت بەدى ھاتۇوە، دەبىي شەرىبەتى ئاوى ليمۇ بخۇيەوە و بىيچىگە لەوه ٢ دلىقپ ئاوى ليمۇ بىن خەوش لە مژۇلەكان و پىتالۇوي چاوت كەي.
- ٣٨ - لە ئەسانسى ليمۇ تىرش بۆسازىكەنلى شەرىبەتكەلى ھەتوانى و ئودكلۇن كەلەك وەردەگىن.
- ٣٩ - ئەسانسى ليمۇ تىرش خاودنى شوينى دىزى چىلکى ھەيە لەبەر ئەوه بۆسازىكەنلى خەمېرگەلى دىزى چىلک بەكارى دىيەن.
- ٤٠ - ئەگەر ئەسانسى ليمۇ تىرش، وەك ھەلم لەسەر مىكىرۇبەكانى وەك باسىل (باكتىرى درېت ئەندام دوو جۆرن، جۆرى ھەۋەل رەشە بىرین، جۆرى دووەم بەدىھىتىنى سىيل) دېفتىرى توپتالى بەلغەمى گەرۇو و نەخۆشىيەكە، مىكىرۇبى توپخەلدان، مىكىرۇبى مىتىيەت (حەساسىيەت) مىكىرۇبى كەوتۇوبىي، كە شوينىيان ھەبى دابىتى لە بەينيان دەبا.
- ٤١ - تىيكولى ليمۇ تىرش لە روانگەي تايىەتىيەوە، جىيگرى تىيكولى تورەنچە و دىزى ژارى خوراواه (واتە ئەمۇ ژەھرەي لەشدايە).
- ٤٢ - تۆۋ يان ناوكى ليمۇ تىرش شوينى دىزى تاوى ھەيە، دىزى ژار و دىزى

گلىسېرىن و گولاو بەقەد يەك تىيەكەل كەي و لە دەستەكانتى ھەلسۇو.

٤٣ - ليمۇ، چەرمىيەك كە رەش و پىس بىن خاۋىن و بىقدارى دەكا، بۆئە و مەبەستە دەبىي ليمۇكە ورد كەي لە پەرۋىيەكى كەي و لە سەر ئەو لەكانەي دانى و ئۆتۈوپەكى گەرمى لەسەر دانى ھەتا لەكە كان لە بەين دەبا ھېنىدىكەت پىيوبىستە چەندىجار دوپات كريتەوە.

٤٤ - بۆئەوەي مەبالەكە تان خاۋىن كەيەوە دەبىي ئاوى ليمۇ لەگەل خۆي تىيەكەل كەي و بەپەرۋىيەك تىيەھەلسۇو.

٤٥ - ئاوى ليمۇ، لەكە گەلەن كە بەسەوزى يان مىيە يان مەركەب و چەورىي كە به قامىكتەوە ماواھ خاۋىن دەكتەوە.

٤٦ - بۆلە بەين بردنى بىيد (گىيانەوەرىيەكى چىكۈلەيە) دەبىي تۈورەكە گەلەن تۈيکولى وشكى ليمۇيان تىيەكەي و لەنیپو جىيگەي (قەلېزەي) لېباسەكانت ھەلىانواسى.

٤٧ - بۆ لابىدى مېزروو دەتوانى يەك ليمۇ پىزىو لەو جىيگە دانىيى مېزروو ھېرىشىان بۆھېتىناوه.

٤٨ - ئاوى ليمۇ سروشتىيەكى ساردىيى ھەيە لەبەر ئەوه ئەو كەسانەي سروشتى گەرمىيەن ھەيە باشە، شادى ھېتىنە، بەلام بۆكەسانىتىك سروشتى ساردىيەن ھەيە زىاتر بەئاوى ليمۇ نارەحةت دەبن.

٤٩ - شەرىبەتى ئاوى ليمۇ، بۆئە و نەخۆشانەي تاويان ھەيە شوينى دىزى تۇونىيەتى ھەيە و داگىرسان ناھىيەتى.

٥٠ - ئاوى ليمۇ تايىەتى زىرداو بېرى ھەيە و داگىرسانى گەدە ناھىيەتى.

- ۵۲- ئاوى ليمۇ دىزى هەراسە و دىزى دل تەنگىيە.
- ۵۳- ئاوى ليمۇ دىزى ترشانى گەدەيە و دىزى بەردگەلى جەرگە.
- ۵۴- ئاوى ليمۇ دىزى نەخۆشىيەكانى جەرگىيە و دىزى چەورىسى زىادىيە و ئاوهىتىنى ئەو دەرمان دەكا.
- ۵۵- ئاوى ليمۇ، تاوجەلى پىخۆلە و ترشانى خۆراك چارە دەكا.
- ۵۶- ئاوى ليمۇ، تەرىشوحاتى سېپى گۈلاۋى ژنان دەرمان دەكا.
- ۵۷- ئاوى ليمۇ ئەو ژارانى لە جەرگەدا كۆۋە بۇون لە بەين دەبا لە ئاكامدا پىست گەش و ئاودار دەكا.
- ۵۸- ئاوى ليمۇ لىزىگەى دەمارەكان و پىكىخرابى و ... لووەكان بەخىپو دەكا لە ئاكامدا زىادىردن و گەورە بۇون بەھىز دەكا لە ئىفلىج بۇونى مندالان پىتشىگىرى دەكا.
- ۵۹- ئاوى ليمۇ، بۆ چارە شىرىپەنجە شوينى زۆر باشى ھەيە.
- ۶۰- خواردىنى ئاوى ليمۇ دەبىتە هوئى تراوبۇونى شىرى دايىكان كە خەست بۇتەوە.
- ۶۱- ئاوى ليمۇ تف زىاد دەكا چونكە تف خاوهنى دىزى چىلکى ھەيە و مىكىزىپەكانى زار لە بەين دەبا.
- ۶۲- ئاوى ليمۇ ھىز زىاد دەكا، بەو شىيە ژانەكانى گورچىلە و مىزەلدىن دەرمان دەكا.
- ۶۳- ئاوى ليمۇ ترىشىيەكە بەپىچەوانە سرکە لاوازى بەدى ناھىتىن بەلکو بەپىچەوانە ھىز دەبەخشى و ماسولكەكانى گەدە و پىخۆلە كان بەھىز دەكا.
- ۶۴- بۆ ئارەقكىردىنى لەش، خواردىنەوە ئاوى ليمۇ قازانجە.
- ۶۵- ئاوى ليمۇ، باشتىرىن خۆراكى پىستى لەشە، تىيەھەلسۇونى ئاوى ليمۇ

- كىرمە، بۆ ھەر كام لەوانەي سەرەوە دەبىن تۆۋى ليمۇنى توش بىگىن تىيكولە سېپىيەكەى لىتكەنەوە پاشان بەپىتى عومر و قەوارەي نەخۆش بەئەندازەدى ۳/۵ ھەتا ۷ گرام لە مىشىكى تۆۋى (ناوك) ليمۇ لەگەل ھېنديك ئاوى گەرم بەنەخۆشەك بدرى.
- ۴۳- ئاوى ليمۇ تاو ناھىتىن بەرھەنگ (تەنگەنەفەسى) دەرمان دەكا.
- ۴۴- ئاوى ليمۇ، نەخۆشىيەكەلى رۆماتىزم، بادىامان، پشتىيەشەي ناشى لە دەمار، نەخۆشىي قەند چاڭ دەكا.
- ۴۵- ئاوى ليمۇ نەخۆشىي چىلکى گىرۆ وەك سىفلىس خەستى خوتىن و لىتكەوتىنى ژن و مىردىبى چار دەكا.
- ۴۶- ھەلامەت، سەرمابۇون و ئەستۇرۇبوونى سېپەلەك، ژانى گەررو، سووزاك<sup>(۱)</sup>، بىرىنى تاودار، ھەلامەتى پەرسىئەن، بەئاوى ليمۇ چارىيان دى.
- ۴۷- ژارى جۇجانەوەر و ئاژەل و شتى ترىش وەك زەرددەوالە، دووپىشك، مارى ئەفعى، بەئاوى ليمۇ چارىيان دى.
- ۴۸- ئاوى ليمۇ دىزى گۆشتى زىادىيە كە لە قورىگ و مىشىكدا پەيدا دەبىن.
- ۴۹- ئاوى ليمۇ دىزى كەم خوتىنى، خەستى و رەق بۇون و توند بۇونى خوتىنە.
- ۵۰- ئاوى ليمۇ دىزى ژانە سەرە، دىزى پشت ئىشە يە، دىزى ژانەكانى گورچىلە و زگە و ھىتۈريان دەكا.
- ۵۱- ئاوى ليمۇ دىزى تىفسو سە<sup>(۲)</sup>، دىزى سوورىزىدە، دىزى خولىرکە و مىكىكتە يە.

(۱) فەرنگى (سووزاك) نەخۆشىيەكى گىرۆيە لە رىيگەي نىزىكىيەوە تەشەنە دەكا، نىشانەكانى چىلک كردىن، سووتانەوە مىزۆك، ئەستۇرۇبوونى گۈن...

(۲) نەخۆشىيەكى پەرسىئەن بەھىزى ئەسىئە بەدى دى. نىشانەكانى ھەناسەسوارى ماندووېتى ئەندام ژانەسەر، پشت ئىشە و سەرەگىزىدە.

- ۷۷- ئەگەر مەلھەمی ئاوى ليمۇرى تىيىكەل لەگەل پىوازى كالى وردكراو  
لەسەر چاوى ئاولىيەتتە دانىتى، لە ماۋەدى چەند رۇۋاندا ئاومرووارى  
چاولە بەين دەبا.

۷۸- ئاوى ليمۇ شۇنەوارى ترباڭ و مەشىرووبات لە بەين دەبا.

۷۹- بۆ بۆن خوشكىرىن و باشتىركەرنى تىرىشىياتگەل و ھەرودەها بۆ ئەوهى  
خەيارى سوپىر خاراپ نەبىن، دەتوانى چەند تىيىكۈلى ليمۇيان تىيىخە.

۸۰- خواردنه وەدى ئاوى ليمۇرى تازە ھەتوانىتىكى زۇر باشە بۆ پىيشىگىرى و  
چارەنى نەخۆشىيەكانى ددان و كەوتىنى بىن وەختى وان.

۸۱- ئاوى ليمۇ، بۆ خاۋىتىنەدە و مىكىرۇب كوشتنى ئاو بەكار  
دەھىنلىق، بۆ ئەمە بەستە ليمۇيەك لە ليترى ئاو كە يان چەند دلّۇپ  
ئاوى ليمۇ لە ليوانىتىك ئاو كە هەتا ئەمە ئاوەدى دەخۇيە وە لە مىكىرۇب  
پاڭ بېتە وە.

۸۲- ئەگەر ئاوى ليمۇ بکەيە سەر گۆشتى تازە يان ماسى لە  
پووداگەلىيەك كە رەنگە رووبىدا لەبەر كۆنلى يان بۆن گرتەن و خاراپ  
بۇون پىيشىگىرى دەكا.

۸۳- تىيەھەلسۇونى ئاوى ليمۇرى تازە كە بەئەندازەدى ئەويش ئاوى تىيىكەل  
كرابىن دەبىتە هوى زووهاتنى ددانى مندالەكان.

۸۴- بۆ لە بەين بىردىنى دەبىن بالووكە تىيىكۈلى دوو دانە ليمۇرى تازە ھەشت  
رۇۋەز لە سرکەدا، سرکەمى بەھىز بخوسىيەنى، پاشان بەو حەلكرادە ھەر  
رۇۋەزە دوو جار بالووكەكانى پىن بشۇى.

۸۵- خواردنى ئاوى ليمۇ لە كاتى هيلىڭجىدان و رېشانەوە، دەستبەجى چاكى  
دەكاتەوە و ئەمە حالە لادەبا.

۸۶- دەمكراوى خونچەي ليمۇ (گولى ليمۇ) لەگەل گەللازى دارى ليمۇ  
ھېتۈرگەرە.

له پیست دبیته هۆی نهرم بۇونى و ھاسان ھەناسە كىيىشانى پىستە كە.  
٦٦- ئاوى ليماۋ، زگچۇونى ئاسايى و خوينىي چارە دەكا و باشترين  
دەمانە خەتنىمىزە يە.

- ۶۷- ئاوى ليمۇ لە مۇوى سەرت دە، ناھىيەنى سەرت تاس بىتى مۇوهەكان  
بەھېز دەكە.

۶۸- خواردنى ليمۇ، دەمارەكان ئاسوودە دەكە.

۶۹- خواردنى ليمۇ، باكردنى جمگەكان دەرمان دەكە.

۷۰- بەردەۋام خواردنى ليمۇق، توندبوونى دەمارى خوتىن چار دەكە.  
خواردنى ليمۇ بەئەندازە ۱ تا ۲ ليمۇ لە رۆزدا بەلام بۆئەو  
نەخۇشانەي گىرۆددى توندبوونى دەمارى خوتىن ھەتا ۵ ليمۇ لە رۆزدا  
پەوا دىتراوه.

۷۱- ليمۇ بۆ دەرمانى گشت نەخۇشىيەكانى دل باشە، چونكە پىتكە وە  
لىينەدانى و نەجحولانى دل، ئاكامى هەرس نەكىردنە، ژارى و جەرگە بۆ  
ئەو مەبەستە دەبىن ئاوى ليمۇ، چۈرە چۈرە لەگەل ھەناسە كىشانى قوول  
وەخۇرى.

۷۲- خواردنى ليمۇ زۆر لە توندى بىزۇوتىنى ئارەزووى جىنسى كەم  
دەكتەوهە.

۷۳- ليمۇ نەخۇشىگەلى مىيشكى و دەمارى و پىوازى دەكتەوهە  
پاشتى كۆم و جىيگەرتوويان بىرۇ ئەستىين دەرمان دەكە.

۷۴- بۆ چارە واريس<sup>(۱)</sup> دەتونانى ئەندازە يەكى زۆر ئاوى ليمۇ بەخۇيە وە.

۷۵- خواردنى ئاوى ليمۇ و تىيەلسىونى لە بىرین چاكيان دەكتەوهە.

۷۶- ئاوى ليمۇ رۇوناكىيى چاۋ زىباد دەكە بەتاپىيەت ئەگەر گشت شەۋىيەك  
يەك قەترە ئاوى ليمۇ تىيەكەي.

واریس: رہش و شین ہد لگہ رانی رہ گی بہلہ کہ۔

۹۷- شهربهه تى ئاوي ليمۇ، تۈونىيەتى نەخۆشىگەل ناھىيەلىن، ئەگەر تىكولى ليمۇ بەتوندى لە قەندەللىك دەرسۈن، عەترى تىكولەكە (ئەسانس) ئاوىتەمى خۆى دەكا، بەو قەندە شەربەتى ئاو و ليمۇپى دروست كەن بۇنى زۆر خۆش دەبى.

#### تىيېنى

۱- شىيەدى دروستكىرىنى ئاوي ليمۇ، ليمۇ تازە وادانىن ھەوا لېيدا ھەتا ئەندازىدەك ئاودارىيەكەى و عەترەكەى لە دەست بىدا بۆ ئەوهى نەبىتە ھۆى تال بۇونى ئاو ليمۇكە، پاشان ليمۇكە قاش قاش كەن سەنگەوبەردى نىتىن، جوان سەرنجى بىدەن دەنكى ليمۇكە نەشكىن و پان نەبىتەوە، چونكە ئاولىمۇكە تال دەكا. ئەو جار عەترى تىكولى ليمۇكەش تا دەكرى تىكەلى ئاو ليمۇ مەكەن، چونكە ئەۋىش ئاو ليمۇكە تال دەكا.

۲- مەرجى پىتىپەت بۆ ھەلگەرنى ئاوي ليمۇ. ئەلف) ھىچكەت شۇوشە ئاوي ليمۇ نابىن سەربەتال بىن. ب) ھەمېشە سەرى شۇوشە كە توند بېھستن. ج) ئاوي ليمۇ لە جىتى وشك دانىن. ئەگەر ئەو مەرجانە سەرەوە لە بەرچاۋ نەگىن ئاوي ليمۇكە ولى خراپ دەبى.

۳- ئاوي ليمۇ بۆ ئەو كەسانە بىرىنى كەدەيان ھەيە خراپە. باشتىرا يە ئەو كەسانە لە ئاوي ليمۇ شىرەن كەلک ودرگەن كە بۆ گەدە بىرىندار بەكەلکە.

۸۷- پىشىكى بەناوبانگ و بلىمەت ئەبو عەلى سينا، ئاوي ليمۇ بۆ لەرزىك كە لە تاو راپى بەباشتىرىن دەرمان زانىيە و نەخۆشىيە كەنلى زەردۇوبى بەئاوى ليمۇ چارە دەكىد.

۸۸- خواردنەوە ئەنەنە ئاوى ليمۇ داغ بەئەندازەسى لىيان لەرۆزدا دەلە تەپى ھىدى دەكا تاو خەلاس دەكا خۆرەگىرى لەشت زىياد دەكا.

۸۹- بۆ چارە مىيگرىن و ژانەسەر دەتوانى لە فنجانىك قاوهى خەست قاشىكى ليمۇ تىيەخە پاشان بىخۆبەد.

۹۰- خواردنەوە ئاوى ليمۇ يان پېتە قال بەشۇوشە و مەمكە بۆ مندالانى شىرەخۆرە، بىن ئەندازە پىتىپەتە، ئەوان لە گىرۇزدەبۇون بەگشت جۆرە نەخۆشىگەلى ئۆسکۈرىبۇتى مندالان دەبارىزى.

۹۱- ئاوى ليمۇ تايىەتى قەبزى كەن ھەيە، بۆ ھەيە خويىنپىزى دەرۇونى و دەرەوە رادەگىرى، يەكچار زۆر تاقى كراوەتەوە.

۹۲- ئاوى ليمۇ، بەردىكەنلى گورچىلە حەل دەكا (واتە دەتۈنیتەوە) و بەردى مىزەلەن و گورچىلە و پېرىستات<sup>(۱)</sup> پاك دەكتەوە.

۹۳- دەمکراو يان بەكالى تىكولى ليمۇ دىزى كرمە و دىزى گازى گەدەيە، باكىرىنى زگ ناھىيەلى.

۹۴- دەمکراو يان بەكالى تىكولى ليمۇ بۆ جەرگ بەرەوا دېتراوە.

۹۵- چونكە ئاوى ليمۇ خويىن پاك دەكتەوە بۆ دەرمانى سەھۋادىي بەكەلکە بۆ چارە زىپكەي دەمەچاۋ، كوان و توپخەلەن و نەخۆشىيە كەنلى دىكەي پىستى بەكەلکە.

۹۶- بۆ پىشىگىرى لە سەرمابۇن و ماسىينى دەست، ئاوى ليمۇ تازە ئىدە و تىيەھەللىسو.

(۱) ئەو لووهى تۈۋى پىاۋى پىتىدا دىتە دەرى.

دو دنگی	نزنک به نمذانی	کالزوری	بوزین	چهوری	کالمسیزم	تاسن	شیتامین B1	شیتامین B2	شیتامین C
۳۷	کیلو	گرام	گرام	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
۷									
۲									
۲۷									

تیکه‌لیبیه کانی خوارکی لیموی ترش.

### بهایان

لیموی شیرین: لیمو شیرین: لیمون الحلو: Lemon

### تاییمه نمەندى

- ۱- لیموی شیرین میوه‌یه که فینکت ده کاته وه و شله‌زان و توونیه‌تى نەخوشى تاودار لادبا.
- ۲- تیکه‌لیبیه کان وەک لیموی شیرین، سەردگىرە ناهىللى ئەگەر لە گەل كەمىك هەنگوين بىخۇنە و دلەر اوكتى و دوودلى لادبا.
- ۳- لیموی شیرین چونكە ۋىتامىنە کانى C و پتاسىومى تىدايى باشتىن پېكىخەرى دلە.
- ۴- لیموی شیرین دەزگاي لەش پېكويىتكى دەكا گشت تەنرا و دەكانى لەش خۆراك دەدا و بەخىيان دەكا.
- ۵- لیموی شیرین ماسولوكە كان بەھىز دەكا.
- ۶- لیموی شیرین كە لە دەستە تیکه‌لیبیانە لەكانى خوین كە بەھۆى توندبوونى دەمارى خوتىبىه (تىصلب الشرايىن) ماسىنى دىوارى پەگ و پەش ھەلگەرانى دەمارى خوین، ئىفلىجى ناتمواو و گەرووەخە چارە دەكا.

۷- لیموی شیرین، ژاره‌کانی لهش ده‌توبنیته‌وه و له بهینیان ددبا.

۸- تیکه‌لییه کان بۆ وینه لیموی شیرین خاوه‌نى رەچەلەکى پیتکھینه‌رى خوینه که تیکه‌لییه کى به کەلکە بۆ دل و ده‌مار.

۹- لیموی شیرین خاوه‌نى ڤیتامینه‌کانی C, B1, B2, B3 يه و خوییه‌کانی، کان، کلسیوم و ئاسنه.

## مۆز

مۆز: موز: طلح: Banana

### بەيان

مۆز میوه‌یه کى دارییه له جیگای گەرمیین دەبىن و وەبردئى، گەلاکانى زۆر دریئز و پان، دریئايى گەلاکان دەگاتە دوو گز، میوه‌کەي هەمودلى لە كالان دايىه له وينه‌ى سندوبەرە پاشان دەقەلەشیتەوه ھېشۈویەك دەردەکەۋى لە ھەر ھېشۈویەك زیاتر لە ۱۰۰ دەنكى پیوه‌يە. میوه‌دى مۆز بەتام و خۆش و بەلهززەتە، داري مۆز نزىك بە ۳ گەز بەرز دەبىن، وا باوه مۆز بەکالىي و نەگەبیسو لیوه‌دى دەكەن لە نیتو كاى دەخمن ھەتا زەرد و شیرین بىن، بەلام لە بازرگانىدا بەھۆي مەوادى كىميابىي وەك ئەتىلىن و ئىستىلىن رەنگى مۆز زەرد دەكەن، ئەو میوه لە باشۇورى ئېران بەرھەم دى. ئەو بەشانەي لە داري مۆز لە خۆراك و ھەتوان كەلکىيان لىن وەردەگىرىنى ئەمانەن: میوه، تیکولى میوه‌كە.

### تايىه‌تەندى

- ۱- مۆز، تايىه‌تىيى خۆراكى زۆرە و له پوانگەي تیکەلاوييەوه زۆر لە گەنم نزىكە لە مۆز ئاردىك دەگرن كە زۆر باش نىيە.
- ۲- مۆز بۆ مندالان و كەسانى بەسالاچوو و ئەو كەسانەي تازە لە نەخۆشى ھەستاونەتەوه زۆر بەكەلکە.
- ۳- ئەو قەندەي لە مۆز دايىه زۆر لە قەندى شیرین بۆ ساغ و سلامەتى مندالان باشتە.

تیکەلییه‌کانی خۆراكى لیموی شیرین	نەندازى بەلکە	نەندازى بەلکە
كالزى	پەن	۴
پەزىزىن	پەن	۷
چەورى	۳	۶
كالسپىزم	۱	۲
ئاسن	۱	۵
B1	۱	۵
B2	۱	۱
C	۱	۵

- ۱- موز میوه‌یه کی گمرمه و خاوه‌نی ڤیتامینه کانی B1, B2, C, PP بایه.

۲- موز خوراکیکی تهواوه بو مندالان و بزئو کهسانه‌ی گیروده‌ی خراپ هرس کردن.

۳- خستی ڤیتامینه کانی E, A, C که له موزدایه به باشترين شیوه بزو ئاویته بونی لهش ئاماده دهی.

۴- ئمو مسنه‌ی له موز دایه، ۴ برامبه‌ری مسی ئارده، ئاردي سپی و مینیزیومی موز ۵ برامبه‌ری ئاردي گفه، پتاسیوم و منهنه‌نیزی موز ۱۰ برامبه‌ری چهوری و ئیدرات و دوو کهربونی موز نزیک به ئارده.

۵- ههروک میوه‌کانی دیکه خوین تراو و خاوین دهکاتمه‌ه له ئاکاماوا خوینیکی ساف و خاوین و ئاسایی به‌دی دینی.

۶- بزو درمانی ئالبومین له میزدا، ئاردي موز زور به کەلکه.

۷- موز، ئوره‌ی زیادی له خویندا چاره دهکا.

۸- موز بزو کهسانیک که گیروده‌ی نهخوشی دلن یان گورچیله‌یان ئهستور بوروه یان نهخوشیگه‌لی هلمسان و باکردنیان هه‌یه رهوا دیتراوه.

۹- بزو دهدرمانی زگچوونی توند و ئیسحالی مندال ۳۰۰ تا ۵ گرام موز ورد کهن و له رهندی دهن، پاشان له گمئ تۆزیک ئاوي برنج تیکه‌لی کهن و بیدهن به‌نهخوش.

۱۰- موز میوه‌یه کی ناوه‌نجیبیه، به‌هیز و قله‌لموت دهکا.

۱۱- موز ئاره‌زوروی زن و میردی بدهبزونی.

۱۲- خواردنی موز بزو هیورکردنده‌ی کوخه و توزانه‌وهی گهروو باشه.

۱۳- تیکه‌لک اوه، گوشتم، مهه، که تیکله‌که، لـ. ک ابیتکله‌که، بـهئه‌ندازهـی،

## تېيىنى

- ١ - له خواردنى مۆزى كاڭ و سەوز يا كۆن و رەش هەلگەراو خۇ بپارىزىن.
- ٢ - مۆز بۆ كەسانىيىك كە ناتوانن مەوادى قەندى بەچاڭى ھەرس كەن يان گىرۋىدەي ماسىينى پىخۇلەن، يان نەخۆشىيى قەندىيان ھەيە يان قەلەون خراپە.
- ٣ - زىدەرپۇيى لە خواردنى مۆزدا دەبىتە هوى پەيدابۇونى حەساسىيەتى لەش ھەرودەها هوى خورۇوی توند.
- ٤ - ئەگەر مۆز چاڭ نەجۇون لە گەددادا دەبىتە ھەۋير و گاز بەدى دېنىن لەبەر ئەۋە دەبىتە تەھۋاوى لەگەل ئاوى زارلىيىدى.

ئەندىمازى	ئىزىك	ئەندىمازى	ئەندىمازى
كالىزى	كىلە	كالىزى	كىلە
پۈزىن	كام	پۈزىن	كام
چەورى	كام	چەورى	كام
كالسىپىزم	كام	كالسىپىزم	كام
ئاسن	م - ك	ئاسن	م - ك
شىتامىن B1	م - ك	شىتامىن B1	م - ك
شىتامىن B2	م - ك	شىتامىن B2	م - ك
شىتامىن C	م - ك	شىتامىن C	م - ك
شىتامىن A	يەكىن ئېرىنەتەرەن	شىتامىن A	يەكىن ئېرىنەتەرەن

- ٧ - له تیکولی نارنج مرهبايەك دروست ددكەن دزى كرمە و گازى گەدە لە بەين دەبا.
- ٨ - ٣٠ گرام تیکولی نارنجى وشكراو لە ليترييک ئاوى كولىودا، بۆ كەم ئيشتىيايى دەتوانى، بەماوهى ٥ دەقيقە بىكولىيىنى و ٢٠ دەقيقە لېيى گەربىيى دەم بىتى پاشان پۇونى كەيەوە و بەھەنگوبىن ياشەكى شىرىنى كەي، پىش ھەر ژەمىيەك فنجانىيىكى لىپى بخۆيەوە.
- ٩ - دەمكراوى ١٠ تا ٤٠ گرام گولى دارى نارنج (بەھار نارنج) بۆ قۇلنجىگەلىك كە بناغەكەي لە دەمار دابى زۇر باشە.
- ١٠ - دەمكراوى تیکولى نارنج بەو شىيە كە باس كرا، تاو دەرمان دەكا.
- ١١ - دەمكراوى ٣٠ گرام تیکولى نارنج، لە ليترييک ئاودا، بەو شىيە كە لە سەرى باس كرا، بىتەخوي دەرمان دەكا، ئەو دەمكراوه پىش خەو بخۆوە.
- ١٢ - دەمكراوى تیکولى نارنج، ڇانى لاچەسىر (ميگرەن) چارە دەكا.
- ١٣ - دەمكراوى تیکولى نارنج يان بەھار نارنج بۆ ھىپور كردنى دل و بۆ پىشىگىرى لە دلەتەپە شوپىنى باشى ھەيە.
- ١٤ - دەمكراوى تیکولى وشكى نارنج، كۆخە چارە دەكا.
- ١٥ - ئەگەر يەك گەلەي تازە و خاوتىنى نارنج لە ئىسڪانىيىك ئاوى كولاتتو كەي چەند دەقيقە يەك سەبر كەي ھەتا مەواده گرىنگە كە تیکەلى ئاوهكە بىي و بەشىيە چايى بىخۆيەوە، ھىپوركەره، دزى لەرزە، ھەزمكەرى خۆراكە.
- ١٦ - بۆنكردنى عەترى گەلەي دارى نارنج كە بەھۆي گوشارى دەست دىتە دەرى بۆ ھىدى كردنى دەمار و لابردنى خەم بەكەلکە و مروۋ خۆشحال دەكا.

## نارنج

نارنج: Sour = Orange

بەيان

نارنج يانارنگ مىيەدە كە لە جۆرى تیکەلىيەكان و بە پەتكە قال دەچى، مىشىكە كە پۈئاو و ترسە، دارەكە دىيەنەتكى جوانى ھەيە خاودنى گولى سپى و بۆن خۆشە لە گولەكانى عەتر و ئارەقى بەھار نارنج دەگرن، دارى نارنج لە باكۇور و باشۇورى ئېرەن پەروردە دەكىرى ئاوى مىيەدە نارنج لە خواردنى خۆراكدا وەك سرکە و ئاوى لىمۇز بەكار دەبىرى گولى دارى نارنج (بەھار نارنج) زۇر جوان و بۆن خۆشە ئەو بەشانەي كە لە دارى نارنج بۆ كەلک لېيەرگەرتەن دەبن و بۆ خۆراكى و پىشىكىي ئەوانەن: گولى دارى نارنج، مىيەدە نارنج، گەلەدارى نارنج، تیکولى مىيەدە.

## تايىەتمەندى

- ١ - دەمكراوى گەلەي نارنج، خاودنى شوپىنى تواندنه وەيە و لەرز ناھىيلى.
- ٢ - بەھار نارنج (گولى دارى نارنج) دزى لەرزە و نزگەرە دەرمان دەكا.
- ٣ - لە ئاوى تكەي ھەلەمى بەھار نارنج، بۆ بۆن خۆشىرىنى شەرىيەتگەل كەلکى لىپى وەرددەگرن.
- ٤ - ئاوى تكەي ھەلەمى بەھار نارنج، دەمارەكان بەھېز دەكا.
- ٥ - ئاوى تكەي ھەلەمى بەھار نارنج، بىي خەوى دەرمان دەكا.
- ٦ - ئاوى نارنج خاودنى ۋېتامىنەكانى C, B, D، يە تايىەتىي ئاوى لىمۇز ھەيە.

۲۷- تیکولی نارنج بۆئه و گەدە و میعدانەی زوو دەترشین، باشترين هەتوانە کە شوینى باشى ھەيە خواردنى ئەو جۆرە گەدانە بهەيىز دەكا، ئیشتىيا دەكاتەوە بۆئەو خالانە سەرەوە کە باسمان كرد ئەندازە خواردنى بەهارنارنج، يەك كەوچكى سوب خواردنە لە ليوانىك ئاودا ئاوى كولاتوو کە دەبىن دەقىقە دەم بىتىن و رۆژى ۲ هەتا ۳ فنجانى لى بخۇنەوە، ئەندازە گەلەي نارنجە كەش ۳ گەلە هەتا ۴ گەلەيە، لە ليوانىك ئاوى كولاتوودا کە دەبىن ۱۵ دەقىقە لە ئاودەدا دەم بىتىن رۆژى ۲ تا ۳ فنجانى دواي نان خواردن لى بخۇنەوە، لەبارە تیکولی نارنجىش دەبىن وردى كەى و يەك كەوچك تیکولی وشكى نارنج لە ليوانىك ئاۋە كەمىيىكى بکولىنى ماوەدى ۲۰ دەقىقە لىتى گەپىي تا دەم بىتىن رۆژى فنجانىكى پېش نانى لى بخۇنەوە.

۲۸- بۆ چارە قەبزى، دەتوانى يەك نارنجى تازە لە ئاودا بکولىنى ئەو ئاوه تفت و تالەي بىرپىشى دووبارە نارنجە کە لە ئاۋىكىدا كە بەقەند و شەكر شىرىن كراوه ماوەدى ۲۰ دەقىقە بکولىنە دواي ساردبۇونەوە بەيانىيان لە خورىنىي بىخۇيان شەوانە ۳ سەعات دواي نان خواردن.

۲۹- ئەگەر رۆژى ئاوى نارنجىكى تازە بگرى و بەئەندازە ئەمۇيش گولەسى تېتكەن گشت رۆزىيىك دەمچاواي خوتى پى بشۇي كونەكانى دەمچاوت دەگرى و پىستى روخسارت بهەيىز دەكا.

### تىيىنى

۱- ئارەقى بەهار نارنج ئەگەر زىاتر لە سالىك لە شۇوشەدا بىنېتىمەوە، تايىەتىي خۆى لە دست دەدا.

۲- گولى دارى نارنج لە وەرزى بەهاردا دەپشکوئ کە گولىكى سپى و بۆن خۆشە کە پىيى دەلىيەن بەهار نارنج، ئارەقىيىكى لى دەگرن بەنیتىو ئارەقى بەهار نارنج بەنیتىوانگە.

۱۷- شەريەت يَا مەربىاى تیکولى نارنج گەدە بهەيىز دەكا، زەرداو ناھىلىنى و دىرى خوتىپىشى دەروونە.

۱۸- تیکولى نارنج ژارى دووپىشىك لادەبا، بۆئەو مەبەستە دەبىن تیکولى تازە و زەردى نارنج لە ئاودا بخوسىيەن ماوەيدە ك سەبر بىكەن هەتا مەوادەكەى دەچىتە ناو ئاودە كە پاشان لە گەل تۆزىك شەكى بىدەن بەنه خوش بىخواتەوە.

۱۹- لە بەهار نارنج بۆ عەتر و ئۆزكىلۇن ساز كردن كەلک وەرده گرن و ئارەقى بەهار نارنجى لىتى دروست دەكەن.

۲۰- بەهار نارنج نزگەرە ناھىلىنى و بۆئەو نەخۆشانە گىرۇددەي لاۋازى دەمارن و ئەوانەنە ناپەحەتىي فىكىرىيەن ھەيە يان رۆحىي زور بەكەلکە.

۲۱- ئارەقى بەهار نارنج بۆ لابىدىنى خەم و كەسەر باشه و شادىيەش دىتىن.

۲۲- ئارەقى بەهار نارنج، ئیشتىيا دەكاتەوە و ئارەزووی ژن و مىردى دەبۈتىنى.

۲۳- ئارەقى بەهار نارنج لاۋازى دەمار لادەبا.

۲۴- بەرددوام خواردنى بەهار نارنج لە گەل كەرەوز بۆ وەدەرنانى بەردى گۈرچىلە و مىزەلەدان شۇينى باشى ھەيە.

۲۵- خواردنى ئارەقى بەهار نارنج لە گەل شىرى ماین بۆئەوەي ژن زوو لە مەنداڭ بىتەوە بەتە جىروبە سەلىنزاوە لە مەوايدا رۆژى ۱ يان ۲ ئىسڪانى ئارەقى بەهار نارنج لە گەل شەكىر و ئاۋ لېكىدەن و بىخواتەوە.

۲۶- خواردنى گەلە و گولى نارنج ھەزمى خۇرەك ھاسان دەكا لە ھەمان كاتدا كرمىش دەكۈزى و ئارەقەھىنە خواردنى گەلەي نارنج ۳ تا ۴ گەلە لە ليوانىك ئاوى كولاتوودا کە دەبىن ماوەدى ۱۵ دەقىقە دەمى كەى رۆژى ۳ هەتا ۴ ليوانى دواي نان خواردن لى بخۇنەوە.

## نارنگی

نارنگی: نارنگی: Tongerines

### بهایان

نارنگی میوه‌یه که له جوئی تیکه‌لییه کان، میوه‌ی نارنگی له نارنج چکوله‌تره، تامی خوش و شیرینه، گهیوه‌کهی تیکولیکی ناسک و نه رمی هه به و به‌ئاسانی له گوشتی میوه‌که دبیته‌وه، باشترين جوئی نارنگی له لای به‌می کرمانه، داری نارنگی به‌هۆی چه قاندنی تووه‌کهی به‌دی دی، له داری نارنجیش متوریه (په‌یوه‌ند) ای ده‌که‌ن.

### تاییه‌نمه‌ندی

نامه‌ندازی فرنگی به	نامه‌ندازی کالوری	نامه‌ندازی کیلو	نامه‌ندازی ت‌نگاهی
کالوری	کیلو	۹	۱
پروتئین	گرام	-	۰
چهوری	گرام	۲۰	۰
کالسیوم	گرام	۰	۰
ثامن	گرام	۰	۰
فیتامین B1	گرام	۰	۰
فیتامین B2	گرام	۰	۰
فیتامین C	گرام	۰	۰
فیتامین A	گرام	۰	۰

- ۱- میوه‌ی نارنگی خاوه‌نی ڤیتامینه کانی A, C, PP, B2, B1, یه، جا له بهر ئه‌وه هیندیک له نیازه کانی لهش بهو ڤیتامینانه دابین ده‌کا.
- ۲- هه رچه‌ند خوبی کانیی نارنگی، له هی پرپه‌قال که متره هه‌ر به‌وه هۆیه هیورکه‌ریکی باشه بولیزگه‌ی ده‌ماره کانی لهش.
- ۳- نارنگی، میزهینه له و پیگایه‌وه ژاره کانی لهش ده‌کاته ده‌ری.
- ۴- نارنگی وهک میوه تیکه‌لییه کانی دیکه، سه‌ردگیزه ده‌رمان ده‌کا.
- ۵- نارنگی چونکه ڤیتامین C تیدايه، کاری دل پیکوپیک ده‌کا.
- ۶- نارنگی لکانی خوبین که دبیته‌وه توندبوونی په‌گی خوبین، ماسینی دیواره‌ی ده‌ماری گهوره و پهش هه‌لکه‌پانی ده‌ماری خوبین، ئیفلیجی ناتمواو دووشاخه ئه‌وانه چاره ده‌کا.
- ۷- نارنگی خاوه‌نی په‌چه‌له‌کی سازکه‌ری خوبینه.

به میشکه که به و نووساوه و میوه که دوای ئهودی گهی، خاودنی شیرده يه، بهلام دوای هیندیک ئه و شیره خهست ده بی رهوی میشکه که دیواره توییه کی چهور و خهست و خول دای ده گری. میشکی میوه نارگیل سپییه، شیرینه، بهله زد و چهوره.

### تاییه نمه ندی

- ۱- میوه نارگیل سروشتیکی گه رمیی هه يه، که خواردنی له گهله شه کر بۆ به هیزکردنی له ش باشه و خوین به دی دیننی.
- ۲- ئاوي نارگیل نرمکه ره و شادی هینه.
- ۳- نارگیل، مرؤقى کز، گوشتن و قله و ده کا.
- ۴- نارگیل تزو زیاد ده کا.
- ۵- خواردنی نارگیل زار بون خوش ده کا.
- ۶- خواردنی نارگیل بۆ لا بردنی زیپکه هی زار و به هیزکردنی جه رگ شوتني باشی هه يه.
- ۷- خواردنی نارگیل، بیو سیری چاره ده کا.
- ۸- خواردنی نارگیل له گهله شه کر، بۆ لا بردنی ناره حه تبی میزه لدان و چرکه میزه، ئانی جمگه، دهرمانی ئیفلیجی ئهندام شوتني چاکردنە و هی هه يه.
- ۹- خوله میشی تیکولی ره قى نارگیل به شیوه تیهە لسوون له پیست شوتنهواری باشی هه يه بۆ پوخسار و لا بردنی له که و هیدی کردنی خورووی له ش.
- ۱۰- بۆ به هیز کردنی تووکه سه ره ده تواني خوله میشی تیکولی نارگیل له گهله خمنه تیکله که هی دوای خروسان و تهربونن له سه رتی هەلسوو.
- ۱۱- خواردن و تیهە لسوونی رونی نارگیل له له ش بۆ به هیز کردنی ماسولکه کان و به هیز کردنی تووکه سه ره و دهرمانی بیو سیری و هیورکردنی ژانگله به که لکه.

### نارگیل

گوزی هیندی، نارگیل: نارگیل: جوز الهند: Nargil

به یان

نارگیل میوه يه کی گه رمیئنییه، داره که هی به داری خورما ده جن، به رزییه که ده گاته بیست گه ز گهلا کانی خاودنی تیکولیکی ئه ستور و قاوه بییه له نیوئه و تیکوله دا شله مه نییکی سپی تیدایه که خوراکیکی هیزدەرە پیی ده لین شیری نارگیل دواي شکانی تیکوله و شکه که هی نارگیل، میشکه که هی ناووه هی که به شه خوراکییه که يه تی به ره نگیکی سپی که پیستیکی ناسکی قاوه بی هه يه، ده رده که وئی له میشکی نارگیل له زیر زخت و گه رمادا، مداده يه کی رونی سپی لئی ده گرن که پیتی ده لین که ره نارگیل. نارگیل له باشوروی ئیران ده گری به ره میکی زۆر به رز و باش دهدا. له زمانی عمره بیدا پیی ده لین نارجیل یان جوز الهندی. درېشی داری نارگیل ده گاته ۴ گه ز له تهواوی رۆزه کانی سالدا خاودنی میوه يه، داری نارگیل دواي ۷ سال و به ردى زیاتر له سه د سال عمر ده کا. ئه گه ر ئاوي نارگیل ۲۴ سه عات و همینی وەک شەراب ده بیتە هەویر، دواي چەند رۆزان ده بیتە سرکە. ئه میوه دواي گه بینی سین تیکولی هه يه: تیکولی هەوەلی قاوه بییه، خاودنی ریشه يه و اباوه ئه و تیکوله له ئاودا دخوسبن، دوايە ده یکوتەن هەتا ریشه کانی لئی ده کەنه و ئه و ریشانە تەنافی لئی دروست ده کەن که لەنگەری کەشى پىن ده گرن و دىبەستنەوە، ئه و تەنافە له ئاوي سوپردا زۆر خۆزاده گری و نارزى، چەند سال بەرگە ده گری، تیکولی دووھم داریکى سەختە، گۆزدەلە قليانى لئی دروست ده کەن، پیتی ده لین نارگىلە یان نیزگە لە ياخۇ زجىلەش، تیکولی سیيەم

## تیبینی

- ۱- پاشماوهی جووراوی میوهی نارگیل (تلته) دردنه هزم دهی.
- ۲- خواردنی نارگیلی خراپ بلو، که رو و هینا، بولهش خراپه دهیته هزی پشانهوه، دژی زاری ئمهوهش پاش شوشتنهوهی گهده خواردنی میوهی ترشه.
- ۳- نارگیل بؤئه و کهسانهی دهروونی گهرمیان ههیه، خراپه بؤسپینهوهی ئه و زبانه، شهکر و نهبات بخون.

نامنارگیل نامنارگیل	قیمت تازه	قیمت تازه
کالوزی	۵۰	۴۵
پرتوتن	۳	۲
چهوری	۲	۱
کالسیوم	۲	۱
ئاسن	۲	۱
قیمت این B1	۱۰	۹
قیمت این B2	۱۰	۹
قیمت این C	۲	۱

۱۲- شیری نارگیل، دهتوانن بهجیگای شیری دایک بیدهن بهمندان.

۱۳- خواردنی نارگیل بؤئه وانهی تهپەشوحی لۇوی سیو مەۋھىيان له لهشياندا كەمە زۆر بەكەلکە.

۱۴- نارگیل بؤ ماخوليا، بؤ شیت و بؤ بەھیز كردنی ئارەزووی ژن و مېردىي باشە.

۱۵- خواردنی مېشكى نارگیل مەوادى ماخوليا يى بەلغەم وەلا دەبا، ھەر بەھۆيە بولەمس بۇونى ئەندام، بؤ ئىفلىيچى، بؤ شیتى، بؤ شىتى دىكەي وەك ئەوانه باشە.

۱۶- میوهی نارگیل، جەرگ بەھیز دەكا و بؤ بىرىنى گەدە و زىادبۇونى مىز و لاپىنى ساردىيى مىزەلدان و ژانى مىزەلدان بەكەلکە.

۱۷- مېشكى میوهی نارگیل تېكەل لەگەل شەكر، خوتىنى خاۋىين ساز دەكا و بەدە دېتىن.

۱۸- رۇنى نارگیل لە سەنعتى سابۇون سازى و شامپۇ سازىدا باشتىرىن پۇنە.

۱۹- سرکەي و دەست ھاتۇوي شیرى نارگیل بؤ و دەرنانى كرمى گەدە و كرمى كۈولەكە باشە.

۲۰- ئەگەر لە مەنجەلېك گۆشت تۆزىتى نارگیل تېكەي، زۇوتر دەكولى.

۲۱- تېھەلسسوونى خۆلەمېشى تېكۈلى میوهی نارگیل ددان سې دەكتەوهە.

۲۲- خواردنی نارگیل بؤ بەھیز كردنی زەين و تېگەيىشتن باشە.

۲۳- مېشكى نارگیل، باشكىتىنە و ژانى گورچىلە و مىزەلدان هيئور دەكا.

۲۴- تېھەلسسوونى رۇنى كۆنى نارگیل بؤ هيىدى كردنى ژانى پشت، بؤ ژانى ئەزىز و بؤ چارەي بىيەسىرى باشتىرىن شتە.

## هولوو

هولوو: هلو: دراق: Peach

بهان

وهک ئەوه، ھېنديكىيان زوو دەگەن و ھېنديكىيان درەنگ. ھى تريش، لە ئېراندا نزىكەمى ۹۰ جۆر ھولۇو ھەيە كە لە ھەمۈوان گرېنگتر ئەوانەي خوارەون: ھولۇوی مەشهدى، ھولۇوی حاجى كازمى، ھولۇوی ھەنجىرى، شەلilikىش جۆرى ھولۇویە و بەقەد ھولۇوش قەدىيىيە، لە ئېراندا نزىكەمى ۲۰ جۆر شەليل پەيدا دەبىن لە گشتىيان گرېنگتر: شەلilikى زەرد و شەلilikى سوورن، كە ھەر دووكىيان ھى مەشهدىن.

### تايىەتمەندى

- ۱ - گولەكان و گەلاكانى دارى ھولۇو نەرمەكن، مىزھىتن، كرمكۈن، ھېتىكەرن.
- ۲ - تىكولى وشكى لقەكانى دارى ھولۇو شوتىنى ھەقىي ھەيە بۇچارە تاوا يياو.
- ۳ - گولى وشكى ھولۇو، قۆلنچى گورچىلە دەرمان دەكا، بۇئەو مەبەستە دەبىن ۲ تا ۳ گرام گولى تازىھى ھولۇو يان ۵۰ تا ۶۰ گرام گەلاى وشكى دارى ھولۇو لە لىتىرىك ئاواي كولىيۇكەن ماوهى ۱۲ دەقىقە دەم بىتىنى دواي ropyون بۇونەوە بەھەنگۈن يان شەكر شىرىنى كەن پۆزى لە نىيان ژەمەكاندا ۲ تا ۳ فنجانى لى بخۇنەوە.
- ۴ - دەمكراوى گول يان گەلاى ھولۇو، نەرمەكتىكى باشە كە قەبزى چارە دەكا، بۇئەو مەبەستە دەبىن ۱۵ تا ۳۰ گرام گولى وشكى ھولۇو يان ۵ گرام ھەتا ۶ گرام گەلاى وشكى دارى ھولۇو لە لىتىرىك ئاواي كولىيودا ماوهى ۱۲ دەقىقە دەم بىتىنى دواي ropyون بۇونەوە شىرىنى كەن پۆزى لە بەينى ژەمەكاندا ۲ تا ۳ فنجانى لى بخۇنەوە.
- ۵ - شەرىيەتى گولى ھولۇو كۆخە بىن پسانەوە و كۆخەپشە ھىدى دەكا، بۇئەو مەبەستە دەتوانن نىيو لىتىر ئاواي كولىيۇ بهسەر ۵۰ گرام گولى وشكى ھولۇودا كەن ھەتا ۱۰ دەقىقە دەم بىتىنى دواي ropyون بۇونەوە،

ھولۇو مىيۇدەيە كە لە جۆرى كۆخ، بەلام گەورەتر و پېئاوترە و شىرىنتە لە كۆخ، بەشىۋەيەكى ئاسايىي گۆشتە كەمى لە چەقالە بەھاسانى لىتىھ دەبى و جىا دەبىتەوە گۆشتى ئەم مىيۇ وىدەچى سېپى يان زەرد بىن و دەوري چەقالەكەي سوور بىن، ھولۇو خاودنى پىستىتىكى ناسكە و چەقالەكەي (ناوکەكەي) گەورە و سەختە. دارى ھولۇو قولەيە، گەلاى درېش و نووك تىش، لە دارى كۆخ پەيودنلى دەكەن، يان لە دارى بادام، يان ھەلۇوچە، يان قەيسى، خۆلۇوشى پىن دەلىن، ھولۇو مىيۇدەيە كە ھاوينىيە كە بە بەلەزەتلىرىن و ئاسايىتلىرىن و بەكەلکتىرىن مىيۇ حىساب دەكىرى، ئەم بەشانە كە بۇ خۇراك و ھەتوان كەلکىيان لىن وەردەگەن، ئەوانەن:

گول، گەلا، تىكول و لق، مىيۇدەيە ھولۇو، بەعەربى (دراق) و خۆخىشى پىن دەلىن، لە بىنەپەتدا ھولۇو ھى ناوجە گەرمىنەكانى چىنە، ھەر ئىستاش جەنگەلەتىكى ھەراوى لە جۆرەكانى مىيۇدەرەمەكى ھولۇو لە چىن ھەيە. دارى ھولۇو مىيۇدە ئابورى خۆئى ئاخىرى سالى چواردم بەدى دېنى، واتە لە چوار سال و بەردى، بەتەواوى عومرى ئابورى ھولۇو ۱۰ سالە، لەۋە بەدواوه كەم بەر دەگىرى، دەبىن دارەكە بېرىن. لە حالى حازردا لە دنيا يە سەدان جۆرى جىاجىيە ھولۇو چەقىندرەوە و گەنگەر لە ھەمۈوان لەھەن چەقىنراوه، ئەوانەن: ئەلىرتا رەھىيون و جى، ئىچ. ھېلى، كە ھەرسىيەكىيان لە ئېرانيش دەچەقىنراوه، ھەركام لەوانەش خاودنى چەند جۆرى جىاجىان،

- هولوو بکوتن و هک مەلھم له جىگاى زانه كەى دانىن يانى رقنى  
چەقالەى هولوو بگرن و له جىتى زانه كەى هەلسۇون.
- ١٢ - كوتراوى گەللى تازەى هولوو بۆ ماسىيۇ و ژانى پوكارى دەرەوەى  
لەش و بىرىنى شىپەنچە بەكەلکە. بۆئەو مەبەستە دەبى ئەندازىدەك لە  
گەللى تازەى هولوو بکوتن له جىگاى بىرىنەك يان زانه كەى دانىن.
- ١٣ - خواردنى هولۇسى كال، ئىشتىيا دەكتەوە و نەرمەكەرەدە.
- ١٤ - هولۇسى كال، بۇنى ناخوشى زار له بەين دەبا.
- ١٥ - خواردنى هولوو بۆئەوانە گىرۇددەي حەساصىيەتن لەشيان خورۇسى  
ھەيدە، زۆر باشه.
- ١٦ - هولوو، زەرداو ھىنە لەبەر ئەوه دەبىن ١٨٥ گرام ئاۋى هولوو دواى  
روون كەردنەوە، بىن خەوش كەردن لە گەل ھېنديك ترنجىبىن تىكەللى كەن و  
بىخۇن.
- ١٧ - ئەگەر گۆشتى هولوو لە پىستى دەمچا و نىن، پىستە كە جوان و  
ناسك دەكا.
- ١٨ - هولوو لە گەل ئەوهى شىرىنە، خواردنە كەى بۆئەوانە نە خوشىسى  
قەندىيان ھەيدە، خرآپ نىيە.
- ١٩ - هولوو خاودنى ئاسن و برمە<sup>(١)</sup>، بۆ جەرگ زۆر بەقازانچە و پوخسار  
و هک گۈل جوان دەكا.
- ٢٠ - هولوو بەشىۋەيەكى سروشتى، لووه كان بەھىز دەكا. تەپەشۈمى  
سروشتىي ئەوان دەبزۇتىنى.
- ٢١ - خواردنى هولوو، دەبىتە هوى پىتكۈيتىك كەردن و ھاسان پىسى كەردن.

(١) برم: شەلمەنیتىكى قورسە، رەنگى سورىيەكى تارىكە خاودنى بۇنىتىكى توندى  
ناخوشە لە سروشتدا لە گەل فلزات (ئاسن) لە دەريا و گىاشا ھەيدە، خاسىيەتى و هک  
يۆدكلۇر وايدە.

ئەو دەمكراوەي سەرەوە بەئەندازى ئەويش شەكر و ھەنگۈينى لە گەل  
كەن، پاشان ئەوهندەي بىكۈتىن ھەتا و هک شەربەتىكى خەستى ليدى  
جا بىدەن بەو مندالانى گىرۇددەي كۆخەرەشەن، رۆزى ٢ ھەتا ٣  
كەوچىكى مرەبا خۆرى.

٦ - گەللى تازەى دارى هولوو، ھاندانى پىستى چارە دەكَا بۆئەو مەبەستە  
دەبى ئەندازىدەك لە گەللى تازەى دارى هولوو ورد كەن بەشىۋەي  
مەلھم لە سەر ئەو زىپكە چىكىيانە دەم و چاۋ و لەش يان ھەر جۆرە  
جوولانىتىكى دىكەي پىستى دانىتى ھەتا ماسىن و خورۇسى پىست  
دەرمان بکا.

٧ - دەمكراوى گۈل يان گەللى دارى هولوو تىكچۈون و ماسىنلى چىكى  
گورچىلە و (نيفرىت) ھىتى دەكَا، بۆئەو مەبەستە دەبىن ١٥ تا  
٣٠ گرام لە گولە وشكەكان يان ٢ تا ٣ گرام لە گولە تازەكان يان ٥٩ تا  
٦٠ گرام گەللى وشكى دارى هولوو لە لىتىرىك ئاۋى كولىيوكەن  
ماوهى ١٢ دەقىقە دەملى كەن دواى روون بۇونەوە بەھەنگۈين يان شەكر  
شىرىنە كەن رۆزى ٢ تا ٣ فنجانى لە نىوان ژەممە كاندا لى بخۇنەوە.

٨ - دەمكراوى گۈل و گەللى دار بەشىۋەي تايىھەتى كە لە ۋەزارە ٧ دا باس  
كرا دەتوانى تىكچۈونى گورچىلە و مىزەلدىان (بەردى گورچىلە و  
مىزەلدىان) چارە بکا.

٩ - شەربەتى گۈلى هولوو، كرمكۈزىتىكى زۆر باشه شۇينەوارى باشى  
ھەيدە.

١٠ - ئەگەر ٦ گرام گۈلى هولوو لە لىتىرىك ئاۋادا دەم كەن، ئەو  
دەمكراوەي و دەدەست ھاتووه ئەگەر بىدەن بەزارەكان، گەدىيان يارى  
دەكا قەبزى ئەوانە بەتەواوى لادبا.

١١ - بۆھىزىر كەرنى ژان و نارەحەتىي بىۋەسىرى، مىشىكى چەقالەى

تیکه‌لیبیه کانی خوراکی هولوو  
له هەلوهشاندن و تیفکرینی کیمیایی ۱۰۰ گرام گوشتی هولوو ئەو  
مادانەی خواره‌وە وددهست هاتۇون:

۰,۹۳	گرام	مهوادى ئەزۇت
۰,۰۰۲	م - گ	بۆد
۰,۰۲	م - گ	فافون
۰,۵	م - گ	مس
۰,۶۶	م - گ	مدنگەنیز
۳	م - گ	کلور
۷	م - گ	گۈرد
۱۰	م - گ	مېنیزبۇم
۲۲.	م - گ	پوتاسیوم
۳	م - گ	سۆدیوم
۰,۴	م - گ	ئاسن
۲۰	م - گ	فۆسفور
۶	م - گ	کالسیوم
۱۰ تا ۹	گرام	مهوادى قەندى
۱۶	م - گ	قیتامین C
۳	م - گ	B2
۱	م - گ	B1
۸.	يەكەن نېتونەتھودىيى	قیتامين A

۲۲- هولوو خاونى قیتامینە کانى C، يە تیکولەكەنی خاونى  
کاروتینە، يانى بەدیهیتىرى قیتامين A يە.

۲۳- چەقالەنی هولوو دەكوتۇن و وەك مەلخەم لەسەر بىرىنى سووتاوى  
دادەنیتەن.

۲۴- ئەگەر گەلەزى دارى هولوو لەگەل گەلەزى جەعفرى بىانكوتۇن، لەگەل  
پۇنى زەيتۈون تیکەللى كەن، بۆ چارەكى گشت بىرىنېك و سووتاۋىك  
بەكارى دىتەن.

۲۵- هولوو مىزھىنە، تراوکەر و خاونىنە رەوەي خوتىنە، لە بەرئەوە بەو  
كەسانەنە خوشىيى گورچىلە يان بادارى (پۆماتىزم) يان ھەيە،  
راسپىردراؤه.

۲۶- خونچەنە دارى هولوو بەشىوهى دەمکراو، تايىەتى ھىدى كىردى  
دەمارى ھەيە.

۲۷- چونكە خاونى تیکەلکاۋى (سياتىك) دەھۆقىيە تیکەلەزى ژارى  
ھەيە دەبىتەندازىدەيە كى كەم بەكار بىرى.

۲۸- شەربەتى گولى هولوو، خاونى تايىەتى دىرى كۆخەيە و شۇئىنى  
ھەناسە كىشان ھىدى دەكا، تەرەشوحى خلتەنە سىنگ ھاسان دەكا.

۲۹- هولوو لە ھاوىندا وشك دەكەن لە زىستاندا لەتكەكەن لە ئاودا  
دەخوسىتىن بەجىڭىگەن خوراکى نەرمەكەرەوە بۆ لابردنى قەبزى دەيھۇن.

۳۰- هولوو خاونى ئاسن و بىرە، لە بەرئەوە بۆ جەرگ زۆر باشە.  
۳۱- خواردنى هولوو ھىزى كىشەرى تەنراوى لەش زىياد دەكا، لەوبارەوە  
بۆزنانى دووگىيان زۆر بەكەللىكە منداڭ بۇونىش ھاسان دەكا.

۳۲- باشتر وايە هولوو بەتیکولەوە بخۇن، چونكە قیتامينى زۆرە.  
۳۳- هولوو بۆ ئەو كەسانەنە خوراک دەگىخىتن (لە گەدەيانا خوراک بۆگەن  
دەكەن) باشە.

## تیکه‌لیله کانی خوارکی گلای هولوو

پیوستین	گرام	۵
چهوری	گرام	۱
قند	گرام	۱۰۹
کالسیوم	م - گ	۸
ثامن	م - گ	۹,۶
فیتامین A	یمکدی پیونده نهادی	۳۴۰
فیتامین B1	م - گ	۲۰۰
فیتامین B2	م - گ	۳۴۰
فیتامین C	م - گ	۲۰
فیتامین PP	م - گ	۴,۸

## ههnar

ههnar: انار: پمان: Pomgranate

### بههيان

بهرزبي ناوهنجي داري ههnar سى گهز و نيوه، تيکولى قهدي داره که خولله ميتشيه، درووي ههيه، خاودني گهلاي رووبه رwoo (بهرابه) و ساکار تهواو و نووك تيژ بى تووك بهلاي سوريدا و بريقه دار و قهراجي سهخت و قايم و هکو چدرم. گولى داري ههnar تاك يان شيهه تاج ههـلـكـهـوـتوـوهـ کـهـ خـاـوـهـنـىـ سـىـ گـولـهـ، بـهـرـنـگـىـ ئـهـرـخـمـوـانـىـ يـاـ سـوـرـىـ هـهـنـارـىـ هـيـنـدـىـ کـاتـ سـپـىـ، مـيـوـهـىـ هـهـنـارـ وـهـ کـهـ تـهـشـىـ وـاـيـهـ، خـاـوـهـنـىـ تـيـكـوـلـىـ قـاـيـمـ وـ لـاسـكـىـ بـارـيـكـ لـكـاـوـ بـهـ تـيـكـوـلـهـ کـهـ يـهـوـهـ، روـکـارـيـ خـورـماـيـيـ سـوـرـىـ لـاـوـهـکـيـ وـ زـهـدـيـ لـيـمـقـيـ خـۆـمـالـىـ، هـهـنـارـىـ تـرـشـ خـاـوـهـنـىـ قـهـهـوـارـهـيـهـ کـيـ چـكـوـلـهـ تـرـهـ وـ هـهـنـارـىـ شـيـرـينـ گـهـوـرـدـتـرـهـ، بـوـ چـهـقـانـدـنـىـ نـيـوـانـىـ دـوـ دـارـ هـهـنـارـ دـهـبـىـ ۵ـ گـهـزـ بـىـ چـونـکـهـ رـهـگـىـ درـيـزـ نـيـيـهـ، قـوـولـىـ نـيـوـ گـهـزـ بـىـ باـشـهـ، دـهـبـىـ لـهـ مـانـگـىـ رـهـزـيـهـرـداـ بـيـچـهـقـيـنـ وـ پـهـيـنـيـ تـيـكـهـنـ، بـوـ درـوـسـتـكـرـدـنـىـ باـخـيـ هـهـنـارـ سـىـ رـيـگـاـ هـهـيـهـ:

- ۱- چـهـقـانـدـنـىـ دـهـنـکـهـ کـهـ هـهـوـلـىـ بـهـهـارـىـ، ئـهـ شـيـهـهـ ئـاسـايـيـ نـيـيـهـ وـاـتـهـ کـهـمهـ.
- ۲- پـهـلـ ئـهـوـهـ باـشـتـرـينـ رـيـگـاـيـهـ.

- ۳- بهـرـيـشـهـ، ئـهـوـهـ بـهـ شـيـهـهـ شـوـولـيـكـ لـهـ دـارـهـ کـهـ دـيـنـىـ (شـوـولـىـ دـوـ سـالـهـ) لـهـ عـمـرـزـىـ دـخـهـنـ، خـيـزـ وـ گـلـىـ روـوسـ (گـلـهـسـوـرـهـ)ـاـيـ وـهـسـهـرـ دـهـکـهـنـ لـهـ رـهـشـهـمـهـداـ سـالـىـ دـوـاتـرـ ئـهـ وـ تـوـولـهـ دـارـهـ، لـهـ ئـهـسـلـهـ کـهـ جـيـاـ دـدـکـهـنـوـهـ وـ لـهـ شـوـتـنـيـكـ کـهـ خـوـيـانـ پـيـيـانـ خـوـشـهـ دـهـنـيـشـ ئـهـ جـوـرـهـ رـيـشـهـ لـهـ هـهـمـوـوـانـ زـوـوـتـرـ وـهـبـرـ دـىـ (لـهـ كـورـدـسـتـانـ بـهـوـهـ دـلـيـنـ تـاـكـيـشـ)

- ۲- کولیتراوی تیکول و گولی هnar به هوی ئهودی تانونی تیدایه، قه بزت ده کا لە بر ئهود بۆ ئیسحالی خوبى و خوبىتىشى توند بە کارى دىن.
- ۳- کولیتراوی تیکولى میوهی هnar بۆ چاکىرىنى ماسىنى دوو شاخە، گىرانى زمانە چكولە، سستى پووك، گىرانى لوولە شوينى هناسە پىداھاتن باشە، (بۇ غەرغمەر پىكىردىن ۳۰ تا ۶۰ گرام لە ليتريک ئاودايد).
- ۴- دەنكى وشكراوى هnar قه بزت ده کا لە بر ئهود بۆ زگچۈونى توند بە کار دەھىتى.
- ۵- تیکولى هnar زىرد و سەختە و نم دەكىيىشى لە چەرمىسازى لە كارى دەكەن.
- ۶- هnar چونكە پتاسىيۇم و مىيىزبۈمى تىدایه بۆ شوشتنەوەي خوبىن بە كەلکە چونكە هەلسۈورانى جەرگ زىاد ده کا لە خاۋىن كەردنەوەي گىرانى جەرگ شوينى هەيە، لە لاپىرىنى ژارەكان، ئاساسىي راڭرتى شلەمەنلىكە لەش بە تايىيەت خوبىن نەخشى گرىنگ دەگىرى.
- ۷- هnar دىرى سەرمابونە.
- ۸- هnar بۇ ھېستانى شادى دەي�ۇن.
- ۹- هnar ئىشتىيا دەكتەوە، باشتىرىش وايە پىش خۆراك بىي�ۇن.
- ۱۰- خواردنى هnar بۆ گەمنى زار ناھىيەتى بۆ يە ئىمام عەلى دەفەرمۇسى: كلوا الرمان ينقي افواهكم.
- ۱۱- خواردنى هnar بۆ چارە ရاشىتىسىم (نەرمى ئىسڪان) كەم خوبىنى، لاؤازىيى دەمار شوينى باشى هەيە و ھېز دەدا بەلەش. لەو بارەوە ئىمام سادق فەرمۇسى: هnar بەدەن بە مندالە كانىتان، چونكە زووتىر گەورە دەبن و دەبنە گەنج (أطعماً أباًكم الرمان فانه أسرع لشباهم).

گىرنگترىن بەلا (ئافەت) بۆ هnar سەرمایە. باشتىرىن هنارى ئېران لە باكىور، هنارى ئەشرەفە و لە ناوەندى ئېران هنارى يەزدى و ساۋىدە.

جۆرەكانى هنارى ئېران ئەوانەن لە هنارگەلى مىز (ملس)، شاپەسند، رەش، توقى، سەدانى، قاژۇوبىي، بىدەنک، فنجاق، ئاودان. مىوهى هnar دوو جۆرە: شىرىن، ترش، ھەركام تايىيەتى و شوينى خۇيان ھەيە.

ئەو بەشانەي كەلکىيان لى وەردەگىرى، ئەوانەن: مىوه، گول، تیکولى رەگى هnar، گەلەكەي، لاسك و تیکول، هnar بە عەرەبى پىيى دەلىن (رمان و الفان) لە چەند ئايەتى قورئاندا بەو مىوه ئاماژە كراوه، بۇ وينە لە ئايەتەكانى ۱۹ و ۴۱ لە سوورەتى ئەنعام و ئايەتى ۶۸ لە سوورەتى رەحمان. دارى هnar دەتوانى لە ھەلومەرجى لەباردا ھەتا ۲۰۰ سال عومر بکا.

لە هيكتارىك باخى هnarدا ۳۰ تۈن بەرەم بەدى دى، گىرنگترىن ناوجە بۆ هnar چەقاندىن لە ئېراندا ئەوانەن: ساوه، فارس. يەزد، دامغان، بە تەنلى لە فارس نزىك بە ۳۰ جۆرەnar ھەيە كە لە گشتىيان بەناوبانگىر ئەوانەن: ۱- ئەتابەكى، ۲- هنارى روپاپ، ۳- هنارى بىرىت، ۴- هنارى كەدر، ۵- هنارى شىرىنى بىدەنک.

### تايىيەقەندى

لىكولەران ئەو تايىيەقەندىييانى خوارەوەيان بۆ هnar داناود:

۱- تیکول و ۋەگى هnar بۆ لاپىرىنى كرمى كۈولە كە بە باش زانراوه، كولىتراوی تیکول و ۋەگى هnar بۆ لاپىرىنى گشت جۆرە كرمىك دەتوانى بە كارى بىتن و بىي�ۇن، بەو شىيۇ كە پۇزىتى سىن جار بىي�ۇن، ھەلېت دەبن لە پىشدا ۲۴ سەھات لە ئاودا تەرى كەن. ۋەگە كە تەپ بىن يان وشك بىن، جىاوازى نىيە.

- گولی هnar بeshیوهی کولیترارو يان ده مکراو دروست که ن و وک چایي  
له گهل توزیک شه کر پژی سی جار، جاري فنجانیکی لئی بخونهود،  
تیکول و پیوی هnar (پیوی هnar به و بشه زهرده ده لین که له نیوان  
تیکول و دنکه کاندایه و به تیکوله که و لکاوه) گشت تایبەتیکی  
گولی هnar ھیه.
- ۲۳ - تیهەلسونی کولیترارو يان ده مکراوی گولی هnar بۆ هتوانی برین  
شوبنی باشی ھیه.
- ۲۴ - کولیتراروی تیکولی هnar خوبنپېشی بیوه سیری نه خوشییه کانی کوم  
چاره ده کا بۆئه و مەبەسته نه خوش ده بى لە نیتو تەشتیک که کولیتراروی  
تیکولی هnar تیدایه، دانیشنى يان دواي و هرگرنى ده رون که  
چووه سەر ئاو خواره وی به کولیتراروی تیکولی هnar بشوانه ود.
- ۲۵ - له وشكراوی تیکولی پەگى يان قەدى داری هnar بۆ چاره  
(مشەخۆر) کرمى پیخولەكان و کرمى کولولەکه کەلک و هر دەگرن. بۆ  
ئه و مەبەسته ده بى نه خوش زیاتر لە ۳/۵ گرام گەردی تیکولی هnar  
له گهل يەک ليوان ئاوى گەرم بخونهود له حالیتکا که نه خوش قەبز بۇو،  
دواي ۱ يا ۲ سەعات خواردنى ئه و دەرمانە واباشە پۇنى گەرجەک  
بخوا بۆئه ودی زگى بچوینى (ئیسحالى کا).
- ۲۶ - خواردنى ده مکراو يان کولیتراروی گەلای هnar بeshیوهی خواردنى  
چایي دزى پشانه ودیه، ئیشتیا ده کاته و گەدە بەھیز ده کا.
- ۲۷ - ژانى لاجھەر بە خواردنى ده مکراو يان کولیتراروی گەلای داری هnar  
دەرمان دەکرى.
- ۲۸ - خواردنى ده مکراو يان کولیتراروی گەلای هnar وک چا، کەم خوتى،  
بیھیزى توندى دواي نەخوشىگەل و ماندوویه تى توند لادبا.
- ۲۹ - دووكەللى داری هnar جپوجانه ود لە بەين دەبا.

- ۱۲ - خواردنى هnar شیرین شادى بەدى دېنى و پەنگى پوخسار جوان  
ده کا.
- ۱۳ - خواردنى هnar شیرین، بۆ چاره ل اوazi و كزى توند زور  
بەکەلکە.
- ۱۴ - خواردنى هnar شیرین جەرگ بەھیز ده کا و چاره زەردوویی ده کا  
و بەکەلکە.
- ۱۵ - خواردنى هnar شیرین، دەنگ ساف ده کا و كۆخه هيور دەکاته ود.
- ۱۶ - خواردنى هnar ترش و شیرین (مزرا) دەبىتە هوی ھېدى كردنە ودی  
خوررووی لەش.
- ۱۷ - هەلبەت زىدە پېشى لە خواردنى هnar ترشدا بېینى گەدە بەدى دېنى.
- ۱۸ - خواردنى هnar ترش بېینى زار دەرمان ده کا، بۆئه و مەبەسته ده بى  
پۆزى چەند جار ئاوى هnar ترش لە زارتاندا پاگن.
- ۱۹ - ئاوى هnar ترش، بېینى نېيو لووت، گۆشتى زىدادى بېینە كان و  
ژانى گوئ چاره ده کا، بۆئه و مەبەسته ده بى ئاوى هnar ترش  
بکولىتن تا خەست دەبىتە و پاشان تۆزىك ھەنگۈنى تېكەل کەن و  
ئەوجار بېینى لووت گۆشتى زىدادى بېینە كان، يان لە دەورو بەرى  
گۆچەکە کە ژان ده کا، هەلسون.
- ۲۰ - روبى<sup>(۱)</sup> هnar لە ئاوى هnar بەھیز تر و باشتە خەم و نارەحەتى  
و لادبا.
- ۲۱ - روبى هnar تۈونىيەتى توند ناھىيەتى لابرى هەلگىرسانى تاوى  
كەسانى تاودارە.
- ۲۲ - گولی هnar، زگچۈنى ئاسايى دەرمان ده کا بۆئه و مەبەسته ده بى
- 
- (۱) روب: دۆشاۋىشى پى دەللىن.

- دەزگای مىز و مىزەلدانن، تىكەلکراوى سەرەوە دەبىن بکولىين و  
بەشىلە و گەرمىي بىخۇن.
- ٤- هەنارى ترش و شىرىن گەرمىي تىنى گەدە و هەلچۈونى خوين  
دەنىشىپتەوە.
- ٤- هەنارى ترش و شىرىن شوئىنهوارى مەستىيى لادبا.
- ٤٢- بۆ چارەرى رىشانەوە خوينى دەتوانن هەنارى ترش و شىرىن  
بسووتىنن و لەگەلّ هەنگوين تىكەللى كەن لە زىغانى ھەلسۇون.
- ٤٣- هەنارى ترش و شىرىن زىرىدىي سىيگار پۇوچەل دەكتەوه و  
دەبەتلېنى.
- ٤٤- بۆ دەرمانى زىداو، نارەحەتىيى گەدە، تاوى زىداو، زىردووبى،  
خوررو و نارەحەتىكەلى پىست، دەتوانن ئاوى هەنارى ترش و شىرىن  
لەگەلّ پىوهكمى و شەكرى كال تىك ھەلشىلن و ماجۇومىتى لى  
دروست بىكەن كە ئەندازە ٥ ھەتا ١٠ سىرى<sup>(١)</sup> ئەو بۆ ھەتوانى ئەو  
نەخۆشىيانە سەرەوە زۇر باشە.
- ٤٥- كلى سوراواھى كولىزراو بۆپىشگىرى لە پۇانى ئاوى چاوشە.
- ٤٦- سوراواھى هەنار و ماززو بۆ لاپەن و كرانەوە خىلتە وشكىي  
سینگ و لاپەن بىرىنى (چىتكى پەرسىن) زۇر باشە.
- ٤٧- بۆ دەرمانى زىڭچۈون و بىرىنى پىخۇلە دەتوانن ھىنديك جۆ  
نيوهكوتراوکەن و بەقەد ئەھۋىشى بىرچ تىكەل كەن، بەئاوى هەنار  
بىكولىين پاش رۇون بۇونە و بىخۇنە و.
- ٤٨- بۆ دەرمانى بىيوهسىرى و خوئىتىشى مانگانە ئىزان دەتوانن  
سوراواھى تىكولى وشكى هەنار و ماززو لە تەشتىك كەن نەخۆشە كە  
تىيدا دانىشى.

(١) ھەر سىرىيىك ٧٥ گرامە و ١٦ مىقالا.

٣- خواردنى ھەنارى شىرىن، ئاوى تۆۋى پىاو زىاد دەكا و منداڭ جوان  
دەكا.

٣١- ھەركەس لە حالى بىسىەتىدا (خورىتى) ھەنار بخوا، تا چىل پۇز  
دلى رووناڭ دەبى.

٣٢- ھەنار لەگەلّ پىوهكە بخۇن، چونكە گەدە خاوين دەكتەوه و زەين  
زىاد دەكا.

٣٣- ھەنار خوين پەوان دەكا، دلى بەھېز دەكا ئەگەر پىش خۆراك بىخۇن،  
ئىشتىيا دەكتەوه.

٣٤- گول و تىكول و رەگى مىيوهى ھەنار، خاوهنى تايىيەتىي بەھېزكەر و  
قابزكەرە.

٣٥- تىكول و رەگى ھەنار باشتىرين دەرمانە بۆ لاپەن كرمى كولەكە بۆ  
ئەمەبەستە دەبىتى ٢٠ گرام تىكول و رەگى ھەنار لە ليتىرىك ئاۋادا،  
ماوهى ٢٤ سەعات بخوسىتىن پاشان لەسەر ئاۋارى دانىتىن ماوهى ١٠  
دەقىقە بىكولىين دوايى، رۆزى سىن فىنجانى لە نىتون ١,٥ سەعات  
بخۇنە و، ھەلبەت ئەو كولىتىراوە كەمېتىك تال و ناخۇشە لە ھىندىك  
كەسدا لە ھەۋەلە و سەرەگىزە و تىكچۈون بەدى دىننى، بەلام حەتمەن  
كرمى كولەكە لەناو لەش ھەلدەقەننى و دەيخاتە درى.

٣٦- ھەنار مىيودىيىكى سارد و فينكە و خوين پەوان دەكا.

٣٧- خواردنى ھەنار لە گىرۇدە بۇون بەنەخۆشىي قەند پىشگىرى دەكا.

٣٨- خواردنى ھەنار دەبىتە هوئى خاوين كردنە و ئاسايى كردنى جەرگ.

٣٩- تىكەلکراوى ئاوى ھەنار و شەكر و نىشاستە و جىوهى چەقالە  
كىيولە ئەھرىبى<sup>(١)</sup> و پۇنى بادام مىزگىران دەكتەنە و بەھېزكەرى

(١) جىوهى ئەھرىبى لە دارى ئەرژەن واتە چەقالە كىيولە دەگىرى.

- ۴- بۆ چاره‌ی کۆخه‌ی توندی خوینی ده‌توانن هه‌nar بسسوتیین و له‌گه‌ل هنگوین تیکه‌لی که‌ن له سینگی هه‌لسوون ئهو ده‌رمانه زور به‌که‌لکه.
- ۵- گولی هه‌nar بۆ ده‌رمانی خوینی پوشی پووکه‌کان و برينى ددان و ماسينى گون (بای قورى) زور باشه.
- ۶- بۆ ده‌رمانی رشانه‌وه‌ی توند، گولی هه‌nar له‌گه‌ل گه‌لامیوی کولیزراو له‌زگی هه‌لسوون.
- ۷- کولیزراوی خه‌میری گولی هه‌nar له‌گه‌ل تۆزیک ئیستراحه‌ت بۆ ده‌رمانی کوش گرتوو و قەله‌شی لاق زور باشه.
- ۸- بۆ چاره‌ی کوان و توپخه‌لدان و زیپکه و پیسیی خوین ده‌توانن حموت دانه گولی هه‌nar که هیشتا نه‌پشکووتون و هه‌ر خونچه‌ن بەيانى له خورینى بیخون هه‌تا يەك سال لە پەرەستانى ئهو نه‌خوشیبائى سەرى پېشگىرى ده‌كا.
- ۹- شوتني ددان به‌تیکه‌لکراو و گوشراوی گولی هه‌nar و ئاوي (باره‌نگ<sup>(۱)</sup>): گیايده‌که بۆ ده‌رمان ده‌بن تۆوه‌کى وردى هه‌يە) بۆ ده‌رمانی برينى سيره‌ت زور باشه.
- ۱۰- خواردنى ئاوي هه‌nar شيرين تیکه‌ل له‌گه‌ل شە‌کر و نيشاسته بۆ ده‌رمانی ژانى سینگ و کۆخه ته‌واو شويئه‌وارى باشى هه‌يە.

### تیینى

- ۱- هه‌nar بۆ که‌سانیک گيرۆده‌ي قەبزىن، خراپه.
- ۲- هه‌nar بۆ که‌سانیک که گيرۆده‌ي باکردنى گه‌دەن، زەردرى هه‌يە.

(۱) باره‌نگ: گیايده‌که يەك ساله خاودنى لاسكى ناسك گه‌لاكانى هيلىكەيىن لاسكى درېز تۆۋى ورد و لىنچق بۆ پېشىكى دەبن، بارتىڭ و جرغۇل و چرغۇل و جرغۇن خرگوشك و زمان بېرىشى پىن دەلىن. بەعه‌رەبى - لسان الحمل-ى پىن دەلىن.

له ههرمیکانی خارجیش که م تا کورتیک دهکرین لهوانیش دهتوانین ئهوانه نیّو بەرین: ئائزق، وینتیر نلیس، بارتليت، دوشس، ژاندارک، باسه، کولمار، بووره، زیغار و دوینه دووکومیس، بارتليت که له ئهوروپا بهنیوی ویلیامز بەناوبانگه بەگرینگترین ههرمی دونیا حیساب دهکری و له زۆریهی جیبیه کانی دونیا زیاتر له گشتیان دهچه قیزیری ههرمی بەعمره بی پیی دلیین سفرجل یا (عهرموت) بەلام ئەو بەشانه که له داری ههرمی بۆ خۆراک و پزیشکی کەلکیان لى و دردگیری ئهوانه: میوه، گلا، تیکولی دارکه، ههرمی بە کالى، به کولاوی، به مردا، به کەمپووت، بهو شیوانه دەخورى.

#### تاپیه نەندى

- ١ - ههرمی میوه يه کى بەرزه، پەوانه، پئاوه، کە تاييەتى نەرمكەرى ھەيە.
- ٢ - ئەو قەندى لە هەرمیدايە، له جۆرى (لولۇزە) کە ئەوه باشتىن قەندە كە هەتا ئەو كەسانەي نەخۆشىي قەندىيان ھەيە، دەتوانن بىخۇن.
- ٣ - ههرمی میوه يېتكە بەھاسانى ھەرس دەبى و ئاوىتىھى لەش دەبى.
- ٤ - ئەو گەردىلە وردانەي لە هەرمىدان، دەبنە هوئى خاوتىن كەرنەوەي پىخۇلەكان.
- ٥ - تیکولى ههرمى ئەوهى تاو لىتى دەدا، له روانگەي ۋىتامىنە كان و دىاستازەوە لە گۆشتەكەي دەولەمەنتە، لەبەر ئەوه نابى تیکولەكەي لېتۈدەن.
- ٦ - گەلای ههرمى تاييەتى مىزھىتى ھەيە.
- ٧ - خواردنى ههرمى هوئى سپىن و پۇنەك كەرنەوەي دلە و ژانەكانى دەروون دادەمەركىنلى.
- ٨ - ههرمى گەددە پاك دەكتەوە و بەھېزى دەكا.

#### ھەرمى

ھەرمى: گلابى: سفرجل: Pear  
بەيان

ھەرمى میوه يه کە رەنگى سەوزە، ئاوداره و كەله قەندى. بەتمام و بۆن خۆشە، پرووه کى ھەرمى، شىنىووی پۇۋاواي ئاسىيا و ئەوروپا ي رۆزىھەلاتە بەتاپىت لاي باکورى پۇۋاواي ئىرمان و كېتىھەكانى قەفقارى.

ھەرمى دواي سىيۇ، گرینگترین میوه دەنكدارى دنيا و ئىرمان حیساب دەكىرى، لە نەزىادى ھەرمى نزىكەي ٢٠ جۆرى جىاجىيايان ھەن كە بەشى زۆريان لە خۆراكى میوه يى بى بەشىن (واتە بايەخى خۆراكىيىان نىيە) تەنبا وەك بناخەيدەك بۆ ھەرمى ئاسايى بەكاردىن. دارى ھەرمى لە بەرامبەر سەرمادا لە سىيۇ حەساستە، گولەكانى ھەرمى لە بەهاردا لە سىيۇ زۇوتىر دەپشىكۈن ھەر بەو ھۆزىه زیاتر دەكەونە بەرسەرمائى سەرەتاي بەهار. لە ھايندا، ھەرمى خوراڭترە لە سىيۇ بە گەرما.

گول و میوه ھەرمى لە كۆتابىي لەنەكانى بەنۇوكى چلى دووساللۇو دەبىن و بەدى دى جا لەبەر ئەوه لەكتى ھەرسدا ھى دارى بەرى دەبىن ھەول دەن چلىكان بپارىزىن. ئەندازى بەرھەم لە باخىتكى ئاسايى دەگاتە ٤ تىن لە ھېكتارىكدا.

ژمارەي جۆرەكانى ھەرمى لە ئىرلاندا نزىكەي ١٢٠ جۆرن گرینگترین جۆرى ناخۆسى ئەوانەن: شامىوهى كەرەج، شامىوهى خوراسان، شامىوهى ئىسەفەھان، ھەرمى ئەتنىزى كاشان، مەھەممەد عەللى مەشەد، سىن فەسلەمى كەرەج، سىبرى، ھەرمى پىغەمبەرى.

- ۹ - هه‌رمى ئەو تاييەقەندىييانەئى هەيە كە بەھىن هەيەتى.
- ۱۰ - هه‌رمى ئەگەر بەتىرى بىخۇى لە برسىتى قازانچى زياتره، ئەو كەسەئى دلى گىراوه و خەمناڭە دەبىن هه‌رمى بخوا دواي نان خواردن.
- ۱۱ - هه‌ركەس هه‌رمى بخوا جوان دەبىن، دلىشى ئارام و هيىدى دەكا.
- ۱۲ - هه‌ركەس بەيانى لە خورتىنى هه‌رمى بخوا تزوەكەئى خاۋىئىن دەبىن و مەندالى جوان.
- ۱۳ - هەركەس گىرۆددى فشارى خوتىنە (پلهى خوتىنى لەسەرتىيە) ئەگەر بەشىوەيەكى رېتكۈپىك هه‌رمى بخوا (ماودىيەك) خوتىنى خاۋىئىن و پەوان دەبىن و بە ئاكامىتىكى بەبايەخ دەگا.
- ۱۴ - ئاواي هه‌رمى ئىسحالكەرېتى باشه.
- ۱۵ - هه‌رمى خاۋەنى ئەندازىدەيەكى زۆر مەنگەنیزە و دياستازەكانى مەرۆف بەھېز دەكا.
- ۱۶ - هه‌رمى بۆ لۇوەكانى ناوهەدە زۆر بەكەلکە و دەمار هيئور دەكا.
- ۱۷ - هه‌رمى بۆ چارەدە خوتىشىگەلى سىنگ مىوەيەكى زۆر بەزە، ئەو تاييەقەندىيەھى تانۇنەكەيەتى هه‌رمى كە تۆزىك تفتە بۆ سىنگ بەكەلكتە.
- ۱۸ - هه‌رمى چونكە ئەرسىنېيکى تىدايە، لەرز چاڭ و دەرمان دەكا.
- ۱۹ - ئەو ماددانەئى لە هەرمىتىدان بۆئەو نەخوتىشىييانەئى مەرۆف بىن ھېز دەكەن وەك: سىيل، كەمھوتىنى، لاوازى توند بەكەلکە.
- ۲۰ - ئاواي هه‌رمىتى گەبىو بۆ مەندالى شىرىخورە زۆر بەكەلکە.
- ۲۱ - خواردنى هه‌رمى تۈونىيەتى ناھىيەتى.
- ۲۲ - هه‌رمى چونكە مىزھەتىنە و نەرمكەرە، لەپېگاى مىز و پىيساپىيەو ئەندازىدەيەك لە ژارى لەش دەكتە دەرى.
- ۲۳ - هه‌رمى تەپى و شادى و هيئورىيەكى تاييەت دەداتە مەرۆف.
- ۲۴ - بۆ دەرمانى زىيادى گوشارى خوتىن دەبىن چەند رۆژ بەدواي يەكدا بەجيگاى سىن زەمەكەئى خۆراك تەننیا هه‌رمى بخوا هەتا گوشارى خوتىنەكە ئاسايى بىتەوە.
- ۲۵ - هه‌رمى بۆئەو كەسانەئى گىرۆددى نەخوتىشى قەندىن مىوەيەكى باشه، چونكە بەشى زۇرى هه‌رمى لە جۇزى سلۇزلە و سۇربىتۇل، رەنگ بىن هەرلە بەر ئەوە بۇوبى كە حەكىمى بەپېز ئەبوعەلى سىينا، هه‌رمى يان كەمپۇوتەكەئى بۆ زۇربەدە خوتىشەكانى رەوا زانىيە و بەشائى مىوەكەنە ئاوا بىردووه.
- ۲۶ - كولىتىراوى گەللاي دارى هه‌رمى، ماسىنى مىزەلدان، مىكىرۇپەكەنە ئاوا مىز، بەردى ناو مىزۆك، چىركەمېزە، سۇوتانەدە مىزۆك، نەخوتىشىگەلى دەزگاى هەناسەكىشان، بۆگشت ئەمانە بەكەلکە. بۆئەو مەبەستە دەبىن ۱۰۰ گرام گەللاي گەنجى دارى هه‌رمى لە ليتىك ئاودا بە ماودى ۲۰ دەقىقە دەم كەن بەيانى و نىيۇرۇق و شەو هەر جارەي ۱ يان ۲ ئىسىكەنە لىن بخۇنەوە.
- ۲۷ - خواردنى كولىتىراوى گەللاي دارى هه‌رمى مىز زىياد دەكا، رەنگى مىزەكە رۇون دەكا، بېنلى ناخوتىشى مىز ناھىيەتى.
- ۲۸ - بۆ چارەدە قەبزى دەتوان بەيانى لە خورتىنى كەمپۇوت يا مەرباى هه‌رمى چەند رۆژ بخۇن و سىن رۆژ ئەو پارىزە رابگەن.
- ۲۹ - بۆ دەرمانى ئىسحالى دەتوانن ۱۱۰ گرام گەللاي وشكراوى دارى هه‌رمى لە ليتىك ئاواي كولىبو كەن و ماودى ۲۰ دەقىقە لىتى گەپىن دەم بىتنى دواي رۇون بۇونەوە هەرمىيەك كە تىكۈلەكەئى هەر پىسوھ بىن قاش قاشى چكۈلە بىكەن و لە دەمكراوهكەئى كەن هەتا بۇن خوتىشى كا و رۆزى يەك فنجانى لىن بخۇنەوە.

- ۳۰- پاریزی هه‌رمی بان خواردنی ۲۰۰ گرام هه‌رمی له هه‌ر پوژنکدا، ئه و گه‌دانه‌ی لاوازن به‌هیزیان ده‌كا، ده‌مکراوی گه‌لای داری هه‌رمی به‌و شیوه‌ی که باس کرا ئه و تاییه‌قەندىبىهی هه‌يە.
- ۳۱- ده‌مکراوی گه‌لای داری هه‌رمی، ده‌مانیتىكى شىفادەرە بۆ بىخەوى جۇرى سازكىرىنى ده‌مکراوی گه‌لای هه‌رمی له سەرەوە كە باسمان كرد، كاتى خه و يەك فنجانى لى بخۇنەوە هەتا خەوتىكى قولل و هيتدىت لى بىكىسى.
- ۳۲- ده‌مکراوی گه‌لای داری هه‌رمی به‌و شیوه‌ي باس کرا، ژانى لاجەسەر ھېدى ده‌كا و كاتىك ژانه‌كە دەستى پى كرد يەك فنجانى لى بخۇنەوە هەتا ژانەسەرى ئىيە ھېدى ده‌كا.
- ۳۳- ده‌مکراوی گه‌لای داری هه‌رمی به‌و جىۋەرى باس کرا بۆ ھېپەرگەنەوە ده‌مار شوتىنەوارى باشى هه‌يە كە دەپى رۆزى فنجانىتىكى لى بخۇنەوە.
- ۳۴- ده‌مکراوی گه‌لای هه‌رمى مىزھېتىندرە و كارى گورچىلە رېتكۈپىك ده‌كا، ژانى مىزەلدىان لەگەل مىزگىران دەرمان ده‌كا، لە پىشدا باسمان كرد چۆن ساز دەكرى.
- ۳۵- لەبارە بەردى گورچىلە و مىزەلدا نەوە، دەپىن ۱۰۰ گرام گه‌لای دارى هه‌رمى و تېكولى سېيى و شىكراو بەقەد يەك تېكەل كەن و دەمى كەن و بىخۇنەوە هەتا ئاکامىتىكى باش و بەكەللىكى هەبىت.
- ۳۶- بۆ دەرمانى ماسىنى مىزەلدىان دەتوانن ۱۰۰ گرام گه‌لای تازە و گەنجى دارى هه‌رمى بەماودى ۲۰ دقىقە لە ئاوى كولاتۇودا دەم كەن و بىخۇنەوە.
- ۳۷- تانۇن و خوتى پاتاسىقۇم كە لە هه‌رمىدا يە، ئەسىد ئۆرىك هەر ئەندازە بىن دەتۈننەتەوە، بەو ھۆيە كەسانىتىك كە گىرۋەدەي رۆماتىزم يان

- چمگەن، هه‌رمى بۆ ئەوانە بىن ئەندازە باش و بەكەلکە.
- ۳۸- ده‌مکراوی گه‌لای تازە دارى هه‌رمى بەئەندازە ۱۰ گرام لە لىتريك ئاودا كە بەئەندازە يە كەم گەردى و شىكراو تېكولى سېيى تېكراپىن، چونكە ئه و ده‌مکراو بۆ دەرمانى ژانگەلى قۇلنج و توندبوونى دەمارى خوتىن بەكەلکە و شوتىنەوارى باشى هه‌يە.
- ۳۹- خواردنى هه‌رمى تەپشۇج و تفى زار زىياد ده‌كا، لە ئاکامدا دەبىتە ھۆي كارهاسانىي دەزگاي هەرس.
- ۴- هه‌رمى ليپورپىزە لە قىيتامىنەكانى A, B, C كى خاودنى خوتى كان و ئاسن، كلسىيۇم و فوسفور و مينيزيوم و پتاسيوم و مەنگەنېز.
- ۴۱- يەك كەوچكى قاوه‌خورى تېكولى هه‌رمىتى و شىكراو لە يەك فنجان ئاوى كولىيودا دەم كەن و بىخۇنەوە تا خۆراكەكتان حەل و هەزم كا.

### تېتىيەنى

- ۱- ئه و كەسانەپىختىلە لەوازىيان هه‌يە، لە خواردنى هه‌رمى بەتېكولە و خۆبپارىزىن، چونكە تېكولى هه‌رمى لە پىختىلەدا جوولانەوە و هاندان بەدى دېتىنە كە دەبىتە ھۆي زەممەت.
- ۲- هه‌رمى دەپىن بەتەواوى گەيىبىن، چونكە هه‌رمىتى كال مەوادى هاندەرى تېدا يە و ئه و هه‌رمىيانەش كە زۆر گەيىسون، بەشىك لە تايىەقەندىبى خۆراكى خۆيان لە دەست دەدەن.
- ۳- هەزمى هه‌رمىتى كولاتۇو بەشىوهى كەمپۇوت، ھاسان و بەتالۇوكە يە، باشتىرا يە ئەوانەي گەددىيان لەوازە نېيخۇن.

## هەلۇوچە

هەلۇوچە: آلو: إجاص: plum

### بەيان

هەلۇوچە مىيۇھىكى بەتام و لەززدته كە وىنە و پەنگ و ئەندازى جۇراوجۇرى ھەمە لە ئىران دەپۋىت و لە ئىراندا نىزىكە ۱۵ جۇر ھەلۇوچە دەچقىئىرى كە گىنگىترىنى ناوخۇسى ئەوان، ئەوانەن:

- ۱ - ھەلۇوچە زىرد، - ۲ - ھەلۇوچە رېش، - ۳ - ھەلۇوچە بوخارا، - ۴ - ھەلۇوچە رېشى كەرەج، - ۵ - ھەلۇوچە زەرددى ئەراك، - ۶ - ھەلۇوچە بىنوهشى كەرەج، - ۷ - ھەلۇوچە كورستان.

ئەو بەشانە لە دارى ھەلۇوچە كەلکىيانلى وەردەگىرى ئەوانەن:

- ۱ - گەلا، - ۲ - مىبو، - ۳ - چەقالە. ناوى ھەلۇوچە بەعەرەبى ئىجاسە ھەلۇوچە نەگەبىي بەنیيۇي ھەلۇوچە كال بەناوبانگە و تىرىشە بەشىوهى كال و كولىيوكەللىكى لى وەردەگەن.

### تايىەتمەنلىي ھەلۇوچە

- ۱ - ھەلۇوچە رېشە نەرمكەرە ھۆزى زەچۈونى زەرداوە.
- ۲ - ھەلۇوچەرەشە تىينى دەرونون ھېتىر دەكا حالتى ھېلىنج ھېيدى دەكا، لەو بارەوە ئەو كەسانە كە حالتى سەرەگىيە، يان ھېلىنجىيان ھەمە، پۆزى چەند ھەلۇوچە بەشىوهى مىرىن بخۇن.
- ۳ - ھەلۇوچە دىرى تاوى زەرداوە دىرى سەرىشە زەرداوە بەئىستلاح بۆ دەرونونى گەرمە.

تاونىجي	۱ دىنلى	ئەندازى	زېرىك بە
كاللىرى	كېلىز	پەنگ	بەرۇتن
چەمەرى	گرام	گرام	گرام
كالسىبۇم	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
ئاسن	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
قىشاتامىن A	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
قىشاتامىن B1	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
قىشاتامىن B2	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ
قىشاتامىن C	۳ - گ	۳ - گ	۳ - گ

- ۱- هلهلووچه‌ی بوخارا زرداو لادبا و خوبین روون ددکاته‌وه.
- ۱۱- هلهلووچه‌ی بوخارا خوروو ناهیلئی.
- ۱۲- هلهلووچه‌ی بوخارا ژانه‌سهر لادبا بۆئه و مه‌بهسته ئاوه‌کەی له‌گەل گولى ونه‌وشە تىكەل دەکەن و له نېيو چاوانى هله‌لددسوون<sup>(۱)</sup>.
- ۱۳- هلهلووچه بۆ درمانى كەمخوتىنى و بىن هيزيزى و ماندووېيى لهش به‌کەلکە.
- ۴- هلهلووچه پرە له ڤيتامين، وەك ڤيتامين A, B, C ھيدرات<sup>(۲)</sup> ماكى نيشاسته‌ي و ئاسن و ڪلسىيۇم، فوسفور، مينيزيۇم، پتاسييۇم، سيدىيۇم و مەنگەنیز<sup>(۳)</sup>.
- ۱۵- گەلائى وشكى دارى هلهلووچه مىزھىتىنە، نەرمەت دەكتاتەوه تاۋوتۇنى ناهىلئى<sup>(۴)</sup>.
- ۱۶- هلهلووچه‌ی تازه میوه درمانىيەكى چاكە و بۆهەمۈر ئەندامى لهش باشه، پارىزەرى مىشىك، ئارامكەرەودى بەشى سەرچاواهى دەمارخراپى ھەرس چارە دەكا<sup>(۵)</sup>.
- ۴- هلهلووچه پەشە بۆئه وانه‌ي گىرەدەي خوروون، وەك خوروووي پشت و بن هەنگل و مل و شان بەكورتى بۆ گشت خورووويەكى لهش بەکەلکە.
- ۵- هلهلووچه بەكولاوى له‌گەل شەكر باشترين شتە بۆ زگچوون.
- ۶- هلهلووچه مىوه‌يەكە به‌ھىزىت دەكا و پىتكەخرى دەزگاي ھەرسە (ھەزم) و حالەتىكى ساردييى ھەيە.
- ۷- خواردنى هلهلووچه‌ی تازه كولىتراو يان كەمپۈوت بۆ درمانى ئەو نەخۆشانەي گىرەدەي بادارىن و ژانى گەي لهش (جمگە) و توندبۇونى (پەگى) يا دەمارى خوبىن باشە، خواردنى هلهلووچە بەكولاوى بۆ ئەوانەي بىن هيزن و پىرن باشتە، چونكە بەكالى درەنگ ھەزم دەبى.
- ۸- ئاسايىترين و بىن مەترسىتىرىن پىتكەچارە بۆ درمانى وشك دروون (قەبزى) و بىتەسىرى كەلک وەرگرتەنە له هلهلووچە‌كان، هلهلووچە وشك كە بەكولاوى يان بەخاوكراوهىي بىخۇن.
- ۹- دەنكى هلهلووچە چونكە ماكىتىكى ڇار بەناوى ئەسىد سياندرىكى تىدایە ناخورى، بەلام دەتوانن بەجىتى ناوکى بادامى تال<sup>(۶)</sup> كەللى لى وەرگرن.

- 
- = بادامى تال لە ھىنندىك ئاوى شىلە و گەرم ھېۋاش لېتكى دەن ھەتا چاك ئاۋىتىه دەبىي جا ئەو تواوه‌يەتى هله‌لتسوون.
- ز- پۇنى بادامى تال له‌گەل سرکە بۆ درمانى بىرىنى سەر وەك كەچەللى باشه.
- س- تىيەلتسوونى پۇنى بادامى تال لىتۇ و كۆم (قۇون) چاك دەكتاتەوه.
- (۱) اسرار تىدرىستى، ۱۸۲.
- (۲) ھيدرات تىكەللىبۇونى ئاۋ له‌گەل جسمىيەكى دىكە.
- (۳) مىوه‌كان، سەوزىيەكانى شەفابەخش. نۇسىنى لېنۇس كارلىد - ئەرىك نېتىن دوكتور ھاسۇ.
- (۴) ھەمان سەرچاواه.
- (۵) ئەسرارى خۆراكەكان، ۲۱۳.

- (۱) ئەو تايىەتمەندىييانەي خوارەوه بۆ بادامى تال و پۇنىكەي باس كراوه.
- ا- بۇنى ناخۆشى لاق و بن هەنگل ناهىلئى.
- ب- خورووي بىرۇ ھىدى دەكا بۆئه دەۋانە دەبىي مەغۇز و مىشىكى بادامى تال بىكتەن له‌گەل تۆزۈك ئاۋ تىكەللى كەن وەك خەمېرى لى بکەن ئەو خەمېرىدە لاق و بن هەنگللتان هله‌لتسوون، پاشان بىشۇنەوە.
- ج- قولنجى گورچىلە و جەرگ ھىدى دەكا بۆئه و مەبهستە دەبىي خەمېرى بادام لە پەرۋىيەكى خاۋىن هله‌لتسوون و له جىتى ژانەكە داتىن.
- ح- ژانى لاجەسەر (مېڭىن) ژانەكانى بادارى ھىدى دەكا وەك سەرىتى لى بکەن.
- د- لىكى دەم و چاۋ، گىنج و لۆنجى دەم و چاۋ، قەلەشىپىي پېتىت لادبا.
- ر- خورووي جىنگەي عەبىي ژنان ھىدى دەكا بۆئه و مەبهستە دەبىي ھىنندىك پۇنى =

- ۲۸ - هلهلووچه‌ی وشك بوئهوانه‌ی گيردهن، خوراکيان باش بو هزم نابين زور به‌كه‌لکه.
- ۲۹ - هلهلووچه‌ی وشك خوتپتريشی وشك ده‌کا.
- ۳۰ - هلهلووچه که وشك کرا قهند و فيتامين B<sub>۱</sub> تيدا زياد ده‌بىن، به‌لام فيتاميني C و A تيدا كەم ده‌بىن.
- ۳۱ - گيراوه و شهربه‌تى هلهلووچه تووشى زگچوونت ده‌کا و زيان‌ت پىن ناگه‌ييتىن، هيديكەرده‌ي سينگه بوئه و مەبەسته ده‌بىن ۴۰۰ گرام هلهلووچه له‌گەل چوار به‌رامبه‌رى خۆئا و هيئىتك شەكر لىتكەدە، ماوه‌يەك لىيىدەگەرېتى تا بسره‌ويتەمۇه کە نيازىت بۇو بىخۇوده.
- ۳۲ - بو نەھېشتىنى وشكىي زگ و دەرمانى راشانووه يان ھېلىنج کە به‌ھۇي گەرمىي دەرروونه دەتوانن هيئىتك هلهلووچه‌ى كولاؤ و دەك مەلّحەم لەسەر زگيان دايىتىن.
- ۳۳ - گەلا و لاسكى هلهلووچه بىكولىئىن بۇ دەرمانى ئاوسانى قورىگ و هەلّامەتى ميشكى و ئەستوربورونى لەۋەكان و به‌ھېزىكىن پۈوكەكان به‌keh‌lکه.
- ۳۴ - ئاوى هلهلووچه كرمەكانى مىيعدە لادبا.
- ۳۵ - هلهلووچه چاوى پى بېرىشى باشه چاوه به‌ھېز ده‌کا.
- ۳۶ - ئەو مەلّحەمە لە تىكەلکراوى هلهلووچه و سركە دروست ده‌بىن بۇ دەرمانى زىپكە به‌keh‌lکه، به‌تايبەت زىپكە لەشى منداڭ کە ئاوداره به‌سۈوەدە.
- ۳۷ - تايىمەندىيى هلهلووچه و دەك قۆخ وايد.
- ۳۸ - هلهلووچه بوئهوانه‌ي دەرروونى ساردىييان ھەيە و ئەوانه‌ي زگيان با ده‌کا، خراپە.

۱۷ - هلهلووچه‌ی وشك مىوه‌يەكە پە لە فيتامين، A و ئاسن. خواردنىتكە هيئىزدەرە کە دەبىن وەرزشكاران به‌تايبەت بىخۇن و دەك بنىشت بىجۇون و بىمژن.

۱۸ - كەمپۇوتى هلهلووچه‌ی وشك دەرمانىتكى زور باشه بۇ لابردنى قەبزى يا وشكىي دەرروون.

۱۹ - گەلا و ميشكى هلهلووچه كرمكۈزە<sup>(۱)</sup>.

۲۰ - لە مىوه‌ي هلهلووچه بۇ دەرمانى زگچوونى خوتىنى و ئاسايىي دەكىن بەو جۇردە خواردە كەلک وەرگەن: ۲۵ گرام هلهلووچه لە ليتريك ئاودا به‌ماوه‌ي ۱۰ دقيقە بىكولىئىن و هەموو رۆزى ۲ ئىسىكانى<sup>(۲)</sup> لىنى بخۇنەوە.

۲۱ - هەموو هلهلووچە تازەكان بەھۆى ئەوهى کە خاوهنى ئەسىدەكانى ئالىن<sup>(۳)</sup> ھېز زياد دەكەن.

۲۲ - هلهلووچە تازە كارى گورچىلە ئاسان ده‌کا.

۲۳ - هلهلووچە تازە بوئە كەسانەي كەم خوتىن زور به‌keh‌lکه.

۲۴ - هلهلووچە تازە دەرمانى ئەوانەيە خوراکيان بۇ ھەرس (ھەزم) نابى.

۲۵ - هلهلووچە فيتامينى زۆرە خاوهنى خوتىي قەندىي زۆرە تەننیا مىوه‌يە كە شوتىنەوارى ئەسىدەكىنى ھەيە.

۲۶ - باشتىرين هلهلووچە، هلهلووچە‌ى رەشە و هلهلووچە بەرقانىيە كە خاوهنى فيتامينى زۆرى B و قەندىن.

۲۷ - هلهلووچە وشك بەچاكى زەرداو ناھىلى.

(۱) هەمان سەرچاود، ۱۸۹.

(۲) گولەكان و گيا شەفابەخشەكان، ۱۰۴.

(۳) ئالى: نىسبەتى بەئامرازە لە ھەر بەشىك خاوهنى چەند ئامرازىتكى زۆر بىن دابەش دەكىن بەسەر زۆراندا.

۳۹- ئەو مندالانەي زاريان پۇقىزه<sup>(۱)</sup> ئى گىرتۇوە دەبىن دەنكىك ھەلۇوچەي خۇوسىئىنداو لە تۈزى قوماشى خاۋىن بېتىچەوە (پارچەي تەنك) لەنىيۇ زار و دەوروپەرى زارى ھەلسۇون.

۴- لەتكەي ھەلۇوچە باشتىرىن دىرى ژارە.

۱- لەتكە<sup>(۲)</sup> ئى ھەلۇوچە دەزگاي ھەرسى خواردىن لەشدا رېكوييىك دەكا.

تىكەلاوېيەكانى ھەلۇوچە جىگە لەئاو داگرى ئەو تىكەلاوېيەنى خوارەوەيە.

يەك ھەلۇوچە بە ئەستۇورى ۵، ۶ سانتىمەتر	يەكىي پىوان
رېڭىھى ھېز	۳۰ کيلۆ
پېرىتىن	كەم
چەورى	كەم
قەند	۷ گرام
كالسييۇم	۱۰ مىلى گرام
ئاسن	۳۰ مىلى گرام
قىتامىن A	۲۰۰
قىتامىن B1	۴۰۰ مىلى گرام
قىتامىن B2	۲۰۰ مىلى گرام
قىتامىن PP	۳۰ مىلى گرام
C	۳ مىلى گرام

(۱) پۇقىزه: زىپكەي وردى سېي كە بەھۆى شىرى خەستى نۇوكى مەممى دايىك بەدى دى كە مندال نارەھەت دەكا: تۆجھەي حەكىم باشى.

(۲) لەتكە واتە ھەلۇوچە وشكەوەكراو.

## ھەنجىر

ھەنجىر: انجىر: تىن: Fig

### بەيان

ھەنجىر مىيەيەك شىرىن و گۆشتىن، كە نىيەكەي پەر لە دەنكى زۆر ورد دواي گەيشتن زەنگى زىزد دەبى، دارى ھەنجىر لە زۆربى شۇتىنە كانى دىنيا و ئىيران دەبىن و دەپروئى سالى سى جار (بەھار، ھاوين، پايسىز) بەر دىنەن، بەعەرەبى پىسى دەلىن (تىن) مىيەي ھەنجىر زىاتر بەرەنگە كانى زەزد و سوور دەبىنرى. گرینگىي ئەو مىيە بەئەندازىدە كە كە لە قورئانى كە رېدا ناوى ھاتۇوه و سويندى پىن خوراوه، (سويند بەھەنجىر و زەيتون) كە ئىتمە مەرۇقمان بەجوانلىرىن شىتۇوه دروست كەردووه و زانستى پىزىشكى و ئەزمۇونى زانىاران، تا ئەندازىدە كە بايەخى ئەو مىيە دەسەملەتىنى كە لە ھەنجىر ھىچ زەرەرىك نەبىسراوه ئاوايان ھەنجىر نىپو بىردووه، دارى ھەنجىر لە ھەلۇمەرەجى لەباردا ھەتا ۱۰۰ سال عومر دەكا و ۱۵ گەزىش بەرز دەبى. ھەنجىر بەشىتۇدە كى ئاسايى بەپەل دەبى، بەلام دەتوانى بەدەنكىش و بەمتورىيەش (پەيوندىش) بىكەن و زىادى كەن لە ھېكتارىك باخى ھەنجىر چاودەپوان دەكىرى ۱۴ تا ۱۰ تۇن بەرھەمى تازە و تەپى لى ھەلگىرى يان ۴ ھەتا ۵ تۇن بەرھەمى وشكى لى ھەلگىرى.

لە ئىراندا، ھەنجىر تەقىيەن لە گىشت شۇتىنەك دەكىرى لە: ساوه، فارس و دىزفول، لەو ۋوودوھ گەنگىيەكى زىاتريان ھەيە. بەتەنیا لە پارىزگاي فارس نزىك بە ۱۷ جۆر ھەنجىر ھەيە، كە لە ھەممووان باشتىر دەتوانى ناوى ئەوانە بەرى ھەنجىرى سەوز (كە بەشىتۇدە وشك دەي�ۇن) ھەنجىرى پەش (كە بەشىتۇدە تازە و تەپ دەي�ۇن).

## تاييه‌تمه‌ندى

- ۹- ميوهى هەنجىر ھيزىخشە، تامى خوشە، بەدىھىئەرى وزىدە و قەلەوت دەكماكى پىيوىستى بۆ سووتەمنى لەش بۆ سووتان و سازان لە خۇيدا كۆكىردىتەوە.
- ۱۰- هەنجىر بۆ نەرمكىرىنى سىنگ و پىخولەكان خاودەن تايىەتىيەكى بەنيوبانگە.
- ۱۱- ئەگەر ۴ تا ۱۲۰ گرام هەنجىرى وشك لە ليترىك ئاودا بکولىنراويك دەست دەكەۋى كە بۆچارەي ھەلامەتى توند و ماسىنى قورىگ بەكەلکە.
- ۱۲- دەمكراوى گەلاكانى دارى هەنجىر بەئەندازىدى ۲۶ گرام هەتا ۳۰ گرام لە ليترىك ئاودا، ھىوركەرە و بۆچارەي كۆخە بەباشيان زانىيە.
- ۱۳- كولىنراوى هەنجىرى وشك بۆ داگىرسانى دەزگاي ھەناسەكىشان بەباشى دەزانن.
- ۱۴- غەرغەدرە كەردن بەكولىنراوى هەنجىرى وشك بۆ دەرمانى ژانى گەررو و سەرمابۇن شوينەوارى زۆر باشى ھەيە.
- ۱۵- ئەگەر ۵ تا ۷ هەنجىرى وشك لە تۆزىك ئاو كەن بەئاوريكى نەرم و هيىدى بىكولىننەتەن وەك شەربەتى ليىدى، ئەو شەربەتە ژانى قورىگ ھىوردەكتەوە و كۆخەش هيىدى دەكا.
- ۱۶- لە كولىنراوى هەنجىرى وشك لە شىردا، شەربەتىك دەست دەكەۋى كە بۆ داگىرسانى گەررو و بەلغەمى زار كەلکى لىن و دردەگىرى و دەيخۇن.
- ۱۷- هەنجىرى وشك دەكوتىن و دەيسۈونەوە لە جياتى قاوه دەيخۇنەوە و خواردىنى گەردى هەنجىر لە جياتى قاوه بۆ نەخۆشىگەلى ئەستۇرۇيۇنى سىپەلاڭ، ژانى لاپەراسو و لا تەنیشت و كۆخەرەشە بەكەلکە.
- ۱- هەنجىر مىزھىئە ئەو كەسانە كە نيازىبان بەمىزكىرىنى دەبىن هەنجىر بخۇن.
- ۲- هەنجىر سىنگ نەرم دەكا.
- ۳- گەلاكانى دارى هەنجىر ھەپەر و ھۆلى<sup>(۱)</sup> چىشتىخانە بەتهواوى خاوابىن دەكتەمەدە.
- ۴- كولىنراوى ۴ تا ۱۲۰ گرام هەنجىر لە ليترىك ئاودا بۆچارەي ئەستۇرۇ بۇونى سىپەلاڭ كە كۆن و جىيگرتۇو بىن (بېۋەنلىق) و ھەلامەت، دەنگ گىران بەكەلکە.
- ۵- مرەبا يان كەمپۈوتى هەنجىر بۆ دەرمانى قەبىزى شوينەوارى ھەيە، لەبەر ئەو دەتوانى ۳ هەتا ۴ هەنجىرى تازە قاش كەن لە نيولىتر ئاودا بىكولىننەتەن دەتكەن ئەمەن دەتكەن دەكەل ۱۲ دەنگ مېۋەز بەيانى لە خورتىنى بىخۇن.
- ۶- كولىنراوى ۲۵ هەتا ۳۰ گرام گەلاى هەنجىر لە ليترىك ئاودا بۆ چارەي كۆخە و تىكچۇونى جوولانەوە خويىن بەكەلکە و شوينى ھەيە.
- ۷- خواردىنى كولىنراوى گەلاى هەنجىر لە رېكويىكى كەردىنى عادەتى مانگانە ئەننىڭ كە گىرۇدەتى تىكچۇونى عادەتى مانگانە كەيانن شوينى باشى ھەيە كە دەبىن ئەو كولىنراواه چەند رۆز پىش مانگانە كە بىخۇنەوە.
- ۸- ئەو شىرە سېپىيە كە لە قۇونچىكى گەلا يان ميوهى هەنجىر دىتە دەرى باشتىرىن دەرمانى مېخە كە و باللو كەيە، دەبىن ئەو شىرە بەيانى و نىيەرپەز و شەۋىن لەسەر مېخە كە لاقى دانىن ئەتە لە بەينى دەبا.

(۱) ھەپەر ھۆلى: قاپ و كەچىك.

- ۲۶- هنجیر لەش بەھیز دەکا و بزوئىنەرى ھېزى ئارەزووى ژن و مىردىيە.
- ۲۷- هنجیر بەھۆى ئەو دەنكە وردانە تىيدايمە، ھەر ئەو دەنكە وردانە ھۆى بەھیز كىرىنى گەدە و پىخۆلەن، بەلام بۆ جەرگى لاواز خراپە و زيانى ھەيە.
- ۲۸- هنجیر بۆ لابردنى بىۋەسىرى و فىيدارى و شىيەتى و وازى وازى، شوتىنەوارى باشى ھەيە.
- ۲۹- خواردنى هنجىرى تازە و وشك، دەبىتە ھۆى نەرمىي سروشت، لەو بارەوە قەبزى كۆن و بەرىبەرەكانيكەر دەرمان دەکا.
- ۳۰- خواردنى كولىنراوى هنجىرى وشك لە گشت داگىرسانى دەزگايى ھەناسەكىشان وەك: ڇان و ماسىينى سىپەلاك، بىك، بەرھەنگ (ھەناسەسوارى)، سەرمابۇونى يەك لە دواي يەك بۆ ھەموو ئەوانە بەكەللىكە.
- ۳۱- غەرغەپە كردن و شوتىنەوەي زار بەكولىنراوى هنجىرى وشك، ماسىينى پۈوك ماسىينى زار و ماسىينى گەررو دەرمان دەکا.
- ۳۲- ئەگەر خەمېرى ھنجىر لەگەل ئاردى جۆ و گەنم وەك مەلەحەم رۆزى چار لەجىيگاي ئەستوروبۇوي گۈئى و كوان دانىن، شوتىنەوارى شىفادانى دەبى.
- ۳۳- ئەگەر خەمېرى ھنجىر لەگەل ئاردى جۆ و ھەلەحەم لە جىيگاي سووتاوا و لۇوي تاودارى دەن شوتىنەوارى باشى دەبى.
- ۳۴- مىسواك كردن بەسووتىنراوى ھنجىر بۆ بەلغ لىيە كردى دادان و سپى كردنەوەي و بەھىزكىرىنى پۈوك، بىن ئەندازە بەكەللىكە.
- ۳۵- گەللىاي تازە ھنجىر بۆ چاڭكىرىنەوەي بىرىنگەل و سارپىز كردنەوەي بەتالۇوكەي بىرىنەكانى پۇوكار شوتىنى باشى ھەيە، دەتوانن گەللىاي

- ۱۸- كولىنراوى لک و پۆيى بارىك و ناسكى دارى ھنجىر، ئەو (تاو)انەي لە تار و پۆيى لەشدا كۆوه بۇون دەكتە دەرى لەو بارەوە بۆ نەخۆشىي ئاوېندىش دېخۇن و بەكەللىكە.
- ۱۹- هنجىر لە ھەموو مىيەدەك پىتر قەندى سروشتى تىيدايمە، بەئەندازەيەكى بەرچاوش خاودنى ۋىتامىنەكانى A, B, C يە.
- ۲۰- ئەگەر ھنجىر بکولىن وەك كەمپۈوت يان مەرباى لى بىكەن، بۆ ئەو كەسانەي كە ھەرسىان باش نىيە يان قەبزى زۆر بەكەللىكە.
- ۲۱- لە وته زېپىنەكانى پەسوللى بەپىزى ئىسلام دا تايىەتىيەللى خوارەوە بۆ ھنجىر بەيان كراوه و مسۇلمانانى بۆ خواردنى هان داوه، ئەلف) ھنجىر مىيەدەكى بەھەشتىيە كە بىۋەسىرى چا دەك. ب) ھنجىر ڇانى جىمگە چارە دەکا، ج) ھنجىر ھېزى ئارەزووى ژن و مىردىيى زىياد دەکا و سروشتى سارد كە ھۆى لاوازىي ئارەزووى ژن و مىردىيە ناھىيەلى.
- ۲۲- ھنجىر بەرىنەدەكان (ئەمەدە لە پىخۆلەدا گىر بىكا) نەرم دەکا و بۆ باى قولنج بەكەللىكە رۆزى زۇرى بخۇن، بەلام شەوانە كەمى بخۇن.
- ۲۳- لە حەدىسىيەكدا كە ئىمام مەحەممەدى باقر فەرمۇویە: لە جەرگى (خزقىيل) پىيغەمبەر بىرىنېك پەيدا بۇو كە ئازارى دەدا، خوا بەوەھى فەرمۇوی كە شىرى ھنجىر بىگە و لە سىنگەتى ھەلسۇو، پىيغەمبەرىش واي كەد پىي چابووه.
- ۲۴- لە حەدىسىنېكى ئىمام رەزادا ئاوا ھاتۇوە: دەلىن ھنجىر بۇنى ناخۆشى زار ناھىيەلى، ئىيىك بەھىز دەکا، مۇو دەپوتىنى، ڇان ناھىيەلى كە ھنجىرىت بۇو نىيازىت بەھەتۈوان نابى.
- ۲۵- ھنجىر خۆراكىيەكى زۆر باشه كە ھاسان ھەزم دەبىن خواردنى بۆ مندالان و ئەو كەسانەي تازە لە نەخۆشى ھەستانەوە و بىن ھېزىن زۆر بەكەللىكە.

- ٤٧ - شهربهتی هنجیر هیبورکه رهودی زانه کانی گرورو و کوخه يه.
- ٤٨ - هنجیری خووسینیراو له شیردا زور خوش و بود درمانی قه بزی توند زور به که لکه.
- ٤٩ - هنجیری خووسینیراو له رقنی زهی توندا بوقارهی قه بزی زور به که لکه دبی به یانیان بیخون.
- ٥٠ - شیری سپی هنجیر تایبه قهندی ههوینی په نیری هه يه، له به رئوه ده توانن بوقه وینی په نیر که لکی لئی و درگرن.
- ٥١ - بوقارهی کیس کردنی ددان و ناره حه تیی دووشاخه (له وزه) و گرورو، هنجیری کولاو زور به که لکه.
- ٥٢ - مه لحه می هنجیری کولاو له سرکه دا، بود رمانی سوتانه وه و وشکی و بر زانه وهی برینه کان زور شوینی باشی هه يه.
- ٥٣ - کولینراوی هنجیر له داگیرسانی ده زگای هه ناسه به باش زانراوه.
- ٥٤ - کولینراوی لقوپویی تازه و گهنجی داری هنجیر له ئاوېند شوینی باشی هه يه.
- ٥٥ - کولینراوی تیکولی تازه هنجیر له پیچ پیداهاتنی زگدا و ئیسحالیی خوینی را پیپرداوه.

### تیپینی

- ١ - هنجیر بوقه وانه گیرودهی نه خوشیی قهندن، خراپه.
- ٢ - هنجیر بوقه مرغ فی قهله و خراپه، زیانی پی ده گه بیتنی.
- ٣ - هنجیر بوقه وانه گیرودهی تیکچونی گهده و پیخوله ن، خراپه.
- ٤ - زیده ره قیی له خواردنی هنجیردا، بوقه ده و چاو زهره ری هه يه و پوچه لکه رهودی زهره ری ئه ویش، که رهوزه.

تازه هنجیر ماودیه کی کەم له سهربینه کانی پووكار دانین.

٣٦ - ئەگەر گەلای وشكراوی داری هنجیر بکوتن و له سرکەدا بیخوستن، له پیستی لهش که تویخ تویخ بوبه هەلسون شوینهواری باشی ده بى.

٣٧ - ئەگەر گەلای وشكراوی هنجیر بکوتن و له ئاودا تەپی کەن له سهربان برقی هەلسون ناهیللى تووکیان هەلورى.

٣٨ - ئەگەر دلۆپیک له شیراوه سپییمه هنجیر له نیتو کونی ئەم ددانه کەن که خوراوه و پزیوه و تیی هەلسون، ژانی ددانه کە هیتدی ده کا.

٣٩ - ئەو ئەندازه زوره فوسفوره لە هنجیردایه ئەو هه قیقه تە نیشان دەدا کە هنجیر بوقه روورده کردنی بیر و زدین زور باشە.

٤٠ - لیپوریشیونی هنجیر له پتا سیوم دابینکەرى سلامەتی زارۇکى لاواز و کەم خوین و بىتىشىتىيە.

٤١ - ئەگەر هنجیر و هنگوین بە قەد يەک تىكەل کەن بوقه بینى گەدە زور باشە.

٤٢ - هنجیر چونکە پتا سیومى تىدا يە، رېژە شلى لهش دەباتە سهربو لابردنی جەوهەر و چەورى خوین زور باشە.

٤٣ - هنجیر دەتوانى له نە خوشانددا کە گىرۇدەی کەم کارى جەرگن يان بادارى كون و جىيگرتون شوینى باشى هەبى.

٤٤ - هنجیر هەر ئەندازه تازتر بىن، ھېزى فىتنىك كردنەوە و پاكىردنەوە و تايىهتى خۆراكى زياتره.

٤٥ - هنجیری کولاو مەلحمىيکى باشه بوقه سوتاواگەل و بىنگەللى گەرم و كوان و بە تايىهت كىسى ددان.

٤٦ - هنجیر باشترين دەرمانە بوقه خوشىگەلى دەمارى.

تىنكەلىپىهەكىنى خۇزاكى ھەنجىز

تىنكەلىپىهەكىنى خۇزاكى ھەنجىز	تازە	گەمۇرە	دەنگىز	كالۇرى	بۈزۈننە	چەورى	ئاسن	قىيتامىن A	قىيتامىن B1	قىيتامىن B2	قىيتامىن C
نېتىۋى مېيۇ								كەندازە			
نېتىۋى مېيۇ											

دەنجىز	تازە	قەندى	ئاواز	دەنجىز
دەنجىز	تازە	قەندى	ئاواز	دەنجىز

## نیوەرۆک

105 .....	سیّو
115 .....	شوتى
119 .....	فندق
125 .....	قهىسى
130 .....	كالىك
134 .....	گوپىز
146 .....	گریپ فروت
149 .....	گپكە
152 .....	گاتۇو (تۇوى پەش)
156 .....	گيۈز
157 .....	گىلاس
164 .....	ليمۇرى ترش
176 .....	ليمۇرى شىيرىن
178 .....	مۇز
183 .....	نارنج
187 .....	نارنگى
189 .....	نارگىل
193 .....	ھولۇو
200 .....	ھەنار
209 .....	ھەرمى
216 .....	ھەلۇوچە
222 .....	ھەنجىر

5 .....	پىشەكى و درگىيې
7 .....	پىشەكى نووسەر
8 .....	مېوه چىيە ؟
8 .....	جۇزدەكانى مېوه
8 .....	مېوه ناواچە فيئنکەكان
9 .....	رۇڭلى دەرمانى مېوهكان
10 .....	رۇڭلى خۇراكى مېوهكان
15 .....	ئالۇبالۇو
18 .....	ئاناناس
21 .....	ئىزىگىل
24 .....	بادامى شىيرىن
31 .....	بادامە مشكانە
34 .....	بەھىن
40 .....	تىئى
53 .....	پرته قال
59 .....	پستە
63 .....	تۇوتىرك
68 .....	تۇوى سېپى
71 .....	تۇوى فەردىنگى (شىلېك)
78 .....	خورما
83 .....	خورمالۇو
85 .....	خەيار
90 .....	زىشىك
95 .....	زوغان يەختە
98 .....	زەيتۇون