

## دئ چهوا جو انیا لهش خوه پارینزی

۲- بهرنامی خوارنی ژبو پاراستنا گرانیی:

<b>سهرتیش</b>	پارچهکا پهنیری گرافت یان نهون سن گوشه، یان شیشین چلوی دگهل نیف پارچا سه مونا و هه خوارنا شیر، چا، یان قههوه بن شهکر
<b>خوارنهکا سئک</b>	چا، شهرهتبا ب لهیمون (کیم شهکر).
<b>فر اقیب</b>	(۱۰۰)غم گوشت دگهل (۵۰)غم برنج و (۱۰۰)غم بهقولیات (فاسولی، لوبی...)
<b>نیقاری خوارنهکا سئک</b>	هندهک فیقی
<b>شیف</b>	زهلاته دگهل هندهک ژ گوشتی سووری بن بهن، سه مونهک، فیقی ب ریژهکا باش.

دیسان یا هاتیه ناسکرا کرن کو مه لهفانی باشترین وهرزشه ژبو زه عیفکرنی ژ بهرکو هه می لهشی مرؤقی بهشداریی تیدا دکهت و نهگهر مرؤقه رۆژی (۲۰) دهقیقا ژی بکته گهلهک باشه ههر دیسان نهگهر نهفه هه می نهبوو مرؤقه دسیت ل مال بو خو شان راهینانا و بهرنامهی ب کار بینیت.

ههرهوسا ل دۆر پرسیارا نامادهبوونا خه لکی مه بو وهرزشی دینیزیت: (( لیدیض ییزانینین من خه لکی مه دقیت وهرزشی بکته ژبو پاراستنا ته ندروستیا لهشی خوه و پهیدا کرنا جوانین بو لهشی، بهلئ مخابن چ یانین جفاکی نه هاتینه دروست کرن و شه کرن و دیسان چ کۆمه لگه هین وهرزشی نینن کو راهینان و وهرزشی لی بکه ن بتاییهت نافرته ژقی چه ندی یا دۆیره، بهلئ نۆکه ل مال هندهک کس نامیرین وهرزشی ب کار دسینن و نهفه ژی گهلهک باشه چونکی ههر نامیره کی ژ فان کارو تاییه تهنه ندی یا خوه یا هه ی.

پیشه رین سهنکا مرؤقی دگهل دریزی و زین ههر کهسه کی چهوا د گونجیت.

ژبو فی چه ندی ۳ پیه رین سهره کی هه نه نهو ژی بشی رهنکی نه.

- 1- ژین (۱۱ - ۱۴) سالی (دریزی ب سه نتیه مینتر -  $100 - \frac{125}{2}$  دریزی)
- 2- ژین (۱۵ - ۱۸) سالی (دریزی ب سه نتیه مینتر -  $100 - \frac{145}{2}$  دریزی)
- 3- ژین (۱۸ و پیه هال) سالی (دریزی ب سه نتیه مینتر -  $100 - \frac{150}{4}$  دریزی)

ل دویمه ایی هیقی دکهین کو یانین تاییهت ژبو وهرزشی بهینه دا بینکرن داکو خه لکی مه پستر د رهوشه نبیریا وهرزشی بگه هن و گرنکیین بن بدن.

و دنه نجامدا نه م دینیزین نهگهر جهین تاییهت هه بن دی پتر بیافه هینه خو شکرن و ریک دی پتر هه بیت بو بهشداربوونا نافرته دی یاری و راهینانین وهرزشی دا و ههرهوسا دی دیتنا خه لکی مه بو قه لهوینی هینه لادان و چاقین وان دی ب بهرنین زراف و باند هینه پر کرن.

بینگومان نهفه رۆکه پینکه هفتنی ریک ل قه لهوینی گرت و بهری خه لکه کی ژ کج و کورا دایه پاراستن و جوانیا لهشی (رشاقه)، چونکی دبیه ته نهندروستی بو ههر مرؤقه کی و ژ بهر گرنکیا بابته و د بهرنامه کی خوارنی یی ریک و پیک نهفه پیه هره بو مه هاتینه دیارکرن ژ لایین پسیوره کی وهرزشی کو نهوژی ماموستا (جلال کمال ماموستایی وهرزشی ل زانکویا دهوک و ب گیانه کی وهرزشانه په رسقا پرسین مه دا و مه ژی ب فی رهنکی بو هه وه دارستیه.

دی چهوا مرؤقه جوانیا لهشی خوه پارینزی؟

پاراستنا جوانیا لهشی مرؤقی دوو خالا دگریتا:-

۱- ب ریکا راهینانین وهرزشی ل دانه کی رۆژی، نهو ژی یان سپیدی یان نیقاری دگهل بکار نینانا (ساوانایی) کو ژووهرکا تاییه ته ب په لکا تاییه تا گهرماتیین.

۲- بکار نینانا بهرنامه کی خارنی یی ریک و پیک.

دیسان ییندقیه ب کیماتی هه قیسی (۳) رۆزا مرؤقه راهینانین وهرزشی بکته و نهوژی (۲۰- ۴۵) دهقیقا غاردان بیت دگهل هندی، هندهک راهینانین سویدی بهینه کرن. بو هه می نه ندامین لهشی مرؤقی و ژ بو نه هیلانا (که رشی) هندهک راهینانین تاییهت یین هه مین نهوژی خوه چه ماندن بو پیش و هه ر دوو لایا (ته نشتا) کو سه رجه می خوه چه ماندنا ههر لایه کی (۲۰) جار بن و بشپوه کی گه لهک بهه ز و دیدا بکار نینانا (ساوانایی) بو ماوه ی (۱۰) دهقیقا. بینگومان پشتی بوراندنا راهینانین غاردانی ژ (۲۰- ۴۵) دی بیته (۶۰) دهقیقه و بکار نینانا ساوانایی دی بیته (۱۵) دهقیقه و بو سن رۆزا، بلئ نهفه راهینانه بتنی هاریکاریا پاراستنا جوانیا لهشی مرؤقی ناکه ن نهگهر بهرنامه کی خوارنی یی تاییهت دگهل نه بت و بشی رهنکی:

۱- بهرنامی خوارنی ژ بو کیمکرنا گرانیی (وزن).

۲- بهرنامی خوارنی ژ بو پاراستنا گرانیی (وزن)ی.

بهرنامی خوارنی ژ بو کیمکرنا گرانیی دی ب

فی شیوه ی بیت و ب بهر دهوامی:-

<b>سهرتیش</b>	هیکه کا که لاندی، چا یان قههوه با شهکر، نانا رهش ب سهنکا (۲۰) غم یان ژی چاریکه کا سه مونا. نهفه نهگهر سپیدا زوی خارن خوار.
<b>خوارنهکا سئک</b>	شهرهتبا، لهیمونهک، چا یان لهیمون دگهل پارچهکا بکیتا با شریناهی. نهفه پشتی سهر تیشتا.
<b>فر اقیب</b>	(۱۰۰)غم ماسیا قه لاندی، یان (۱۰۰)غم مریشکا قه لاندی دگهل (۲۰)غم برنجی دگهل بکار نینانا زهرزهواتی
<b>نیقاری خوارنهکا سئک</b>	چا یا با شهکر، دگهل پارچهکا کیکا.
<b>شیف</b>	زهلاته، ۲ شیشکین تکا، دگهل خوارنا فیقی بهلئ جوهرهک بتنی و ب کیماتی.