

SYDKURDISKA

زمانی کوردی/سورانی

شیردان به ریگای شوشه

خواردمه نی منال

دانی خواردن بو منال هه له کی زپرینه بو بردنه سه ری کات له گه له مناله که ت و هه ردووکتان له یه کتر نیزی که نه بنه وه. منال زور پیویستی به نیزی که بوونه وه هه یه.

ئه بی مروف لاسایی کردنی شیردانی سروشتی بکات تا ئه توانی و منال له باوه شی بکات له کاتی شیردان و په یه ونندی چاو هه بی له نیوان. به ریگای گرتنی منال پیست بو پیست هه تا کو نیزی که بوونه وه ی جهسته و سوز په یای.

له مانگه یه که مه کان ته نیا له حالته نه ئاسایی که سه کی تر جگه له باوک و دایک بویان هه یه خواردن بده نه منال ئه وهش بو ئه وهی باشتین نیزی که بوونه وه په یدابن له نیوان منال و باوک و دایک.

منال له ره وشه کی ته ندروستی باش ئه بی له کاتی نیزی که بوونه وه ی جهسته بی چر وه هست به گه رماتی و ئاسایش و حه سانه وه ئه کات له باوه شی باوک و دایک. گرنه که وه که سه ی خواردن ئه داته منال به شیوه کی ئیسراحت هه لیگری کاتی شیردان.

خواردن له ناو شوشه

به دیلی شیری دایک به ده سته که ویت له هه موو شوینی فروشتنی خواردمه نی (matvaruaffärer). چه ندین مارکه هه یه به لام به دیلی شیری دایک ئه بی بو منالی شیرخور بی له حه فته ی یه که می ژیان. هه ره وها به دیلی حازر هه یه له ناو کارتون. باشر ئه وهی له گه ل خوتیان به ی له کاتی سه فهر یان له ماله وه هه تی وک یه ده ک.

چه ند مناله که ت گه وره بی پیویستی به به دیلی شیری دایکی جیاواز ئه بی بویه پیویسته ئاموگاری سه نته ری چاودپری ته ندروستی منال وه رگری له و بواره دا.

شوشه ی شیردان و مه یایه به ده ست ئه که ون له شوینی فروشتنی خواردمه نی، وله شوینی فروشتنی عه ره بانه ی منال. پیویسته مه یایه کان کونه کی بچکوله یان تیدا هه بی تابه ت بو به دیلی شیری دایک. ئه و کونه ئه بی له سه ره خو دلوپ بکات له کاتی گرتنی شوشه که به پیچه وانه وه.

دهستی پاک و شوشه ی پاک

ئه بی مروف ئاگه دار بی شوشه و مه یایه و مه نجه ل پاک بن. ئه بی مروف هه میسه ئاوی سارد له حه نه فیه ی ئاوی سارد بیات و ئه بی بره ک ئاوی بروات پاشان مروف به کاری بی نییت هه تا کو ئاوی که ون که له ناو بوریه کاندئا ماوه ته وه به کارنه هی نی.

ئه بی مروف به رده وام دهستی خوی بشوات پیش ئاماده کردنی به دیلی شیری دایک!

منال له دایک ئه بی ب کومه لگایه کی به کتیری و سیستمی به رگری منال لاوازه. بویه، گرنه که شوشه و سه ری مه مه باش بشوریت به ئاوی سارد پاش هه ر ژه مه ک. ئه وه پروتینی شیر ئه توینته وه.

روژی یه ک جار ئه بی مروف شوشه بشوات له ناو ماکینه ی شورینی قاپ یان به ده ست. ئه گه ر مروف به ده ست بشوات پیویسته هه ر یه ک له شوشه و سه ری مه مه بو ماوه ی پینج خوله ک بکولینی، روژی یه ک جار. له ناو شوشه کی نه شوراو به کتیا په یا ئه بی ت.

ئاماده کردن

به دیلی شیری دایک ئه بی تیکه ل بکریت به پیی ری نیامیه کانی له سه ر قوتی. ئه گه ر بره کی هه له ئاماده کرا مه ترسی به دخوراکی هه یه، زک نه چوون، یان له خرابترین حالته ئه زیه تدانی گورچیله کان. هه ر پاشماوه کی به دیلی شیری دایک ئه بی فره بدری.

چونیه تی ئاماده کردن

ئاو بکولینه و بیهیلله ههتا سارد بئ. بری که وچکه کی راست له پودره بکه ناو شوشه که پاشان ئاوی گهرمی تیکه. سه ری شوشه بگره و بیههژینه ههتا پودره که بتویتهوه. بیهیلره ههتا سارد بئ تا پلهی گهرمی خورادنی گونجاو. مرووف ئهتوانی تهئکید بئ له پلهی گهرما بهریگای رزاندنی ههندی دلوپ لهسه بهشی ناوهوهی دهست.

ههروهها ئهتوانی بهدیلی شیری دایک گهرم بکهیهوه لهناو مایکرویف.

کهی وچه ند خورادنی پیویسته منال بخوات؟

با مناله کهت بریاریدا کهی وچه ند خورادنی ئهویت. ههندآ روژ منال زیاتر برسپه، ههروهکو توش ههندی جارا زیاتر برسی ئه بئ. کاتی منال برسی بئ دهست ولهشی خوی ئه جولی، وسه ری خوی ئه سورینی بو لایه کهوه وله خورادنی ئه گهری.

لهسه قوئی بهدیلی شیری دایک زانیاری ههیه سهبارته بری پیویسته بو منال بیخوات له قوناغی تهمنی ههمه جور بهلام ئهوه بهتهنیا ری پیشاندهره ومه رج نیه بهتهواوی لهسه ری بروی. منال جیاوازن له یه کتر. وئه گهر مناله کهت نهیویسته ئه و بره بخوات بهلام له گهل ئهوهش تهندروستی باش بئ، و کیشی زیاد بکات ومیز بهشیوه کی ئاسایی بکات ئهوه لهو حالتهی ئه و بری خورادنه بوی بهسه.

ههمان شت بهجیدیت به پیچه وانهوه، ری له مناله کهت مه گره خورادنی بخوات ئه گهر ویستی بخوات. شته کی بهربلاوه ئه و منالنه ی شیر به شوشه ئه خون خورادنی پینج تا ههشت جار ئه خون له یه ک روژدا. بهلام ههروهها ئهتوانی ژهمه کان دابه شیکه ی بو چه ندین جار له گهل بره کی که متر ئه گهر مناله کهت ئه و شته ی بویت.

خورادنی له کاتی سهیران

بو بهدهستهینانی باشرین جور ئه بئ بهدیلی شیری دایک ئاماده بکه ی به کسه ره پییش ئهوه ی بیده یه منال. وههروهها ئهتوانی چه ندین شوشه زوتر ئاماده بکه ی. ئاوی گهرمی ساردکراو لهناو سه لاجه دا تیکهل ده کری له گهل پودره لهناو شوشه ی باش پاککراو بهئاوه کی گهرم. ئه و شوشانه پاش گرتنی سه ره کانیا ن ئهتوانی لهناو سه لاجه دانئی بو ماوه ی شه ش تا ههشت کاتز میتر. له کاتی شیردان شوشه که گهرمده کریتهوه لهناو مایکرویف تا پلهی گهرمی خورادنی گونجاو. شوشه که باش بههژینه وله پلهی گه ما تهئکید به.

بهدیلی شیری دایکی حازر نابئ لهناو ترمس خه زنبکری. ئه گهر پلهی گهرما ما لای ۳۷ پله ئهوه مه ترسی په یدابوونی به کتیریا ههیه. بهلام ئهتوانی ئاوی گهرم دانئیه ناو ترمس وبره کی تهواوی پودره لهناو شوشه ی مناله که دانئی وئیکسه ره تیکهل بکریت پییش ژهمی خورادنی.

له بیرت نه چی:

- مناله کهت بهتهنیا مه هیله له گهل شوشه که ههتا ئه گهر گه وره ی و بهخوی بتوانی شیر بخواتهوه.
- زور منال ههز له مژین ئه کهن زیاتر له کاتی خورادنی بهریگای شوشه وه. بویه باشته ئه گهر مه ئایه ک هه بئ بو کات بهسه بریدن.
- ئه و مناله ی خورادنی له شوشه ئه خوات روژی یه ک جار گوئه کات.
- هه ر کاتیک ئهتوانی په یوه ندی بکه ی به سیسته ری چاودیری تهندروستی منالی تایهت بهخوت ئه گهر پسپارت هه بئ.