

# پخلی

## او دکور چارې

افغاني او بهرنی غذاګانې

راټلونګې: مدینه بهار  
ژباړونکې: آمنه (بارګزې)

خاور خپرندویه ټولنه



پښتو ژبې د ادبياتو د ټولګو د لړۍ

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

# پخلی او د کور چارې

افغاني او بهرني غذاگانې

راټولونکې : مدينه بهار

ژباړونکې : امنه (بارکزی)

خاور خپرنډاويه ټولنه

د کتاب پېژندگلوې

د کتاب نوم : پخلى او د کور چارې  
راټولونکې : مدينه بهار  
ژباړونکې : امنه (بارکزی)  
کمپوز : منصور الحسن جاهد  
د چاپ نېټه : ۱۳۹۲  
د چاپ شميره : ۱۰۰۰۰

خپرنډوې

خاور خپرنډوېه ټولنه

کابل پل باغ عمومي يوسفی مارکیت دويم پور

ګرځنده: 0799-818112

کابل جوی شیر

ګرځنده: 0799-420821

بريسنا لیک Khawarprintingco@gmail.com

د چاپ حق د خپرنډوې سره خوندي دی!



## ډالۍ:

دخپلې مور په نوم چې زما دزېږېدنې دورځې څخه يې تراوسه راسره زيات زيار کالی، زه يې روزلې يم، ماته يې ليکل او لوستل رازده کړي. اودزياتي زده کړې لپاره يې ښوونځي ته ولېږلم، ترڅو چې دپوهنې دتجربه لرونکو استادانو څخه تعليم حاصل کړم، داسلام سپېڅلي دين ته يې وهڅولم، ترڅو چې ددين فرائضو څخه معلومات ترلاسه کړم، همداراز دکور دچارو په زده کړه کې يې راسره مرسته کړې ده. يې ځايه به نه وي که ووايم چې ددې کتاب چاپ اونورې ټولې ليکنې مې چې په رسالوکې چاپ شوي داټول ددې دتشويق او زيار پايله ده.

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

# بسم الله الرحمن الرحيم

## د مؤلف سرېزه

د کومې ورځې څخه چې انسان اور منځته راوړو نو د غذا د پخولو په فکر کې شو او ښايي چې په سلگونو زره کلونه تېر شوي وي چې مونږ د غذا له مختلفو ډولونو سره بلد شو او د نړۍ مختلفو قومونو او ملتونو په خپلو خپلو طريقو سره په خپله خوښه د غذا مختلف ډولونه منځته راوړل چې ښايي هريو ډول يې هغوی ته خاص خوند او مزه ورکړې وي. په دې کتاب کې مونږ د خپل وطن يو شمېر، خوږې، ترشې، ترڅې او تندي غذاگانې دريښنو. مونږ په دې باور لرو چې غذا د دې لپاره خوړو چې د خپل بدن د ضرورت وړ انرژي ورڅخه ترلاسه کړو.

د مطالعو او تجربو څخه همدا خبره ثابته شوې چې انسان کولی شي د خپلې اړتيا وړ مواد او انرژي د خوراک څخه په لاس راوړي او سربېره پر دې خوند هم ورڅخه اخلي. هغه غذاگانې چې ځمونږ په گران هېواد افغانستان کې تهيه کيږي ډېر ډولونه لري چې اکثره يې زيات غذايي ارزښت لري او کولی شي چې د بدن اړتياوې پوره کړي او دا هم بايد زياته کړو چې افغاني غذاگانې که په حوصله او تدبير پخې کړل شي نو ښايي په نړۍ کې مثال ونلري. د ينادونې وړ ده چې



غذایي پروگرامونه باید په اونی، میاشت او کال کې په پام کې ونیول شي نه دا چې هره ورځ قابلې پلو و خوري او داسې فکر وکړي چې یواځې همدا غذا ده چې زمونږ د بدن انرژي پوره کولی شي بلکې د هرې ورځې لپاره یوه داسې غذا برابره کړي چې ویتامینونه او ځنې خاص مواد ولري.

د لوستونکیو د ذهن د روښانه کولو او د خپل ځان او نورو دوستانو د صحت د ساتنې او د هغې مینې له امله چې د پخلي سره یې لرم، د پخلي او تدبیر منزل په هکله مې گټور منابع مطالعه کړي او په زړه پورې مطالب مې د ځینو کتابونو، مجلو، رسالو او با تجربه استادانو څخه د افغاني غذاگانو په هکله په عمومي ډول او د باندینو هېوادونو د غذاگانو په هکله په خصوصي ډول ددې کتاب په درې فصلونو کې راټول کړي دي. د هغو محترمو دوستانو څخه، چې د پخلي مسؤلیت په غاړه لري، په درنښت هیله کوم چې د پخلي چارې په پوره حوصله ترسره کړي او د غذایي موادو د بې خایه تلولو، څخولو او بې کاره کولو څخه ځان وساتي. همدا راز د غذا تنوع (رنگارنگ والی) او ښکلایي د قیمتي کیدلو څخه په کراتو غوره دي، که ډېر کم وخت ولري بیا هم کوبښ وکړي چې غذا مو ښایسته کړي او لکه څنګه چې د پخلي په زده کولو کې زیار باسی د غذا په ترتیبولو (ډېکورېشن) او ښایسته کولو کې هم زیار وباسي ترڅو چې د هغو موادو څخه په گټه اخیستلو چې په کور کې یې لری او اضافي مصرف مو پرې نه کیږي خپله غذا په ښکلي او

## مطلوب شکل کبردی.

درنو لوستونکیو! ددی کتاب د مطالعی خخه د الله  
سبحانه و تعالی د احسانونو خخه یو خه معلومات ترلاسه  
کولی شی چې په خپلو مخلوقاتو یې کړي دي، تر ټولو مهمه  
داوه چې دا کتاب ماد رمضان په مبارکه میاشت کې ولیکلو  
او هغه وخت چې پخلی به مې کولو له یوې خوا به مې زړه  
خوراک ته اوبه اوبه کېدلو او د بلې خوا به لیکلو ته لمسیدل.  
دا چې وړې به وم نو په گوړه گوړه ویلو به مې خوله خوړوله او  
هره غذا به مې چې ډېره خوښیدله هماغه به مې لیکله او  
کومې غذاگانې مې چې تاسو ته لیکلی د روژې سره سره د  
هغو ټولو مزه مې په غوره توګه محسوسوله د ټولو هغو خلکو  
خخه مننه کوم چې په دې لار کې یې راسره مرسته کړې ده په  
ضمن کې د محترم کاکا قاري استاد سید وحیدالله (عادل)  
خخه مننه کوم چې د قرآن کریم د آیتونو او نبوي احادیثو په  
لیکلو کې یې راسره مرسته کړې ده.

په درنښت

مدینه بهار

ورې ۱۳۸۹ هجری شمسی



د ژباړن سرېزه:

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله و كفى والصلاة والسلام على من لا نبي بعده!  
وبعد!

د پخلي او د كور د چارو په نوم كتاب چې زمونږ د وطن  
يوې لايقې پېغلې مدينه جان (بهار) ليكلې د پخلي په هكله  
يو ښه او د لوستلو وړ كتاب دى البته هغه برخه يې چې د  
ايراني منابعو څخه رانقل شوې په اول نظر پردې اصطلاح  
گانې په كې په نظر راځي چې د عوامو د پاره لاڅه چې د  
خواصو لپاره هم مشكلې معلومېږي.

مونږ په ژباړه كې د امانت دارۍ د اصل په پام كې نيولو  
سره سره كتاب د امكان تر حده په ساده او روانه پښتو ژباړلې  
ترڅو د پښتو ژبې ويونكيو لپاره گټور تمام شي.

آمنه باركزى

بورده - تاج آباد

خيبر پښتونخوا

۱ حمل ۱۳۹۱

۲۰۱۲ مارچ ۲۰

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

## فهرست

کتابه	موضوع	صفحه
۱	د کورچاري	۵-۱
۲	تدبير منزل	۲۱-۶
۳	د يادونې وړ خبري	۵۲-۲۲
۴	ترخه خواړه	۵۴-۵۳
۵	د پلو ډولونه	۶۸-۵۵
۶	د چلو ډولونه	۷۵-۶۹
۷	د شولې ډولونه	۸۳-۷۶
۸	د کباب ډولونه	۱۰۴-۸۴
۹	د قورمې ډولونه	۱۰۷-۱۰۵
۱۰	د بولانې ډولونه	۱۱۱-۱۰۸
۱۱	د منتو ډولونه	۱۱۳-۱۱۲
۱۲	د آش ډولونه	۱۱۶-۱۱۴
۱۳	مکروني	۱۱۸-۱۱۷
۱۴	اوماچ	۱۲۰-۱۱۹
۱۵	د پيره کي ډولونه	۱۲۲-۱۲۱
۱۶	سمبوسه	۱۲۳
۱۷	پيکاوړه	۱۲۴
۱۸	د سوپ ډولونه	۱۲۹-۱۲۵
۱۹	د شوروا ډولونه	۱۳۲-۱۳۰
۲۰	د دلمې ډولونه	۱۳۶-۱۳۴
۲۱	تروشې غذاگانې	۱۴۲-۱۳۷
۲۲	د چکنې ډولونه	۱۴۷-۱۴۳
۲۳	خوړې غذاگانې	۱۴۸



## فهرست

کتاب	موضوع	صفحه
۱۵۳-۱۴۹	مربع دولونه	۲۴
۱۵۶-۱۵۴	د شربت دولونه	۲۵
۱۵۷	شیرینخ	۲۶
۱۵۸	خوربه شوله	۲۷
۱۵۹	شیربرنج	۲۸
۱۶۱-۱۶۰	دیگی	۲۹
۱۶۳-۱۶۲	د چای دولونه	۳۰
۱۶۵-۱۶۴	د حلوا دولونه	۳۱
۱۷۰-۱۶۶	د پیرینی دولونه	۳۲
۱۷۵-۱۷۱	د کیک دولونه	۳۳
۱۷۸-۱۷۶	د کلچو دولونه	۳۴
۱۸۰-۱۷۹	بغلاره	۳۵
۱۸۲	د پیل غوړ	۳۶
۱۸۳-۱۸۳	میتائی	۳۷
۱۸۴	خجور	۳۸
۱۸۵	روت	۳۹
۱۸۵	پراټه	۴۰
۱۸۶	حلیم	۴۱
۱۸۸	لیتی	۴۲
۱۹۰-۱۸۹	سمنک	۴۳
۲۱۲-۱۹۱	خارجی غذا	۴۴
۲۱۵-۲۱۳	ماخذونه	۴۵

## بسم الله الرحمن الرحيم

پخلی او د کور چارې:

### لمړی فصل

### د کور چارې

#### کور او کورنۍ:

د کورنۍ د لفظ د مفهوم سره مونږ ټول بلد او اشنایو او مونږ هر یو خپل ځان د یوې کورنۍ غړي گڼو. د نړۍ په ډېرو برخو کې په کورنۍ کې د نرنقش د کورنۍ د رئیس په حیث تر نورو روښانه او ځلیدونکې ښودل شوی په وروسته پاته او مخ په ترقۍ هېوادو کې ښځه د کور د ساتونکې او د اولادونو د مراقبت کوونکې په حیث پېژندل شوې ده او کله کله د خاوند تر څنگ د کورنۍ په اقتصاد کې هم برخه اخلي په پرمخ تللو، مخ په ترقۍ او وروسته پاتې هېوادونو کې کورنۍ مختلف شکلونه لري. په وروسته پاتې هېوادونو کې کورنۍ له پلار، مور، نیا، نېکه، ښځې او اولاد څخه جوړ شوې وي چې اکثراً یو ځای ژوند کوي. مگر په پرمخ تللو هېوادونو کې کورنۍ له ښځې، خاوند او اولادونو څخه، چې د اته لس کلنۍ عمر یې نه وي پوره کړی، جوړه شوې وي. دا توپيرونه د کور په مسؤلیتونو او د کورنۍ په مشرۍ کې ډول، ډول شکلونه لري. د مثال په

توگه زموږ په هېواد کې نیکه د کورنۍ مشردی چې د کورنۍ نورو غړو ته لارښوونه کوي په داسې حال کې چې په لویدیځه نړۍ کې کورنۍ وره او واکونه یې هم لږ وي. په غرب کې ښځه او مېرپه دواړه کار کوي او د کورنۍ د اقتصاد په ښه کولو کې دواړه برخه اخلي په داسې حال کې چې مخ په ترقۍ او وروسته پاتې هیوادو کې د کورنۍ اقتصاد یواځې مېرپه (نر) اداره کوي او د سړي مکلفیت د کورنۍ د کور د غړو په نسبت زیات دی. زموږ په هېواد کې دوه اصله په پام کې نیول کېږي چې یو یې شرعي احکام او بل یې د ښځې او خاند دواړو دندې دي چې دا مسئله د اسلام له عرف له مخې وپشل شوې ده.

په اسلام کې د ښځې مقام، د غربي ښځو په خلاف، لوړ دی او ښځه خاص مسؤلیتونه لري. له هغه ځایه چې په اکثره موجوداتو کې مونث جنس د اولادونو په روزنه کې غوره رول لري نو همدا ښځه ده چې نران لوړ مقام ته رسوي او د اولادونو په روزنه کې غوره رول لوبوي.

که د یوې خوا سړي د کورنۍ اقتصاد ته وده ورکوي د بلې خوا ښځه هم د خرڅ او مصرف په کنترول کې د سړي مرسته کوي او د سړي د عاید په نظر کې نیولو سره د کور اقتصاد اداره کوي او ددې ترڅنګ د کور چارې او د کورنۍ اداره په ښځې پورې اړه لري او همدا ښځه ده چې د مېرپه په غیباب کې هره ورځ د کور کارونه په ښه توګه تر سره کوي ترڅو چې مېرپه یې ستړی ستومانه کور ته راشي او په کور کې د هر شي په



منظم لیدلو خپله سنتومانې له لاسه ورکړې او د آرامۍ احساس وکړې او په دې ترتیب بنځه، خاوند او اولادونه په گډه کار کوي او د دندو دا ډول ویش د خلکو په محلي رواجونو کې شته ترڅو چې د کورنۍ نظام په ښه ډول وچلیږي.

د هغو بنځو شمېر ورځ په ورځ زیاتېږي چې د کور په داخلي کارونو سر بېره د کور څخه د باندې کارونه (مثلاً دفتری کار، تجارت او نور) هم ترسره کوي.

که څه هم په کور کې د بنځو کارونه د سرپو د بهر کارونو په نسبت په کرتونو زیات دي مگر سړي هغه سخت او درانه کارونه ترسره کوي چې بنځې د هغوی د ترسره کولو توان نلري او یا هغه کارونه چې په هغو کې خلاقیت نغښتی وي په زیاته اندازه د سرپو له خوا ترسره کېږي. بنځې په طبیعي توگه کولی شي چې د کور کارونه، نظم او نسق، د شيانو ترتیبول، خیاطي، لوخي مینځل، کالیو (جامو) مینځل د اولادونو پالل، پخلی کول او نور په ښه توگه ترسره کړي.

په کور کې د بنځې نشتوالی ډیرې ستونزې منځته راوړي او سړي مجبور دی چې په هگيو او یا کومه بله ساده غذا کفایت وکړي. په غرب کې هم په سرپو کې د پخلي توانايي کمه لیدل کېږي او ښايي چې سړي فطرتاً د پخلي لپاره نه وي خو په هوډ کولو (تصمیم نیولو) او مدیریت کې د الله جل جلاله د هغه فرمان د صادریدلو څخه چې آدم علیه السلام ته یې وفرمایيل: (جنت ته داخل شه د بنځې سره دې) اول مقام د

سړي او بیا د بنځې دى او له همغې ورځې د کورنۍ مشرتوب (ریاست) د سړیو په برخه شو.

کوم کارونه چې بنځې د خان لپاره انتخابوي اکثرأ د کور کارونه وي ترڅو چې دوى د کور اکثره کارونه ترسره کړي. د ټولن پېژندنې ځینو محققینو چې له بنځو او مېرونو څخه پوښتنه کړې چې دوى دواړه (بنځه او مېړه) د کور په کارونو کې مساوي برخه لري؟

نو د بنځو څخه ۲۶% او د مېرونو څخه ۲۷% مثبت ځواب ورکړی مگر ۷۳% بنځو او ۷۲% مېرونو، وویل چې بنځې د کور ټول او یا ډېر کارونه ترسره کوي البته په هغه صورت کې چې بنځې رسمي وظیفې لري د کار ویش متفاوت دی مثلاً ۳۴% د رسمي کار لرونکې بنځې او ۴۴% هغه مېرونه چې بنځې یې رسمي کارونه لري، وایي چې د کور کارونه په گډه ترسره کوي په دې ترتیب یو لوی اکثریت پاتې وو چې ووايي چې بنځې د کور د کارونو زیاته برخه ترسره کوي (د یو راپور څخه معلومه شوې چې هغه بنځې چې نیم وخت رسمي کارونه لري په هغوی کې ۲۳% بنځې او ۲۴% مېرونه د کور په کارونو کې د مساوي برخې اخیستلو خبرې کوي، دلته باید زیاته کړو چې متاهل خلک فکر کوي چې د کور کارونه زیاته برخه باید د بنځو په غاړه وي.

د ځواب ورکونکیو ۸۸% باور لري چې د کالیو مینځل او اوتو کول باید بنځې ترسره کړي ۷۷% خلک داسې فکر کوي چې د شپې ډوډۍ باید بنځې برابره کړي ۷۲% خلک د کور



پاکوالی او نظافت د بنځو کار گڼي او ۵۴% خلک دا فکر کوي چې بنځه باید د ناروغ ماشوم د مراقبت دنده په غاړه واخلي.

دا ښکاره خبره ده چې هغه سړي چې بنځې یې ټوله ورځ کار هم کوي د کور په کارونو کې د هغې سره برخه نه اخلي او د خپلو دندو مسؤلیت په خپله غاړه نه اخلي. نران (مېرونه) د کور د کارونو په ترسره کولو کې د انتخاب حق لري او اکثراً د غذا د پخولو یا د لوبو د سامان په راټولولو په ځای د ماشومانو د لمبولو په څېر ځیني کارونه د ځان لپاره انتخابوي چې دا کار د بنځو لپاره هم خوندور دي. هم بنځې هم نران دا ډول دندو ویش یو طبیعي ویش گڼي. څرنگه چې بنځې اولاد زیگوي نو د اولاد پالنه هم باید وکړي او د بنځو د ژوند غوره اړخ هم دادی چې د اولاد زېگونه او پالنه د ژوند د اصلي محور په حیث وټاکي او د هرې بنځې لپاره دا غوره ده چې مور وگڼل شي او داسې انګېرنه کيږي چې بنځې په طبیعي توګه د زیګونې توانايي لري او د ترسره کولو څخه یې خوند اخلي.

که د اولادونو له خوا کومه بده پېښه ترسره شي نو د ماشومانو پلار بیا د ماشومانو مور ترټي او هغه ناپوهه او یا هم بې تربیې گڼي همدا راز د ماشومانو د مړینې او یا خوار ځواکۍ گناه هم په مور اچوي په داسې حال کې چې ددې پېښو اصلي لامل د اوسیدنې د ځای خراب حالت، نیستي او د محیط وحشت ناک شرایط دي او که نه میندې تل د



ضرورت په وخت کې اولادونو ته خوراک برابر وي، کالی (جامې) ورته مينځي؛ که ماشوم يې وژاري نو مور ورته دانه وايي چې لږ صبر وکړه يو ساعت وروسته به درشم بلکې سم دلاسه يې اړتيا ورپوره کوي.

د بلې خوا دا کتران هم په دې نه پوهيږي چې د واده شويو ښځو د نارضايتۍ په لاملونو پوه شي او دا معلومه کړي چې ولې يوه ښځه چې ښه مهربان مېړه او دمور سره مينه کوونکي اولادونه او ښکلی کور لري د خوښۍ احساس نکوي، کله کله د ښځې لوړخيالونه او تصورونه ددې لامل گرځي چې د نیک بختۍ او خوښۍ احساس ونکړي.

يوې غريبې ښځې د هند د نادارو خلکو په منځ کې ژوند کولو او دا يې معلوموله چې ايا د هند غريبې ښځې خوشحاله ژوند لري او که نه؟ نو هغه وايي:

ما ټولې خوشحالي او خوش بختۍ د هند په هغو سړيو او ښځو کې وليدې چې په واټونو او خيابانونو کې ژوند کوي او هم هغله مري مگر له شونډو يې مسکا کله هم نه لرې کيږي او پخپله وينه او رگونو کې خوش بختي او خوشحالي محسوسوي، له دې معلوماتو څخه دا پاييلې په لاس راځي چې هرڅومره هيلې او توقعات زياتيږي په هغه اندازه بدبختي او مصيبتونه هم زياتيږي.

### تدبير منزل

تدبير منزل ياد کور مدیریت د يو لړ تدبيرونو څخه عبارت دی چې د کور د کارونو په ښه توگه د ترسره کولو لپاره ترسره

کیري

مور او پلار او د کورنۍ ټول غړي په دې تدبیر کې برخه لري مگر بنځه چې په دې برخه کې خاص ځای لري د مېړه (نر) څخه وړاندې وي او ډېر کم لیدل کیري چې سړي دې د تدبیر منزل د عهدې څخه په ښه شان ووځي او یاد بنځو کارونه ترسره کړي.

په تدبیر د منزل کې لاندې مواد شامل دي.

- ۱- د بشري ټولنو د فعالیتونو اصلاح او پرمخ وړل چې په کورنۍ کې ترسره کیري.
- ۲- د کورنۍ د اړتیاو د پوره کولو لپاره د وسایلو او منابعو پیدا کول.
- ۳- د یو فامیل یا یوې کورنۍ د تشکیلولو لپاره د افرادو روزل.
- ۴- د یو فامیل او یو ملت د شرایطو په برابرولو کې مرسته کول.
- ۵- د یوې کورنۍ د علمي سویې په لوړولو کې مرسته کول.

**د تدبیر منزل هدفونه:**

- ۱- ښوونې او روزنې ته اهمیت ورکول او د یوې کورنۍ د اقتصادي او ټولنیزې سویې لوړول.
- ۲- د یوې ښې او خیالي فضا منځته راوړل چې د یوې کورنۍ د تربیې، سلامتۍ او ودې سبب گرځي.
- ۳- د اقتصادي، عرفاني او اجتماعي پلانونو طرح کول.

او د کورنۍ د مشکلاتو رفع کول.

۴- د کورنۍ د کارونو داسې ترسره کول چې د کورنۍ شخصیت لوړ کړي.

۵- د کورنۍ د غړو سره مرسته کول چې د ټولني سره خپله رابطه ټينگه کړي.

۶- د اولادونو د تعليم او تربیې د رشد او انکشاف لپاره د بنوونيزو موسسو سره د رابطې ټينگول.

نن ورځ بنځې کولاي شي چې د کور کارونه په ښه توگه ترسره کړي او پوهې ميندې اوسي او هغه مسؤليتونه چې د خپل ځان، کورنۍ او نور په وړاندې يې لري، په ښه توگه ترسره کړي او د نورو ژونديو موجوداتو په څېر د خپل ځان، روح او بدن د صحت په ساتنه کې کوبنس وکړي ترڅو چې روغه او د ښکلو اندامونو لرونکي اوسي او ددې په څنگ کې خپل ځان وپېژني او د خپل ځان پالنه وکړي ترڅو چې د خپلې کورنۍ، خپلو اولادونو او ټولني سره د اړيکو په نيولو کې غوره رول ولوبوي.

څه ښه يې ويلى دى.

روغ عقل په روغ بدن کې وي.

**واده او کورنۍ:**

د ټولنيز ژوند اساس او بنسټ واده جوړوي. د واده په کولو بنځه او خاوند د يو شمېر شرايطو په ټاکلو شريک ژوند شروع کوي او په پايله کې اولادونه زېږوي ترڅو چې يوه کورنۍ ورڅخه جوړه شي. کورنۍ ته يو په بل پورې تړلى يوه



کوچنی ټولنه هم ویلی شو. د کورنی ټول غړي یو په بل حقونه لري چې د همدې حقونو په نظر کې نیولو او مراعت کولو سره د کورنی نظام په بڼه توګه اداره کولی شي او که د کورنی د غړو ترمنځ ددې حقونو مراعت ونشي کورنی د ستونزو سره مخ کېږي.

### په اولادونو د مور او پلار حقوق:

په دې پوهیږی چې د ټولو موجوداتو او کایناتو حقیقی او اصلي خالق الله جل جلاله دی مګر په دې مادي جهان کې د انسانانو مجازي منځته راوړونکي مور او پلار دي. پلار او مور د خپلو اولادونو د لویولو په لار کې له ستونزو سره مخ کېږي. د اولاد په پالنه کې د خپل ځان څخه تېروي د خپلو اولادونو د آرام خوب لپاره خپل خوب او آرام په ځان ناروا کوي لکه څنګه چې الله جل جلاله فرمایي:

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أٰفٍ وَلَا تَنْهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ١٢١ ۝ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ١٢٢ ۝﴾

ژباړه: حکم کړی دی رب ستا چې پرته د الله جل جلاله د بل چا عبادت مکوه او د خپل مور او پلار سره نیکی کوه. که چېرې یوله دوی (مور یا پلار) او یا دواړه ستا په مخکې بوډ او الی ته ورسیري نو دوی ته به د اوف قدرې هم نه وایي او نه یې رتې بلکې د هغوی سره به نرمې او پستې خبرې کوي او هغوی ته د خپلې مهربانۍ وزوننه وغوروي. او داسې ووايي چې ای ځما ربه په دوی (ځما په مور او پلار) رحم وکړې لکه څنگه چې زه یې په ورکووالي کې پاللی وم. همد راز د سورت لقمان په څو اړسم مبارک آیت کې فرمایي:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَيَّ وَهْنًا

وَفَصَّلُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿١٤﴾

(لقمان ۱۴)

ژباړه: او مونږ حکم کړی انسان ته د مور او پلار په هکله (د نیکی کولو او بیا په خاصه توګه د مور په هکله یې) چې بار کړی وو ده لره (اوچت کړی یې و په خپله خپته کې) په کمزوری کې د پاسه د بلې کمزوری او له شیدو څخه جلا کول یې په دوه کلونو کې وشول ترڅو چې ځما شکر وکړي او بیا د خپل مور او پلار (مننه وکړي).<sup>۱</sup>

عن ابی عبدالرحمن عبدالله ابن مسعود رضی الله عنه قال: سألت النبی (ص) ای العمل احب الی الله تعالی؟ قال: الصلوة

<sup>۱</sup> - ریاض الصالحین لومړی ټوک ۲۲۸ او ۲۲۹ مخونه.



علی وقتها. قلت ثم ای؟ قال بروالدین: قلت ثم ای؟ قال:  
الجهاد فی سبیل الله - متفق علیه.

له ابو عبد الرحمن عبد الله بن مسعود (رض) خخه روایت  
دی چې ویې ویل: له پېغمبر صلی الله علیه وسلم خخه مې  
پوښتنه وکړه چې کوم عمل الله جل جلاله ته ډېر محبوب دی؟  
پېغمبر (ص) وفرمایل: د لمونځ کول په خپل وخت کې. ما  
ووویل تر دې وروسته بل کوم عمل؟ ویې فرمایل: د مور او  
پلار سره نیکي کول. ما ووویل: بیا کوم عمل؟ ویې فرمایل د  
الله جل جلاله لار کې جهاد کول.

وعن اسماء بنت ابوبکر صدیق رضی الله عنهما قالت  
قدمت علی امی وهی مشرکة فی عهد رسول الله صلی الله  
عليه وسلم فاستفتیت رسول الله صلی الله علیه وسلم قلت  
اقدمت علی امی وهی راغیبة. افاصل امی؟ قال: نعم صلی  
أموک - متفق علیه.

له اسماء بنت ابوبکر رضی الله تعالی عنها خخه روایت دی  
هغې ویلې: د رسول الله صلی الله علیه وسلم په زمانه کې ځما  
مور، چې لا مشرکه وه، ځما کورته راغله. ما له پېغمبر صلی  
الله علیه وسلم خخه فتوا وغوښتنه چې مور مې ځما کورته د  
کومک غوښتلو په تمه راغله ایازه ورسره کومک وکړم؟  
ویې فرمایل: بلې د خپلې مور سره دې پیوند وساته او د هغې  
مرسته وکړه. په همدې ترتیب په دې برخه کې د اسلام د  
سپېڅلي دین ځینې اوامر ذکر کوو چې په واضحه توګه  
پورتنی مطلب بیانوي.



۱- اولادونه به د خپل مور او پلار په وړاندې په ادب او درنښت خبرې کوي او بې ضرورته به د هغوی په وړاندې په لوړ او از خبرې نکوي.

۲- اولادونه به په ټولو کارونو کې د مور او پلار او امر و ته غاړه گډي.

۳- په ټولو کارونو کې به د مور او پلار سره مشوره کوي.

۴- خبرې يې په غور اوري.

۵- روا غوښتنې يې ترسره کړي.

۶- د مور او پلار په وړاندې له خدا او بې ځايه خبرو څخه ځان وساتي.

۷- د لازم او ورځنيو کارونو په ترسره کولو کې دې د مور او پلار څخه اجازه واخلي.

۸- اولادونه بايد خپل مور او پلار ته تل د خير دوعا وکړي په خاصه توگه د هغوی تر وفات وروسته. په دې برخه کې هم بايد حد او د حدود مراعات کړي شي او خپل حرکتونه د ښه او بدو په دوه برخو وویشي. که مونږ تور او سپين وپيژنو. له تورو ځان وساتو او د سپينو سره يو ځای شونو وښه وينو چې نه يوازې مور او پلار بلکې ټولنه، هېواد او نړۍ به له مونږ څخه خوښ او راضي وي او که مونږ د فرد مسؤليت د ټولني او د ټولني مسؤليت د فرد په وړاندې په پام کې ونيسو او خپل مسؤليتونه د مور او پلار په وړاندې ترسره کړو نو زموږ سهې روزنه ټولنه، هېواد او نړۍ جوړوي.

### د اولادونو حقونه په مور او پلار

لکه څنگه چې د یوې میوه لرونکې ونې په پالنه کې کونښن کوو ترڅو چې په میوه راشي او خوږې مېوې ورڅخه ترلاسه کړو په همدې ترتیب د مور او پلار دا ډنده ده چې د خپلو اولادونو په سهې او سالمه روزنه کې هڅه وکړي له همدې لامله د مور او پلار په اولادونو او د اولادونو په مور او پلار حقونه دي. د اولادونو د حق پېژندل او هغوی ته په ټاکلي چوکاټ کې د حق ورکول د مور او پلار له مسؤلیتونو څخه ده.

د ژوند موخه یوازې زېږونه نده لکه څنگه چې هوښیارانو ویلي: (اولاد گران او پالنه یې لاگرانه ده)، نو مور او پلار باید پوه شي چې د اولادونو په جسمي او ذهني پالنه او روزنه کې لوی مسؤلیت لري او دا د اولادونو یو ثابت حق دی.

کله چې یو ماشوم پیدا شي نو ځیني خلک وايي: ای الله! مونږ باید وژاړو، ځکه چې دا څنگه وروزو ترڅو چې ته (ای الله) خوشحاله شي او کله چې بیا مېرثي نو مونږ باید وځانډو: ای الله ستا د احسان مننه کوو چې مونږ هغه ستا د حکمونو سره سم وروزلو او د بې لارې توب څخه مو وساتلو نو د یو ماشوم تر زېږېدنې وروسته زموږ ټول فکر د ماشوم په پالنه کې وي ځکه چې یوازې همدا د ماشوم سهې روزنه او پالنه ده چې مونږ د الله جل جلاله له عذاب څخه بچ ساتي او مونږ د الله جل جلاله په دربار کې په ویاړ سره ویلی شو چې مونږ خپله ډنده په ښه توګه ترسره کړې ده.

مونږ یوازې هغه وخت د خپلو اولادونو څخه د بڼې مېوې (گټې) د ترلاسه کولو هیله کولی شو چې د اولادونو په روزنه کې د یو ښه باغوان په څېر عمل وکړو. پر مور او پلار د اولادونو ځینې حقونه په لاندې ډول دي.

۱- د ماشوم زیږیدنه باید په مناسبو صحي شرایطو کې

ترسره شي.

۲- د ماشوم په غوږ کې باید اذان وکړل شي.

۳- په ماشوم باید یو نیک اسلامي نوم کېښودل شي

ځکه چې پیغمبر (ص) فرمایي: نېک نوم اثر لري.

۴- د ماشوم نظافت او پاکوالي ته باید پام وشي.

۵- که ماشوم هلک وي نو باید سنت کړل شي.

۶- د ماشوم جسمي او روحي پالنه باید وشي.

۷- د اسلامي احکامو تعلیم باید ورکړل شي.

۸- اسلامي آداب (آدبونه) باید ورزده کړل شي.

۹- د اولادونو سره باید مینه وکړل شي.

۱۰- مور او پلار باید د زامنو او لوڼو ترمنځ توپیر

ونکړي او دواړو ته په یو نظر وگوري.

۱۱- په مناسب وخت کې باید د هغوی د نکاح امکانات

د هغوی په خوښه برابر کړل شي.

۱۲- د اولادونو په تغذیه، پالنه او روزنه کې باید خاص

پاملرنه وشي.

### د ماشوم تغذیه

دا به بده نوي که مورگانې په دې پوهې شي چې یو ماشوم



د زیریدنې په وخت کې تر ۳Kg پورې وزن لري. د ماشوم وزن په لومړیو پنځو ورځو کې کمیږي او تر لس ورځو پورې ماشوم د زیریدنې د وخت وزن تر لاسه کوي او تردې وروسته په منظمه توګه د ماشوم وزن زیاتېږي، په عمومې توګه د ماشوم وزن په لومړیو پنځو میاشتو کې په هره میاشت کې ۷۰۰g زیاتېږي او بیا تر یو کلنۍ پورې په هره میاشت کې ۳۰۰g زیاتېږي.

په متوسط ډول د ماشوم د پنځه میاشتینۍ وزن د تولد د وخت د وزن دوه برابره وي او په یو کلنۍ کې د تولد د وخت د وزن درې برابره وزن لري.

او دا وزن یو ماشوم هغه وخت تر لاسه کولی شي چې یو ماشوم په صحي او کافي توګه تغذیه شي. د ماشوم وزن د هغه صحت ښکارندوی دی، او لږترلږه په میاشت کې باید یو ځل وزن کړل شي.

د نړۍ د اکثر پوهانو دا نظر دی چې مور باید تر یوه ساعت وروسته ماشوم ته شدي ورکړي او د ماشوم تر زیریدنې وروسته د مور اولې (لومړنۍ) شیدې تر ټولو ښه غذا ده چې نوی زیریدلی ماشوم یې په ټول عمر کې خوري او په لومړي ساعت کې شیدې ورکول ددې لامل ګرځي چې هم مور شیدې ولري او شیدې یې کمې نشي او هم ماشوم په لومړي ساعت کې د شیدو د روډلو عادت تر لاسه کوي د مور شیدې یوازینۍ غذا ده چې ماشوم یې په اسانۍ سره هضم کوي او له هره حیثه د ماشوم لپاره غوره غذا ثابته شوې ده. هغه

ماشومان چې د مور له شیدو څخه تغذیه کيږي د هغو ماشومانو په نسبت چې پوډري شیدې خوري، ډېر قوي او صحت مند وي. هغه ماشومان چې وچې پوډري شیدې او یا دغوا او مینې شیدې څښي اکثراً ناروغ او داسهال په مرض اخته وي.

د مور شیدې مکروب نلري او هغه ماشوم چې د مور له شیدو څخه گټه اخلي د نورو ماشومانو په نسبت لږ ناروغه کيږي. د مور شیدې تل تازه وي او لازم ویتامینونه لري. د ماشومانو د تغذیې مسئله د ماشومانو په روحیه اغېزه کوي. د مور شیدې نه یوازې دا چې د غذایي ارزښت له لامله مهمې دي بلکې ماشومان د نورو ضرورتونو لپاره هم اړتیا لري چې مور د شیدو ورکولو په وخت کې د ماشوم ضرورتونه وپوره کوي او لازمه مرسته ورسره کوي.

شیدو خوړونکیو ماشومانو ته چې مور شیدې ورکړي یو ډول خاص آرام او رضایت احساسوي نو مور باید په یو خاص وخت کې ماشوم له شیدو ورکولو څخه بې برخې نکړي. مور باید د حمل د اخیستلو له نېټې د شیدو ورکولو تر وروستی نېټې پورې د خپلو سینو د پاک ساتلو خیال وساتي او د ورځې یو ځل خپلې سینې په اوبو او صابون پاکې پریمینځي.

محترمو مورگانو: ماشومانو ته د شیدو ورکولو په وخت کې نظافت هغه مهمه موضوع ده چې د شیدو ورکولو په وخت کې باید پام ورتنه وشي تر شیدو ورکولو د مخه او وروسته باید خپل لاسونه د صابون ستره ومینځي د امکان تر حده د



توتې (رخت) د دستمال له کارولو څخه ځان وساتئ او کاغذي دستمال وکاروئ.

د یادونې وړ ده چې د بده مرغه زمونږ په هېواد کې تر دوه کلنۍ یا درې کلنۍ پورې مور ماشوم ته شیدې ورکوي په داسې حال کې چې په دې عمر کې ماشوم نه یوازې د مور شیدې بس ندي بلکې ویتامین لرونکو غذاگانو ته هم ضرورت لري او دنهه میاشتنو څخه وروسته ماشوم د مور د شیدو تر څنګ باید نوره غذا هم وخورې ځکه چې په دې عمر کې ماشوم د ورځې څو ځلې خوراک ته اړتیا لري.

### د ماشوم په ساتنه کې د مور دنده

د مور دنده یوازې د غذا ورکول او د نظافت ساتل ندي بلکې منور باید د خپل ماشوم پالونکې او روزنکې اوسي د مثال په توګه که ماشوم مستقله کوټه ونلري نو باید د اوسیدلو د کوټې یوه برخه ماشوم ته خاصه کړل شي او د گردونو څخه پاکه وساتل شي، د کوټې هوا دې بدله کړې شي او ماشوم هره ورځ په ازاده هوا کې وگرځول شي، هره ورځ دې ومینځل شي او جامې یې باید تل پاکې وساتل شي همدا راز د لوبو شیان یې باید چټل نشي ماشوم ډېرې ګڼې ګونې ته مه بوځئ او مه پرېږدئ چې ډېر خلک یې مچې کړي له ورکوټوالي څخه ماشوم ته د ژوند آداب ورزده کړئ، د خوراک وخت یې معلوم کړئ او د ماسپښین د خوب خیال یې وساتئ. د خپلې خوښې لوبو ته یې ازاد پرېږدئ او له ورکوټوالي یې په پاکۍ او نظافت عادت کړئ.



**د ماشوم د پښو شریدل:**

د ماشوم د شریدلو ځایونو علاج د هغوی غوړول دي همدا راز د ماشو داغوستلو جامې او د تړلو ورنه تر وینځلو وروسته درې ځلې په پاڅو او بو کنگال کړئ.

**ماشوم باید ونه رټل شي:**

هغه مور او پلار چې د ناخبرۍ او یاد عصبانیت له مخې خپل ماشوم وهي او یا یې رټي په حقیقت کې داسې کار کوي چې په ټول عمر کې یې بیا تلافی کولی نشي د ماشوم د رټلو او کنځلو په پایله کې د ماشوم شخصیت ته زیان رسیږي او کله چې ماشوم بې شخصیته شو نو بیا هر کار ته لاس غزوي، د چا خبرې ته غوږ نه نیسي او آن تردې چې بې لارې کیږي.

د ماشومانو رټل نه یوازې دا چې د ماشوم په روحیه بده اغېزه کوي بلکې د هغوی اعصاب هم خرابوي او دا ډول ماشومان اکثرأ بې اشتها کیږي، خوب یې کمیږي، غمجن کیږي او درس نه وایي.

په ننۍ نړۍ کې د ماشومانو وهل او رټل کم تر سترگو کیږي مگر په ځینو کورنیو کې اوس هم پورتنی اعمال زیات صورت نیسي؛ که تاسو خپل ماشوم ووهی یا یې ورټئ، د هغه د ژوند اړیکه، چې تر اوسه پاکه او سالمه وه داسې چټلوی چې بیایې هیڅ وخت د هغه د عمر تر اخره پاکولی نشئ.

**سپورمی نیول:**

دا یو ډول تور والی دی چې د ماشوم په بدن د حمل په

وخت کې پیدا کېږي چې لامل یې د مور ویریدل دي او دوا یې خوږې منې، خټکې او یا بله هره خوږه میوه کیدلې شي همدا راز د شاتو، د هگۍ د زېږو او تراټیزک مخلوط گټور واقع کیدلې شي؛ د پنډ او شاتو خوړل هم گټور دي.

### د خپلوانو او گاونډیانو حقوق:

خپلوان یو شمېر حقونه او وظیفې لري چې باید هغه مراعت کړي هر انسان باید د خپلو خپلوانو سره صله رحمي ولري او باید یو د بل سره داسې نیکی وکړي لکه اولادونه یې چې د خپل مور او پلار او مور او پلار یې د اولادونو سره کوي او یو د بل د روغتیايي حالت څخه باید خبر وي. لویانو ته یې درناوي او په کشرانو یې شفقت او مهرباني ولري، یو د بل سره په خوښۍ او غم کې شریک شي او د محتاجو دوستانو مالي مدد باید وکړل شي.

### د گاونډیانو حقوق:

څرنگه چې د انسانانو د زندگی اساس یو د بل سره په مینه او مرسته کولو ولاړ دی او یو د بل مرستې او همکارۍ ته اړتیا لري په دې برخه کې لومړی حق د گاونډي دی. هغه خلک چې یو د بل په څنگ کې اوسېږي د گاونډیانو په نوم یادېږي. گاونډیان کولی شي چې یو له بل سره د اړتیا، ناروغۍ، غم او بې کارۍ په وخت کې مرسته او هم دردي وکړي او یو د بل له حاله څخه خبر و اوسي په دې هکله الله سبحانه و تعالی دا ډول سپارښتنه کړې ده. **واعبدوا الله ولا تُشركوا به شيئاً وبالوالدين احساناً وبنذ القربى والیتمی**



والمسكين والجار ذالقربا والجار الجنب و صاحب بالجنب  
وابن اسبيل وما ملکت ايمانکم (النساء ۴۶).

ژباړه: د الله عبادت (بندگي) وکړئ او د الله جل جلاله سره  
هيڅ شي شريک مه جوړوئ او د مور او پلار سره نيکي کوي  
او هم د خپلوانو، يتيمانو، مسکينانو، د نژدې گاونډيانو او  
لرې گاونډيانو، د خپل څنگ د ملگرو او مسافرو او د  
غلامانو سره نيکي کوئ.

او د هغه چا سره نيکي کوئ چې ستاسو نبي لاسونه د  
هغوی مالکان دي (ستاسي وينځې او غلامانو سره نيکي  
کوئ).

وعن ابو ذر رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه  
وسلم (يا اباذر اذا طبخت مرقه فاكثر ماءها و تعاهد  
جيرانک).

ژباړه: د ابو ذر (رض) څخه روايت دی چې رسول الله صلى  
الله عليه وسلم راته وفرمايل ای ابو ذره! کله چې بسوروا پخوې  
نو اوبه په کې ډېرې واچوه او گاونډيان دي ياد کړه.

لايدخل الجنة مصن لا يامن جاره بويقه (رواه مسلم).

ژباړه: جنت ته به داخل نشي هغه څوک چې گاونډيان د  
هغه له شر څخه په امان نه وي.

وعن ابي شريح الغزاعي رضى الله عنه ان النبي صلى الله  
عليه وسلم قال: من كان يؤمن بالله واليوم الاخر فليحسن التى  
جاره ومن كان يؤمن بالله واليوم الاخر فليكرم ضيفه ومن كان  
يؤمن بالله واليوم الاخر فليقل خيراً او يسكت (رواه مسلم).



ژباړه: د ابو شریح خزاعی (رض) څخه روایت دی چې  
پېغمبر (ص) فرمایي:

هغه څوک چې په الله جل جلاله او د آخرت په ورځ ایمان  
لري د گاونډیانو سره دې نیکی کوي او هغه څوک چې په الله  
جل جلاله او د آخرت په ورځ ایمان لري د مېلمه عزت دې  
کوي او هغه چې په الله جل جلاله او د آخرت په ورځ ایمان  
لري نیکی خبرې دې کوي او یا دې چپ اوسي.<sup>۱</sup>  
د اسلام په سپېڅلي دین کې د گاونډي حقوق په لاندې  
ډول دي:

- ۱- هیڅوک دې گاونډي ته تکلیف او ضرر نه رسوي.
- ۲- د گاونډي سره باید نښکته او نیکی وکړي.
- ۳- حقوق یې باید د پښو لاندې نشي او که د کوم چا لخوا  
ستاسي په گاونډي زیاتې وکړې شي نو باید هر اړخیزه مرسته  
ورسره وشي.
- ۴- د هغوی د سهو او تېروتنو څخه باید تېر شي.
- ۵- د اړتیا په وخت کې باید د هغوی سره مالي مرسته وشي.
- ۶- که مونږ وغواړو چې خپل کور وپلورو یا یې جوړو او یا یې  
وران کړو باید د خپل گاونډي سره مشوره وکړو.
- ۷- که گاونډي مو کافروي نو یو حق د گاونډیتوب لري. که  
مسلمان وي دوه حقونه لري او که د خپلوانو له ډلې وي نو بیا درې  
حقونه لري.

۱- ریاض الصالحین لومړی ټوک ۲۲۸-۲۲۹

## د یادونې وړ خبرې

### د سترگو بنسکلا

سترگې چې د بدن له غوره غړو څخه دي باید په کلکه یې ساتنه وشي.

سترگې باید له ډېرې گرمې او ډیرې سرې هوا او هم له ډېرې ژړا څخه وساتل شي همداراز له ډېرې مطالعې په خاصه توګه چې د کتاب توري ډیر واره او میډه وي مخنیوی دې وشي فلم دې زیات ونه کتل شي. له قوي نور او زیاتې رڼا څخه دې ځان وساتل شي، لکه د لمر رڼا یا د قوي برق ته دې ونه کتل شي سربېره پر دې له پرمخې ځملاستلو، نېشې کولو، بې خوبۍ له زیاتې جماع او زیاتو لامبلو څخه دې ځان وساتل شي. همداراز بې اشتهايي، لږ خوراک او د معدې خرابوالی د دې لامل ګرځي چې د انسان د سترگو په چاپیره ډېرې حلقې جوړې شي او د سترگو په بنسکلا منفي اغیزه وکړي د سگرتو څکول او د شرابو څښل د سترگو په چاپیره د پړسوب د منځته راتللو لامل ګرځي.

### د سترگو علاج او تقویت:

په صفا او پاکو سړو اوبو کې د سترگو خلاصول او غړول د سترگو د نور د تقویه کیدلو سبب ګرځي، د بنیسنې لوګی چې د سوزیدلو په وخت کې د ګرې په چت راټولېږي د رانجو سره مخلوط او په سترگو پورې کړل شي د سترگو لپاره ګټور

دی همدا راز سرپ او جست چې د ویلي کیدلو په وخت کې د گړې په چت جمع کیږي او د نیل توتیا په نوم یادېږي د رنجو سره مخلوط په سترگو پورې کرل شي د سترگو دید ته فائیده رسوي همدا راز د شلغم او اوگني خوراک د سترگو نور او د لیدلو قابلیت (دید) زیاتوي.

که شات او کسترایل په مساوي اندازه مخلوط کرل شي او د شپې له خوا تر ویده کیدلو دمخه په بڼو او برزالو یې ووهی، دید ته فائیده رسوي په پای کې یوه مشوره بله هم زیاتوم چې خپلې سترگی په تورچای و مینځی، خیره، خارښت او پرسوب لرې کوي.

#### وېښته:

وېښته هغه نری تارونه دي چې د انسان په سر او نور بدن راشنه کیږي او په منځ کې تش یانې سوري دي د وېښتو هر تار په بېخ کې د پوستکي لاندې یوه وړه کی غوټه لري. د وېښتو په حجرو کې مخصوصه رنگه ماده شته چې د وېښتو رنگینه والی د همدې مادې له امله وي. وېښته د انسان په ښکلا کې خاص رول لري خو په دې شرط چې په پاک ساتنه کې یې پاملرنه وشي.

#### د وېښتو تقویه:

د وېښتو د تقویه کولو لپاره په یو طشت کې د سرد وینځلو خټه (گل سرشوی) اچوو او په منځ کې یې وربشې کرو کله چې وربشې شنې شي هغه را ریبو او د غوښې د کوفته کولو د ماشین په وسیله یې میډه کوو او د سرد مینځلو د



ختې (گل سرشوی) سره یې گډو او اغړو ترڅو چې د خمپېرې شکل غوره کړي بیا یې په یو مناسب ځای کې ساتو ترڅو چې وچ شي او دکارولو وړ شي.

### د ویښتو د توئیدلو (وتلو) مخنیوی:

که د ویښتو د توئیدلو په مرض اخته یاست نو په لاندې توگه عمل وکړئ ترڅو چې د تل لپاره له دې غمه بې غمه او د ښکلو زلفو لرونکې اوسئ.

لومړی بې غوړو دم پخته غټې وریژې د مستو او د شولو د پوستکو د اوبو سره گډې کړئ. د حلبې د اوبو سره وپښته نمجن کړئ، هره ورځ خپل سر کلک کلک رمنځ کړئ او وپښته مو په لاس لږ راکارې ستاسې له کوره به ویښته خوړونکې خارج شي او بیا به ستاسو کور ته رانشي.

د وپښتو توئیدل ډیر لاملونه لري چې یا خوبه ارثي وي او د ځینو ناروغیو د شتون له امله به وي او یا د سرد ناپاکۍ له امله او یا وپښتو ته د غذایی موادو دنه رسیدلو له امله وي.

### د ویښتو بدبویي:

د ځینو د پښو بدبوی له دې امله وي چې موزې، بوتان او یا ډبلې جرابې په پښو کوي چې د پښو د گنده بغل په نوم یادېږي ددې لپاره چې په ذکر شویو حالاتو کې مو پښې بدبوی ونکړي نو پښې مو د لېمود اوبو سره وپنځئ او پرېږدئ چې وچې شي که پښې د مړې چوڼې (کلسیوم هایډرواکساید) سره وپنځئ بیا هم دا بدبوی ورکېږي او لوڅې پښې گرځېدلو سره دا بدبوی ورکېږي.

د پنبو د بدبوی د ورکولو اساسي چاره داده چې د انګورو د تاګونو د غوڅولو په وخت کې چې کومې اوبه له هغه غوڅو (پرې) شویو ځایونو څخه راوځي هغه په یو بوتل کې جمع او د اړتیا په وخت کې یې وکاروئ.

### د خولې بدبويي:

تر هر څه دمخه د خپل ځان پاکوالی او د خولې بدبويي ته پام ولرئ. د خولې بدبويي د هاضمې د خرابوالي له امله منځته راځي چې که درملنه یې وشي نو د هاضمې خرابوالی له منځه ځي. کله کله یوازې مسواک وهل او د برس او کریم کارول د ناپاکیو د له منځه وړلو لپاره کافي نه وي په دې حالت کې که یوه یا دوه دانې هپل وژوول شي او تېر کړل شي، د خولې خوند پرې ښه کیږي، وری پرې کلکیږي او اواز ورسره صافیږي.

همدا راز که دال چيني او میخک وژوول شي او تېر کړل شي نو د معدې بدبويي له منځه وړي که شل دانې ممیز او نیمه قاشوغه بادیان په اوبو کې لاندې کړل شي کله چې ممیز وپرسیري اوبه ورڅخه چان کړئ او بوره په کې ګډه کړئ او هره ورځ ورڅخه یوه قاشوغه وخورئ.

### د لاسونو ساتنه:

خپلو لاسونو ته تل پام وکړئ او لاندې لارښوونې په پام کې ونیسئ ترڅو چې لاسونه موتل صفا او ښایسته وي.

۱- د جامو تر مینځلو وروسته لاسونه مولا مده کړئ او مالګه ورباندې ووهئ.

۲- د شپې له خوا په لاسونو پېروی ووهي لاسونه به مو  
بنايسته او صفاوي.

۳- د چرگې د هگۍ سپين په لاسونو ووهئ.

۴- د لوخو (ظرفونو) ترمينځلو وروسته د لېمويانارنج  
پوستکې په لاسونو وسولئ.

۵- هيڅکله مو گوتې کش نکړئ او د وزگار تيا په وخت  
کې گوتې مو وروړئ، چې دا کار د لاس د هواريدلو لامل  
گرځي.

### د مخ ساتنه:

خپل ځانته تل پام ولرئ او لاندې لارښوونې په پام کې  
ونيسئ ترڅو چې مخ مو تل ښکلی او پرته له گونځو اوسي.

۱- يوه قاشوغه د بادامو غوړي د هگۍ د زېړو سره  
مخلوط او په خپل مخ يې وسولئ او د ۱۰ څخه تر ۲۰  
دقيقو پورې يې پرېږدئ.

۲- توري داني (سيادانه يا حبة السوداء) په آونگ (۱) کې  
وتهکوي بيا يې د شيدو سره مخلوط کړئ او پيوڅه تودوخه  
ورکړئ تر گرميدلو وروسته يې په يو پاک بوتل کې واچوئ  
او د شپې تر ویده کيدلو دمخه خپل مخ ورباندې غوړ کړئ.

۳- يو بادرنګ کړۍ او تر ویده کيدلو دمخه يې په  
مخ او سترگو کېږدئ.

۱- که د تکولو لوبښی او لاستی يې د اوسپنې وي آونگ ورته وايي.  
که دواړه د لرگي وي غور ورته وايي که دواړه د تيرې وي بغری او چومبی ورته وايي  
او که دواړه د کاشي وي کرل او مارتړ ورته وايي. (ژباړن).



۴- که غواړی چې پوستکی او بیا په خاصه توگه د مخ

پوستکی مو شفاف وي نو د هندوانې په اوبو یې ومینځئ.

۵- دهگۍ سپین په ځان و سولوی او تر ۱۵ یا ۱۷ دقیقو

وروسته یې په ترمو اوبو ومینځئ. د مخ د گونځو او د

پوستکي د وچیدو مخه نیسي.

۶- ترشه یا تروه شیان د پوستکي لپاره مضر دي او په

ځان سینگارولو کې زیاتوالی پوستکی ستړی (خسته) کوي

غوره داده چې د مېوو او د ترکاریو په خوړلو خپل تنکي مخ

ته ځلا ورکړئ.

**خبرداری:** اکثراً د بنځو د سردرد د ویښتو د رنگولو له

امله وي.

### د پښې د مېخ علاج:

د پښې میخ هغه سوځونکې او ازار ورکونکې ذخه ده چې

د بوټ یا خپلیو د تنگوالي له امله د پښو په گوتو او نورو

برخو کې پیدا کیږي.

د علاج لپاره یې اوگه وټکوی او په مېخ یې د پاسه کېږدی

او په هرو دوه ساعتونو کې دا عملیه ترسره کړئ په لږ وخت

کې به هغه مېخ ورک شي.

او یا خالص موم په یوه ټوټه ومگئ او د مېخ د پاسه یې

کېږدی تر دوه درې ورځو وروسته د مېخ ریښې له منځه ځي او

ښه کیږي.

### کانگې:

د خولې د لارې د خوړل شوې غذا راویستل د معدې څخه

د کانگو په نوم پیادیرې درمل یې نعنا ویلنی او شاتره د سرکې او الوبخارا او د انارو شربت دی.

**اسهال:** اسهال هغه مرض دی چې د معدې فضله مواد په پرله پسې توګه په مایع ډول له بدن څخه جاري کیږي چې دا حالت د مکروبونو د فعالیت له امله منځته راځي او د پیچ او د معدې د درد سبب ګرځي.

د اسهال مکروب په جاپان کې کشف شوی او د مچانو په وسیله د مکروب ککړو شیانو څخه سرایت کوي درملنه یې په لاندې ډول ده:

۱- د گیډې گرم ساتل، آرام ورکول او د غوښې او غوړو له خوراک څخه ځان ساتل (د مستو، شومرو، آس، وریژو خوړل او د اسهال ضد سیروم لګول).

۲- اغوز د اور د پاسه کېږدئ ترڅو چې مغز یې کباب شي او د پیچ په ناروغ یې وخورئ.

۳- د نارنج وچ پوستکی وسولوی میسده یې کړئ او د گرمو اوبو سره یې په ناروغ وخورئ د پیچ او د معدې د چنچيو لپاره ګټور دی.

۴- ځینې مورګانې او نیاګانې داسې انګیري چې د ماشومانو اسهال د هغوی د غاښونو د کیدلو له امله وي، تجربو ثابته کړې چې دا فکر په سلو کې سل غلط دی، د ماشومانو د غاښونو کیدل نښه یوازې د ماشوم ناراحتیه کیدل او بې اشتها کیدل دي البته ماشوم د خپلو وریو د خارشته له امله خپلې ګوتې او یاد لوبو شیان خولې ته وړي نو که دا

گوتی او یاد لوبو شیان یې چټل وي نو مکروب یې بدن ته داخلېږي.

**د خولې او لمنې کیدل (اسهال او کانګې) :** اسهال او کانګې دواړه په یو وخت کې د اسهال په نسبت خطرناک مرض دي میندې باید د ماشومانو د لوبو سامان ته کلک پام وکړي چې چټل او لرلی نه وي ځکه چې اسهال او کانګې منځته راوړي. د اوړي (دوبي) د فصل په شروع کې په عمومي توګه اسهال او کانګې په ماشومانو کې صورت نیسي او بیا په خاصه توګه دا ناروغي په شیدو خوړونکیو ماشومانو کې ډیره پېښېږي او دا ځکه چې ددې ډول ماشومانو اصلي غذا شیدې وي چې زر خرابېږي. ددې ناروغۍ د مخنیوي لپاره د O.R.S د پاکټونو څخه کار واخلي او یا یولپتر اوبه وجوشوئ او بیا په کې یوه اندازه مالګه او بوره حل کړئ او ناروغ ته یو یو گیلان ورکړئ ان شاء الله بنه به شي او که ناروغي یې زیاته شوه نو روغتون ته یې ورسوئ.

### د سطحې سوزیدني درملنه:

- د کمې او سطحې سوزیدني په حالت کې په کار ده چې لاندیني مواد په زخم کېږدئ:
- ۱- د ترازه شوي کدو پوستکي.
  - ۲- د کدو پانې او د کدو مغز.
  - ۳- د زیتون غوړي.
  - ۴- میده او واړه کرل شوي گرم له اوبو سره مخلوط.
  - ۵- د پیازو سره ټکول شوی آلوګان.



زخه :

- زخه هغه کوچنۍ دانه ده چې د بدن د پوستکي په مخ پيدا کيږي او درد نلري.
- د زخې درملنه په لاندې ډول ده:
- ✓ هغه پياز چې منځ يې وروست شوی وي د لږ مقدار مالگې سره په زخه کېږدئ.
  - ✓ توره دانه (سیاه دانه) د زخې په مخ کېږدئ.
  - ✓ سپینه یڼه چې د ځوان حیوان وي.
  - ✓ زنجبیل د مالگې سره وټکوی او په زخه يې کېږدئ په څو ورځو کې به ښه شي.
  - ✓ د زخې په مخ د زيتون غوړی تر دوه میاشتو پورې ومگئ زخه به له منځه لاړه شي.
  - ✓ پنځه گرامه سلفر د شل گرامه موم سره گډ کړئ یو ښه ملهم دی.

د پښو او لاسونو چاودیدل:

د پښو او لاسونو چاودیدل د ژمي په سره هوا او د هوا د وچوالي له امله منځته راځي. همدا راز د بې جرا بو خپلیو او یا خپلکو په پښو کول او په خاورو کې گرځیدل د چاودیدلو سبب گرځي، د درملنې لپاره يې د پياز د غوټې څخه اوبه وباسئ او هماغه پياز د لس دولس دقیقو لپاره د چاود د پاسه کېږدئ او دا کار هره ورځ دوه مرتبې ترسره کړئ ترڅو چې ښه شي.

د ستوني عادي درد:

د ستوني درد يوه له هغو ناروغيو څخه ده چې د غوړو او خوړلنيو (شړيني) د خوړلو له امله منځته راځي دا ناروغي په ماشومانو کې ډيره ليدل کيږي.

### درمنله:

✓ يوه اندازه مالگه په جوش شويو اوبو کې چې د يو گيلاس په اندازه وي حل کړئ او بيا پرې غرغره وکړئ<sup>(۱)</sup>.

✓ شوي د کنډ او د بادام له غوړو سره مخلوط کړئ او غرغره پرې وکړئ.

✓ د شمکي اوبه او بادرنګ سره مخلوط کړئ او د ورځې پرې څو واره غرغره وکړئ.

✓ غرغره په سرکه هم گټه لري مگر په دې شرط چې سرکه د ستوني نه بنکته نشي.

✓ د زرشک غرغره او يا د هغې د اوبو څښل د ستوني د درد لپاره گټور دي.

✓ د ويلني د جوش شويو اوبو سره غرغره د ستوني د درد لپاره گټوره ده.

### د چاغو خلکو لپاره د ځان د خوارولو رژيم:

چاغوالی يو قسم ناروغی ده، چې کيدلی شي خطرناکه شي، که چيرې د يو شخص طبيعي وزن د لس په سلو کې چې د شخص د وزن او قد لپاره لازم دی، څخه زيات شي د خطر پيلامه ده او بايد د ځان د خوارولو لپاره اقدام وشي چې بې

<sup>۱</sup> - په دې شرط چې فشار مو جگ نه وي. (ژباړن).

اندازې چاغوالی سر بېره پردې چې یو قسم ناروغي ده د انسانانو بدني بنکلا هم له منځه وړي. نه گړخیدل او زیاته غذا او بیا په خاص ډول زیات غوړ او نشایسته لرونکې غذا د چاغوالی مهم سبب دی ولې عمده سبب یې نه گړخیدل فعالیت نه کول او سپورت نه کول دي. نن ورځ په لویو ښارونو کې د ډیرو خلکو اوسیدل او د نقلیه وسائو زیاتیدل ددې سبب شوي چې وگړي زیات پیاده نه گړخي.

که لاندې دوه ټکي په پام کې ونیول شي نو نن ورځ چاغوالی دومره غټ مشکل ندی.

اول: چاغوالی په اسانۍ سره له منځه ځي په دې شرط چې د چاغوالی په شروع کې د چاغوالی په ضد مبارزه شروع شي او هر وخت مو چې احساس کړه چې ستاسې د بدن کومه برخه لکه خپته، ورون او یا مت چاغ شوی باید فوراً لازم اقدام وکړئ.

دوهم: هر هغه دوا چې د چاغوالی د درملنې لپاره وي باید د غذایي رژیم سره یو ځای وي په خاص ډول سره غوړ او  $H_2CO_3$  کم کړئ او په عوض کې یې زغلیدل، جمناسټیک او قدم وهل زیات کړئ.

### خبرداری:

نني طب ثابتہ کړې چې چاغ وگړي زړه دنیا څخه ډاډي ژوند په طرف ځي.



## د تدبیر منزل خو مهم ټکي

\* د قالین پرمخ د شیدو د داغ د له منځه وړلو لپاره اسفنج خيشت کړئ او داغ پرې پاک کړئ که چیرته ډیرې شودې تلې شوي وي بیا هم د اسفنج په واسطه یې جذب کړئ وروسته اسفنج په اوبو کې ووهئ او د داغ پرمخ یې وسولئ.

\* خپل پشمي لباسونه د جوش اوبو په واسطه مه مینځئ او په تناب یې مه اواروئ ځکه چې د هغې شکل تغیر کوي. که چیرته د ترمو اوبو په واسطه ومینځل شي او په کټ او یا هم په اواره او وچه ځمکه اوار شي او وچ شي هغې ته هیڅ تاوان نه رسیږي.

\* د کالیو ، قالین او داسې نورو شیانو څخه د ژاولو د لرې کولو لپاره اول د چاقو یا چاره څوکه په اور گرمه کړئ او بیا پرې ژاولې وتورئ او کومه ژاوله چې د چاقو یا چرې د تورلو څخه وروسته بیا هم پاتې وي هغه د الکوولو په واسطه پاک کړئ او د اوبو او صابون په واسطه یې ومینځئ. همدارنگه ژاولی د خاورو د تیلو په واسطه هم پاکیدلی شي داسې چې پنبه یا مالوچ د خاورو تپلو کې ووهئ او بیا هغه مالوچ په ژاوله وسولئ.

\* د نورو داغونو د له منځه وړلو لپاره له اسیتون څخه کار واخلي. امونیا او صابون هم د لباسونو څخه داغونه پاکوي.

\* د کالیو پرمخ د تور داغ د پاکولو لپاره، اول داغ شوی  
ځای مرطوب کړئ او کارنفلور پرې وسولئ او بیا یې  
پرېږدئ چې وچ شي او بیا یې ومینځي.

\* د کالیو پرمخ د رنگ د داغ د پاکولو لپاره، اول داغ  
شوی ځای د لیمو او مالګی اوبو په واسطه پاک کړئ او  
همدارنگه سپین رخت چې رنگ یې بد کړی وي چې معمولاً  
زیر رنگ اخلي د اوبو او بلیچ په محلول کې له ۳ څخه تر ۴  
ساعته کیږدئ بیا یې د لیمو د اوبو په واسطه خيشت کړئ او  
بیا یې په صابون ومینځي، همدارنگه که په کالیو مو تور داغ  
وي د رومیانو د اوبو او د صابون په واسطه په مینځلو سره له  
منځه ځي.

\* د رنگ داغ د نشایستی او یا کارنفلور په واسطه هم  
پاکېږي په دې ډول چې یو مقدار نشایسته یا کارنفلور په  
اوبو کې حل کړئ او په داغ شوي ځای یې وسولئ وروسته  
یې لمر ته اوار کړی چې وچ شي او بیا یې په اوبو او صابون  
ومینځي.

### د شنو ګیاو د داغونو د پاکولو طریقه:

د سبزیجاتو داغونه معمولاً د اوبو او صابون په واسطه  
پاکېږي، که چېرته پاک نشول، اول د پرمنگنیت دوه فیصده  
محلول پرې وسولئ وروسته د اګزالیګ اسید لس فیصده  
محلول پرې وسولئ ترڅو داغ پاک شي او ورپسې داغ ځای  
په خالصو اوبو سره ومینځي.

د اګزالیګ اسید پر ځای د هایډرو سیلیفیت لس فیصده

محلول څخه هم استفاده کولای شئ.

البته تاسو ته باید معلومه وي چې د پرمنگنیت دوه فیصده محلول د پارچې پرمخ رنگ پرېږدي او یو بل داغ د پخواني داغ د پاسه جوړېږي د رشک د اوبو په واسطه د پرمنگنات رنگ او داغ دواړه له منځه ځي.

د پرمنگنیت محلول د جوړولو لپاره ۳۵ گرامه پرمنگنیت په یو لیتر اوبو کې حل او داغ شوی ځای په تیار شوي محلول کې غوټه کړئ او تر هغه ورته صبر وکړئ ترڅو پارچه سره شي وروسته داغ شوی ځای په یخو اوبو کې معمولي ومینځئ او په لس فیصده محلول د هایډرو سلفیت دوه سوه کې یې داخل کړئ. و به لیدل شي چې سور رنگ او داغ دواړه له منځه ځي په دې ترتیب کولای شو چې د پارچو څخه د داغونو ټول ډولونه تقریباً پاک کړو. د خولو داغ، د میوو داغونه مخصوصاً د گیلانو (آلبالو) او شاه توت داغونه هم په دې ډول سره پاکولای شو، بعضې وختونه ضرورت پېښېږي، چې د سپینو پارچو د داغونو د لرې کولو لپاره دا عمل څو وار تکرار کړو ترڅو ښه پاک شي.

پدې حالت کې باید هر ځل داغ شوی ځای اول د اوبو په واسطه ښه ومینځو او وروسته هغه کار باید بیا ترسره کړو.

### د ترشکو اوبه:

د اگزالیک اسید مسموم کوونکې ماده د بلوري دانو په شکل وي هغه باید په اوبو کې حل شي او بیا ورڅخه استفاده وشي. د یادونې وړ ده چې د ترشکو اوبه باید د ماشومانو او



ناخبرو خلکو د لاس رسي څخه لرې وساتل شي او يا هم بايد ورباندې ليکل وشي او په خوندي ځای کې وساتل شي.

### د غوړو داغ:

که چيرته غوړ داغ د کوچو، د زيتون د تېلو او يا هم د کوم بل غوړ شي څخه پيدا شي، د ورينېمو لږ مقدار واخلي او داغ شوی ځای پرې پټ کړي او يو نازک کاغذ د هغې د پاسه کيږدئ، لږ گرم شوی او تود هغې د پاسه دوه دقيقې کيږدئ غوړ مواد ورينېم ځان ته جذبوي او که لږ داغ پاتې شو نو لږه پنډه په پطرولو سره لمده کړئ او په داغ يې سست يا نرم راکاږئ نو داغ به په مکمل ډول سره پاک شي.

### د فرش پاکول:

د فرش د پاکولو او ځلا دار کولو لپاره نيم گيلاس ترينتين په يو طشت اوبو کې واچوئ او پاکه جارو په هغې کې لمده کړئ او د فرش د پاسه يې راکاږئ دا کار يو او يا دوه ځل ترسره کړئ دا کار فرش داسي ځلا دار کوي لکه نوی چې جوړ شوی وي.

### د چای داغ:

د چای د داغ د پاکولو لپاره گرمې اوبه او گليسرين سره مخلوط کړئ او په مزه يې په داغ ووهئ، وروسته داغ شوی ځای په اوبو او صابون و مينځئ ترڅو د چايو داغ مکمل پاک شي.

### د ځان وچونکي (جان پاک) مينځل:

خپل ځان وچونکي (جان پاکونه) زر زر مينځئ ترڅو خيره

په کې خای ونه نیسي، د هغې د مینځلو لپاره د گرمو اوبو او د کالیو د صابون یا پوډرو څخه استفاده وکړئ، وروسته هغه بڼه وزبیبښئ ترڅو د صابون یا پوډرو زگ په هغه کې پاتې نشي او بیا یې په مناسب خای کې هوډار کړئ ترڅو رچ شي

### د دسترخوان او سرمیزی مینځل:

په ترمو اوبو کې صابون حل کړئ او بیا پرې دسترخوان ومینځئ او د دسترخوان د داغونو د پاکولو لپاره په اوبو کې لږه سرکه او مالگه واچوئ او دسترخوان پرې ومینځئ وروسته یې په خالصو اوبو کې کنگال کړئ او بیا یې اوتو کړئ.

### د نقره یي لوښو پاکول:

نقره یي ناپاک لوښي د گرمو اوبو د صابون په زگ ومینځئ وروسته یې په اوبو کنگال کړئ او په نرمه توتیه یې وچ کړئ وروسته یو د نوشادرو (امونیم کلوراید) او یخو اوبو یو محلول جوړ کړئ لکه سخته خمیره هغه د یوې نرمې پارچې په واسطه هوډار کړئ د نقره یي لوښو پرمخ یې هوډار کیردئ او د کم وخت لپاره یې وسولوی ترڅو وچ شي، کله چې وچ شو د یوې نرمې او پاکې پارچې په واسطه یې پاک کړئ، نوشادریو شي دی چې ډیر اسانه او زر تهیه کیري او کوم شي ته تاوان هم نه رسوي.

### د هنداری او شیشه یي قابونو پاکول:

د مالوچو یوه توتیه په الکولو کې لمده کړئ او بیا ورباندې هندارې پاکې کړئ او شیشه یي قابونه هم ورباندې پاک

کړئ، د الکولو استعمال ددې سبب کېږي چې په ژمي کې  
هندارې گردجنې یا خړې نه معلومېږي

### د المونیمو د لوبنو پاکول:

څو قاشوغې جوش شوې سرکه د مالوچو یا نرمې پارچې  
په واسطه د المونیمو په لوبني کلک راکارې.

### د سپینو زرو او نورو لوبنو د توروالي له منځه وړل:

\* د صابون په اوبو کې داغي لوبني لس دقیقې کېږدئ او  
بیا یې له اوبو راوباسئ او وچ یې کړئ په سرکه باندي لمده  
پنبه په نورو داغونو اقلأ پنځه دقیقې کېږدئ او بیا دا  
تور داغونه د برس په واسطه نرم و مینځي.

\* د سپینو زرو لوبني او هغه فلزي لوبني چې د سپینو  
زرو اوبه یې ورکړي وي او د هگیو په واسطه داغ شوي وي د  
لیمو د اوبو په واسطه او یا هغه لیمو چې اوبه ورڅخه یوڅه  
زیښل شوي وي په داغ شوي ځای وسولئ، داغ به پاک شي  
او لوبني به ځلیدونکی شي.

\* د چرمي موبلونو د پاکولو لپاره د هگی سپین بڼه  
وشاربې ترڅو زگ شي وروسته څو قطرې سرکه په کې  
واچوئ او بیا یې دمخ د سینگار د قلم په واسطه په چرمي  
موبلونو واچوئ او په چرمي موبلونو په زیتونو غوره پنبه هم  
ووئ او په دې ترتیب د چرمي موبلونو داغونه پاکولی شي.

\* د بوتل د داخل د پاکولو لپاره، د هگی سپین د لږ  
مقدار مالګې سره ور واچوئ اول یې بڼه وخورئ ترڅو د  
هگی سپین په زگ بدل شي وروسته په کې گرمې اوبه



واچوئ او بیایې وخوروئ او بیایې خالی کړئ او بوتل د گرمو اوبو او صابون په واسطه ومینځئ.

\* د شیشو او هندارو د پاکولو لپاره کولای شئ چې د باطله اخبارونو څخه چې په الکولو خيسته شي استفاده وکړئ

\* د یخچال د بوی د مینځه وړلو لپاره که یخچال لگیدلي یا خاموش وي، کولای شئ چې له سوډا څخه کار واخلي، په دې ډول چې د وړو سوډا په یو لوخي کې په یخچال کې کېږدئ

\* د زیوراتو د پاکولو او د ماشومانو د لوبو سامان د ضد عفونی کولو لپاره کولای شئ چې په الکولو لمدې پنبې څخه استفاده وکړئ.

### دایرې د لوخي (خاکستردانی)، او فلزي شيانو پاکول:

یوه ټوټه چې لږه لمده وي دایرې لوخي پرې کلک وسولوی نو هرڅومره چې خیرنه وي پاکه به شي. د هر فلزي شي د بڼه پاکولو لپاره د سیگرټو ایره بڼه مؤثر شی دی.

### څه وخت چې فلزي لوخي شین رنگ واخلي:

لکه څرنگه چې مخکې ذکر شول د هر فلزي شي د پاکولو لپاره د سیگرټو ایره بڼه مؤثر شی دی چې زنگ هم له منځه وړي او که پاک نه شو نو یو برس په امونیا ولړئ او بیایې په زنگ وسولوی وروسته یوه ټوټه په ټول لوبني وسولوی.

### د قاشغې، قاشق پنډې او چرې پاکول:

د قاشق، قاشق پنډې، چرې او د چایو قاشقي د پاکولو

لپاره پنبه لږه لمده کړئ او د سیگرټو په ایره یې ککره کړئ او بیا ورباندې نوموړې لوبنۍ کلک وسولئ وروسته یې په ترمو اوبو و مینځئ او په یوه پاکه ټوټه یې کلک وچ کړئ.

د هغو بنځو لپاره چې د پخلنځي مسؤلیت په غاړه لري یو

څو مفیدې نقطې

د وریژو په اړه :

✓ د وریژو د پخولو لپاره اول وریژې باید په ترمو اوبو و مینځئ او دا کار څو وار تکرار کړئ ترڅو د وریژو اوبه صفا شي.

✓ تازه وریژې ۴ ساعته او زړې وریژې ۱۲ ساعته مخکې له پخولو خیشتې کړئ.

✓ وریژې په گرمو اوبو لمدې کړئ او د وریژو د پاسه د مالګې کنډ کېږدئ، د مالګې کنډ ورو ورو ویلي کیږي او د وریژو د دانو مغز ته ننوځي او هغه مقاوم کوي.

✓ کله چې مو وریژې صافې کړې او ومولیدل چې وریژې مو ترشې دي وریژې مو په ترمو اوبو په صافي کې و مینځئ او که په یخو اوبو یې و مینځئ د وریژو دانې مو ماتېږي.

✓ که چېرته د وریژو د دمولو نه وروسته ستاسې وریژې بیخ ونیسي او د لوګي بوی یې کولو څو کړی د پیازو او د رواشو ډوډی د هغی د پاسه کیږدئ ترڅو د وریژو بوی ورک شي.

✓ د وریژو د لویو بوجیو د ساتلو لپاره اول هغه په

مناسب او هوار خای کې کیردئ او هره ۲۰ کیلویي د وریژو بوجی سره باید ۳ کیلو مالگه گډه کړئ ترڅو حشرات ورڅخه لیري اوسیري.

### د غوښې په اړه :

✓ د کباب غوښې ته هیڅکله مخکې له استفادې څخه مالگه مه ورکوی. دا کار هغه وخت ته پرېږدئ کله چې غوښه تقریباً کباب شوله، ځکه چې مخکې د وخته مالگه اچول په غوښه د غوښې اوبه جذبوي او کباب وچ او بې مزې کیږي.

✓ تازه غوښه باید سره کړې او خوشرنګه اوسي.

✓ د کباب د تیارولو لپاره کولی شئ غوښه په مستو او د لیمو په اوبو، پیاز، مرچک او مالگه کې ۱۲ ساعته کېږدئ.

✓ که غوښه زر پخه نشي لږ د اوږو سوډا وړ واچوی.

✓ د خوسکي یا پسه د غوښې د نرمولو لپاره یوه قاشوغه سرکه د هغو اوبو سره چې غوښه په کې پخیري واچوی نوزر به پخه شي، یوه بله لاره هم شته او هغه دا چې د غوښې د پخولو نه مخکې د غوښې په ټولو برخو د سرکې او د زیتونو د تیلو مخلوط وسولوی او ۲ ساعته یې په هماغه حالت پریږدئ وروسته له ۲ ساعتو کولای شئ چې غوښه یا سره کړئ او یا هم پخه کړئ.

✓ ددې لپاره چې کباب مو اوبه ولری او ونه سوځي لږ غوړي یا مستي ورباندې وسولوی.



✓ د خوراک د خوشرنګه کولو لپاره اول غوښه په یخو اوبو کې واچوئ او په اوریې کېږدئ او کله چې جوش شوه د غوښې نه زګ ټول کړئ او بیا مو غوښه د اوبو نه راوباسئ او په پیازو کې تپ ورکړئ.

### د چرګ په اړه :

که لیدلې موی چرګ همیشه په جوش اوبو کې زرنه پخېږي، نو مخکې د پخولو نه چرګ څو ساعته په سرکه او یخو اوبو کې کېږدئ، ځکه چې دې کار سره د چرګ غوښه نازکه کیږي او خوندوره کیږي.

✓ د چرګ نه خوښوونکي (خراب) بوی په لاندې طریقي سره له مینځه وړلی شی:

تریو لیمو دوه ځایه کړئ، اول چرګ په اوبو و مینځئ او بیا ورباندې مالګه او تریو لیمو ومېږئ نو بیا به چرګ بوی نه کوي او بیا کولای شی چې چرګ په یخچال او یا فریزر کې وساتئ.

✓ ددې لپاره چې چرګ تازه وساتئ چرګ په مومي او یا غوړ قاغذ کې تاو کړئ.

✓ که غواړئ چې چرګ سور کړئ د چایو په قاشوغه یوه قاشوغه دال چینی و راضافه کړئ نو چرګ به ډیر مزه دار شي.

### د پیازو په اړه :

✓ که چېرته پیازو ته چې سره کیدو ته نژدې وي یوه قاشوغه سرکه و راضافه کړئ د پیازو رنگ زر طلائي کیږي.

✓ که چېرته ستاسو لاسونه د پیازو، اوږې او یاد سړې بوي کوي او په اوبو سره دا بوی ورک نشو نو لږ د لیمو اوبه د اوږو سوډا سره مخلوط کړئ او په لاسونو یې ومړئ او بیا یې په عادي اوبو و مینځئ دوهمه لاره یې داده چې لاسونه مو د تریو لیمو په یوه ټوټه و مینځئ.

✓ که غواړي چې پیاز سره کړئ هغه پرده پرده غوڅ کړئ او پرېږدئ چې ښه وچ شي او بیا یې په غوړیو کې ډیر سره کړئ دا کار ددې سبب کیږي چې نه خو پیاز و سوزي او نه یې رنگ تغیر وکړي، او طلايي رنگه شي.

✓ د چاره څخه د پیازو د بوي د لرې کولو لپاره ددې پرځای چې چاره خو واره و مینځئ، چاره یوه دقیقه په اور ونیسئ نو بوي به یې ورک شي.

### د آلو په اړه :

✓ که غواړی چې د آلو پوستکي د پخلي په وخت ونه چوي د پخولو نه مخکې لږ کوچ یا غوړي پرې ومړئ نه یوازې دا چې نه چوي بلکه خوندور کیږي هم. بله لاره یې داده چې د پنډې یا چاره په واسطه د آلو په پوستکي کې څو سوري وکړئ.

✓ د آلو د بهترین پاتې کیدلو لپاره ښه خبره داده چې آلوگان په ډبلو بوجیو کې او تیاره ځایونو کې ذخیره شي ترڅو د آلوگانو د شنوکیدو او یخنی د وهلو څخه مخنیوی وشي او یا هم یو مقدار خاوره پرې واچوئ ترڅو تازه پاتې شي.

✓ سپین کړي آلوگان کولای شی چې په یخو اوبو او لږه سرکه کې تر ۴ ورځو وساتئ.

✓ ددې لپاره چې غټ آلوگان دوږو آلوگانو سره په یو وخت کې پاخه شي په قاشق پنجې سره څو سوري په کې وکړئ دا کار ددې سبب کیږي چې غټ او واړه آلوگان یو ځای پاخه شي.

✓ که چېرته پاخه شوي آلوگان زیات نرم شوي وي نو د یو وخت لپاره یې په یخو اوبو کې کیږدئ چې کلک شي.

✓ که چېرته ستاسو غذا ترشه وي څو ټوټې یا څو ټنگې آلو په هغې کې واچوئ ترڅو ستاسو د غذا سره پاخه شي د غذا خوړو په وخت آلوگان د غذا څخه بیل کړئ.

### د سبزیجاتو په اړه :

✓ د سبزیجاتو د تازه ساتلو لپاره د سبزیجاتو خرابه برخې له سبزیو څخه لرې کړئ او پاتې سبزیجات په یخو اوبو ه منځئ او به سوه لمده تاري ټوټه کې یې تاو کړئ او د یو ساعت لپاره یې په یخچال کې وساتئ ترڅو ترو تازه شي.

✓ د خراب کاهو څخه د استفادې لپاره اول د کاهو خرابې او مړاوې پانې ورڅخه لږې کړئ او پاتې کاهو په یو لوخي کې چې یو مقدار د لیمو اوبه په هغې کې وي واچوئ او سو ساعت یې په یخچال کې کیږدئ ترڅو کاهو ترو تازه شي.

✓ د گلپې د بد بوي د له منځه وړلو لپاره همدومره کافي ده چې په هغه اوبو کې چې گلپې جوشیږي یوه ټوټه



شپینی ډوډي ورواچوئ او ويی جوشوئ د گلپې بدبوي به ورک شي.

✓ که غواری چې د گلپې څخه کوم چې تاسو پوخ کړی په سلاد یا غذا کې استفاده وکړئ، د پخواو په وخت یوه قاشوغه شیدې ورواچوئ د سپیني واورې په شان به سپین او هم لږ سخت به وي.

✓ د دلمه یې مرچکو د تريخوالي د ورکولو لپاره مرچک میډه کړئ او په جوش شوو اوبو کې یې واچوئ او ۵ دقیقې جوش ورکړئ او بیا ورڅخه اوبه صافي کړئ.

✓ که غواری چې ستاسو سبزیجات زریاڅه شي هغه په یخو اوبو کې واچوئ او پاڅه یې کړئ که سبزیجات په جوش شویو اوبو کې واچوئ نو سبزیجات به سخت شي او په ځنډ به پاڅه شي.

### د لبنیاتو په اړه :

✓ که د مستو تومنه تروشه وي، هغه په دستمال کې کیرډئ ترڅو اوبه ورڅخه وڅکیږي وروسته هغه په ترمو شیدو کې واچوئ ترڅو مستي خوږې شي.

✓ په خاورینو لوبنو کې د مستو اماده کول، مستي مزه داری کوي.

✓ که شپډې ترشي شي کولای شئ چې د لیمو یو مقدار اوبه وراضافه کړئ او جوش یې کړئ او هغه بیا د چکې په خلته کې واچوئ او په پنیر یې تبدیل کړئ.

✓ د شیدو د خالصوالي د اثبات لپاره یوه پاکه ستنه په

- شیدو کې بنکته کړئ، که یو شاخکې شیدي په ستنې پورې  
ونښلیدې نو شیدې خالصي دي او که نه نو خالصې ندې
- ✓ د پنیر دوچیدو د مخنیوي لپاره یو دستمال چې په  
سرکې خيشت وي د هغې د پاسه واچوئ دا کار د پنیر  
دوچیدو څخه مخنیوی کوي او پنیر تازه ساتي
- ✓ ددې لپاره چې پنیر پوپنک ونکړي څو دانې د قندو  
په هغې کې واچوئ او د پنیرو خوله وروترئ
- ✓ که چېرته پنیر پوپنک وکړو نو پنیر مو ایسته مه  
اچوئ، د قندو څو دانې په کې واچوئ څو ساعته وروسته د  
پنیر پوپنک د قندو پرمخ کښيني او پنیر د استفادې وړ  
گرځي
- ✓ که چېرته پنیر مو وچ شونو پنیر مو د ۲۴ ساعتونو  
لپاره په یخو اوبو او یا هم شرمبو کې واچوئ ترڅو پنیر نرم  
شي
- ✓ د پنیر د غوڅولو لپاره د یو کلک نري تارڅخه کار  
واخلي ترڅو مېده مېده نشي
- ✓ که تاسو غواری چې پنیر مو سخت شي هغه د یخو  
شویو جوش اوبو او مالګې مخلوط کې واچوئ.
- ✓ که تاسو غواری چې ستاسو پنیر نرم شي هغه په یخو  
شویو جوش اوبو کې بغیر د مالګې نه واچوئ
- ✓ که چېرته ستاسو پنیر خارجي وي او غواری چې هغه  
په داخلي پنیر تبدیل کړئ هغه په داخل د کتاني ټوټې واغړئ  
او د انګورو سرکې کې یې تاو کړئ. نو وروسته د ۲ ساعتو

ستاسو پنیر د داخلې پنیر شکل ځانته غوره کوي.  
 ✓ د پنیر و د خوند ورکولو لپاره یو کتاني دستمال په کوم خوند چې غواړئ (لکه د عرقیاتو ډولونه) خیشت کړئ او پنیر په هماغه توتپه کې کیرډئ وروسته د ۲ الی ۱۲ ساعتو ستاسو پنیر به خوندور شي.

### د حبوباتو په اړه :

✓ د حبوباتو د پخولو لپاره ۲ تر ۳ ساعته مخکې د هغې د پخولونه حبوبات لامده کړئ ترڅو د هغې د پوستکي لاندې موجوده سپگی خارج شي  
 ✓ که غواړئ چې د غذا گانو رنگونه چې د دال نخودو په شان وي، خو شرنکه شي دال نخود بیل پاخه کړئ او د دال نخودو د جوش کولو نه وروسته د هغې زگ ورڅخه لرې کړئ

### د انسان طبیعي خوراک:

که طبیعت ته یو نظر وکړو وبه گورو چې الله سبحانه و تعالی د ځمکې په مخ د هر مخلوق خوراک د هغه د بدن د جوړښت مطابق تیار کړی او په کار ده چې مونږ الله سبحانه و تعالی ته د شکر د ادا کولو سر په ځمکه کېږدو ځکه چې یو ډول گیاه یې د جبو او ولاړو او بو لپاره پیدا کړې او بل ډول گیاه یې د دښتې او بیابان لپاره پیدا کړې ده یا د خولې د جوړښت له مخې یې یو حیوان د خریدلو لپاره پیدا کړی او بل حیوان یې د دارلو لپاره پیدا کړی دی، یعنی ددې مخلوقاتو څخه هر یو یې په کرورونو پېړۍ هغه خواړه خوري چې د بدن



د جوړښت سره یې مناسب او د بدن اړتیاوې یې پوره کوي د مثال په توګه که یو کړکی یا یونل له جیبې او ولاړو اوبو څخه یوې دښتې ته یووسو او هلته یې وکړو نو ډېر زربه وچ شي همداراز که په یو میوه خوړونکي شادي غوښه وخورل شي نو په لږ وخت کې به یې وینښته تل شي او ناروغ به شي او یا په لنډ ډول د هر ژوندي په خوراک کې که دا ډول بدلون راولر شي نو د هغه د روغتیا یې حالت کې خرابوالی منځته راځي او د مړینې لامل یې ګرځي، انسان هم هغه موجود ندې چې د بدن جوړښت یې د هغه قوانینو څخه د باندې وي کوم چې نور ژوند او ژوندي شیان اداره کوي خو که بیا هم انسان د نورو ژوو (حیواناتو) سره پرتله کړو نو معلومه به شي چې نه د اړونکیو حیواناتو ته ورته دی او نه د خریدونکیو حیواناتو په شان دی.

د انسان ټول بدن د کلمو او غدو، د رګونو او اعصابو سره د یو لوی صنعتي ښار سره ورته والی لري، هر یو له میلیاردونو حجرو څخه چې په بدن کې یې شته د کوچنۍ کارګا حیثیت لري، د بدن غړي د تولیدونکیو ماشینو په شان دي، رګونه او کلمې یې د هغو آلو حیثیت لري چې لومړني مواد په صنعتي موادو بدلوي او یا یې هضموي او هماغه مواد چې د ابادۍ او تعمیر لپاره په کارېږي د بدن ټولو برخو ته ویشي.

وروسته له کلونو نن ورځ د محیط پېژندنې او د ژوند پېژندنې دقیق تحقیق مونږ ته د سهې او طبیعي خوراک د

پېژندلو لاره خلاصه کړې او رابښودلې ده همدا راز د اسلام سپېڅلې دین مونږ ته خوراكي توکي، حلال او حرام په گوته کړي چې مونږ باید له پاکو او حلالو خوړو څخه گټه واخلو ترڅو چې بشپړ صحت ولرو او د خپل ځان، خپلې کورنۍ او حتی د خپل مملکت لپاره گټور واقع شود هر وخت په غذا خوړلو کې باید د تازه سبزی، یو قاب شتون ولري او دا ځکه چې تازه سبزي د بدن لپاره ډېره گټه لري. دا زمونږ لپاره ډېره گټه لري چې گازرې، بادرنګ، تره، ترپ (مولی)، او نور خام سبزیجات وخورو، هره سبزي چې خامه وخورل شي د پخې شوې په نسبت هم یې خوند ښه وي او هم گټوره وي د مثال په ډول خام سلاد خوړل خوندور او پوخ شوی بې مزې وي نو باید دا ومانو او ووايو چې د تازه سبزی خوړل د وچې شوي سبزی په نسبت ډېره گټه لري.

ښکاره خبره ده چې میوې هغه نعمتونه دي چې الله سبحانه و تعالی مونږ ته رابخښلي دي. په مېوو کې ټول هغه اصلي مواد، چې د یوې سالمې او بې عیبه غذا لپاره په کار دي، شته د مثال په توګه د مېوو مغز غذايي مواد لري او اوبه یې په انسان کې د خوښۍ حالت منځته راوړي او تنده یې ماتوي او ویتامینونه یې د بدن مقاومت د ناروغیو په وړاندې لوړوي، قنډي مواد یې د بدن د ضرورت وړ تودوخه او انرژي تولیدوي، پوستکی یې کلمې صافوي (مینځي)، مالګې او کاني مواد یې د بدن د حجرو لپاره په کار وړل کیږي او بالاخره ایستر او ښه بوی یې په خوله کې لیاړې را پیدا کوي

\*\*\*

پخلی او د کور چارې

چې د هضم په عملیه کې لوی رول لري.



## د غذا د خوړلو آداب

په ژوندانه کې چې هر کار د الله جل جلاله په نوم سره شروع کړو په هغه کار کې به مؤفق شو، همدارنگه د خوړلو شروع هم باید د الله جل جلاله په نوم سره وکړو او دا تعلیم خپلو اولادونو ته هم ورکړو چې اول باید د هغه الله جل جلاله ثنا او صفت بیان کړي چې مونږ یې پیدا کړي یو او دا مختلفي او خوندورې غذاگانې یې زمونږ لپاره پیدا کړي دي او ترڅو هغه غذاگانې چې مونږ یې خورو زمونږ د سلامتیا او برکت سبب شي.

✓ مخکې او وروسته د خوراک څخه لازماً باید لاسونه وینځو.

✓ خوړل په بسم الله ویلو سره شروع کړو او دا دعا ولولو - اللهم بارک لنا فیها رزقتنا و قنا عذاب النار بسم الله و علی برکت الله.

✓ د خوړلو په آخیر کې باید دا دعا ولولو: الحمد لله الذی اطعمنا و سقانا و جعلنا من المسلمین -

✓ باید کوشش وکړو چې په دسترخوان ځان ته او یوازې ډوډۍ ونه خوړل شي د دوستانو، خپلوانو او مېلمنو سره یو ځای و خوړل شي.

✓ خواړه د خپلې مخې نه و خورو.

✓ د خوړلو په وخت کې باید خوله بنده وي او د غاښونو

غږ وانه وریدل شي.

- ✓ د خورلو په وخت کې باید خبرې ونه کړو.
- ✓ خواړه باید په ښي لاس وخورو.
- ✓ د غذا خورلو په وخت یو د بل خولې ته باید ونه گورو.
- ✓ باید نس کاملاً ډک نه کړو او یو څو مړۍ مخکې له مړیدو څخه باید ډوډۍ بس کړو.
- څنگه چې ویلي یې دي: لږ خورل، لږ ویل، کم ویدیدل عادت جوړ کړئ.

#### د غذا د خورلو بهترین وختونه :

- ✓ صبحنارې ۷ بجو نه تر ۹ بجو پورې.
  - ✓ غرمه ۱۲ بجو نه تر ۱ بجې پورې.
  - ✓ د شپې غذا ۸ بجو نه تر ۹ بجو پورې.
- ذکر شوي وختونه بهترین وختونه د خورلو لپاره دي که چېرته په مازدیگر کې چې معمولاً د مازدیگری په نوم یادېږي د بعضې مراسمو لپاره ترتیب کیږي د ۳ بجو نه تر ۲ بجو پورې:

## دوهم فصل

### افغاني غذاگانې

#### اوله برخه

#### ترخه خواړه

تريخ يو د څلور اصلي مزو څخه دی چې خوله سوزوي او زيات په مرچک او بعضو نباتاتو کې وجود لري. غذا - خوراک، د خوراک شيان، هر هغه شي چې وخورل شي او په اصطلاح هغه مواد چې د بدن د نمو ضرورت پوره کوي د غذا په نوم ياديږي، په شپه او ورځ کې مونږ درې وخته خوراک کوو چې عبارت دی له سهاري، غرمه، ماښام، معمولاً زمونږ په ښار کې ماښامي ته زيات اهميت ورکول کيږي ځکه چې د کورنۍ ټول غړي په همدې وخت کې سره يوځای وي، چې بهترين او غوره خواړه د ماښام لپاره تياروي ځکه چې په يوه کورنۍ کې پلار او زامن په همدې وخت کې سره راټوليږي ترڅو د خپلې خوښې او غوره خواړه سره په شريکه وخوري.

#### خبرداري:

د صحت د تامين لپاره لازم ده چې د شپې له خوا سپک خواړه وخورل شي او له درندو خوړو څخه ځان وژغورئ.



## وريزې:

وريزې زمونږ د مهمو او مشهورو خوړو څخه دي چې په گرمو او مرطوبو ځايونو کې چې زيات حرارت او زياتې اوبه ولري کرل کيږي په عمومي ډول په دنيا کې دوه قسمه وريزې شته چې يو يې نرۍ او بل غټې دي.

د غټو وريزو دانې پرسيدلې وي او قندي مواد په کې نسبت نايتروجن ته زيات وي او د نريو وريزو دانې نرۍ او اوږدې وي د غټو وريزو په نسبت په کې نايتروجن زيات وي قوي خواړه دي او له همدې امله د غټو وريزو په نسبت قيمت يې زيات دی. وريزې زمونږ د هيواد په اکثرو ولايتونو کرل کيدی شي پدې شرط چې ډيرې اوبه او گرمه هوا ولري او همدارنگه د دواړو قسمو وريزو پخول زمونږ په هيواد کې رواج لري خصوصاً نرۍ وريزې چې ډيرې خوندورې دي او زمونږ په غذايي رژيم کې عمده رول لري او د هر کور په دسترخوان ليدل کيږي نرۍ وريزې په لغمان، خان آباد او جلال آباد ته نژدې سيمو کې او قندهار کې کرل کيږي.

ددې سره سره د ننگرهار او لغمان وريزو ته نسبت د قطغن وريزو ته چې په خان آباد، تالقان او دوشي کې کرل کيږي ترجيح ورکول کيږي، مشهور ترين او اعلى نرۍ وريزې د پخولو لپاره پشدۍ نرۍ وريزې دي او غوره والی يې په نورو نريو وريزو د اوږدوالي او کلکوالي له امله دی چې د پخولو په وخت ډيرې جوش کيږي په نتيجه کې ډيرې نرۍ کيږي او يوه يوه دانه اوږد کيږي او يو د بل سره نه نښلي او په نتيجه کې

یو عالی او مزه دار پلو جوړیږي.

وروسته له دې چې وریژې پخې شوي د طلايي رنگ یوه نرې طبقه د وریژو ددیگ په بیخ کې نیول کیږي چې دا د دیگ بیخ مونږ ته ښه خوند راکوي.

دا د دیگ بیخ باید طلايي وي او هیڅکله باید قهوه یي نشي او نه باید وسوخي، د دیگ د بیخ خوړل په هرات او گاونډیو ولایتونو کې یې ډیر رواج لري چې د دسترخوان د پاسه یې د وریژو د غوري ترڅنگ د دیگ بیخ هم په یو قاب کې موجود وي او اشپزان نری وریژې په مختلفو نومونو یادوي لکه: دیره دوني نری وریژې، بهسودی وریژې، کنړی وریژې، سرده وریژې لونگینی وریژې، قندوزی وریژې، ماشیني او داسې نور بې ویلو پاتې نشي چې نن ورځ زمونږ په منځ کې ډیر خلک پاکستانی وریژې او هندي وریژې استعمالوي.

**د وریژو د پخولو مختلف قسمونه او نوعې:**

**د پلو قسمونه:**

قابلي پلو:

د ضرورت وړ مواد:

۲ کیلو	✓ نری وریژې
۳ کیلو	✓ غوښه
۲۲۰ گرامه	✓ غوري
۳۲۰ گرامه	✓ خلال شوی کازرې
۳۲۰ گرامه	✓ ممیز

۳۲۰ گرامه.	✓ پسته او بادام
۱۰ گرامه.	✓ تور مرچ
۲ گرامه.	✓ میډه لاجې
۵ گرامه.	✓ زیره
د ضرورت په اندازه	✓ مالگه

### د پخلي طريقه:

اول باید نیم پیاز د غورپو په دریمه برخه کې سور شي، وروسته سور شوی پیاز له غورپو راوباسئ او ورپسې متباقی نیم پیاز په غورپو کې سور کړئ کله چې دوهم ځل نیم پیاز سور شو غور وړباندې ورواچوئ وروسته د پیاز د حل کیدونه په غوښه کې په مناسب اندازه مالگه او د غوښې د نرمیدو په اندازه اوبه ورواچوئ چې وروسته د غوښې د نرمیدو څخه یو لیتر اوبه د وریژو د پیاوې لپاره پرېښودل شي ورپسې خلال شوې گازرې باید په غورپو کې سرې شي د گازرود خلال د سره کیدو او نرمیدو وروسته د هغې غورپو باید صاف شي او د غوښې په لعابو وراضافه شي وروسته غوښه له دیگه وباسئ.

او په یوبل لوبسي کې یې کیږدئ ورپسې اول سور شوی نیم پیاز میډه کړئ او په لعابو کې د پیاوې لپاره یې آماده کړئ او په مناسب اندازه مالگه وریژو ته ورواچوئ او صافې یې کړئ. وریژې په درې کواتره چوش اوبو کې واچوئ. او په مناسب اندازه جوش ورکړئ بیا وریژې صافي کړئ او د



غونښې د لعاب نه، چې له مخکې تیار شوي، پیاوړه ورکړي، همدا چې وریژو پیاوړه واخیسته ورپسې غونښه، د گازرو خلال، پسته د بادامو خلال، ممیزیو د بل په خوا کې د وریژو په منځ کې کیږدي چې د ټولو خواو نه په وریژو وپوښل شي او د وریژو د پاسه لاچي، تور مرچ او زیره وشیندئ ورپسې د دیگ گرد چاپېره خمیره نصب کړئ او د رواج مطابق دیگ دم کړئ، د خوړلو په وخت غونښه، د گازرو خلال د پستي او بادامو خلال او ممیز ټول له دیگه وباسئ او په یو بل لوخي کې یې واچوي چې د وریژو سره مخلوط نشي ورپسې د وریژو غوری په مناسب اندازه له وریژو ډک شي غونښه ورسره یوځای کړئ او ورپسې د گازرو خلال د پستي او بادامو خلال او ممیزو په واسطه د وریژو غوری بنائسته کړئ.

### نارنج پلو:

#### ضروري مواد:

✓	نری وریژې	۲ کیلو.
✓	چرگان ۲ عدده یا غونښه	۲ کیلو.
✓	حلقه کړي پیاز	۲۰۰ گرامه.
✓	د نارنج خلال	۳۲۰ گرامه.
✓	د پستي او بادام خلال	۳۲۰ گرامه.
✓	د گلابو اوبه	۱۱۰ گرامه.
✓	بوره	نیم کیلو.
✓	زعفران	۲ گرامه.
✓	میده تور لاچي	۲ گرامه.

۲۲۰ گرامه.

✓ غوړي

د ضرورت په اندازه.

✓ مالگه

اول باید پیاز په گلابي شکل په غوړیو کې سره شي ورپسې پیاز له غوړیو وباسئ او غوښه په غوړیو کې سره کړئ وروسته د غوښې د سره کېدو پیاز میده کړئ او په غوړیو او غوښه کې یې واچوئ او مالگه هم په مناسب اندازه ورواچوئ او اوبه په دې اندازه ورواچوئ چې په آخر کې یو کیلو لعاب پاتې شي.

د نارنج خلال په یو جدا لوخي کې وختوئ او د تريخوالي دله منځه وړلو لپاره یوه اندازه مالگه هم ورواچوئ او دهغې جوش اوبه درې ځل تبدیلی کړئ، او وروسته د یونیم ساعت جوش کولو آماده کړي، ورپسې یو اندازه بوره په نیم لیتر اوبه کې واچوئ د بورې له جوشولو او صافولو وروسته د نارنج خلال او پسته او بادام د ویلنی په منځ کې واچوي او ۴ گرامه زعفران هم ورکې ورو علاوه کړئ.

وروسته د ۵ دقیقو جوشولو آماده کړي او ۳ کواتره اوبه چې دمخه مود وریژو د جوشولو لپاره آماده کړې وې ۳ گرامه زعفران ورواچوئ او په هغې کې وریژې جوش کړئ مگر نسبت نورو پلوونوته کم جوش ورکړئ یعنې د هغې وریژې باید مغز داره پاتې شي او وروسته د صافولو په یو چارکه دیگ کې ورواچوئ او پیاوه ورکړل شوي وریژې او غوښه بېل کړدئ د وریژو د دیگ چاپیره خمیره تاوکړئ او ۱۵ دقیقې دم ورکړئ وروسته له ۱۵ دقیقو نوموړی دیگ تبدیل





قابلي پلو



نارنج پلو



كړئ وړپسې په يونيم چار كه ديگ كې يوه اندازه وريژې واچوئ او د پاسه پرې غوښه خوره وړه واچوئ او باقې وريژې د پاسه پرې واچوئ او د پاسه پرې تور لاجې وشيندې، خلال له شربت نه صافي كړئ او د گلابو او بو سره يوځاى د وريژو گرد چاپېره په ديگ كې ورواچوئ او د ديگ گرد چاپېره خميره نصب كړئ او په نري اوريې دم كړئ

### ماش پلو

#### ضروري مواد:

يونيټم كيلو	✓ نري وريژې
۲ كيلو	✓ غوښه
۲۲۰ گرامه	✓ غوري
نيم كيلو	✓ مې
۲۲۰ گرامه	✓ حلقه كړي پياز
	✓ ميده تور لاجي، غټ تور لاجي، تور مرچ، دال چيني او
	زيره هر يو يې ۱۰ گرامه
۳ گرامه	✓ زعفران
په مناسب اندازه	✓ مالگه

#### د پخولو طريقه:

د نيم پياز د سره كولو او صافولو نه وروسته پاتې نيم پياز د مميز د دانو په اندازه ميده ميده كړئ او هماغو غوريو ته يې ورواچوئ، همدا چې پياز سره كيدو ته نژدې شول غوښه ورواچوئ ترڅو پياز په غوښه كې حل شي د غوښې د

نرمیدو لپاره په مناسب اندازه اوبه او په مناسب اندازه مالګه ورواچوئ، څه وخت چې غوښه نرمه او د غوړیو سرته راغله نو غوښه له دیګه وباسئ او د غوښې لعاب چې د وریژو لپاره ورڅخه استفاده کوئ کافي ندی نو هماغه سره کړی پیازو څخه استفاده وکړئ او تقریباً یو کواتر پیاوه صافي او آماده کړئ او په مناسب اندازه مالګه هم وریژو ته ورواچوئ. وروسته می په جوش شویو اوبو کې واچوئ ترڅو می نرمې شي وروسته وریژې په میو ورواچوئ او د میو په اندازه جوش ورکړئ. وروسته له صافي کولو د وریژو یو مقدار په یونیم چارکه دیګ کې واچوئ او د پاسه یې غوښه کیږدئ او حل کړای شوي زعفران د غوښې د پاسه وشیندئ او بیا نوموړي وریژې د تیر په شان دم کړئ.

بې له ویلو دې پاتې نه وي چې بعضي خلک د غوښې پرځای د چرګوله خوتولو هګیو استفاده کوي، هګۍ ښه خوتوي او هره هګۍ څلور برخې کوي او په آخېر کې په غوري کې د وریژو د پاسه کېښودل کیږي او بیا یې خوري.

### یاقوت پلو:

ضروري مواد:

۲ کیلو.	✓ نری وریژي
۱ کیلو.	✓ دپسه غوښه.
۲۵۰ گرامه.	✓ غوري
۱ کیلو.	✓ آلبالو
۱۲۰ گرامه.	✓ بوره

\*\*\*

پخلی او د کور چارې

- |   |               |                                  |
|---|---------------|----------------------------------|
| ✓ | میده شوي پیاز | ۳ عدد.                           |
| ✓ | د دیگ مساله   | د دوی خورلو په قاشوغه یوه قاشوغه |
| ✓ | مالگه او مرچ  | د ضرورت په اندازه.               |

**د پخولو طریقه:**

اول پیاز او غوړي په دیگ کې واچوئ او پرې یې گدئ چې پیاز گلابي رنگه شي او په عین حال کې غوښه ورو واچوئ او پرې یې گدئ چې ښه نرمه شي ورپسې غوښه د کاسې په واسطه له دیگه راوباسئ، ورپسې آلو بالو چې دمخه مو د بورې سره یوځای (مکس) کړي وه د درې گیلاسه اوبو سره یې مخلوط کړئ او د لعابو د پاسه یې ورو واچوئ، پرې یې گدئ چې لږ جوش شي په بل دیگ کې وریژې دم کړئ او غوښه د وریژو د پاسه کېږدئ او بیا د گیلاسو پیاوه چې دمخه مو تهیه کړي وه د وریژو په منځ کې واچوي او مساله هم د هغې د پاسه وشیندی او پرې یې گدئ ترڅو ښه دم شي او نور نو خورلو ته آماده دی.

**زمره پلو:**

ضروري مواد:

- |   |               |            |
|---|---------------|------------|
| ✓ | نری وریژې     | ۲ کیلو.    |
| ✓ | د پسه غوښه    | ۱ کیلو.    |
| ✓ | غوړي          | ۲۵۰ گرامه. |
| ✓ | پالک          | ۱ کیلو.    |
| ✓ | میده شوي پیاز | ۳ عدد.     |



\*\*\*

پخلى او د کور چاري

- ✓ د ديگ مساله د ډوډي خورلو په قاشوغه يوه قاشوغه
- ✓ مرچ، مساله او مالگه د ضرورت په اندازه.

### د پخولو طريقه:

اول پياز او غوري په ديگ كې واچوئ او پرې يې گدئ چې گلابي شي او په عين حال كې غوښه ور واچوئ صبر ورته وكړئ چې غوښه ښه نرمه شي ورپسې غوښه د كاسې په واسطه له ديگه راوباسئ او د هغې په لعاب كې پالكوته د كم وخت لپاره بخار ور كړئ او غوښه د پاسه ورباندې ورواچوئ وروسته د وريژو د صافي كولو په يوبل ديگ كې دوه كيلو وريژې او يو كيلو سبزي خو واري واچوئ او ۲۰ دقيقې ورته بخار ور كړئ ترڅو چې خواړه تيار او د خوړو وړ شي

### لاندي پلو:

ضروري مواد:

- ✓ نرۍ وريژې ۲ كيلو.
- ✓ وچه (لاندي) غوښه يونيم كيلو.
- ✓ غوري ۵۰۰ گرامه.
- ✓ ميده شوي تور لاجي او روغ تور لاجي ۱۵ گرامه.
- ✓ حلقه شوي پياز ۳۰۰ گرامه.
- ✓ سره مميز ۳۰۰ گرامه.
- ✓ مالگه د ضرورت په اندازه.

### د پخولو طريقه:



د می پلو



زهرد پلو

اول د لاندې غوښه په گرمو اوبو کې د یو ساعت یا تر دې هم د زیات وخت لپاره خيسته کړئ او اوبه یې ۲ یا ۳ وار تبدیلې کړئ غوښه باید داسې یخني کړئ چې ډیره خوړینه شوي نه وي.

د غوښې د جوشولو په وخت یوه گازره او یو پیاز چې هر یو یې څلور برخې شوي وي په یخني کې ورواچوئ وروسته غوښه د یخني له اوبو صافه کړئ، وروسته د غوړیو د سره کیدو او د پیازو د گلابې کیدو غوښه او یخني د روغولاچيو سره ورواچوئ ترڅو غوښه نرمه شي او په آخر کې د یو لیتر په اندازه اوبه په غوښه کې د پیاوې لپاره پاتې شي ورپسې په ۳ کواتره جوش اوبو کې وریژي ورواچوئ وروسته د مناسبه اندازه جوشولو او صافي کولو پوه اندازه د همدې وریژو په یونیم چارکه دیگ کې واچوئ او غوښه د پاسه ورباندې وشنئ ورپسې پاتې وریژي ورباندې ورواچوئ، مساله هم د وریژو په منځ کې وشنئ ورپسې د غوښې اوبه صافي چې د هغې په واسطه پیاوه وشي ممیزد وریژو په منځ کې کیږدئ او وریژي د پخوا په شان ډم کړی.

**چرگ:**

په مړه بنسټه پلو (په مړه بنسټه چرگ)

**ضروري مواد:**

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ۲ کیلو    | ✓ نری وریژي |
| ۲ عدد     | ✓ چرگ       |
| ۲۲۰ گرامه | ✓ غوړي      |



\*\*\*

پخلی او د کور چارې

۳۲۰ گرامه.	✓ حلقه یې پیاز
۷۰ گرامه.	✓ خلال شوي بادام او پسته
۲۵۰ گرامه.	✓ سره ممیز
۷۰ گرامه.	✓ دال نخود
۲۲۰ گرامه.	✓ سره ماشین شوي غوښه
۱۰ گرامه.	✓ میډه تورلاچي
۳۰ گرامه.	✓ زعفران
۱۰ گرامه.	✓ میډه بوره
د ضرورت په اندازه.	✓ مالگه
هریو ۵ گرامه.	✓ روغ لاچي، تورمرچ، دالچيني، زیره

## د پخولو طریقې:

وروسته د پیازود سره کولو او غوریو صافولو، چرگ په غوریو کې سور کړئ او بیا پیاز میډه کړئ او د لاچي د روغودانو او مالگې سره چرگ غوریو ته ورواچوئ او لږې لږې اوبه هم ورواچوئ چې وروسته د چرگ د روستې کیدو څخه په آخر کې د یو کیلو په اندازه پاتې شي.

ورپسې یوه اندزه غوري په یوبل لوبني کې واچوئ او غوښه د غوري قورمې سره ورواچوئ ورپسې ممیز په چاره دوه ټوټې کوئ او دال نخود د اوبو سره علیحده جوش کړئ ترڅو دال نخود ښه نرم شي ورپسې ممیز، د پستي خلال، بادام او دال نخود د میډه سرې شوې غوښې سره مخلوط کړئ ورپسې تورمرچ، لږه مالگه، لاچي او زعفران حل کړئ د میډه شوي قند سره یې غوښې ته ورواچوئ او د همدې کوفټې

غوښې نیمایي د چرگانو په منځ کې کيږدئ لږ زعفران حل کړئ او په چرگانو یې ووهی. ورپسې وریژې ۳ کواتره اوبو کې چې دمخه موآماده کړې وي مناسبه اندازه جوش کړئ ورپسې وریژې صافي کړئ ورپسې یو څه اندازه وریژې په یونیم چارکه دیگ کې واچوئ چرگان صاف کړئ، وریژو ته پیاوه ورکړئ ورپسې کوفته د وریژو په منځ کې کيږدئ او لږې وریژې زعفراني کړئ د هغې د پاسه یې وشیندی او نوموړی دیگ د دستور مطابق دم کړئ او د خوړلو په وخت د هماغه زعفراني وریژو او کوفتې څخه د وریژو د پاسه لږ لږ واچوئ چې په غوري کې پلو د هغې په واسطه بنائسته شي.

### چرگ پلو:

ضروري مواد:

۱ کیلو او ۲۰۰ گرامه	✓ نری وریژي
یونیم کیلو.	✓ چرگ
۲۰۰ گرامه.	✓ غوري
د چایو په قاشوغه یوه قاشوغه	✓ د چرگ مساله
یو دانه.	✓ پیاز
۱۰۰ گرامه.	✓ سره ممیز
د چایو د قاشغي څلورمه حصه	✓ دال چینی
د ضرورت په اندازه.	✓ مرچ، مالگه او زعفران

### د پخولو طریقه:

وریژي خیشتې کړئ، پخې یې کړئ او دم یې کړئ. پیاز په غوريو کې سره کړئ او چرگ په کې پوخ کړئ ورپسې

یې وور کړئ او په غورپو کې یې سور کړئ، مساله، دال چینی، مرچ او مالگه پرې ووهئ او ممیز هم په غورپو کې سره کړئ ټول مواد سره مخلوط کړئ او در ا ایستلو په وخت کې طبقه طبقه په وریژو وشیندئ او په زعفرانو یې بنائسته کړئ.

**کله پلو:**

**ضروري مواد:**

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| ۲ کیلو            | ✓ نری وریژي                           |
| یو دانه           | ✓ سرپنبې او دپسه لری                  |
| ۴۳۸ گرام          | ✓ غورپي                               |
| ۲۲۰ گرامه         | ✓ حلقه شوي پیناز                      |
| ۲ پلپه            | ✓ میده اوږه                           |
| ۱۵ گرامه          | ✓ واره او غټ میده لاجي                |
| ۲۰ گرامه          | ✓ قند یا بوره                         |
| ۲۲۰ گرامه         | ✓ مستې چې اوبه یې صافي شي             |
| ۲۲۰ گرامه         | ✓ درومي اوبه                          |
| ۴۰۰ گرامه         | ✓ گازرې                               |
| ۱۱۰ گرامه         | ✓ ممیز چې وروسته له پاکولو نیم نیم شي |
| ۵ گرامه           | ✓ دال چینی او زیره هریو یې            |
| ۳ گرامه           | ✓ زعفران                              |
|                   | ✓ اغوز ۲ دانې او لیمو یو دانه         |
| هریو ۱۱۰ گرامه    | ✓ خلال شوي پسته، سپین شوي جلغوزي      |
| د ضرورت په اندازه | ✓ مرچ او مالگه                        |



## د پخولو طریقه:

کله چې مو سر، پنبې او دپسه لری پاک کرل، لوبیا یا کرخې، نخود او غنم په دیگ کې واچوئ او د نرمیدو په اندازه غوښه او اوبه ورو واچوئ، چې په آخر کې یو کواتر اوبه باقی پاتې شي، همدا چې دیک په جوش راغی، زگ ورڅخه ایسته کړئ او ۳ پلي اوبه، لږه مالگه، ۳ دانې پیاز او ۳ دانې گازرې څلور ځایه کړئ او په دیگ کې یې ورو اچوئ او کله چې نخود، کرخې یا لوبیا او غنم نرم شول بیل یې کیږدئ.

غورې سره کړئ او پیاز گلابي رنگه سره کړئ او بیا پیاز له غورېو وباسئ، اوبه په غورېو کې ورو اچوئ د اوبې د سره کېدو نه وروسته د رومي اوبه ورو اچوئ نیم پیاز میده کړئ او بیا یې په غورېو کې واچوئ کله چې رومیان سره شول سراو پنبې پرته د هډوکي نه د سراو پنبو غوښه له یخنی له شوروا وباسئ او په لعابو کې یې ورو اچوئ ورپسې نوموړې شوروا صافه کړئ گازرې او پیاز له نخودو څخه بیل کړئ ورپسې نوموړې شوروا د نخود، غنمو او لوبیا په غوښه ورو اچوئ او په نري اوریې کیږدئ او نیم زعفران هم ورعلاوه کړئ ورپسې ورپسې ۳ کواتر جوش اوبو ته چې له مخه مو اماده کړي وي ورو اچوئ او بیا سرپرته له پنبو په ورپسې کیږدئ پاتې ورپسې د مسالې سره د پاسه پرې ورو اچوئ لږې ورپسې زعفراني کړئ او کله چې ورپسې لکه د پخوا په شان چې پیاوه شولې نو د زعفراني ورپسې سره د ورپسې په منځ کې کیږدئ او دیگ په مزه سره دم کړئ، که چېرته د غوښې د

یخنی شوروا موجود وه نو ورڅخه د پیاوې لپاره استفاده وکړئ او د سر شوروا په کې مه اچوئ چې وریژې سرینناکې راځي

اول د پسه لری ماشین کړئ او ۳ قاشوغې د غورپو لعاب په دیگ کې واچوئ ترڅو لری ویلې شي ورپسې د بادامو خلال، پسته، جنغوزي، میده لاجي، ممیز، بوره د زعفراني وریژو سره له نورو وریژو په منځ کې ورواچوئ د خورلو په وخت یوڅه وریژې په غوري کې واچوئ بیا د سرغوبه په غوري کې کیږدئ د پاسه پرې وریژې واچوئ او بیا خپل غوري د مغزي موادو په واسطه بنائسته کړئ. وروسته مستې دپانچو د رومي په لعابو کې واچوی ۱۰ دقیقې یې په نري اور باندې کیږدئ چې جوش نشي مگر په مزه مزه نوموړی دیگ د قاشوغې په واسطه وخوروئ (ولرئ) چې مستي او لعاب سره مخلوط شي وروسته یې د قورمې د کاسې یا قاب په واسطه راوباسئ او د پلو په خوا کې یې کیږدئ. یو پلی اوره، دوه دانې اغوز او لږ مالگه وټکوئ او لیمو ورباندې واچوئ او په بیل لوبني کې یې د پلو د غوري په خوا کې کیږدئ او نوش جان یې کړئ.

**قیمه پلو:**

ضروري مواد:

۱ کیلو	✓ نری وریژې
نیم کیلو	✓ غوبه
۲۰۰ گرامه	✓ غوري

دال نخود	✓	۱۵۰ گرامه
روب (د رومیانو اوبه)	✓	د چایو په قاشوغه دوه قاشوغې
پیاز	✓	۲ عدد
مساله، مرچ، مالگه، کورکمن	✓	د ضرورت په اندازه
دال چینی	✓	د ضرورت په اندازه

**د پخولو طریقه:**

وریشی خیشتی کړئ، د غوښې قیمة په غورپو کې د نری اور د پاسه سره کړئ کله چې غوښه نیمه نیمه پښه شوه دال نخود په کې ور اضافه کړئ پیاز میده کړئ او په غورپو کې یې سره کړئ همدا چې پیاز طلائی رنگه شول کورکمن او روب ور واچوئ او تپ ور کړئ، ورپسې مساله، دال چینی، مرچ او مالگه د غوښې په لعابو کې ور واچوئ او آرام یې پرې گدئ وریشې پخې کړئ د دمولو پروخت طبقه طبقه د وریشو او ددې موادو ور علاوه کړئ او په نری حرارت یې کیږدئ خوراک آماده کیږي.

**چلو:**

چلویو نوع خواړه دي چې له وریشو پخیري او اوبه ورڅخه صافی کیږي د سالن او غوښې سره خوړل کیږي.

**د چلو انواع:**

**خالی چلو:**

**ضروري مواد:**

نری وریشې	✓	۱ کیلو
غوري	✓	۳۰۰ گرامه



۲ قاشوغې.	✓ مستې
۱ قاشوغه.	✓ زیره
د ضرورت په اندازه.	✓ مالگه.
نیمه قاشوغه.	✓ مرل شوي زعفران.

### د پخولو طریقه:

وریزې پنځه وارې په پخو اوبو ومینځئ. بهتره داده چې مخکې له پخولو وریزې په گرمو اوبو او دوه قاشوغې مالگه کې ۲ ساعته خیشتي کړئ. هغه اوبه چې د وریزو د پخولو لپاره مو د پخولو په لوبڼي کې اچولي ۲ قاشوغې مالگه ورواچوئ، مخلوط یې کړئ او په اوریې کیردئ ترڅو جوش شي. ورپسې خیشتي شوې وریزې په دیگ کې واچوئ ۱۰ دقیقې وریزو ته وخت ورکړئ ترڅو گرمې او جوش شي او دوه ځل هغه څپ وهئ چې د وریزو دانې یو له بله بېلې شي. ورپسې وریزې په صافي کې واچوئ او په ترمو اوبو یې ومینځئ په هماغه دیگ کې د غورپو د ذکر شوي مقدار نیمایي سره کړئ دوه قاشوغې گرمي اوبه، یو څاڅکی (قطره) زعفران چې په اوبو کې حل وي د مستو سره په دیگ کې واچوئ او وریزې هم د کفگیر په واسطه په هماغه دیگ کې په مخروطي شکل سره واچوئ او پاتې غورپي د غورپو په اندازه گرمو اوبو کې حل کړئ او د وریزو د پاسه یې واچوئ او د دیگ چاپیره په یوه پاکه ټوټه کلک وتړئ چې بخار ورنه خارج نشي او وریزې دم کړئ ۱۰ دقیقې یې پرېږدئ چې

وریزې په ترقص (ترکار) راشي ورپسې د وریشو لاندې او د ۵۰ دقیقو لپاره کم کړئ او رپسې او رمر کړئ او د ۵ دقیقو لپاره پرته له دې چې د دیگ سر خلاص کړئ په یو مرطوب ځای یې کیږدئ، د دیگ بیخ هم په یو بیل قاب کې د چلو په خوا کې کیږدئ او نوش جان یې کړئ.

**قورمه چلو:**

ضروري مواد:

۲ کیلو	✓ نری وریشې
۲ کیلو	✓ غوښه
۲۲۰ گرامه	✓ غوړي
۴۰ گرامه	✓ دال نخود
۱۱۰ گرامه	✓ د رومي روب
۴۳۸ گرامه	✓ پیاز
۲۰ گرامه	✓ الوبخارا
۲ گرامه	✓ زعفران
هر یو ۵ گرامه	✓ میده او روغ لاجي او زیره
د ضرورت په اندازه	✓ مالگه او تور مرچ

**د پخولو طریقه یې:**

اول پیاز د ممیز د دانو په اندازه میده کړئ او په ۴۴۰ گرامه غوړیو کې یې سره کړئ همدا چې پیاز گلابي رنگ ته نژدې شول غوښه د قورمې په شکل میده کړئ او وروایې چوئ او د پیازو سره یې سره کړئ ورپسې رومي وړ علاوه کړئ ترڅو د غوښې سره سره شي ورپسې دال نخود، مالگه،

روغ لاجي او تور مرچ ورواچوئ او د غوښې د نرمیدو په اندازه اوبه هم ورعلاوه کړئ ورپسې الوبخارا ورباندې ورواچوئ او ورسته له خو دقیقو ماده کیري نوموړی چلودم کړئ، زیره او میده لاجي د وریژو په منځ کې ورعلاوه کړئ

### سبزي چلو:

ضروري مواد:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ۲ کیلو            | نری وریژي ✓                                       |
| ۲ کیلو            | د پسه غوښه چې هډوکي کم ولري او د قورمي لپاره وي ✓ |
| ۱ کیلو            | غوري ✓  |
| ۲ کیلو            | د پانه پانه ټولو شویو پالکو سبزي ✓                |
| ۲۵ گرامه          | شبت ✓   |
| ۵۰۰ گرامه         | حلقه شوي پیاز ✓                                   |
| ۱۱۰ گرامه         | بوره او د دنیا دانی ✓                             |
| د ضرورت په اندازه | مرچ، مالگه او میده اوږه ✓                         |

### د پخولو طریقه:

اول ۷۰۰ گرامه غوري په دیگ کې گرم کړئ، پیاز میده میده غوڅ کړئ او په دې غورپو کې یې سره کړئ، همدا چې پیاز سره کیدو ته نژدې شول غوښه هم ورواچوئ ورپسې اوږه، مالگه او مرچ ورواچوئ ترڅو ښه سره شي ورپسې یو کواتر اوبه په دیگ کې ورواچوئ همدا چې غوښه سره کیدو



ته نژدې شوه اوږه، دنیا او گندنه د خلال په شکل او نیم کړی نارنج د غوښې د پاسه ورو واچوئ شبت او د دنیا دانې هم ورو اچوئ همدا چې غوښه د دیگ سرته راغله وروسته له خو دقیقو آماده کیږي، چلو دم کړئ او نوش جان یې کړئ.

## کوفته چلو:

ضروري مواد:

۲ کیلو.	نری وریژې	✓
یونیم کیلو.	سرخي غوښه.	✓
۴۳۸ گرامه.	د پسه لم	✓
۲۲۰ گرامه.	غوري	✓
۲۲۰ گرامه.	د وریژو لپاره غوري	✓
۱ کیلو.	حقله شوي پیاز	✓
۲۰ گرامه.	غت لاجي	✓
۱ کیلو.	رومي یا مستې	✓
۳ گرامه.	میده شوي زعفران	✓
۲ عدد.	د چرگو هگی	✓
هریو ۱۵ گرامه.	د دنیا دانی، دال چینی	✓
۱۵ گرامه.	زنجبیل	✓
د ضرورت په اندازه.	مالگه او تور مرچ	✓

## د پخولو طریقه:

اول د لم غوښه، درې پلې اوږه او نیم پیاز سره یوځای ماشین کړي ورپسې مرچ، مالگه، دال چینی، زنجبیل، د چرگې هگی او لاجي غوښي ته ورواچوئ او ښه یې مخلوط کړئ، غوري په دیگ کې واچوئ او گرد غوڅ شوی پیاز ورواچوئ بیا همدا سره شوي پیاز وټکوئ او په غوريو کې یې ورواچوئ او یو کواتر جوش او به هم ورواچوئ، زعفران، مالگه او مرچ په مناسب اندازه د دنیا د دانو سره یوځای

جوش کړئ ترڅو چې لعاب شي ورپسې کوفته شوې غوښه دلاس په ورغوو گرده گرده هواره کړئ او لعابو ته يې ورواچوئ او پرې يې گدئ چې پاخه شي او د چلو لپاره له ۲۲۰ گرامه غورپو څخه استفاده وکړئ او دم يې کړئ.

**شلغم چلو :**

ضروری مواد:

- ✓ نری وریژې ۲ کیلو.
- ✓ د قورمې لپاره دپسه غوښه ۲ کیلو.
- ✓ پیاز ۴۳۸ گرامه.
- ✓ بوره ۱۲۵ گرامه.
- ✓ سپین شوي او واره شوي شلغم ۲ کیلو.
- ✓ غورپې ددیگ او شلغم لپاره ۱ کیلو او ۱۰۰ گرامه.
- ✓ مالگه، اوږه، میده شوي زعفران د ضرورت په اندازه.

**د پخولو طریقه:**

۴۴۰ گرامه غورپې سره کړئ میده شوي پیاز په کې سره کړئ ورپسې غوښه ورواچوئ او اوږه هم د غوښې سره، سره کړئ او دومره اوبه ورواچوئ چې غوښه نرمیدو ته ورنژدې شي ورپسې شلغم په غورپو کې سره کړئ او په یو بیل لوبسي کې يې کیږدئ او بوره پرې واچوئ ترڅو ټول شلغم سره شي. ورپسې شلغم د غورپو سره په غوښه ورواچوئ او د غوښې او شلغمو د نرمیدو لپاره مناسب اندازه اوبه ورواچوئ، مساله د حل شویو زعفرانو سره په دیگ کې واچوئ او بیا يې په نري اور کیږدئ او کله چې غوښه د دیگ سرته راغله چلو لکه د پخوا په شان دم کړئ.



## د شولې ډولونه:

## غوربندي شوله:

## ضروري مواد:

۲ کيلو	✓ غټی وريژې
۱ کيلو	✓ د قورمې لپاره د پسه غوښه
۲۲۰ گرامه	✓ ميده می
۲۲۰ گرامه	✓ غوري
۵۰۰ گرامه	✓ پياز
۲۵۰ گرامه	✓ آلوبخارا
۲۵۰ گرامه	✓ دال نخود
۱۲۵ گرامه	✓ رومي
۲ پلي	✓ اوږه
۴۴۰ گرامه	✓ د شلغمو د پخولو لپاره غوري
د ضرورت په اندازه	✓ مالگه، وچ، وپلنی، نعنا، سورمرچک او شبت

## د پخولو طريقه:

اول په ديگ کې د غوريو د ذکر شوي مقدار نيمايي واچوئ او د پيازو د ذکر شوي مقدار نيمايي ميده کړئ او غوريو کې يې واچوئ او لکه بادامي رنگ يې سره کړئ. همدا چې پياز سره شول ۲ برخې پياز له ديگه راوباسئ او د وريژو پياوې لپاره يې وساتئ، ورپسې په نوموړي ديگ کې غوښه د سره شويو پيازو سره واچوئ ورپسې واړه کړي روميان د غوښې د پاسه واچوئ ترڅو دروميانو اوبه وچې شي

او د غوریو سرته راشي ورپسې پاتې پیاز واره کړئ او په غوښه کې یې واچوئ همدا چې پیاز د رومیانو سره په غوښه کې حل شول او غوښه لږه نرمه شوه نو گرمې اوبه ورباندې واچوئ ورپسې په یو دیگ کې چې د شولې د پخیدو گنجایش ولري باقي مانده غوړي سره کړئ او میده (دل) کړې مې په کې سرې کړئ او د شبت مساله او یو مقدار اوبه په کې واچوئ. تقریباً ۲۰ دقیقې وروسته وریژې ورواچوئ او اوبه باید د گوتې د درې بندونو په اندازه د وریژو په سر ولاړې وي ترڅو وریژې جوش شي او اوبه وچي کړي بیا دې د وریژو اومی دانی ولیدل شي که د وریژو دانی کلکې وي نو لږې جوش اوبه ورواچوئ ترڅو وریژې نرمې شي ورپسې ۲ قاشوغې د قورمې لعاب د سره شویو او میده شویو پیازو سره او یو مقدار گرمې اوبه پیاوه کړئ په شوله کې یې واچوئ او ملخو ط یې کړئ چې شوله لږ رنگ واخلي نو د دیگ سر ورباندې کیږدئ د دیگ د پاسه نری انگار واچوئ او د دیگ لاندې هم اور نری کړئ ترڅو شوله دم وخوري ورپسې دال نخود د خیشتې شوې الوبخارا سره د قورمې په دیگ کې واچوئ خو دقیقې جوش ورکړئ البته دال نخود مخکې له مخکې په یو بیل دیگ کې جوش کړئ ترڅو نرم شي او وروسته په قورمه کې ورواچول شي او الوبخارا وروسته له مینځلو په گرمو اوبو کې خیشته کړئ او په آخیر کې د قورمې د غوښې د پاسه واچوئ د خوړلو په وخت یې اول شوله په غوری کې واچوئ او د هغې منع د قروتو د کچرې په شان

پهوار کړئ او قورمه په کې واچوئ او پاتې قورمه په یوه بېله کاسه کې واچوئ او د شولې د غوري په خوا کې یې کېږدئ او د پاسه پرې وچ ویلنی واچوئ.

**کچری قروت:**

ضروري مواد:

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| ۲ کیلو.           | ✓ غټي وریژې                           |
| یونیم کیلو        | ✓ د قورمې لپاره دپسه غوښه.            |
| ۲۲۰ گرامه.        | ✓ میده می                             |
| ۱ کیلو.           | ✓ غوري                                |
| ۴۳۸ گرامه.        | ✓ پیاز                                |
| ۳۰ گرامه.         | ✓ اوږه                                |
| ۷۰ گرامه.         | ✓ وچ شبت                              |
| ۲۰ گرامه.         | ✓ میده شوی ویلنی                      |
| ۱۵ گرامه.         | ✓ دال چینی                            |
| ۱ کیلو.           | ✓ سولول شوي قرت                       |
| ۲۲۰ گرامه.        | ✓ ټول کړل شوي پالک                    |
| ۵ گرامه.          | ✓ د دنیا دانی (تخم)                   |
| ۱۱۰ گرامه.        | ✓ د رومی روب یا رومی                  |
| ۱ دانه.           | ✓ د چرگې هگی                          |
|                   | ✓ پانغوز، چې هر یو یې دوه ټوټې شوی وي |
| د ضرورت په اندازه | ✓ تور مرچ، مالگه، او لاجي             |

**د پخولو طریقه:**

اول غوښه ماشین کړي ۱۱۰ گرامه ورڅخه بیله کیږدئ،



۱۱۰ گرامه پیاز د غوښې سره دوباره ماشین کړئ ورپسې یوه دانه هگی، د دنیا دانې، مالگه او تور مرچ د غوښې سره مخلوط کړئ او هغه د مرغی د سر په اندازه گرد گرد کړئ ورپسې د غوړیو نیمایي په دیگ کې سره کړئ او ۲۲۰ گرامه غوڅ شوي پیاز په غوړیو کې روښانه سره کړئ ورپسې پیاز صافي کړئ او اغوز هم په غوړیو کې لږ سره کړئ ورپسې د غوړیو پاتي نیمایي د سبزي لپاره بېل وساتئ، ۲۲۰ گرامه غوښه په هغه کې واچوئ همدا چې غوښه سره شوه د رومیانو روب، مالگه، اوبه، لاچي، دال چینی، زنجبیل او تور مرچ ورو واچوئ کله چې لږ سره شول یو کواتر جوش اوبه ورو واچوئ لږ جوش ورکړئ ورپسې هماغه گرده کړې غوښه په لعابو کې ورو واچوئ ترڅو کوفته پخه شي او د غوړیو سرته راشي. ورپسې هاغه غوړي چې سبزی ته مو ساتلي وو په دیگ کې واچوئ او ۲ قاشوغي جوش اوبه ورو واچوئ سبزي مو د نارنج د خلال په اندازه میده کړئ او په کې یې واچوئ ترڅو سبزي مو پخه شي او د غوړیو سرته راشي. د سبزی د جوشیدو په وخت کې شبت ورو واچوئ او ورپسې وریژې او میده کړې می دیگ ته واچوئ دوه کواتره جوش اوبه ورو علاوه کړئ ترڅو وریژې جوش شي او نرمیدو ته نژدې شي ورپسې ۵۰۰ گرامه غوړي د ۱۱۰ گرامه گلابې شویو پیازو سره د پیاوې په شکل جوړ کړئ او د وریژو د جوش په حالت کې یې ورو واچوئ ورپسې د وریژو اور نری کړئ ترڅو د وریژو اوبه سرې شي بیا وگورئ که وریژې خامې او سختې

وې لږې جوش اوبه ور علاوه کړئ او همدا چې اوبه وچې شوې د کفگیر په واسطه یې وخورئ او د دیگ چاپره خمیره کیردئ او تقریباً نیم ساعت وروسته به آماده شي.

**د غوښې شوله:**

ضروري مواد:

۲ کیلو	✓ غټې وریژې
یونیم کیلو	✓ غوښه
۴۳۸ گرامه	✓ غوړي
۲۲۰ گرامه	✓ پیاز
۴ پلې	✓ اوږه
د ضرورت په اندازه	✓ مرچ او مالگه

**د پخولو طریقه:**

اول غوښه په دیگ کې واچوئ او ۴ کواتره اوبه ور واچوئ وروسته له جوشیدو د هغې زگ ورڅخه وباسئ او دوه دانې پیاز میده میده واړه کړئ او د مالگې سره یې یوځای دیگ ته ورواچوئ او همدا چې غوښه نرمیدو ته نژدې شوه خیشتې شوې وریژې ورواچوئ، او د دیگ بیخ کې نری اور باید وي ترڅو غوښه د وریژو سره یوځای نرمه شي.

ورپسې پیاز په غوړیو کې سره کړئ او همدا چې پیاز گلابي شول د ټکولو لپاره یې له غوړیو صافي کړئ او میده شوې اوږه په هغه کې سره کړئ او ټکولي پیاز د دوهم ځل لپاره په غوړیو کې واچوئ یوه پیاله اوبه هم ورواچوئ او د وریژو سره یې مخلوط کړئ د دیگ د سردپاسه انگار واچوئ

او نیم ساعت دیگ دم کړئ ترڅو چې شوله خوړلو ته آماده شي. ولې د خوړلو په وخت کې شوله د کچرې په شان غوري کې واچوئ مگر جوړغالی په کې مه جوړوئ.  
**شلم بته:**

ضروري مواد:

۲ کيلو	✓ غټې وريژې
يونيم کيلو	✓ دپسه غوښه د قورمې لپاره مگر کم هډوکي
۲۲۰ گرامه	✓ غوري
۱۰ گرامه	✓ د دنيا دانې
۲۰ گرامه	✓ زنجبيل
۲۲۰ گرامه	✓ ميده گوره
۳ گرامه	✓ زعفران
يونيم کيلو	✓ سپين کړي شلم چې هر يو يې څلور ټوټې وي
د ضرورت په اندازه	✓ تور مرچ او مالگه ، دنيا

**د پخولو طريقه:**

هر کله چې پياز په غوريو کې سره شول غوښه هم په ديگ کې ورواچوئ چې پياز په کې حل شي ورپسې شلم هم ورواچوئ چې د غوښې سره، سره شي. مالگه، مرچ، دنيا د يوه اندازه اوبو سره چې غوښه او شلم نرم کړي ديگ ته واچوئ او د گورې ميده گي د پاسه ورباندې واچوي او اور وړاندې نري کړئ ترڅو قورمه د غوريو سرته راشي ورپسې وريژې په ديگ کې واچوئ او ۴ کواتره جوش اوبه ورواچوئ او وروسته له څو جوشونو د ديگ د سردپاسه انگار واچوئ



وروسته له نیم ساعت څخه وگورئ چې وریژې نرمیږي او که سختې دي که وریژې نرمې شوې نوي نويو اندازه جوش اوبه ورواچوئ او د کفگیر په واسطه یې وخوروئ چې آماده شي ورپسې ۲۲۰ گرامه غوړي له قورمې نه راوباسئ او په وریژو کې یې واچوئ ورپسې د دیگ شاوخوا په خمیره پټ کړئ او په نري اوریې کیږدئ وروسته له نیم ساعت نه آماده کیږي.

په غوړي کې د وریژو د اچولو په وخت کې د کچري غوندي جوړغالی په کې وکړئ او قورمه باندي یو څو دقیقې مخکې زعفران واچوئ او په سپینو وریژو یې وشیندئ او متباقي قورمه په کاسه کې واچوئ او د شولې د غوړي په خوا کې یې کیږدئ.

### دم پخته قابلې:

ضروري مواد:

۱ کیلو.	وریزې ✓
۱ کیلو.	د غوایی یا پسه سرخي غوښه. ✓
۴۰۰ گرام.	گازرې ✓
۳۰۰ گرام.	ممیز ✓
۲۰۰ گرامه.	غوړي ✓
دوه دانې.	پیاز ✓
د ضرورت په اندازه	زیره او مالگه ✓

### د پخولو طریقه:

اول غوښه د پیازو سره یوځای کوو او بخار ورکوو او بیا وریژې د دم پخت په شکل تیاروو او گازرې او ممیز چې



چلو



شلغم بته

دمخه په یو بیل لوخي کې په غورپو کې سره شوي وو د وريژو  
د پخیدو نه وروسته د زیرې سره یوځای د وريژو مینځ کې  
اچوو او په اوریې ږدو ترڅو دم شي مالگه د پیازو او غوښې  
سره وراچوو په نتیجه کې زمونږ دم پخت دیگ تیارېږي او د  
خورو وړ گرځي.

نوټ:

خوږه شوله، شیر برنج، او د وريژو نور ډولنه چې د وريژو  
د طعامونو د جملې څخه دي په ۱۵۶ صفحې نه تر ۱۵۹  
صحفي پورې د خوږو په مبحث کې شته دي.



**کباب:**

کباب: سره غوښه چې د اوریاد انګار د پاسه، وریته شوې وي یا د غوښې توتې چې په سیخ کې تومبل شوې وي او په انګار وریتې شوې وي د کباب په نوم یادېږي.

**د کباب ډولونه:**

**تکه کباب:**

ضروری مواد:

- ✓ د پسه سرخي غوښه او یا... ۱ کیلو
- ✓ د پسه لم ۲۲۰ گرامه.
- ✓ میډه اوږه ۵ پلې.
- ✓ سنپین کړي او ماشین کړي پیاز ۵۰۰ گرامه.
- ✓ دغوا مستې ۲۲۰ گرامه.
- ✓ مالګه او د زیتون تیل د ضرورت په اندازه

**د جوړولو طریقه:**

پخوا به کباب په اوږه، مستو، مالګه او مرچ کې د ۲۲ ساعتونو لپاره ایښودل کیدو او لړلو به یې او بیاب به یې په مختلفو طریقو کباب کولو، په مستو کې د غوښې لړل کباب لذیذ او خوندور کوي ولې د پخولو په وخت کباب خپل رنگ دلاسه ورکوي او تورېږي او خپله درنګ ښکلا دلاسه ورکوي.

اوس وخت غوره داده چې د کباب غوښه په ماشین شویو پیازو کې د لړې اوږې، مرچ او لږد زیتونو تیلو سره واغږی ترڅو کباب د پخولو په وخت خپل ښائسته والی دلاسه ورنکړي او ښائسته رنگ او ښه خوند ولري.

**د پخولو طریقه:**

اول غوښه او لم دوه دوه انچه خلور خواو ته غوڅ کړئ او ۲۴ ساعته یې لړلی پرېږدئ او رښه تیز کړئ چې د سکرو لوړې ورک شي بیا غوښه په داسې ډول چې په سیخ کې یوه کتره غوښه او یوه کتره د لم وازده وي په اورباندي چې انگار شوی وي او شعله ونلري، ونیسیئ ځکه چې د اور لمبه د کباب د سوځیدو سبب گرځي. او وروسته د پخیدو یې د لیمو او سلادو سره وخورئ. او که غواړئ چې د کباب مزه مونوره هم زیاته شي اول یو کباب په اور کېږدئ وروسته له ۳ دقیقو یې اړوئ را اړوئ کباب خوړلو ته آماده کیږي او کوبښن وکړئ چې کباب وچ نشي یانې کباب او به لرونکی اوسې ځکه چې بهترین کباب هغه دی چې د غاښ لاندې پوښ او او به لرونکی اوسې.

**یادونه:**

د غواه، خوسکي او پسه د پښتو په شاد غوښې یوه اوږده او پلنه ټوټه موجوده وي چې د غوښو د نورو برخو په نسبت د کباب لپاره مناسبه غوښه ده چې بعضی یې د لنډې د غوښې په نوم یادوي.

**دویازو کباب:**

ضروري مواد:

- |            |                |
|------------|----------------|
| ۱ کیلو.    | ✓ د پسته غوښه. |
| ۳۰۰ گرامه. | ✓ د پسه لم     |
| ۳۰۰ گرامه. | ✓ دال نخود     |

- |                   |  |
|-------------------|--|
| ۵ قاشوغې          | ✓ د نارنج یا سرکې اوبه   |
| ۱۰ گرامه          | ✓ تور مرچ چې زیات میډه شوي نه وي                                     |
| ۳ عدد             | ✓ پیاز د غوښې لپاره  |
| ۸۰۰ گرامه         | ✓ غوڅ شوي پیاز د نارنج د اوبو سره یا<br>د سرکې او مالگې سره واغزل شي |
| د ضرورت په اندازه | ✓ لیمو   |
| د ضرورت په اندازه | ✓ مالگه، تازه دنیا، رابنکلی ډوډی، کورکمن                             |

### د پخولو طریقه:

اول غوښه د لم سره نسبت هغې غوښې ته چې د قورمې لپاره ورووی نسبتاً غټه وړه کړئ دیگ کې یې واچوئ او یوه اندازه اوبه چې د غوښې د نرمیدو لپاره کافي وي ورواچوئ چې په اخیر کې د یو کواتر د څلورمې حصې نه زیاتې اوبه پاتې شي، وروسته له دې چې غوښه جوش شوه زگ ورڅخه لیرې کړئ مالگه او پیاز په دیگ کې ورواچوئ ترڅو غوښه نرمه شي همدا چې غوښه نرمه شوه کورکمن او وچه دنیا په دیگ کې واچوئ د خوړلو په وخت کې دال نخود چې دمخه مو په بیل دیگ کې جوش کړي وو د غوښې د پاسه واچوئ او یوه دانه رابنکل شوې ډوډی د غوري د پاسه کیږدئ دو پیازه کباب د پاسه پرې ورواچوئ او په خوا کې یې لړل شوي پیاز، نعنا او لیمو کیږدئ او نوش جان یې کړئ.



**چوپان کباب:**

ضروري مواد:

۲ کیلو.	دپسه غوښه.	✓
۵۰۰ گرامه.	دپسه لم	✓
۳۰۰ گرامه.	دال نخود	✓
۴ غوټي.	غوڅ شوي يا واره شوي پياز	✓
۳ پليه.	تازه شين مرچک	✓
۱ کیلو.	تازه روميان	✓
د ضرورت په اندازه	مالگه	✓

**د پخولو طريقه:**

اول اورښه سور کړئ ديگ او يا هم کوم بل لوبنی دپاسه پرې کيږدئ ورپسي غوښه، لم او پياز په هغه کې واچوئ ويې خوروی ترڅو لم او غوښه په کې ښه سره او پخه شي، روميان واره کړئ او په کې يې واچوئ مرچک او مالگه اخير کې ورواچوئ وروسته د څو دقيقو سره کيدو تيار يږي.

**يادونه:**

دا مخصوص کباب د شپنو دی چې شپې او ورځې شپونکي د خپلو رمو سره په دښتو او بيابانونو کې گرځي او د کباب لپاره هيڅ عصري وسايل هم نلري. د شپونکي چې څنگه د غوښې خوړلو ته زړه وشي پسه ذبح کوي، پوستکي ورڅخه وباسي او بيا يې يې وروي دغوښو بوټی په لرگی يا سيخ کې تومبي مالگه پرې شني او پرې گدي يې تردې وروسته ځمکه کني او نغری په کې جوړوي ورپسي لرگی

ټولوي او په ذکر شوي نغري کې اور بلوي (لگوي) کله چې لرگي وسوځيدل او لوگي خلاص شود غوښي سيخان د اور د پاسه گدي او کله چې غوښه کباب شوه د ډوډي سره يې خوري.

**پته دانه کباب:**

ضروري مواد:

- ✓ د پسه ينه ۱ کيلو
- ✓ د پسه دنس وازده (۱) ۵۰۰ گرامه
- ✓ مالگه د ضرورت په اندازه

**د پخولو طريقه:**

اول د پسه ينه د يونيم اينچ په اندازه د مکعب په شکل يا معکبي شکل وړه کړئ ورپسې د يني هره ټوټه د پسه دنس په وازده کې تاوه کړئ او بيا يې په سيخ کې وټومبي د اور د پاسه يې کېږدئ او مالگه پرې کمه کمه اچوئ او څنگه چې وازده اوبه شوه د اور نه يې لرې کړئ او رابنکلي ډوډي سره يې وخورئ.

۱- دنس وازده د يو شفاف پلاستيک په شان نري او نازکې پردې وي

نیچه یې کباب:

ضروري مواد:

✓ سرخي غوښه.	۱ کيلو.
✓ ماشين کړي پياز	۱۱۰ گرامه.
✓ ميده اوږه	۴ پلييه.
✓ غوړي	۱۱۰ گرامه.
✓ مالگه	د ضرورت په اندازه

د پخولو طريقه:

اول غوښه يو په يو انچ کې مکعبی شکله وړه کړئ ورپسې يو لرگی يا کرکی د سيخ په اندازه نری کړئ چې طول يې پنځه انچه وي د غوښې توتې په لرگی يا کرکی کې وتومبئ او په يو لوخي کې يې د ۲۴ ساعتونو يا کم وخت لپاره لرلې پرېږدئ ورپسې په يو ديگ کې چې ۳ طبقې يوه دبلي دپاسه په کې جوړيدای شي يوه دبله دپاسه يې جوړې کړئ. غوړي، دوه پيالي اوبه، پياز او اوږه چې غوښه په کې اغړل شوي وه ټول په يو ديگ کې واچوئ لږه مالگه پرې واچوئ او په اور يې کېږدئ. همدا چې د غوښې اوبه وچې شوې وروسته له خورولو دوه پيالي نورې اوبه په کې واچوئ او په ديگ باندې لکه د وريښو ديگ چې دم کيږي اور يا انگار واچوئ او په نري اور يې کېږدئ وروسته له نيم ساعت نه همدا چې غوښه نرمه شوه د لرگی يا د کرکی سره يې په يوه لوبسي کې کېږدئ او تور مرچ ورباندې واچوئ خو پانې د تازه وېلني دهغې دپاسه کېږدئ او د ډوډۍ سره يې وخورئ. د همدې کرکی يا لرگی نه د دوهم خل لپاره استفاده مه کوئ.



**دیگی کباب:**

**ضروري مواد:**

- ✓ دپسه د غوښې سرخي ۱ کیلو.
- ✓ واره شوي پیاز ۱ کیلو.
- ✓ دپسه لم نیم کیلو.
- ✓ د نارنج یا سرکې اوبه یوه پیاله.
- ✓ مالگه، تورمرچ، نعنا ویلنی او تازه دنیا د ضرورت په اندازه

**د پخولو طریقه:**

اول غوښه او لم د دوه دوه انچ په اندازه غوڅ کړئ، نیم کیلو پیاز د یو پیاله اوبو سره د غوښې او لم سره یو ځای په یو چارکه دیگ کې واچوئ او جوش یې کړئ همدا چې غوښې خپل غوري پرېښودل په یوبل دیگ کې نیم کیلو پاتې پیاز واچوئ او غوښه پرې د پاسه ورواچوئ بیاد لومړي دیگ پاتې پیاز هم دې دیگ ته ورواچوئ او د غوښې د پاسه یې هوار کړئ داسې چې غوښه د پیازو په منځ کې راشي ورپسې د نارنج اوبه یا سرکه ورباندې وشنئ. د دیگ سر په دیگ کېږدئ او د پاسه پرې اوریانگار واچوئ په نیم ساعت کې به کباب تیار شي، د خورلو په وخت په غوري او یا هم قاب کې واچول شي د نعنا وپلني څو پانې او تازه دنیا د پاسه پرې وشنیدئ د ډوډۍ سره یې وخورئ.

**د پښتورگو سیخ کباب:**

ضروري مواد:

- ✓ د پسه پښتورگي ۴ دانې
- ✓ د پسه د وازدې نازکې پردې
- ✓ مالگه او مرچکی د ضرورت په اندازه

**د پخولو طریقه:**

اول پښتورگي څلور څلور توتې کرئ بیا یې د پسه په وازده کې تاو کرئ وروسته له دې چې په سیخانو کې مو وتومبل، سیخان په نري اور کېږدئ ترڅو د پسه وازده ښه سره شي، کباب به تیار شي.

**د ټټې کباب:**

ضروري مواد:

- ✓ ینه چې داغ او کوم خال ونلري نیم کیلو
- ✓ واړه شوي پیاز ۱ کیلو
- ✓ روښیان نیم کیلو
- ✓ غوړي ۲۲۰ گرامه
- ✓ اوږه ۲۲۰ گرامه
- ✓ نعنا وېلنی او لیمو په کافی اندازه
- ✓ تورمرچ او مالگه د ضرورت په اندازه

**د پخولو طریقه:**

اول یوه قاشوغه مستې او غوړي په یو چارکه دیگ کې واچوئ او غوڅ شوي پیاز د دوه پیالو اوبو سره ور علاوه کرئ، دیگ په نري اور کېږدئ او لږ انګار د دیگ د پاسه هم

واچوئ وروسته د ۲۰ دقیقو نه رومیان واړه کړئ او په دیگ کې یې واچوئ تر نیم ساعت پورې لږ زیات وخت کې اوبه یې وچیرې، غوړی په یو بیل هوار لوبښي کې واچوي او په اوریې گډېږدئ وروسته یڼه څیرې کړئ او د لاس دورغوي په اندازه یې ټوټه ټوټه کړئ په اوږو کې تور مرچ او مالگه مخلوط کړئ، همدا چې غوړي سره شول یڼه په غوړیو کې سره کړئ ورپسې په یو اوږد غوړي کې پاڅه شوي پیاز اوږده اوږده (طویل) دینې سره واچوئ.

کباب دخوړلو لپاره تیار دی تاسې کولای شئ چې د لیمو او نعنا وپلني سره د کباب غوړی بنائسته کړئ.

### د دینې سیخ کباب:

ضروري مواد:

- ✓ یڼه چې داغ ونلري ۱ کیلو
- ✓ میډه شوې اوږه ۷۰ گرامه
- ✓ مالگه د ضرورت په اندازه.

### د پخولو طریقه:

اول یڼه ښه پاکه کړئ او د یڼې ډپاسه نازکه پرده ورڅخه لرې کړئ او د یو انچ په اندازه یې معکبي شکله وړه کړئ. غوړي ویلې کړئ او په یوه پاکه ټوټه او یا هم د کوم بل شي په واسطه یڼه ورباندې غوړه کړئ او بیا ورباندې اوږه ووهئ کله مو چې یڼه په سیخ کې وټومبله د ۱۵ دقیقو لپاره یې ولرئ چې دینې لږ د لازم وخت نه د زیات وخت لپاره نه دې په کار او وروپسې ښه تیز کړئ او سیخان ورباندې کیږدئ نو په





د کر کو (نیچی) کباب



د سیخ کباب

کم و خټ کې به ستاسو کباب تیار شي، بې ویلو دې پاتې نه شي چې هر خومره مو کباب ډېرې اوبه ولري او اوبه لرونکې اوسي هماغومره به مزه دار وي.

### داشي کباب (تازه کباب):

ضروري مواد:

- ✓ د پسه د هلو کو غوښه ۱ کیلو.
- ✓ واړه شوي پیاز نیم کیلو.
- ✓ د پسه لم نیم کیلو.
- ✓ پانه شوي یا واړه شوي آلو نیم کیلو.
- ✓ زبینل شوی لیمو ۵ داني.
- ✓ سرکه د پیازو د لړلو لپاره یوه پیاله.
- ✓ نعنا ویلنی او تازه دنیا کافی مقدار.
- ✓ تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه.

### د پخولو طریقه:

اول یوه اندازه غوښه او لم د قورمې په اندازه ووړ کړئ او بیا یې د ذکر شوي مقدار پیازو د نیمایي سره په یوه هوار لوخي کې واچوئ او په تناره کې یې کیږدئ بیا یې وخورئ او د لیمو اوبه په تدریجي توگه ور علاوه کوئ ترڅو لم او غوښه سره د پیازو سره شي همدا چې غوښه سره شوه نیمایي د پیازو چې دمخه مو شو وار مینځلي او د سرکې یا لیمو سره مو ولړل د غوښې د پاسه یې هوار کړئ، لږ اندازه تور مرچ د پاسه پرې وشیندئ او بیا یې په تناره کې کیږدئ همدا چې پیاز لږ نرم شول واړه کړي الوگان د غوښې د پاسه هوار کړدئ

او بیا یې په تنور تیا داش کې کېږدئ او کله چې د الوگانو مخ سور شوله تنور څخه یې وباسئ او د خوړلو لپاره نور آماده دي.

وروسته یې په غوری یا قاب کې کېږدئ د نعنا وېلني، لیمو او تازه دهنیا سره یې بنائسته کړئ په میز یا دسترخوان یې وخورئ.

### څپلی کباب:

ضروري مواد:

- ✓ د غوا، اوبن، پسه یا مېنبې غوښه ۱ کیلو.
- ✓ نوش پیاز. د شنو پانو سره یونیم کیلو
- ✓ اوږه ۲۲۰ گرامه.
- ✓ غوړي ۲۲۰ گرامه.
- ✓ سور مرچک او مالگه د ضرورت په اندازه

### د پخولو طریقه:

اول غوښه قیمة (ماشین) کړئ او دوهم ځل لپاره قیمة او د پوسته شوي پیاز یوځای ماشین کړئ، ورپسې مرچک او مالگه ورواچوئ نوش پیاز د ساتور په واسطه غوڅ کړئ د غوښې او پیازو سره یوه اندازه اوږه گډ کړئ ښه یې مخلوط کړئ ورپسې غوړي د تې په منځ کې یا هم په یو هوار لوخي کې واچوئ، او قیمة مو د شپږ نیمو انچو په اندازه هواره کړئ او په غوړیو کې یې ورواچوئ، څنگه چې یومخ یې سور شویا پوخ شو نو په بل مخ یې کړئ چې هغه هم سور شي یا پوخ شي. کله چې دواړه خواوې یې سرې شوې د سلاد او ډوډۍ سره یې وخورئ.



شامي کباب:

ضروري مواد:

۲ کيلو	✓ د غوا يا د پسه د غوښې سرخي
نيم کيلو	✓ ميده شوي پياز
نيم کيلو	✓ د لم وازده يا غوري
د خواهش مطابق	✓ د کباب لپاره غوري
۸ پلې	✓ اوبړه
دوه قاشوغې	✓ ميده شوي وچه دنيا
۴ دانې	✓ هگۍ
د ضرورت په اندازه	✓ تور مرچ او مالگه
هر يو ۲-۲ دانې	✓ گازرې، پياز او دنيا د غوښې د يخني کولو لپاره

د پخولو طريقه:

اول غوښه په ديگ کې د يخني په شکل پخه کړئ ورپسې کله چې غوښه نرمه شي د لم د وازدې، دنيا، پياز او اوبړې سره د ماشين نه اوباسئ.

ورپسې مساله د هگۍ سره يوځای کړئ د لاس په ذريعه مو غوښه، ښه وسولئ او بيا هغه تقريباً د ۷ انچو په اندازه اوږده اوږده لوله کړئ او په يوه هوار لوبښي کې يې کيردئ ترڅو ټول په يو اندازه اماده شي ورپسې يوه اندازه غوري په هغه لوخي کې واچوئ چې کباب په هغه کې پروت وي او په اور يې کيردئ کله چې ښه گرم شول کباب مو د لوخي د گنجائش په اندازه په غوريو کې ورواچوئ ترڅو کباب سور يا پوخ شي بيا يې له غوريو راوباسئ او په يو لوخي کې يې

وساتئ کله چې ټول کباب تیار شو د غذا د خوړلو په وخت کې اول یوه ډوډۍ په غوري کې کیږدئ او د پاسه پرې کباب کیږدئ او د کباب د پاسه بیا تازه نعنا وپلنی او لیمو کیږدئ که غواړئ چې کباب مو په سیخ کې پوخ کړئ کولای شي لکه تکه کباب، چې د شامي کباب اندازه ۳ انچ طویل وي کباب یې کړئ.

### حسینی کباب:

ضروري مواد:

✓ سرخي غوښه.	نیم کیلو.
✓ رومیان	نیم کیلو.
✓ آلو	نیم کیلو.
✓ دلم وازده	۱۰۰ گرامه.
✓ پیاز	۱ غوټه.
✓ مالگه او مرچک	د ضرورت په اندازه.

### د پخولو طریقه:

د غوښې رگونه او تارونه ورڅخه لېرې کړئ او میډه میډه (کوفته یا قېمه) یې کړئ، د پیازو او به په میډه کړې غوښه وشنئ (د پیازو په ځای کولای شي چې غوښه د اورې سره واغږئ) آلوگان سپین (د پوسته) کړئ، رومیان و مینځئ او بیا یې وچ کړئ، غوښه هم وچه کړئ ترڅو د پیازو او به ونلري.

د ونې څو نازکې څانگې غوڅې کړئ او څوکې یې تېرې یا قلمنتي کړئ او په ترتیب الوگان، غوښه، د لم وازده او رومیان په دې څانگو کې وټومبئ ترڅو نری لښته پرې ډکه شي او بیا یې په اور پاخه کړئ.



خپلی کباب



ترکاری



## فرگس کباب:

## ضروري مواد:

✓	سرخي غوښه	نیم کیلو
✓	آلوگان	۲ دانې
✓	پیاز	۲ غوټې
✓	اوپه	۲ پلي
✓	د دیگ مساله	د چایو دوه قاشوغې
✓	د دنیا دانې	د مستو یوه قاشوغه
✓	هگی	۱۰ دانې
✓	مالگه او تورمرچ	د ضرورت په اندازه

## د پخولو طریقه:

اول د شامي غوښه تیاره کړئ او د غوښې سره په مناسبه اندازه خو دانې هگی په اوږو کې ښې و خوتوئ چې کلکې شي بیا د هگیو څخه پوټکی و اړوئ او هگی په تیاره شوې غوښه کې پټې کړئ چې ټوله هگی په غوښه پټه وي (پوښل شوې وي) او بیا یې غورپو ته ورو اچوئ چې غوښه کباب شي، او بیا یې له غورپو راوباسئ او ورته صبر وکړئ چې یخ شي او بیا هره یوه هگی له منځه غوڅه کړئ او په غوري کې یې کیردئ د پاسه پرې تازه نعنا ویلنی او لیمو کیردئ چې نور هم مزه داره شي.

## نورگسي گفته کباب:

ضروري مواد:

۱ کيلو.	✓ سرخي غوښه.
۱۱۰ گرامه.	✓ دپسه دلم وازده
۲۲۰ گرامه.	✓ غوري
۱۱۰ گرامه.	✓ سپين کړي پياز
۲۲۰ گرامه.	✓ د مميزو په اندازه ميده کړي پياز
يوه يوه قاشوغه	✓ ميده شوې اوږه، ميده ميخک
يوه يوه قاشوغه.	✓ سور مرچک، د دنيا تخم،
يوه يوه قاشوغه.	✓ تور مرچ د روميانو او به
۸ دانې.	✓ جوش کړې هگي
۳ دانې.	✓ هگي
نيمه نيمه قاشوغه	✓ دال چيني او زنجبيل
۲ قاشوغي.	✓ ميده کوپره
۲ قاشوغي.	✓ په شيدو کې لمده ډوډي
د ضرورت په اندازه	✓ مرچ او مالگه

## د پخولو طريقه:

اول غوښه، دلم وازده او پياز سره يوځای وټکوي يا يې ماشين کړي، په شيدو کې لمده ډوډي، تور او سور مرچ، مالگه، زنجبيل، کوپره، ميخک، دال چيني، ميده اوږه، دنيا او ډرې دانې هگي سره مخلوط کړي او د دوهم ځل لپاره يې ماشين کړي، ورپسې په يو لوخي کې په غوريو کې پياز



د کباب ډولونه



نرگس کباب



واچوئ کله چې لږ سره شول روميان، مالگه او لږې اوبه ورعلاوه کړئ، وروسته له جوشيدلو هره جوش شوې هگۍ په غوښه کې پټه کړئ ښه يې کلوله کړئ او په لعاب کې يې کېږدئ، ورپسې د ديگ اور نري کړئ ترڅو ديگ لږ لږ جوش وخورې ترڅو چې تيار شي، د خوړلو په وخت کې يوه دانه کوفته د چاره په واسطه دوه ټوټې کړئ او په غوري يا قاب کې يې کېږدئ او نرگسي کوفته کباب خوړلو ته تيار دی.

بی ویلو دې پاتې نشي که چېرته کوفته د چلو سره وخورل شي بیا نو ورته نرگسي چلو ویل کېږي او که د پلو سره وخورل شي نو ورته نرگسي پلو ویل کېږي.

### پشتي کباب:

ضروري مواد:

✓	د پسه د پښتنيو غوښه	۲ کيلو
✓	پياز او زيږې گازرې	۴ دانې
✓	غوري	د غورولو په اندازه
✓	مالگه، ترشه انگور، او تور مرچ	د ضرورت په اندازه

### د پخولو طريقه:

اول غوښه لکه يخنې پخه کړئ ورپسې پخه شوې غوښه له هډوکي څخه د ۱ انچ په اندازه ډبله، ۴ انچه اوږده او د لاس دور غوي په اندازه پلنه قطع کړئ په مايع غوريو يې غوره کړئ او بيا يې په سيخ کې وتومبئ او په اور يې کېږدئ کله چې غوښه سره شوه د سيخ نه يې وباسئ ترشه انگور او تور

مرچ پرې ووهئ او د سلاد سره یې وخورئ او د شوروا څخه  
عليحده استفاده وکړئ.

### د روميانو نيچه يې کباب:

ضروري مواد:

✓	تور بانجان	۱۵ داني
✓	کوفته شوي غوښه	۳۰۰ گرامه
✓	روميان	۱۵ داني
✓	دلمه مرچک	۱۰ پليه
✓	د رومي روب	په کافي اندازه
✓	د غاښونو ډکی	۱ پاکټ
✓	مالگه	د ضرورت په اندازه

### د پخولو طريقه:

اول بانجان سپين کړئ او اوږده اوږده يې غوڅ کړئ او په  
غوړيو کې يې سره کړئ، کله چې ټول بانجان سره شول له  
غوړيو څخه يې وباسئ او په غوړيو کې يې جلا جلا کېږدئ،  
ورپسې د بانجانو هره ترازه يا ټوټه را واخلي او په منځ کې  
يې د تيارې شوې کوفتي لږه اندازه کېږدئ او د پاسه پرې  
دلمه مرچک او ميده کړي روميان ور اضافه کړئ، بيا دواړه  
طرفه يې سره تاوو کړي ترڅو ټول يې کلک اوسي د غاښونو  
ډکی يې په منځ کې داخل کړئ ورپسې هغه لعاب چې دمخه  
موتيار کړي وو بانجان په کې ډانه ډانه شيندلي کېږدئ، او د  
۱۵ دقيقو لپاره دم ورکړئ نو خواړه به تيار شي بيا يې په  
غوري کې واچوئ او نوش جان يې کړئ.

**د سرېو کباب (شش کباب):**

د پخولو طریقه:

یو دانه لرمون چې خال او داغ ونلري ښه یې پاک کړئ بیا یې هره برخه بیله کړئ ورپسې د ښې د توروالي پرده لرې کړئ او د یو انچ په اندازه یې مکعبی شکله وړه کړئ او په تې یې یا کوم بل لوبښي کې د یوې قاشوغې په اندازه غوړي واچوئ یښه په هغه کې سره کړئ، څنگه چې د ښه سره شوه او قابل د خوړلو شوه ورپسې د پسه سرې هم لکه د پسه ښه په ۵ قاشوغو غوړیو کې سره کړئ او سرې نسبت ښې ته ډیر سره کیږي، یو کیلو واړه شوي پیاز د لږو غوړیو د پاسه واچوئ او څنگه چې پیاز سره کیږي ته نژدې شول د ښې یا سرېو کباب په خوا کې یې کېږدئ او نوش جان یې کړئ.

**تلي کباب:**

د پخولو طریقه:

اول د پسه تلي پاک و مینځئ ورپسې نیمایي سر او پښو ته یې مالگه ورکړئ او د سکرو په اور یې کېږدئ ترڅو چې سره شي او مخکې له پخیدو یې وخورئ. دا کباب هغه ماشومانو او غټانو لپاره چې کم خونه وي گټور دی.

**چرگ کباب:**

د پخولو طریقه:

وروسته د مینځلو او پاکولو، چرگ په لاندې ډول سره توتته توتته کړئ:



وزرونه یې داسې غوڅ کړی چې د سینې لږه غوښه ورسره وي او ملا یې هم ورسره غوڅیږي. او ورنونه هم ورڅخه جلا کړی، کله مو چې چرگ ټوټه ټوټه کړو د ۴ تر ۵ ساعتونو یې واغږی بیا یې په سیخ کې وټومبی په داسې ډول چې ورنونه او ماهیچه یې په یو سیخ کې، وزرونه او ورمیر په دوهم سیخ کې او سینې په دریم سیخ کې وټومبی، اول د وزرونو او ورنونو سیخان یوشان په اور کېږدی او اور ته پکی ووهی او سیخان په مخ او په خټ کوی، څنگه چې د سینې غوښه نرمه ده نو ښه به وي چې لږ یې وروسته په اور کېږدی او ورته گوری که غوښه وچیده د مایع غوړیو څخه استفاده وکړی او لږ لږ په یوه پاکه ټوټه ورباندې وھی، په بل ډول سره هم د چرگ کباب پخولی شی.

اول چرگ د ملا د تیر په امتداد تر لکی پورې دوه ټوټې کړی او بیا یې په موادو کې ولړی او په سیخ کې یې وټومبی او وریټ یې کړی.

اول چرگ واغږی بیا اوز تیار کړی یو نری (مټین) لرگی او یا هم سیخ د چرگ په ورمیر کې داخل کړی او د لکی نه یې اوباسی یعنی لرگی یا سیخ په چرگ کې وټومبی یا داسې وویو چې روغ چرگ په لرگی یا سیخ کې وټومبی، د لاسونو په زور د چرگ ورنونه د چرگ په ښیټه کې ورنه باسی او وزرونه یې د شاخواته سره تاو کړی بیا یې په اور کېږدی په مخ او په خټ کوی یې څو لحظې وروسته کباب تیار یږي.

**یادونه:**

د کباب مزه د کباب په اوبو کې ده یعنی کباب باید اوبه لرونکی او غور لرونکی اوسي او نه باید وچ وي، کله چې د کباب سیخان په اور کېږدئ د پیازو یا مستو میډه گي باید د کباب نه د چاره یا پاکې توتې په واسطه لرې شي چې ددې له امله کباب کم رنگه او تورېږي.

**د ماهي کباب:**

د پخولو طریقه:

اول ماهی پاک کړئ بیا یې په مالگه او اوږه د خو ساعتونو لپاره ولرئ بیا په لوخي کې یوه اندازه غوړي واچوئ کله چې غوړي ښه سره شول نو ماهي په کې ور واچوئ ترڅو ماهي ښه سور او وریت شي ماهي په مخ او په خټ کوی چې ټول ماهي سور شي بیا ماهي په یو لوخي کې کېږدئ لږ اندازه د لیمو یا نارنج اوبه، مرچ، ترشه انګور او د دنیا داني د پاسه پرې اووهی بیا یې د تازه نعنا ویلني او نورو ترکاریو په واسطه مزین کړئ او نوش جان یې کړئ.

**که غواړی چې ماهي په سیخ کې کباب کړئ:**

اول د ماهي ښیته پاکه کړئ، هډوکي یې هوار کړئ، سر، لکۍ او وزرونه ورڅخه غوڅ کړئ. د لاس د ورغوي په اندازه یې توتې توتې کړې بیا په ماهي میډه شوې اوږه او مالگه ووهئ او بیا د ماهي توتې په سیخ کې وتومبئ که ماهي وړوکی وو په یو سیخ کې یې کباب کړئ او که ماهي غټ او سورور وو په دوه یا درې سیخانو کې یې کباب کړئ کله چې

سیخان تیار شول په نري اور يې کيردئ کله چې ماهي لږ سور شو نو سيخ په مخ او په خټ کوي ترڅو ټول ماهي په مساوي ډول سور شي بيا يې په غوري کې واچوي د ليمو او د تازه نعنا وپلني او نورو مسالو سره يې نوش جان کړي.

### د ماهي تنوري کباب په ډول آماده کيږي:

اول د ماهي بنسټه پاکه کړئ د ملاتير يې هوار کړئ بيا اوږه وټکوي لږه مالگه په کې اضافه کړئ بيا د ماهي مخ او خټ باندي اوږه اووهی او يو ډبل د پاسه يې کيردئ او څنگه چې ډوډی پخونکی (نانبای) د تناره ډوډی د پخولو نه خلاص شو ماهي په تنور کې کيردئ داسې چې د ماهي بنسټه په تنور کې په هغه ځای پسې ونښلوي په کوم ځای پورې چې ډوډی نښلول شوې او پخه شوې وه کله چې ماهي سور يا وريت شو پخپله له تناره جدا کيږي.



## د قورمې ډولونه:

## د قورمې د پخولو په اړه یو څو خبرې:

✓ ځینې ترکاریانې چې په سېختي سیره جوشیږي لکه شلغم، گازرې او داسې نور په اول کې همدا څنگه چې غوښه په غوړیو کې د پیازو سره، سره شوه ترکاری هم د غوښې سره یوځای سره کړئ هغه ترکاریانې چې په اسانۍ سره جوشیږي په اخیر کې همدا چې غوښه نرمه شوه او په غوړیو راغله ترکاری ورواچوئ ترڅو د دوهم ځل لپاره ذکر شوې ترکاری په غوړیو راشي او د غوښې سره یوځای آماده شي.

✓ آلبوخارا او دال نخود په ټولو قورمو کې نه اچول کیږي که چېرته غوړی چې د آلبوخارا یا دال نخودو قورمه پخه کړئ نو په عمومي ډول دال نخود بیل جوشول کیږي او همدا رنگه آلبوخارا هم په اول کې پاکه مینځل کیږي او خیشتیږي کله چې قورمه آماده شوه نو دال نخود او آلبوخارا په کې ورواچوئ.

عموماً په قورمه کې د غوایي غوښه، لږه اوږه او زنجبیل وواچوئ که چېرته ترکاری لرونکې قورمه پخوئ او ترکاری ذاتاً خوږه وي لکه شلغم، کدو، گازره، پاکستانی خواږه آلوگان او داسې نور لږه گوږه یا بوره ورواچوئ او که چېرته ترکاری مو ترخه ترکاری وه لکه د شلغم پانې او یا داسې نور په دې حالت کې هم د قورمې د پخولو په وخت لږه گوږه ورواچوئ.

په اکثره قورمو کې د رومیانو د اوبو یا روب او یا هم له وچو رومیانو کار اخیستل کیږي.

د غوښې قورمه:

ضروري مواد:

- ✓ د قورمې غوښه. ۲ کیلو.
- ✓ غوري ۲۲۰ گرامه.
- ✓ د ممیزو په اندازه میډه شوي پیاز ۲۲۰ گرامه.
- ✓ مالگه، مرچ او کورکمن د ضرورت په اندازه.
- ✓ رنگ شیرین، اوبه او زنجبیل د کفایت په اندازه.

د پخولو طریقه:

اول غوري سره کړئ په هغو کې نیم پیاز گلابي رنگه سور کړئ او بیا غوښه ورواچوئ همدا چې غوښه د پیازو سره، سره شوه او پیاز حل شول رومیانو ورواچوئ چې غوښه د رومیانو سره هم سره شي ورپسې یو مقدار اوبه ورواچوئ او باقی پاتې پیاز هم د پاسه پرې ورواچوئ قورمې ته باید زیاتي اوبه وروانه چول شي کله چې د قورمې اوبه یوځل مخکې د غوښې د نرمیدو نه وچې شوې یو مقدار گرمې اوبه ورواچوئ ترڅو غوښه په غورپو راشي او د ترکیب وراچولو ته تیاره شي.

د آلوگانو قورمه:

د پخولو طریقه:

اول یو مقدار غوښه قورمه کړئ چې پوره نرمه شي ورپسې آلوگان سپین کړئ هر یو یې څلور ټوټې کړئ او غوښې ته یې

ورواچوئ او لږې اوبه وراضافه کړئ ترڅو الوگان د غوښې

سره یوځای نرم شي.

**د شلغمو قورمه:**

د پخولو طریقه:

اول پیاز په غوړیو کې سره کړئ او بیا غوښه ورواچوئ کله چې غوښه د پیازو سره، سره شوه شلغم هم ورواچوئ او پرې یې گډئ چې غوښه شلغم او رومیان سره یوځای سره شي څنگه چې شلغم او غوښه سره شول لږ مقدار زنجبیل، اوږه او مالگه لږه بوره بیا اوبه د غوښې او شلغمو د نرمیدو په اندازه ورواچوئ، بس څنگه چې قورمه په غوړیو راغله نو غذا تیاره

د.د

**د ترایې قورمه:**

د پخولو طریقه:

اول غوښه قورمه کړئ بیا ترایې ورکه ورکه د گوتې د نړیوالې په اندازه وور کړئ او په بیلو غوړیو کې یې سور کړئ کله چې د غوښې قورمه په غوړیو راغله ترایې په غوړیو او د غوښې په لعابو ورعلاوه کړئ وروسته له لږ جوشیدو اور وړسې نری کړئ قورمه تیارېږي.

**د لم قورمه د ځمکې غوښې سره:**

ضروري مواد:

- ✓ د پسه د لم وازده ۱ کیلو
- ✓ ځمکې غوښه ۱ کیلو
- ✓ سپین واړه شوي پیاز ۱ کیلو



- |   |                          |                   |
|---|--------------------------|-------------------|
| ✓ | د پسه د لم وازده         | نیم کیلو.         |
| ✓ | میده اوږه                | ۲۲۵ گرامه.        |
| ✓ | لیمو او نعنا وپنلی       | په کافي اندازه.   |
| ✓ | مالگه، تور مرچ او کورکمن | د ضرورت په اندازه |

## د پخولو طریقه:

اول د پسه لم وړوکی وړوکی وور کړئ ورپسې ځمکی غوښه د گازرود خلال په ډول میده کړئ او دا ټول په دیگ کې واچوئ او په نسبتاً نري اوریې کیږدئ او دوه پیالی اوبه هم ورباندې ورعلاوه کړئ کله چې قورمه په غورپو راغله او ځمکی غوښه نرمه شوه نو غذا پخه شوې ده.

که چیرته ځمکی غوښه نرمه شوې نه وه دوهم ځل لپاره اوبه ورباندې علاوه کړئ ترڅو ځمکی غوښه نرمه او په غورپو راشي نوموړې قورمه لکه دو پیازه پخیرې په اخیر کې اچول شوي پیاز د تازه نعنا وپنلي او لیمو سره د قورمې په غوري ورعلاوه کړئ چې غوري مو بنائسته شي.

## د بولاني ډولونه:

## د تورو بانجانو بولاني:

## ضروري مواد:

- |   |                      |                   |
|---|----------------------|-------------------|
| ✓ | بیضوي شکله توربانجان | ۸ دانې یا ۲ کیلو. |
| ✓ | ماشین شوې غوښه       | ۱۲۵ گرامه.        |
| ✓ | غورپي                | ۱۲۰ گرامه.        |
| ✓ | صافي شوې مستې او قرت | نیم کیلو          |
| ✓ | اوږه                 | ۸ پلي             |

✓	میده شوی پیاز	۳ غوټې
✓	رومیان	۳ دانې
✓	هگی	۲ دانې
✓	د میده شوي دنيا داني	یوه قاشو غه
✓	د وچې ډوډی میده گي چې	۲ پیالي
✓	غلبیل خخه چان شوي وي	
✓	مالگه او مرچک	د ضرورت په اندازه

### د پخولو طریقه:

اول په دیگ کې د ذکر شوي مقدار نیمایي اندازه غوړي و اچوئ بیا په کې میده شوي پیاز سره کړئ کله چې پیاز گلابي رنگه سره شي، ماشین شوې غوښه د پاسه پرې ورو اچوئ او حرارت ورکړئ ترڅو غوښه خپلې اوبه وچې کړي او لږه سره هم شي ورپسې رومیان، مرچ او مالگه، د دنیا دانې د دوه پیالو اوبو سره ور علاوه کړئ په عین وخت کې په یوبل دیگ کې چې د بانجانو گنجائش ولري اوبه ورو اچوئ بیا بانجان و مینځی پاک یې کړئ او په اوبو کې تقریباً ۲۰ دقیقې جوش ورکړئ ترڅو بانجان لږ پاخه شي بیا یې له جوش شویو اوبو خخه راوباسئ او هر یو یې په منځ دوه برخې کړئ او د غوښې سره یې پاخه کړئ قرت یا مستې پرې و اچوئ

## د دیگي په قسم د تورو بانجانو بولاني:

ضروري مواد:

✓	تور بانجان	یونیم کیلو.
✓	ماشین شوي غوښه	۱۲۵ گرامه.
✓	غوري	نیم کیلو.
✓	پیاز	۲۵۰ گرامه.
✓	مستي یا چکه.	نیم کیلو.
✓	تازه رومیان	۱۲۵ گرامه.
✓	مالگه، مرچ، اوبه او وچ یا تازه نعنا و پلنی	د ضرورت په اندازه.

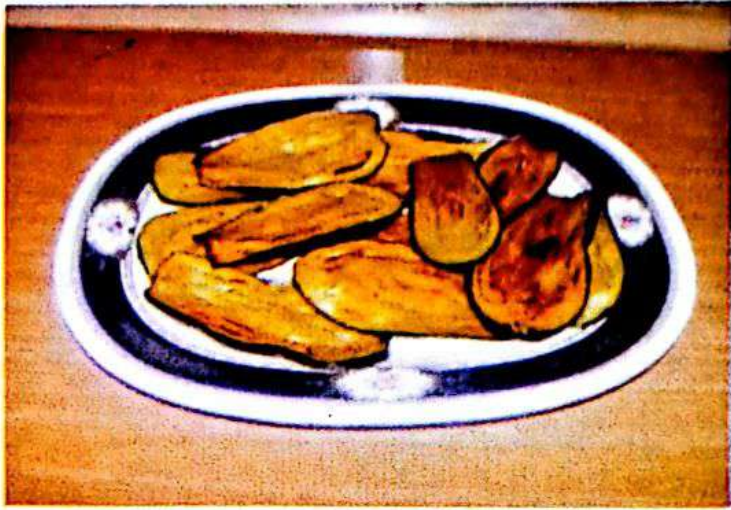
## د پخولو طریقه:

اول یو مقدار تور بانجان د پوستکي سره ښه و مینځی، گرد گرد د یو اینچ په اندازه یې قطع کړئ او په غورپو کې یې سره کړئ کله چې ټول بانجان سره شول لږ پیاز میده کړئ د یو خودانو اوبو سره یې په هماغه غورپو کې سره کړئ کله چې پیاز گلابي رنگه سره شول د رومي روب او یا د رومي اوبه په کې ورواچوئ وروسته له لږ سره کیدو د تور بانجان د پاسه چې په دیگ کې دي ورواچوئ او ورپسې دیگ دم کړئ او په همدې وخت کې مستې یا قرت هم اماده کړئ. د خورلو په وخت یې اول بانجان و اچوئ د پاسه پرې مستې و اچوئ او د نعنا و پلنی او دنیا په واسطه یې ښائسته کړئ.

## دیکدو بولاني:

د پخولو طریقه:





بادنجان د برانی د پخولو لپاره تیار شوی



د منتواو آشك د ډكولو نمونه

اول په یو دیگ کې دومره غوړې واچوئ چې ډیر نه وي او کدو په کې لکه د قورمې سور کړئ او پیاز واړه واړه میډه کړئ او په یو بیل دیگ یا لوبښي کې یې د خو پللیو اوږې سره سره کړئ کله چې پیاز گلابې شول د یو مقدار رومیانو سره یې یوځای په کدو ورواچوئ او بیا د کدو د نرمیدو په اندازه اوبه ورواچوئ کدو مه لږې او لکه د تور بانجانو یې دم کړئ کله چې کدو نرم شو قرت یا مستې تیارې کړئ د خوړلو په وخت یې د سور وچ مرچک او نورو مسالو په واسطه خوش ذائقه کړئ.

### د آلوگانو براني:

د پخولو طریقه:

اول یو څو غټ الوگان سپین کړئ او بیا یې د نیم انچ په اندازه پانه پانه واړه کړئ او غوړیو کې یې لږ سره کړئ او بیا یې په یو دیگ کې کېږدئ داسې چې وروسته له نرمیدو الوگان وټه شریږي او د خوړلو پروخت اول الوگان په غوړي کې واچوئ او بیا اوږه لرونکې مستې ورباندې ورواچوئ.

## د منتو، مکروني، آس او مانچو ډولونه

### کورني منتو:

#### ضروري مواد:

د پسه لم که د پسه غوښه وی نو چې ډیره	✓
۱۱۰ گرامه	غوره نه وي
۱ کیلو	✓ د پسه سرخي غوښه
۱۱۰ گرامه	✓ غوري
۱۱۰ گرامه	✓ غوڅ شوي پياز
۱۱۰ گرامه	✓ دال نخود
۲۲۰ گرامه	✓ مستې يا قرت
د ضرورت په اندازه	✓ مالگه او مرچکی

### د پخولو طريقه:

اول يو اندازه لم او غوښه يو ځای ماشين کړئ او بيا پياز د ممیز د دانو په اندازه واړه کړئ کله چې پياز په غوريو کې سره شول غوښه ورواچوئ کله چې د غوښې اوبه وچې شولې د دوهم ځل لپاره دوه پیالې اوبه د مالگې او مرچک سره غوښې ته ورواچوئ ترڅو غوښه نرمه شي او په غوريو راشي کله چې غوښه په غوريو راغله دوه برخې غوښه ورڅخه بېله کړئ او په پاتې یوه برخه غوښه کې دال نخود چې دمخه مونږم او پاڅه کړي وو ورواچوئ او د روميانو دوه پیالې اوبه هم ور علاوه کړئ او صبر ورته وکړئ ترڅو غوښه د دوهم ځل لپاره په غوريو راشي په دې فرصت کې یو مقدار اوږه د اوبو سره خمیره کړئ چې دا خمیره لکه د اشک د خمیرې وي وروسته



له هوارولو خمیره د چرې یا گیلان په واسطه غوڅه غوڅه  
کړئ

غوښه په غوڅه کړې خمیره کې ورواچوئ او په مخصوصو  
جالي لوبنو د پاسه یې وشیندئ کوم چې د منتو د پخولو لپاره  
وي، په داسې ډول به یې شیندئ چې هرڅومره که منتو یو د بل  
د پاسه قرار ولري خو باید یو د بل سره ونه نښلي او د اوبو د  
بخار لاره هم په نظر کې نیول شوې وي او ازاد یې کېږدئ  
ترڅو د اوبو بخار ټولو ته ورسېږي کله چې ټول منتو د لوبني  
د پاسه کېښودل شول او د الوخی د هغه لوی د پاسه چې د  
اور د پاسه کېښودل شوی او جوش اوبه په کې وي کېږدئ او  
بیا یې سرد منتو د پاسه کېږدئ او د دیگ لاندې اور تېز کړئ  
چې د اوبو بخار ډیر شي او منتو پوخ شي البته نیم ساعت او  
یا هم کم وخت کې تیارېږي څنگه چې منتو تیار شول نو په  
غوري کې اول یوه اندازه مستې یا قرت چې دمخه مو تیار  
کړي وو واچوئ او بیا ورباندې منتو لکه آشک شیندلي  
کېږدئ او هاغه یوه برخه کوفته غوښه چې د ډال نخودو سره  
مو پخ کړې وه په منتو واچوئ او بیا د پاسه پرې اوبه لرونکې  
مستې یا قرت خو قاشوغي ځای ځای واچوئ او بیا سولول  
شوې او میډه شوې وچ نعنا ویلنی، ترشه انگور، د دنیا تخم  
او سور مرچک ورباندې واچوئ نور نو ستاسو غذا تیاره  
شوېده.

**بازاري منتو:**

ضروري مواد:

- ✓ غوښه ۱ کيلو.
- ✓ غوڅ شوي پياز ۱ کيلو.
- ✓ مالگه، مرچک، غوري او دال نخود د ضرورت په اندازه

**د پخولو طريقه:**

اول يوه اندازه غوښه ماشين کړئ ورپسې پياز په يو ديگ کې په يوه اندازه غوريو کې نرم کړئ بيا غوښه ورواچوئ کله چې د غوښې اوبه وچې شولې د منتو خميره تياره کړئ يوه اندازه غوښه او پياز په کې ورواچوئ او د منتو د پخولو په مخصوص جالي لوخي کې يې کېږدئ او بيا يو لوخي په بل لوخي کېږدئ د ديگ لاندې اور بل کړئ ترڅو د اوبو بخار ټول منتو پوخ کړي.

**معمولي (عادي) آښ:**

د پخولو طريقه:

اول اوږه د اوبو سره گډه او خميره جوړه کړئ بيا يې د آښگزه په واسطه هوار کړئ او د چاره په واسطه يې اوږده اوږده غوڅ کړئ لکه د نارنجو خلال، ورپسې کله چې ذکر شوي مقدار اوبه جوش شولې غوڅ کړي اش په ديگ کې ورواچوي ترڅو وروسته له څو جوشونو آښ پوخ ش، ديگ د اور نه راکوز کړئ او يوه اندازه مرچک او مالگه ورواچوئ ورپسې تروې (شرومبې)، مستې يا سرکه په کې ورواچوئ او دلرگي په قاشوغه يې وخورئ، هغه لوخي چې اش په کې





آش



منتو



خوړل کيږي عبارت دې له د لرگي کاسه، مسي کاسه چې د کاسو پادشاه (چې شا کاسه) ورته وايي، يا نورې وړې مسي يا ختيني کاسې.

مساله يې عبارت ده له: سور مرچک، مالگه، وچ ويلنی.

### د چرگ د يخني آس:

ضروري مواد:

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| يو پاکټ.           | آس ✓                  |
| د ضرورت په اندازه. | د چرگ يخني ✓          |
| ۲ دانې.            | غازې ✓                |
| ۱۰ دانې.           | د چای لاجي ✓          |
| ۳ غوټې.            | پياز ✓                |
| ۲۵۰ گرامه.         | روميان ✓              |
| د ضرورت په اندازه  | مالگه، مرچک او دنيا ✓ |

### د پخولو طريقه:

اول په ديگ کې يو مقدار غوړي واچوئ او بيا ميده کړي شوي پياز په کې سره کړئ کله چې پياز سره شول اوبه د مالگې او مرچک سره يوځای پرې ورعلاوه کړئ لږ جوش ورکړئ وروسته له خو دقيقو آس پرې ورواچوئ او وروسته له خو دقيقو پخيري بيا نوموړی آس د لرگي په کاسه يا شا کاسه (د کاسو په بادشاه چې ډېره لويه وي) کوچنۍ ختینه کاسه چې د چرگ يخني د مخکې نه په کې وه ورواچوئ او په قاشوغه يې وخورئ.

## آشک:

ضروري مواد:

۲ گیدی	✓ گندنه
۱ کیلو	✓ ترمیده اوړه
۲۰۰ گرامه	✓ غوړي
۲۰۰ گرامه	✓ دال نخود
نیم کیلو	✓ کوفته شوي غوښه
نیم کیلو	✓ رومیان
۳ عدد	✓ پیاز
۱ پلی	✓ اوړه
د ضرورت په اندازه	✓ مرچ، مالگه، او وچه دنیا
د ضرورت په اندازه	✓ سولول شوي قرت

د تیارولو طریقه:

اول گنده نه کوده کړئ او وروسبته له مینځلو د ممیزو د دانو په اندازه یې میده کړئ ورپسې مرچ، مالگه، وچه دنیا او غوړي په کې ورواچوئ او سره یې مخلوط کړئ ورته صبر وکړئ ترڅو په خپل حال بیرته راشي.

۲- وچه خمیره، مالگه، اوبه او لږ غوړي د اوړو سره مخلوط کړئ او ویی اغړئ ترڅو چې داسې خمیره جوړه شي چې د لاس سره ونه نښلي، خمیره پته کړئ او پرې یې گدئ.

۳- همدارنگه قیمة غوښه د دود مطابق تیاره کړئ او کیردئ ترڅو آشک پوخ شي بیا ورڅخه استفاده وکړئ.

۴- دسترخوان هوار کړئ، د خمیرې لوبښي او د گندني

لوبنۍ په دسترخوان کېږدئ. یوه پېره خمیره د تختې د پاسه د آشگر یا په لنډه توګه د گز او یا د آش د ماشین په واسطه د کاغذ د ضخامت په اندازه هوار کړئ او د چاینکې د سرپوخ په واسطه هواره شوي خمیره دایروي دایروي غوڅه کړئ او هره یوه ټوټه د خمیرې د گندنې نه ډکه کړئ او په پتنوس کې یې کېږدئ، ترڅو چې د خمیرې ټوټې د گندنې نه ډکې شي.

۵- هغه دیګ چې دمخه مو په اور ایښي او جوش اوبه په کې دي اشک په کې ورواچوئ او د اوږو سوډا د چایو په قاشوغه نیمه قاشوغه په کې ورواچوئ وروسته د دوه جوشونو اشک پخیري.

۶- سولول شوي قرت په غوري کې هوار کړي او اشک د دیګ نه راوباسئ او په منظم ډول یې په غوري کې وشیندئ او بیا د قېمې غوښه او تیار شوي دال نخود د سورمرچک سره یو ځای او وچه دنیا پرې وشیندئ، ستاسو اشک نور تیار دی.

### مکروني:

ضروري مواد:

۱ پاکټ.	✓ مکروني
نیم کیلو.	✓ ماشین کړې غوښه
۲۵۰ گرامه.	✓ ځمکې غوښه
۲ دانې.	✓ د لمه مرچک
یوه غوټه	✓ پیاز
د چایو په پیاله نیمه پیاله.	✓ روب



- |                              |           |
|------------------------------|-----------|
| د چایو په قاشوغه یوه قاشوغه. | ✓ کورکمن  |
| د چایو په قاشوغه خلورمه برخه | ✓ سورمرچک |
| د ضرورت په اندازه.           | ✓ مالگه   |

**د پخولو طریقه:**

پیاز د غوښې سره ماشین کړئ بیا غوښه په نري اور باندې سره کړئ، خمکی غوښه او د لمه مرچک میډه کړئ او په غوړیو کې یې سره کړئ، روب ته په لږو غوړیو کې تپ ورکړئ. کورکمن سور مرچک او مالگه ورواچوئ او ټول مواد یو د بل سره مخلوط کړئ او د یو گیللاس اوبو سره یې پاڅه کړئ، غټ دیگ له اوبو ډک کړئ، مالگه او خوڅاڅکي مایع غوړي یا لږ جامد غوړي ورواچوئ او جوش یې کړئ ورپسې مکروني ورواچوئ، کله چې مکروني نرمه شوه آبکش یې کړي (صافي یې کړئ).

کولای شئ چې لعاب د مکروني د دم کولو په موقع په مکروني کې ورواچوئ او یا هم کله چې مو مکروني دم کړه لعاب یې جدا په دسترخوان کېږدئ ترڅو هرکس ورڅخه په خپله خوښه استفاده وکړي.

**کوفته یې مکروني:**

ضروري مواد:

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| ۱ پاکټ            | ✓ مکروني                     |
| ۱ کیلو            | ✓ ماشین شوي غوښه             |
| ۲ دانې            | ✓ هگی                        |
| ۱۰ گرامه          | ✓ نعنا ویلنی او دنیا         |
| د ضرورت په اندازه | ✓ اوږه، مرچک رومیان او مالگه |

**د پخولو طریقه:**

اول غوښه کوفته کړئ دنیا، مرچک، نعنا ویلنی، وچ او میډه شوي رومیان سره د مالگې پرې وشیندئ او ښه یې واغړئ، بیا یې د مرغی د سر په اندازه کلوله کړئ (گرد کړئ) او په یو بیل لوخي کې یې کېږدئ، د یو گیلان په اندازه اوبه په دیگ کې واچوئ او جوش یې کړئ کله چې اوبه جوش شوي د کوفتې کلولې په کې ورواچوئ او د ۱۵ دقیقو لپاره یې پرېږدئ چې جوش شي، په یو بیل دیگ کې غوړي واچوئ په اوری یې کېږدئ چې غوړي سره شي، د رومي روب او تازه رومیان د پخې کوفتې سره یوځای غوړیو ته ورواچوئ پرې یې گدئ چې دا مواد سره او لعاب شي په آخر کې هگی هم په لعاب کې ورواچوئ.

مکروني په یو بیل دیگ کې د ۵ دقیقو لپاره جوش کړئ بیا یې اوبه صافي کړئ او هغه لعاب چې مخکې مو تیار کړي ول مکروني ورواچوئ او د ۱۰ دقیقو لپاره یې په نري اور کېږدئ نو ستاسو غذا به تیاره شي.

**د اغوزو د گلانو اوماچ:**

د تیارولو طریقه:

اول یوه اندازه د غنمو اوږه په یو لوخي کې غلییل کړئ مالگه ور اضافه کړئ او بیا په اوږو باندي لږې لږې اوبه واچوئ او په لاس یې ومړئ چې اوږه ستاسو د لاسونو دورغوو په منځ کې میډه میډه لکه د جوارو داني کلوله شي.

بیا په یو دیگ کې یوه اندازه غوړي واچوئ او میډه کړئ

پياز په کې سره کړئ، کله چې پياز سره شول اوبه ورواچوئ او وروسته له جوشيدو د اغوزو گل او مالگه ورواچوئ او لږ جوش ورکړئ وروسته له خو دقيقو اوماچ ورباندې ورواچوئ وروسته له خو جوشونو پخيري وروسته نوموړي اوماچ د لرگي په کاسه يا خټينه کاسه کې واچوئ او د خمخۍ يا کونده دارې پيالې او يا د برگي د کاشوغي په واسطه يې نوش جان کړئ.

### د شرومبو اوماچ:

د تيارولو طريقه:

اول يوه اندازه اوبه په ديگ کې واچوئ کله چې اوبه جوش شولې تيار کړي اوماچ په کې ميده کړئ وروسته له لږ جوشولو اوماچ پخيري، وروسته شرومبي ورسره مخلوط کړئ او ويلنې ورباندې وشيندئ.

### د شلغمو اوماچ:

د تيارولو طريقه:

اول لږ غوړي په ديگ کې واچوئ بيا پياز ورواچوئ کله چې پياز سره شول سپين کړي شلغم کوم چې پانه پانه مو واره کړي په ديگ کې ورواچوئ، کله چې شلغم لږ سره شول تيار کړي اوماچ پرې د پاسه واچوئ ترڅو د شلغمو سره لږ جوش وخوري او تيار شي بيا نوموړي اوماچ لاستي لرونکيو لوبنو کې واچوئ او فقط مالگه او سور مرچک ور علاوه کړئ.



**د پیره کې ډولونه:**

زمونږ په خوږ وطن کې مختلف قسمونه او انواع د بولاني پخوي او اکثره کومې بولانيانې چې پخوي په تناره کې مثلثي شکله پخوي چې د پیره کې په نوم یادېږي که څه هم بعضې وختونه په تې هم بولاني پخوي خو په تنور پخول یې زیات رواج لري.

په دې ځای کې باید وویل شي چې د ښار دخلکو په نسبت د کلو او بانډو خلک زیات د بولاني څخه استفاده کوي او د تنور اچولو په وخت کې کله چې د ډوډۍ پخولو نه خلاص شي د ډوډۍ په اخر کې یوه اندازه خمیره د بولاني لپاره پرېږدي چې له دې خمیرې نه یو قسم بولاني پخوي او په دسترخوان یې د ډوډۍ سره یوځای په غرمه او یا یې د شپې خوري.

**د آلوگانو پیره کې:**

د پخولو طریقه:

اول یو مقدار اوږه د اوبو سره خمیره کړئ په گلپي کې یې کېږدئ او یو خيشت صافي ورباندې هوار کړئ په عین وخت کې یو مقدار آلوگان په اوبو کې جوش کړئ کله چې الوگان نرم شول هغه سپین کړئ بیا یې د یو مقدار پیازو سره چې دمخه مو سره کړي وو او مرچک او مالگه د لاسونو په واسطه مو او یا د کومې بلی آلې په واسطه ښه نرم کړي بیا د بولاني خمیره هواره کړئ د جوش شوي الویوه برخه په هواره خمیره کېږدئ او د خمیرې څنډې ورباندې راماتي کړئ او د لاس په واسطه په مزه مزه فشار ورکړئ او یوه اندازه غوړي په

تبی و اچوئ کله چې غوري ښه سره شول بولاني په کې ورو اچوئ کله چې د بولاني یو مخ سور شو په بل مخ یې کړئ چې بل مخ یې هم سور شي ورپسې ټول بولانيان په غوري کې سر په سر کېږدئ او د دسترخوان د پاسه یې د مستو سره نوش جان کړئ.

### په تبي د گندنې پیره کې:

د پخولو طریقه:

د گندنې د پیره کې خمیره د آلوگانو پیره کې د خمېرې په شان وي کله چې مو گندنه وروسته د پاکولو دمیز د دانو په اندازه میډه کړه، یو مقدار غوري د مالگي او سور مرچک سره په کې ورو اچوئ او د لاس د فشار په واسطه یې ښه مخلوط کړئ او بیا نوموړې خمیره د گزی یا لاس په واسطه هواره کړئ په نیمایي هواره خمیره گندنه کېږدئ او پاتې نیمایي هواره برخه د خمیرې په گندنه د پاسه راو اچوئ او د لاس د فشار په واسطه څنډې سره ونښلوئ او په تبي باندې په کومه چې لږه اندازه سره غوري وجود لري ورو اچوئ کله چې د بولاني یو مخ سور شو نو بولاني په بل مخ و اړوئ ترڅو بل مخ یې هم ښه سور شي کله چې بولانيان تیار شول په غوري کې یې سر په سر کېږدئ او د دسترخوان په سر یې وخورئ، اکثره وخت خلک د گندنې، آلوگانو او کدو بولاني ټول یوځای پخوي او د دسترخوان په سر هر څوک د خپلې خوښې بولاني خوري.



د تبي يو ډول پيركى



د تبي پيركى، چي نيمه پخه پيركى تر څنگ بنكاري



د کدو پیره کې:

د پخولو طریقه:

اول کدو سپین کړئ او لږ یې جوش کړئ کله چې نرم شول وچ یې کړئ او د لږگي په قاشوغه چې خمخۍ هم ورته وایي نرم یې کړئ لږه مالگه او مرچک ورواچوئ د ډوډۍ د خمیرې د باقی پاتې برخې نه استفاده وکړئ او پیره کې تیار کړئ او بعضې خلک د کدو له نرمیدو وروسته اوبه یې صافي کوي او په دیگ کې لږ پیاز او غوړي اچوي او بیایې په خمیره کې کېږدئ او د گندنې او آلوگانو د بولاني په ډول یې پخوي.

سمبوسه:

ضروري مواد:

✓	ماشین شوي غوښه	نیم کیلو.
✓	آلوگان	نیم کیلو.
✓	سبزي	یو کیلو.
✓	دلمه مرچک	۲ دانې.
✓	پیاز	یو دانه.
✓	ډوډۍ	۲۰ دانې.
✓	اوپه	دغذا خوړلو په قاشوغه درې قاشوغي
✓	غوړي د سره کولو لپاره	په کافي اندازه
✓	مالگه، غوړي او تورمرچ	د ضرورت په اندازه

د پخولو طریقه:

غوښه، دلمه مرچک او پیاز ماشین کړئ، الوگان او سبزي میډه میډه کړئ او غوښې ته یې ورواچوئ مرچ او مالگه پرې

ودوړوئ او په کم حرارت یې کېږدئ ترڅو په خپل بخار یا تپ سره پاخه شي چې مواد کاملاً یو د بل سره باید مخلوط شي، بازاری ډوډی مربع یا مثلث شکله قطع قطع کړئ او د پانښه شویو موادو څخه د هغې په منځ کې داسې یې کېږدئ چې سموسه خلاصه نشي ۳ قاشوغي اوږه د لږو او بو سره حل کړئ داسې لکه مستې چې سختې شي او د ډوډی د تړلو ځای په هغې سره ونښلوئ او سموسه په ډیرو او گرمو غوړیو کې سره کړئ.

### پیکاوره:

ضروري مواد:

- ✓ د نخودو اوږه ۱ کیلو.
- ✓ الوگان ۱ کیلو.
- ✓ خوږرنگ یوه قاشوغه.
- ✓ مرچ، مالگه او غوړي د ضرورت په اندازه.

### د پخولو طریقه:

اول الوگان سپین او پانښه پانښه کړئ او په اوبو کې یې کېږدئ چې تور نشي بیا د نخودو اوږه د خوږرنگ سره، مالگې او مرچ سره مخلوط او خمیره کړئ، داسې چې خمیره اوبلنه اوسې پانښه شوي الوگان په خمیره کې غوټه کوئ او یو یو په غوړیو کې اچوئ وروسته د پخیدلو د جالي کفگیر په واسطه یې له غوړیو راوباسئ په غوړي یا قاب کې اچوئ او د تیزی او ترڅې چکنۍ سره یې نوش جان کړئ.

## سوپ:

سوپ یوازینی غذا ده چې اشتها تحریکوي او معده د غذا د خوړلو لپاره آماده کوي چې د غوښې له ښوروا، حبوباتو، سبزیجاتو او میوو څخه جوړیږي او مخکې له ډوډۍ خوړلو خوړل کیږي.

## د سوپ د یخني جوړول:

د جوړولو طریقه:

د سوپ یخني مطلب دا چې د سوپ مزه دار کول، د ټولو سوپونو لپاره (د اوبو په ځای) له هغې څخه استفاده کولای شئ، په اول کې یو یاده د دغوا پښې یا دپسه یاد خوسکي پښې په یو دیگ کې واچوئ او یو مقدار اوبه او مالگه ورباندې واچوئ او ښه جوش ورکړئ کله چې یخني جوش شوه نو پاڅه شوي هډوکي ورڅخه راوباسئ او استفاده ورڅخه وکړئ.

## د سوپ ډولونه:

## د وریژو د اورو سوپ:

ضروري مواد:

نیمه پیاله	✓ د وریژو اوږه
۴ قاشوغي	✓ غوړي
۲ پیالي	✓ د غوښې یخني
۱ پیاله	✓ شدي
۲ دانې	✓ دهگۍ زېر



\*\*\*

پخلی او د کوز چاری

- ✓ د لیمو اوبه
- ✓ مرچ او مالگه

د پخولو طریقه:

اوره په غوریو کې سره کړئ دهگۍ زیر په کې گډ کړئ ترڅو سپین شي او د لیمو اوبه ورواچوئ او پاتې مواد په نوبت سره ورواچوئ او په کم یا نري اوریې کېږدئ او د ۵ گیلاسه یخني سره چې دمخه مو تیاره کړي وه وجوشوئ.

د پیازو سوپ:

ضروري مواد:

- ✓ میډه شوي پیاز ۲۰ غوټې
- ✓ شلغم ۲۵۰ گرامه
- ✓ غوري ۴ قاشوغې
- ✓ ټینگه ملایي (پروې) نیمه پیاله
- ✓ د چرگ یخني ۵ پیالې
- ✓ الوگان ۲۵۰ گرامه
- ✓ دهگۍ زېړ ۲ دانې
- ✓ مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه

د پخولو طریقه:

شلغم وور کړئ، او په غوریو کې یې سور کړئ او د الوگانو او د چرگ یخني سره یې میډه او پوخ کړئ بیا پیازو ته په غوریو کې لږ تپ ورکړئ او د ټولو موادو سره یې سوپ ته ورواچوئ او په اوریې کېږدئ ترڅو چې نرم شي.

**د گازرو سوپ:**

ضروري مواد:

۲۵۰ گرامه.	✓ گازرې
د سوپ قاشوغه ۲ قاشوغي	✓ اوږه
د سوپ قاشوغه ۲ قاشوغي	✓ غوړي
۳ پیالې	✓ د چرگ یخني
د چایو د قاشوغي څلورمه برخه	✓ زعفران
۲ قاشوغي	✓ ورېژې
۲ دانې	✓ دهگۍ زېړ
د مستو خوړلو په قاشوغه ۴ قاشوغي	✓ د لیمو اوبه
۲ غوټې	✓ پیاز
د ضرورت په اندازه.	✓ مالگه او مرچ

**د جوړولو طریقه:**

پیاز میډه او په غوړیو کې یې سره کړئ او اوږو ته د غوړیو سره تپ ورکړئ، گازرې سپینې کړئ او ویې تراشئ، ورپسې ټول مواد په تدریجي ډول سوپ ته ورواچوئ او په نري اور سره یې پاخه کړئ، کله چې پاخه شول په زعفرانو سره یې ښائسته کړئ.

**د کاهو سوپ:**

ضروري مواد:

د سوپ په قاشوغه ۲ قاشوغي	✓ غوړي
۲ قاشوغي	✓ د وریژو اوږه
۲ پیالې	✓ شیدې

\*\*\*

پخلی او د کور چارې

۳ پیالی	✓ د چرگ یخني
۲ دانې	✓ د هگی زېر
د سوپ په قاشوغه ۲ قاشوغي	✓ د لیمو اوبه
۱ عدد	✓ کاهو
د ضرورت په اندازه	✓ مرچ او مالگه

**د جوړولو طریقه:**

د وریژو اوږه په غوړیو کې سره کړئ، کاهو میډه کړئ او ټول مواد د ۵ گیلاسه اوبو سره په نري اور کېږدئ ترڅو ټینګ شي او د لیمو اوبه د کار په اخیر کې ورواچوئ.

**د مترو سوپ:**

ضروري مواد:

نیم کیلو	✓ متر
۴ دانې	✓ گازرې
۱۰ گیلاسه	✓ تیاره شوي یخني
۲ عدد	✓ د کالینا بلانکا یخني
۲ قاشغي	✓ کارنفلور
۲ پلي	✓ اوبه
۲ دانې	✓ هگی
د ضرورت په اندازه	✓ تور مرچ او مالگه

**د جوړولو طریقه:**

ټول ذکر شوي مواد پرته د هگیو او کارنفلور په دیگ کې واچوئ د نیم ساعت لپاره او یا هم د هغې څخه د ډیر وخت لپاره جوش ورکړئ کله چې د دیگ مواد ښه نرم شول



کارنفلور په یخو اوبو کې حل کړئ او د پاسه یې پرې ورواچوئ، ورپسې د هگۍ زیر وروسته د لړلو څخه د قاشوغي د څوکې په واسطه قطره قطره ورواچوئ بیا یې پرېږدئ ترڅو بڼه جوش شي نو ستاسو سوپ به تیار شي.

**چکن سوپ (د چرگ سوپ):**

ضروري مواد:

✓	د چرگ غوښه	نیم کیلو
✓	پیاز	۲ غوټې
✓	تیاره کړی شوې یخني	۷ گیلانه
✓	کارنفلور	۳ قاشوغي
✓	سرکه	۲ قاشوغي
✓	ساس	د ضرورت په اندازه
✓	هگۍ	۲ دانې
✓	کالینا بلانکا	۱ یا ۲ دانې
✓	د مرچکي چکني	د ضرورت په اندازه
✓	تور مرچ او مالگه	د ضرورت په اندازه

**د جوړولو طریقه:**

اول غوښه د پیازو سره یخني کړئ وروسته د غوښې له نرمیدو غوښه له یخنی نه راوباسئ او د لاسونو سره مو تارتاریې کړئ او بېله یې کیږدئ ورپسې هگۍ په یخني کې ورواچوئ ورپسې ټول ذکر شوي مواد په دیگ کې ورواچوئ او مخلوط یې کړئ پرېږدئ چې جوش شي د جوش خوړلو په وخت کې سرکه، ساس، کارنفلور، تور مرچ او مالگه ورواچوئ نور نو ستاسو سوپ آماده دی.

**شوروا:**

د افغاني غذاگانو په پخولو کې لوخي مهم رول لري په دې اساس که چېرته لوخي د غذا د مسالې له جملې و شميرونو بې ځايه به نه وي. ډبرين ديگ (سنگي ديگ يا تيرن ديگ) هم د هغه لوخو له جملې څخه دی چې غذا خوندوره کوي، هغه شوروا چې په سنگي ديگ کې پخېږي د يو خاص خوند لرونکي وي. په اکثره کورنيو کې د پخلي لپاره د سنگي ديگ نه استفاده کېږي او نانوايان هم د همدې ديگ په واسطه شوروا پخوي، داسي چې اول يوه اندازه غوښه او وازده په ديگ کې اچوي ورپسې مرچک، مالگه، دال نخود او الوبخارا په ديگ کې اچوي او اوبه هم په مناسبه اندازه ديگ ته وراچوي. بيا يوه اندازه اوږد تناره نه را اوباسي او په بيل ځای کې يې گډي او ديگ يې په خوا کې کېږدي، کله چې د کار نه را وزگار شي ډوډۍ په يوه غټه کاسه کې وروي او شوروا ورباندې د پاسه اچوي او په شريکه يې خوري، مگر کورنۍ په همدې طريقه ديگ د نغري د پاسه پخوي.

**د شوروا ډولونه:****د غوښي يا د چرگ د يخني شوروا:**

چرگ يا غوښه اول پاکه و مينځي او په ديگ کې دومره اوبه و اچوي چې د غوښې يا چرگ گنجائش ولري بيا ديگ په اور کېږدي او غوښه په کې ورو اچوي ترڅو چې جوش شي بيا يې زگ ورڅخه لرې کړي دال نخود، لږ پياز، مالگه او يو څو دانې ميده کړي لاجپي ديگ کې ورو اچوي بيا يې پرېږدي

ترڅو تر پخیدو پورې جوش شي که چېرته د دیگ اوبه د جوش خوړلو له امله کمیږي تاسو کولای شئ په اخیر کې جوش اوبه دیگ ته ورواچوئ او یو څو پانې د تازه دنیا هم ورواچوئ ورپسې لږه اندازه تور مرچ پرې ودرېوئ او د سلاد او ډوډۍ سره یې وخورئ.

### چاینکی شوروا:

ضروري مواد:

✓ غوښه	نیم کیلو.
✓ د پسه د لم وازده	۲۲۰ گرامه.
✓ الوبخارا	۴ دانې.
✓ واړه پیاز	۲ غوتې.
✓ دال نخود	۵۵ دانې.
✓ مالگه او مرچ	د ضرورت په اندازه

### د پخولو طریقه:

اول غوښه او لم ومینځئ او په چینی چاینکه کې کله چې د غوښې د پخیدو گنجائش ولري ورواچوئ ورپسې د دیگ ټوله مساله د میډه کړو پیازو او دال نخود سره په همدې چاینکه کې ورواچوئ، ورپسې په چاینکه کې د غوښې د پاسه اوبه ورواچوئ ۳/۴ برخه د چاینکې له اوبو ډکه کړئ ورپسې چاینکه تر هغه ځایه چې اوبه په کې دي د انګار او یا هم په نری اور کېږدئ ترڅو غوښه، ښه نرمه او حتی وشریږي د اوبو د کمولو په صورت کې اوبه ورعلاوه کړئ. ورپسې په



یوه کاسه کې ډوډۍ وره کړئ او چاینکي شوروا د غوښې سره  
په کاسه کې د ډوډۍ د پاسه ورواچوئ او ویې خورئ.

**د سر او پښو (پانچو) شوروا:**

ضروري مواد:

- |   |               |                   |
|---|---------------|-------------------|
| ✓ | سر            | ۱ عدد.            |
| ✓ | پانچې         | ۴ عدد.            |
| ✓ | پیاز          | ۳ غوټې            |
| ✓ | اوبه          | ۲ پلټه.           |
| ✓ | مرچک او مالگه | د ضرورت په اندازه |

**د پخولو طریقه:**

سر او پانچې ښې پاکې کړئ او ویښتان یې په اور  
وسوزوئ بیا سر خو واری په ځمکه او وهی ترڅو د پوزې په  
کانال کې مایعات او نور شیان ورڅخه خارج شي بیا سر په  
چاره څپرې کړئ غاښونه، شونډې، د ژبي څوکه او د غوړونو  
څوکی یې غوڅې کړئ.

بیا په یو غټ دیگ کې پیاز، مالگه، اوبه او مرچک  
واچوئ او د سر او پانچو غوښه ورواچوئ، ښه خبره داده چې  
اوبه د سر او پانچو غوښې سره یوځای دیگ ته ورواچوئ او  
په نري اوری کې پرې او پنځه ساعته یې پرېږدئ او یا هم له  
دیگ بخار نه استفاده وکړئ.

**دوچې یا د لاندې د غوښې شوروا:**

زمونږ خلک چې اکثره یې بزگران دي بعضی یې په پسرلي  
کې یو یا دوه پسونه له مالدارانو څخه اخلي او دکال تر آخره

یې ښه ساتي چې ښه چاغ شي، د مني په آخر کې کله چې د زراعت د کارونو نه لږ را وزگار شي او هوایښه شي د خپلو دوستانو او خپلوانو رابللو لپاره د هغوی کورونو ته ښار ته ورځي او بلنه ورکوي چې د لاندي وخت دی او څه به وشي که یو څو شپې مونږ سره په قریه کې پاتې شئ مونږ به ډیر خوشحاله شو د ښار خلک هم د خپلو دوستانو او خپلوانو چې په قریه کې اوسېږي ټول کال د همدې دعوت انتظار باسي او د لاندي په وخت کې د لاندي د خوړلو لپاره قریې ته ځي او یو څو ورځي په خوشحالی او میلستیا سره تیروي او د لاندي د غوښې او شوروا او نورو خوندورو غذاگانو څخه خوند اخلي.

### د پخولو طریقه:

د ژمې په فصل کې د کلیو او اطرافو خلک د شپې په شروع کې د لاندي غوښې له هغه تاره راوباسي چې غوښه په هغې کې زړول شوي وه او په اوبو کې یې لمدوي اوږدي یې بیا غوښه په یو خټین دیگ (کتوه) کې د اوبو او مسالې سره یوځای وراچوي او په تنور کې یې ږدي ترڅو غوښه د سهاره پورې په مزه مزه جوش و خوري او نرمه شي سبا ته د چای په وخت کې نري نري پاستي په یوه خټینه کاسه کې وروي او د لاندي د غوښې شوروا پسرې اچوي، بې ویلو دې پاتې نشي چې اکثره خلک د لاندي شوروا د پخو شلغمو سره خوري.

د لاندي د پخولو طریقه د پلونو په ډولونو کې په ۲۲

صفحه کې مطالعه کړئ.



**د دلمې ډولونه:**

**د دلمه غوښې د پخولو طریقه:**

اول یو نیم کیلو سرخي غوښه ماشین کړئ بیا پیاز د ممیزو د دانو په اندازه میډه کړئ بیا یو کم مقدار غوړي په یو لوخي کې واچوئ او پیاز په کې ورواچوئ، همدا چې پیاز لږ ګلابي شول ماشین شوې غوښه پرې ورواچوئ او د پیازو سره یې لږه سره کړئ کله چې د غوښې اوبه وچې شوې یو مقدار اوبه، رومیان، تور مرچ، مالګه او لږ زنجبیل ورواچوئ بیا یوه پیاله نری وریژې په کې جوش کړئ کله چې وریژې نرمې شوې د آماده شوې غوښې سره یې مخلوط کړئ او په ترکی کې د اچولو لپاره آماده دي.

که چېرته مو د پستې غوښې څخه استفاده کوله اول د پسه سرخي غوښه ماشین کړئ ورپسې په یو کیلو غوښه کې دوه غوټې غټ پیاز د ممیزو د دانو په اندازه میډه کړئ او د غوښې سره یې مخلوط کړئ او یوه پیاله جوش کړې وریژې او یوه اندازه تور مرچ او مالګه هم ورواچوئ. په خای خبره ده که وویل شي، دواړه قسمه شیندل شوې غوښه د دلمې د ډکولو لپاره آماده ده.

**د تور بانجانو دلمه:**

**د پخولو طریقه:**

اول واړه تور بانجان چې د ۴ انچو په اندازه وي پاک کړئ او بیا یې بیخ په چاره ورڅخه غوڅ کړئ او بیا یې د افغانیو د فلزی پنځه ګون په اندازه مینځ مدور خالی یا تش کړئ بیا د



همغې غوښې چې مخکې ورنه یادونه وشوه تیاره کړئ او د توربانجان په منځ کې یې واچوئ او بیایې په دیگ کې ورواچوئ او تیار شوی سوس پرې د پاسه ورواچوئ ترڅو پاڅه شوي بانجان آماده شي.

ورپسې توربانجان سپین کړئ (پوستکي ورڅخه لرې کړئ) او وروسته له سپینولو هغه ډک کړئ او په غورپو کې یې سره کړئ بیایې په یو دیگ کې کېږدئ او سوس پرې ورواچوئ نو دلمه به تیاره شي، د یادونې وړه چې د شدو د کدو، بادرنګ او د ترایې دلمه هم لکه د توربانجانو د دلمې په څېر پخیري.

### د رومیانو دلمه:

د پخولو طریقه:

اول غټ غټ رومیان پاک او بیخونه ورنه غوڅ کړئ بیا د یوې وړې قاشوغې په واسطه د رومي مینځ خالي کړئ ورپسې تیاره کړې غوښه چې مخکې ورڅخه یادونه وشوه د رومي په منځ کې ورواچوئ او غوڅ کړي بیخونه پرې هوار کېږدئ او دا ډک کړي رومیان بیا په یو دیگ کې لکه امانت یو دبل په خوا کې کېږدئ او لږ غورپي پرې وڅڅوئ بیا د دیگ سر په دیگ باندې کېږدئ او په نري اوریې کېږدئ، ددې دلمې پخیدل ۲۰ دقیقې وخت نیسي، باید ډیر متوجه اوسئ چې دا دلمه ځان ونه شیندي.

**د دلمه مرچک دلمه:**

د پخولو طریقه:

اول خو دانې غټ خواړه مرچکي انتخاب کړئ وروسته له پاکولو بیخونه ورڅخه په دایروي شکل منظم غوڅ کړئ او منځ یې خالي کړئ او په منځ کې یې تیاره شوې غوښه چې مخکې ورڅخه یادونه وشوه ورواچوئ او په غوښې سره یې ډک کړئ بیا یې په یو دیگ کې یو دبل په خوا کې کېږدئ ورپسې تیاره شوې سوس پرې دپاسه ورواچوئ او په نري اور یې کېږدئ، تیاره شوې دلمه په غوري کې واچوئ او ویې خورئ.

**د پیازو دلمه:**

د پخولو طریقه:

اول خو غوټي سپین غټ پیاز پاک کړئ او بیا یې منځ دپاسه خوانه خالي کړئ داسې چې لاندې خوا یا بیخ یې سوری نشي. او د پیازو داوړی پردې د سپینولو په وخت کې احتیاط وکړئ چې د پردې لاندینی برخه کې ریشه غوڅه نکړئ ځکه چې د سوري کیدو څخه محفوظ پاتې کیږي، ورپسې د پیاز منځ د تیارو شویو موادو څخه ډک کړئ په معکوس ډول دلمې په دیگ کې کېږدئ او سوس پرې دپاسه ورواچوئ او په نري اور یې کېږدئ ترڅو چې نرمه شي نو تیار یږي.

## دوهمه برخه

### تروشې غذاگانې

تروشوالی یو د څلور ذائقو څخه دی چې په نباتاتو کې ډیر وجود لري. کله چې دسترخوان د ډوډۍ خوړلو لپاره هوارېږي د ترشو او ویلني ډولونه د غذا په څنگ کې گورو. اکثره دا ترشیانې د سبزیو، میوو او مسالونه جوړېږي چې په سرکه کې مخلوطېږي.

د یادونې وړ ده چې یوه بڼه ترشي د تازه موادو او د بڼې سرکې څخه جوړېدای شي، میوې او سبزیانې باید کاملاً ومینځل شي او وچ شي که تاسو غواړئ چې ستاسو ترشي بڼه پاتې شي یو څاڅکی اوبه هم باید د موادو د پاسه پاتې نشي، وروسته له دې چې د ترشي د لوبني سرمو کلک وتړلو هغه په یو یخ ځای کې کیږدئ، کله چې مو د هغه سر خلاص کړلو او استفاده مو ورڅخه وکړله وروسته یې په یخچال کې وساتئ هغه خلک چې غواړي ترشي تیاره کړي د ترشي د تیارولو په وخت کې باید لاندې ټکو ته متوجه اوسي:

اول باید پاکه سرکه بڼه جوش کړي ترڅو چې مطمئن شي چې خالصه سرکه پاتې شوه ورسره هغه قاشوغې او لوبني چې د ترشي د تیارولو لپاره ورڅخه استفاده کیږي باید غوړنه وي او همدارنگه هغه ترکاریانې چې د ترشي د جوړولو لپاره ورڅخه استفاده کیږي باید غوړې نه وي او که غوړې وي باید په صحیح ډول سره ومینځل شي ترڅو له غوړیو او له نورو



کثافاتو څخه پاک شي.

وروسته له مينځلو ترکارياني بايد وچې شي ترڅو د اوبو

هيڅ اثر پرې پاتي نه وي.

کله چې ترشي اماده کيږي ترشي بايد په يو مناسب ځای کې داسي ځای چې وچ او يخ وي کېښودل شي او همدارنگه دهغه لوبښي سر چې ترشي په کې ده ښه کلک وتړل شي ترڅو ترشي خرابه نشي او هم يې پوپنک ونه وهي. پخوا به ډيرو خلکو په خپلو کورونو کې ترشيانې جوړولې او وروسته له جوړولو به يې په غټو غټو خمونو يا چاټيو کې اچولې او بيا به يې ددې لپاره چې خراب نشي په زيرخانو کې ساتلې.

کله چې مو غوښتل چې پرته له سرکې ترشي اماده کړئ کولای شئ چې د ليمو د اوبو او يا هم د نارنجو له اوبونه ترشي جوړه کړئ پدې ډول چې اول د نارنج يا ليمو اوبه جوش کړئ او بيا تياره کړې ترکاري په کې ورواچوئ نو ترشي به تياره شي. په دې فصل کې يو شمېر ترشيانې په مختصر ډول سره تشریح کوو ټول ډولونه يې ساده او رواجي دي.

**د ترشيانو ډولونه:**

**د مخلوطې ترکاري ترشي:**

ضروري مواد:

۲ کيلو	✓	واړه بانجان چې د ترشي لپاره دي
۱ کيلو.	✓	واړه يا تنکی بادرنګ
۲۲۰ گرامه.	✓	سپينه کړې اوږه
۵۰ گرامه.	✓	شين تريخ مرچک

- ✓ کلکې زېرې گازرې چې وروسته له وړولو ۲۲۰ گرامه.  
لرې جوش شوې وي او نرمې وي  
د گلپي گل چې هر شاخ يې بيل شوی وي د
- ✓ ۱۰ دقيقو لپاره په اوبو کې جوش شي ترڅو نیم کيلو.  
چې په نوک ونيول شي.
- ✓ سپين پوخ شوی لبلبو چې پانه پانه غوخ ۲۲۰ گرامه.  
شوی وي
- ✓ مالگه د ضرورت په اندازه

### د جوړولو طريقه:

اول بانجان پاک کړئ پانې او بيخ يې ورڅخه غوخ کړئ او بيا يې د مينځ برخې نه تر بيخ پورې څيرې کړئ بيا يې په اوبو کې د ۸ دقيقو لپاره جوش کړئ، کله چې بانجان ښه نرم شول د اوبو نه يې راوباسئ او پاک يې کړئ بيا يې په يو پاک صافي کې واچوئ چې اوبه ورڅخه لرې شي او که امکان ولري اول د انگورو ټوڅو پانې په صافي کې کېږدئ او بيا پرې بانجان کېږدي او ټنه ډې ډول سره بانجان خپل اصلي رنگ دلاسه نه ورکوي، کله چې د بانجانو اوبه ښې وچې شولې يو پلي اوږه په منځ نيمه کړئ او په هر يو بانجان کې چې څيرې کړي مو وواوړه کېږدئ او بيا يې په بوتل يا مرتبان کې کېږدئ ورپسې په هر بوتل يا مرتبان کې تياره کړې شوې ترکاري ورواچوئ او د هغې په شاخوا کې وچ نعنا ويلنی وشيندئ او په اخر کې جوش کړي شوې سرکه د مالگې سره پرې ورواچوئ داسې چې ټوله ترشي سرکه ونيسي او بيا د بوتل سربند کړئ او ويې ساتئ.

د پیازو ترشي:

ضروري مواد:

- ✓ سپين پياز ۱ كيلو.
- ✓ د نعنا پاني يا د كشمالي يا وېلني پاني ۲۲۰ گرامه.
- ✓ سپينه كړې اوږه ۱۱۰ گرامه.
- ✓ وچه نعنا، مرچك او مالگه د ضرورت په اندازه

د جوړلو طريقه:

اول د نعنا پاني د اوږې سره په لنگرۍ (غور) كې ټكوي او يا يې د غوښې د ماشين نه وباسئ ورپسې په يو مرتبان كې يو قطار واړه سپين پياز چې سر او بيخ يې غوڅ شوي وي كېږدئ د پاسه پرې اوږه او ميده شوې نعنا ورواچوي او لږه مالگه هم پرې واچوي ورپسې نور پياز چې سر او بيخ يې غوڅ شوي وي د پاسه پرې كېږدئ او بيا وچه نعنا او تريخ مرچك په كې ورواچوي تياره كړې شوي سرکه پرې واچوي او بيا د بوتل سر وټړئ او وروسته ورڅخه استفاده وكړئ.

د گيلاسو ترشي:

ضروري مواد:

- ✓ گيلاس ۱ كيلو.
- ✓ بوره ۲۵۰ گرامه.
- ✓ سرکه ۱ ليتر.



**د جوړولو طریقه:**

هغه گیلای چې پوره پاڅنه وي انتخاب کړئ. ډکي یې ورڅخه لرې کړئ او گیلای بڼه وچ کړئ ورپسې په یو بوتل یا مرتبان کې چې سړي غټه وي ویې شیندئ او په هر قطار کې یې لږه بوره هم پرې واچوي کله چې لوڅی ډک شو د پاسه پرې سرکه واچوئ او په یخ ځای کې یې کیږدئ. په اوله هفته کې، بوتل څو وار مخلوط کړئ یا په بل عبارت ویې لرئ ترڅو چې بوره په کې حل شي.

**د تورو کټه انګورو ترشي:****د جوړولو طریقه:**

اول یو مقدار تور کټه انګور چې پاڅنه وي او شریدلې نه وي پاک و مینځی بیا یې د بیاتي (قیچي) په واسطه بیل کړئ داسې چې د انګورو هره دانه د ډکي سره بیله کړئ چې ډکي ورڅخه غوڅ نشي چې انګور ونه شریږي او ونه شیندل شي بیا انګور په یو بوتل کې چې خوله یې غټه وي (مرتبان ډوله) واچوئ د پاسه پرې پخه او مالګینه سرکه ورواچوئ داسې چې ټول انګور سرکه ونیسي بیا د بوتل سربند کړئ او د استفادې لپاره یې ساتئ.

**د بادرنګو میخوشه ترشي:****د جوړولو طریقه:**

اول یو مقدار سرکه تیاره کړئ او په هره پیاله سرکه کې یوه قاشوغه مالګه او یوه قاشوغه بوره واچوئ بیا تنګي بادرنګ پانه پانه واړه کړئ او گرد چاپېره پرې مالګه

اوشیندئ او پسه صافی کې یې کېږدئ او د پاسه پرې یو وړوکی سردیگی کېږدئ او د سردیگی د پاسه یو وزن کېږدئ ترڅو د بادرنگو اوبه ورڅخه لري شي ورپسې هغه په یو بوتل کې چې خوله یې غټه وي او یا هم مرتبان کې واچوئ د پاسه پرې اماده شوې سرکه واچوئ داسې چې ټول په سرکه کې وپوښل شي او د پاسه هم سرکه پرې ولاړه وي بیا د بوتل سر بند کړئ او په یخ ځای کې یې وساتئ.

**د تری میخوشه توشي:**

د جوړولو طریقه:

اول تره پاکه کړئ بیا یې نازکه پانه پانه وړه کړئ او لکه د بادرنگو په یو لوبسي کې اوبه ورڅخه چان کړئ بیا په یو بوتل کې چې خوله یې لویه وي او یا هم مرتبان کې یې واچوئ سربې بند کړئ او د استعمال تر وخته یې په یو یخ ځای کې محفوظ وساتئ.

**د ترشو نادرنگو توشي:**

**ضروري مواد:**

✓	تنکي او واره بادرنگ	۱ کیلو.
✓	واره پیاز	۱۱۰ گرامه.
✓	تراتیزک	۱ دسته.
✓	سور رنگه مرچک	۲ پلیه.
✓	مالگه	۳۰۰ گرامه.
✓	تور مرچ	د چایو په قاشوغه یوه قاشوغه
✓	سرکه	یونیم لیتر

**د جوړولو طریقه:**

بادرنګ ومینځئ بیا یې د اوبو څخه وچ کړئ مالګه پرې ووهئ دوه یا درې ساعته یې پرېږدئ ترڅو مالګه جذب کړي او بیا بادرنګ په یوه شیشه کې کېږدي او د پاسه پرې سپین کړي پیاز، تراټیزک، تور مرچ او سور مرچک واچوئ او بیا د پاسه پرې سرکه او مالګه واچوئ او بیا یې پرېږدئ په درې هفتو کې آماده کېږي.

**د چکنې ډولونه:**

**د رومیانو چکنې:**

ضروري مواد:

- |                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| ۲ کیلو                                | ✓ رومیان   |
| د چایو په قاشوغه د قاشوغي څلورمه برخه | ✓ زنجفیل   |
| نیم لیتر                              | ✓ سرکه     |
| د مربا په قاشوغه نیمه قاشوغه          | ✓ سورمرچک  |
| د مربا په قاشوغه نیمه قاشوغه          | ✓ دال چینی |
| د مربا په قاشوغه ۲ قاشوغي             | ✓ مالګه    |

**د جوړولو طریقه:**

رومیان او مالګه سره جوش کړئ او صافي یې کړئ. دال چینی او مرچ په سرکه کې د رومیانو سره مخلوط کړئ. او په شیه یې لوبښي کې یې تیز لمر ته کېږدئ او هرڅه وخت وروسته یې وخورئ، ترڅو اوبه یې ټینګې شي.



**د شني دنيا چکني:**

ضروري مواد:

- |   |                                    |                             |
|---|------------------------------------|-----------------------------|
| ✓ | تازه ماشين کړې دنيا                | ۱ کيلو                      |
| ✓ | گوره يا بوره                       | ۱۱۰ گرامه                   |
| ✓ | شين تازه مرچک                      | ۱۱۰ گرامه                   |
| ✓ | ميميز                              | ۱۱۰ گرامه                   |
| ✓ | سپينه کړې اوبه                     | ۱۱۰ گرامه                   |
| ✓ | سرکه، د ليمو اوبه يا د نارنجو اوبه | ۴ پيالې                     |
| ✓ | مالگه او تورمرچ هريو               | د مستو په قاشوغه يوه قاشوغه |

**د جوړولو طريقه:**

اول دنيا، تازه مرچک، اوبه او ميميز بنه وټکوي او يا يې د غوښي د ماشين نه وباسئ، ورپسې سرکه يا د ليمو اوبه يا د نارنج اوبه، بوره يا گوره او مالگه سره مخلوط کړي او بيا يې په يو لوبني کې واچوي نور د استعمال لپاره آماده ده.

**د تازه مرچکيو چکني:**

ضروري مواد:

- |   |               |           |
|---|---------------|-----------|
| ✓ | تازه شين مرچک | ۱۱۰ گرامه |
| ✓ | سرکه          | ۲ پيالې   |

**د جوړولو طريقه:**

تازه شين مرچک وور کړي او په سرکه کې يې حل کړي او له هغې چکني جوړه کړي.



سلاٲ



دميوه شكري چي دهند واني له پونكي ڊيزاين شوي

**د غوره انګورو چکنې:**

د جوړولو طریقه:

اول د غوره انګورو ډکې لږې گڼې پیا یې په غور (آونگ) کې وټکوي د لږې مالګې په وراچولو سره چکنې آماده کيږي.

**عام سلاډ:**

ضروري مواد:

- ✓ روميان ۲ دانې
- ✓ واړه پیاز ۱ غوټه
- ✓ بادرنګ ۲ دانې
- ✓ د لیمو اوبه د سوپ په قاشوغه ۲ قاشوغي
- ✓ وچه نعنا، مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه

**د جوړولو طریقه:**

روميان، بادرنګ او پیاز واړه کړئ او سره یې مخلوط کړئ او د لیمو اوبه، مالګه او مرچک ورعلاوه کړئ او ښه یې سره ګډ کړئ وچه نعنا پرې د پاسه وشیندئ بهترین سلاډ به جوړ شي.

**روميان څه شي دي؟**

زه رومي د زعفرانو سرسخته دښمن یم، د اذربایجان خلک ماته سور بادمجان وايي، اعراب راته تماته، اروپایان ماته تماتو (Tomato) او ایرانیان ماته گوجه فرهنگي وايي دا چې ولسي افغانان ماته بانجان رومي او ایرانیان فرنگي راته وايي، که چیرته زما تاریخچې ته له امریکا څخه اروپا او اسیا ته متوجه شی زما د نومونو وجه به زر پیدا کړئ.



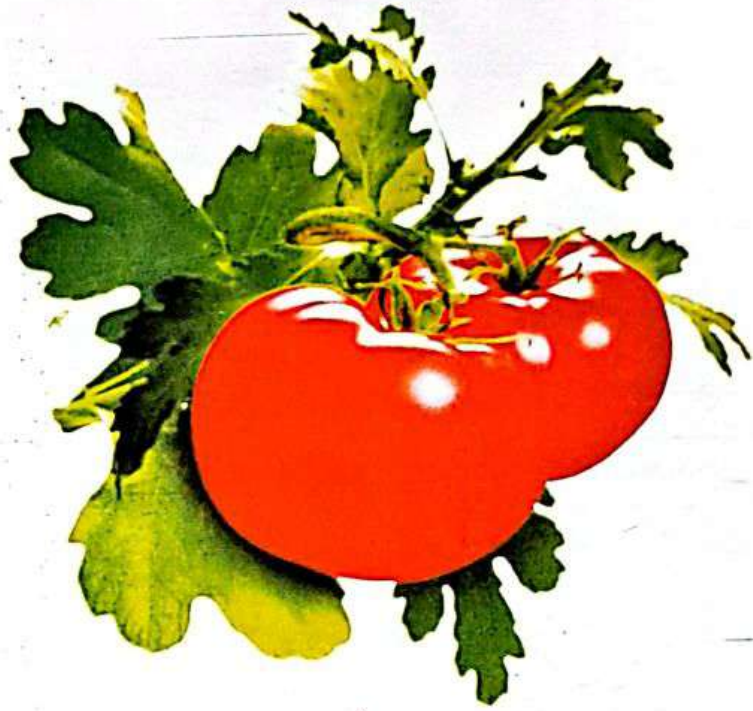
A د ویتامین د لرلو په اساس د شب کوری مخنیوی کوم او د لیدلو حس قوي کوم.

B د ویتامین د لرلو په اساس اعصاب قوي کوم، اشتها زیاتوم او په هضم کې کومک کوم.

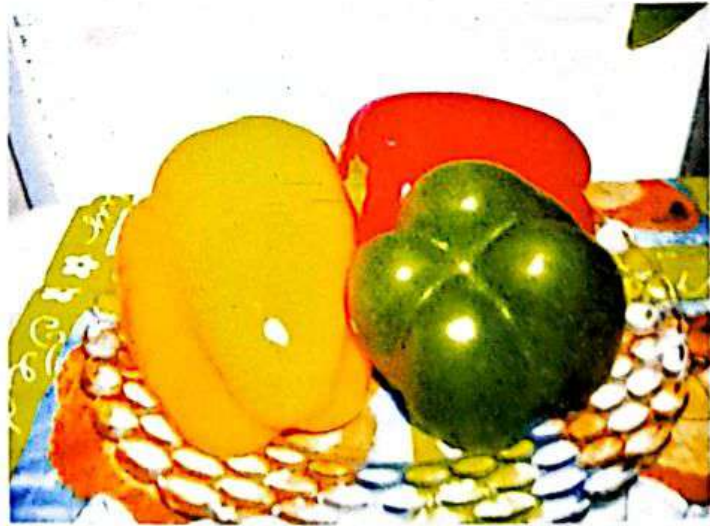
C د زیات مقدار ویتامین د لرلو په اساس د انسانانو بدنونه د مرضونو نه ساتم د قنډې او شحمي موادو التهاب او گرمي راکموم.

ددې ټولو صفتونو او خوندونو په بدل کې زه له تاسو نه غواړم چې ماسره لکه د میوې رفتار وکړئ.

ما د میوې په ټکری کې دمنو او انارو په خوا کې کیردئ او خپلو ماشومانو ته توصیه وکړئ چې ما خام و خوري. ما هیڅ وخت په غوړیو کې مه سور کوي ځکه چې په دې کاسره زما هضم سختیږي بلکه ما په خپلو اوبو کې پوخ کړئ او بیا غوړي ورواچوي کله چې زه شین او خام وم ما هیڅکله مه خوري او په خپلو او د ماشومانو په خوړو کې مې مه اچوئ ځکه چې په دې صورت که زه یوه خاصه او سمې غذايم. د هرې معدې لپاره مناسب نه يم دروند يم او په ځنډ سره هضمیږم او هغه خلک چې بې اشتهايي لري هغوی دې ما مخکې د ډوډۍ خوړلو نه د یوې اشتهار او پونکې غذا په نوم و خوري او ددې کار لپاره بهتره داده چې زما غوښه د مساوي مقدار مستو سره مخلوط کړي او په یخچال کې مې کیردې او نیم ساعت مخکې د ډوډۍ خوړلو نه ما و خورئ، زه خپل ځان ددې درکه بې گناه گنم او د و مره پوهیږم چې سودايي مزاجه



روميان



دُلْمِي مَرچَك

خلک زما د دانو په اساس حسابیت لري زما د غوښې خوړل بدون دانونه هيڅ چاته ضرر نه لري او برعکس دا چې ادرار زياتوم نو د دې ډول مريضانو لپاره گټور یم. که څوک ځوانکې ولري نو حتماً زما د نازکو پاڼو نه دې د ماسک په نوم استفاده وکړي. دا ماسک د ځوانکو د ډيريدو مخنيوی کوي او پوستکی نرم، شفاف او لطيف کوي او د پوستکي اضافي غوړ والی له منځه وړي.

مياشې، مچان او مچۍ زما د پاڼو بوي نه خوښوي او ورڅخه تښتي او زما د دې هنر نه په هر صورت چې کولای شي استفاده وکړي او په دې وپوهيږي چې په خپل کور کې په باغچه کې زما کرل برسېره پر بنکلا او نورو فايدو کولای شي چې موثر حشرات و تښتوي زما د روب څخه د چکنۍ لپاره هم استفاده کولای شي او مالکه يو صميمي دوست وساتي.



## درېمه برخه

### خوړې غذاگانې

**خوړوالی:** د څلورو خوندونو (مزو) څخه یو خوند دی چې اکثرأ په قندي موادو کې شتون لري.

**د مربع د پخولو په هکله څو ټکي:**

هیڅکله گرمه مربع په مرتبان یا بوتل کې مه اچوئ بلکې پرې یې ږدئ چې سره شي.

د خوړو میو د مربع د شکرک وهلو د مخنیوي لپاره د لېمود او بو څخه کار واخلي.

د مربع د شکرک وهلو لامل د مربع له اندازې زیات خوټیدل دي په دې شرایطو کې غوره داده چې یوه یا دوه پیالې جوش اوبه ور واچوئ او پرېږدئ چې ۳ یا ۵ جوشه وخورې او بیا ورباندې یوه لږه اندازه د لېمود اوبه واچوئ ترڅو د مربع شکرک لرې شي.

امکان لري چې څه وخت وروسته مربع پوپنک وکړي په دې حالت کې د مربع شربت په کافي اندازه نه دی خوټیدلی ددې مشکل د مخنیوي لپاره یوه اندازه بوره په مربع کې زیاته کړئ او پرې یې گدئ چې لږه جوش راشي او دا کار باید هغه وخت ترسره کړئ چې د پوپنک اندازه یې لږه وي او مربع ترشه شوې نه وي.

د مربع د پخولو په وخت کې دې ددیگ سرخلاص وي ترڅو چې رنگ یې تغیر ونکړي یوازې د بهي مربع سر باید بند وساتل شي ترڅو چې رنگ یې سور ارغواني شي.

## د مربع ډولونه:

## د گیلاسو مربع:

د ضرورت وړ مواد:

یو کیلو	✓ گیلاس (آلبالو)
یونیم کیلو	✓ بوره
د چای خورلو یوه نیمه قاشو غه	✓ هبل

## د تهیه کولو طریقه یې:

گیلاس نښه و مینځی او ډکي یې لري کړی د اور د پلتي په ډکي یې زري وباسی او بیا یې دیگ ته د بورې سره واچوی او د ۲ یا ۳ ساعتونو لپاره یې له اور څخه لرې وساتی ترڅو چې گیلاس خپلې اوبه راخوشې کړي او بیا یې ملایم اور د پاسه کیږدی ترڅو چې بوره ویلې او په جوش راشي. په نازکه توتیه کې هبل تاو کړی او په مربع کې یې واچوی د ډول مربع د پخلي لپاره نیم ساعت وخت بس دی، که اوبه یې زیاتې وې د هغو څخه د شربت په نوم کار واخلي.

## دوچې الوبخارا مربع:

د ضرورت وړ مواد:

یو کیلو	✓ آلبخارا
یو کیلو	✓ بوره
دوه نیمې پیالې	✓ اوبه

**د تهیه کولو ډول:**

لومړی الوبخارا پاکه کړئ او ترمینځلو وروسته یې وچه کړئ او بیا بوره او اوبه په لوخي کې واچوئ او د اوز د پاسه یې کیږدئ کله چې شربت په جوش راشي ځگ ورڅخه لرې کړئ او تر ۱۵ دقیقو جوشولو وروسته الوبخارا ورواچوئ او تر هغې تودوخه ورکړئ چې په جوش راشي بیا نو لوخي له اور څخه لرې کوئ او چې سوړ شونو په مرتبان کې یې واچوئ او د ضرورت په وخت کې یې ښه په خوند وخورئ.

**د منو مربع:**

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ پوست شوي کلکې مني یو کیلو
- ✓ بوره ۷۵۰ گرامه
- ✓ د گلابو اوبه ۴ قاشوغي
- ✓ د لیمو اوبه ۴ قاشوغي
- ✓ سرکه د ضرورت په اندازه

**د تهیه کولو طریقه:**

لومړي په یو لوخي کې د منو د لمديدلو په اندازه اوبه واچوئ او بیا په کې یوه اندازه سرکه ورواچوئ او تردې وروسته د منو څخه پوستکي لرې کړئ او د منې د لاندې خوا څخه د منو زړي د کومې وړې قاشوغي یا کومې بلې آلې په وسیله لرې کوئ او بیا پاکې شوې بې داغه منې په همدې سرکه لرونکیو اوبو کې واچوئ په یوبل دیگ کې اوبه واچوئ او د سرکه لرونکیو اوبو څخه منې راوباسئ او په دې



دیگ کې یې واچوئ، سر ورباندې کېږدئ او تودوخه ورکړئ تر جوش خورلو وروسته منې له دې دیگ څخه راوباسئ او په یوبل لوخي کې یې ساتئ او په نوموړي دیگ کې بوره واچوئ او تودوخه ورکوئ تر جوش کولو وروسته څگ ورڅخه ټول کړئ کله چې بوره په اوبو کې ټوله ویلې شوه منې بېرته هماغه پخواني شربت کې واچوئ او د گلابو او لیمو اوبه هم ورواچوئ او کله چې شربت د منو سره یوځای په جوش راغی نور دیگ له اورڅخه لرې کوئ او تر سریدلو وروسته مربع د خوراک لپاره تیاره ده.

### د بهي مربع:

د ضرورت وړ مواد:

يو کيلو	✓ پوست شوی بهي
۷۵۰ گرامه	✓ بوره
۵ گرامه	✓ د چای هېل
۴ قاشوغي	✓ د لیمو اوبه
۴ پیالي	✓ اوبه
لږه اندازه	✓ سرکه

### د تهیه کولو طریقه:

لومړي یو لوخي د سپرو اوبو څخه ډک کړئ او لږه سرکه په کې واچوئ او کله چې د بوهي څخه پوستکي لرې کړئ نو ډېر زړی په هماغه لوخي کې واچوئ ترڅو چې تور نشي بیا بوهي څلور ټوټې کړئ او په هماغه لوخي کې یې د بورې سره واچوئ او تودوخه ورکړئ چې په جوش راشي همدا راز د

چایو هیل په نری، (نازکه) ټوټه کې تاو کړئ او د لېمو سره یې یوځای په مربع کې واچوئ کله چې په جوش راشي د اور له منبع څخه یې لرې کړئ کله چې سوړ شو مربع د خوړلو لپاره تیاره ده. مربع په کوم مرتبان یا کوم بل لوخي کې واچوئ او د اړتیا په وخت کې ورڅخه کار واخلي.

### د نزیو (خلال) شویو گازرو مربع:

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ نری (خلال) شوی گازرې ۱ کیلو.
- ✓ د نارنج نری (خلال) شوی پوستکي نیم کیلو
- ✓ بوره ۱ کیلو.
- ✓ پسته او بادام مات شوي زړي ۴۰۰ گرامه.
- ✓ د لیمو اوبه ۲ قاشوغي
- ✓ میده شوی هېل د چای نیمه قاشوغي

### د جوړولو طریقه:

گازرو څخه پوستکي لرې کړئ او بیا یې نری نری غوڅې کړئ بیا یې ومینځي او پرېږدئ چې وچې شي. د نارنج د پوستکي نری نری غوڅې (خلال) شوې ټوټې د اوبو سره جوختې یو دیگ ته واچوئ د لس دقیقو لپاره یې وخوټوئ او بیا په صافي کې واچوئ چې اوبه یې لارې شي. بوره، د نارنج د پوستکي غوڅې شوي نری نری برخې، اوبه، د لیمو اوبه، گازرې او د پستې زړي په یو دیگ کې واچوئ او تودوخه ورکړئ ترڅو چې په جوش راشي او بیا تودوخه کمه کړئ چې یو ساعت په آرام جوش وکړي کله چې د

مربع اوبه (شیره) ټینګې شي، دیګ به له اور څخه لرې کړئ او هیل به ور واچوئ او پرېږدئ چې مربع سره شي بیا نویو مرتبان یا بل لوخی په جوش اوبو و مینځئ بیا یې وچ کړئ او مربع په کې واچوئ او د اړتیا په وخت کې یې نوش جان کړئ.

### د نارنج مربع:

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ د نارنج نری نری ټوټې ۱ کیلو
- ✓ بوره ۱ کیلو
- ✓ د پستې او بادامو مات شوي زړي ۰،۳ کیلو
- ✓ د لیمو اوبه ۲ قاشوغي
- ✓ مالګه لږه اندازه

لومړی به د نارنج نری ټوټې (خلال) د یوې قاشوغي مالګې سره په دیګ کې واچوئ او ښه جوش ورکړئ او درې ځلې یې اوبه بدلې کړي او بیا په دیګ کې بوره واچوئ او اوبه هم ورزیاتې کړئ د جوش په وخت کې د بورې ځګ لرې کړئ او د لیمو اوبه ور واچوئ په آخر کې نارنج ښه و مینځئ او د پستې او بادامو له زړو سره یې شربت ته ورواچوئ تر جوشیدلو وروسته یې له اور څخه لرې کړئ مربع تیاره شوی ده.

### د لیمو شربت:

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ تازه لیمو نیم کیلو
- ✓ بوره ۱ کیلو
- ✓ د لیمو پوستکي د ضرورت په اندازه



### د تیارولو طریقه:

د لیمو اوبه په یو لوخي کې وزبېځئ او پوستکي یې د سرو اوبو په یو لوخي کې واچوئ او شو ځلې یې اوبه بدلې کړئ ترڅو چې تریخوالی یې د منځه لاړ شي بیا یې درې کړتې وجوشوئ او هر کړت یې جوش اوبه چپه کړئ. بوره په اوبو کې واچوئ او معتدلې (نه گرمې نه یخې) یې کړئ او بیا په کې هغه د لیمو پوستکي واچوئ. شربت صاف کړئ او تازه او صافې اوبه په کې واچوئ او تودوخه ورکړئ چې په جوش راشي نو د لیمو شربت به جوړ شي.

د لیمو د شربت د جوړولو بله طریقه داده چې لیمو په گیلاس کې وزبېځئ او بیا پخپله خوښه بوره او اوبه ور واچوئ او قاشوغه په کې ووځی او شربت یې وڅښئ.

### د سکنجین شربت:

د ضرورت وړ مواد:

۱ کیلو	✓ بوره
۱ گیلاس	✓ سرکه
۱ گیده	✓ تازه وپلنی
د ضرورت په اندازه	✓ اوبه

### د جوړولو طریقه:

لومړی بوره په دوه گیلاسه اوبو کې وخوتوئ. د نعنا ویلنی به په یو تاروتری او بیا به یې وخوتوئ او په شربت کې یې واچوئ، سرکه هم ور واچوئ او ویې خوتوئ کله چې شربت تینګ شوله یوې پاکې لټې څخه یې چاڼ کړئ او په کوم یخ ځای کې یې وساتئ.

**د گیلسو (آلوبالو) شربت:**

د ضرورت وړ مواد:

۱ کیلو	✓ گیلاس
۱ کیلو	✓ بوره
۵ پیالی	✓ اوبه

**د جوړولو طریقه یې:**

بوره د گیلسو په اوبو کې واچوئ او خو ساعته یې پرېږدئ چې بوره په کې حل شي او بیا یې په تېز اوږد ۲۰ دقیقو لپاره وڅوټوئ ترڅو چې شربت ټینګ شي. که د گیلسو څخه کار اخلئ نو گیلاس په یوه نری (نازکه) ټوټه کې وټړئ او په شربت کې یې وڅوټوئ.

**بله طریقه:**

لومړی گیلاس په یو ډیګ کې واچوئ او د پاسه پرې بوره او اوبه واچوئ او سره ګډ (مخلوط) یې کړئ او ویې څوټوئ کله چې شربت لږ ټینګ شو بیا یې چاڼ کړئ او په کوم مناسب لوري کې یې وساتئ او د اړتیا په وخت کې یې وکاروئ.

**د شاتوت شربت:**

د ضرورت وړ مواد:

۱ کیلو	✓ شاتوت
یو نیمه کیلو	✓ بوره
۲ لیتره	✓ اوبه

**د جوړولو طریقه:**

لومړی په یو دیگ کې شاتوت او بوره ښه گډ (مخلوط) کړئ او بیا په کې لږې اوبه واچوئ او ښه یې وخوتوئ بیا یې چاڼ (صافي) کړئ او څو دقیقې یې وخوتوئ نور نو شربت تیار دي.

**د ممیز اوبه:**

لومړی ممیز پاک اوډکي یې لږې کړئ او تر مینځلو وروسته یې په یولوخي کې واچوئ او د پاسه پرې اوبه واچوئ چې ممیز په کې ډوپ شي دیوې شپې تر تیریدلو وروسته ممیز اوبه جذبوي پرسیري او اوبه یې هم خوږیږي او تاسو کولی شئ چه په گیلانو او یا پیالو کې یې وشکئ!

**یادونه:** کښته، غولنگ (د زړو سره کښته)، وچ شوي گیلان (الوبالو) او اشتق هم په پورته توگه لمدوي او اوبه یې تیاروي.

**لمده کړې میوه:**

**د ضرورت وړ مواد:**

- ✓ د زړو سره کښته (غولنگ) ۱ کیلو.
- ✓ د منقه (تور) انگور ممیز ۱ کیلو.
- ✓ سره ممیز ۱ کیلو.
- ✓ اغوز (چارمغز) ۱۱۰ گرامه.
- ✓ د پستې زړي ۱۱۰ گرامه.
- ✓ د بادام زړي ۱۱۰ گرامه.
- ✓ سنځلې ۲۴۰ گرامه.
- ✓ میده شوي پیل ۲ گرامه.



## د جوړولو طریقه:

لومړی ټولې وچې میوې ښې و مینځي او بیا مغز لرونکیو وچو میو ته په نري اور تودوخه ورکړئ ترڅو چې د هغوي د نري پوستکي لرې کول ورڅخه اسانه شي او بیا یې په هغه لوڅتي کې واچوئ چې د ټولو مېو د ځایولو توان ولري او بیا ورباندې ترمې اوبه واچوئ چې د مېوې یو په څلور برخه ونیسي او په دې وخت کې پېل (هیل یا لاجي) هم ورواچوئ، ځیني خلک نوموړې مېوه یوازې د نوي کال د لومړۍ ورځې (نوروز) لپاره برابرې چې دا غلط رواج دی بلکې هر وخت یې تیارولي شی او هم خپله او هم خپلو دوستانو ته یې ورکولی شی.

## شیريخ:

لومړی یوه اندازه شیدو ته په یو لوڅي کې تودوخه ورکړئ او کله چې شیدې گرمې او خوتیدلو ته نژدې شوې نو د ضرورت په اندازه بوره او نوره لازمه مساله د لمدې کرل شوې ښایستي سره یوځای ورواچوئ او بیا شدې له اور څخه لرې کړئ او پرېږدئ چې سرې شي بیا د شیريخ قالب تیار کړئ او همدا شیدي په کې واچوئ قالبونه د میده شوي یخ یا اوږې په منځ کې کیږدئ او بیا لوڅي ښي او چپ خواته تاو را تاو کړئ ترڅو چې شیدې یخ او یا کلکې شي او کله چې شیدې د قالبونو په منځ کې کلکې شي نو شیريخ تیار شوی تاسو کولی شی چې په قابونو کې یې واچوئ او د پاسه پرې پیروي واچوئ او ویې خورئ.

**یادونه:**

د شیريخ لپاره باید شیدې ډیرې زیاتې خوږې نکرې ځکه چې په سختۍ کلکیرې (منجمدې کیرې) او که کله مو حس کره چې شیدې ترشې شوي او نژدې دي چې وړانې شي نو لږه اندازه د وړو سوډا ورواچوئ ترڅو چې دورانیدلو مخه یې ونیسي.

**قالبی شیريخ:**

**د جوړولو طریقه:** قالبی شیريخ د شیريخ په قالبونو کې په دې ډول جوړوي چې لومړی شیدې د شیريخ لپاره تیاروي او بیا یې په هغو وړو وړو قالبونو کې اچوي چې تقریباً څلور انچه اوږدوالی لري او بیا په قالب باندې سر کېږدي او لږه اندازه لامده شوي اوږه ورڅخه تاووي چې د شیريخ د جوړیدلو تر وخته سړیې خلاص نشي بیا نو په یوه لویه کټو کې واوړه یا یخ اچوي او مالگه ورباندې شني او بیا په همدې کټو کې د شیريخ قالبونه گډي ترڅو چې قالبونه یوڅه ساړه شي او بیا کټو تاووي او را تاووي ترڅو چې شیريخ جوړ شي.

**خوږه شوله:**

د ضرورت وړ مواد:

- |             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| ۲ کیلو      | ✓ غټې وریژې                         |
| یونیمه کیلو | ✓ بوره                              |
| ۲۲۰ گرامه   | ✓ د پستې اوبادامو زړي               |
|             | ✓ د دیگ رنگ (رنگشیرین) او یا زعفران |
| ۲۰ گرامه    | ✓ میده شو بیل (هپل)                 |

پخلی او د کور چارې

\*\*\*

د لیتر اتمه برخه

✓ د گلابو اوبه

نیم لیتر

✓ شیدې

تقریباً یو لیتر

✓ اوبه

### د جوړولو طریقه:

لومړی غټې وریژې خیشتې کړئ او ترڅو ساعتونو خیشتولو وروسته یې په دیگ کې واچوئ او تودوخه ورکړئ کله چې وریژې لږ پستې شوې شیدې او مالگه په کې واچوئ او بیا یې وخوتوئ او بیا د گلابو اوبه اود پستې اوبادامو زړې ورو واچوئ چې تر نرې او لږ جوش وروسته شوله د خوراک لپاره تیاره ده.

### شیر بونج:

د ضرورت وړ مواد:

✓ غټې وریژې ۲ کیلو

✓ بوره ۲۲۰ گرامه،

✓ یېل ۱۵ گرامه

✓ شیدې ۵ کیلو

✓ مالگه د ضرورت په اندازه

### د جوړولو طریقه:

لومړی وریژې یوه شپه مخکې خیشتې کړئ سبا ته بیا یوه اندازه شیدې دیپل سره په یو لوخي کې وخوتوئ او وریژې په کې ورو واچوئ او ویې خوتوئ تر خوتولو وروسته اور یې نرې کړئ او ورو ورو یې وخوتوئ د پستیدلو نه وروسته چې لږ نرمې هم وي په غوړي کې یې واچوئ او بوره ورباندې وشنئ او بیا یې وخورئ



د بڼګۍ:

د ضرورت وړ مواد:

۲ کیلو	✓ غټې وریژې
۱،۵ کیلو	✓ بوره
۴۳۸ ګرام	✓ غوري
۲ کیلو	✓ شیدې
۱۱۰ ګرامه	✓ د بادامو مات شوي زړي
۳۰ ګرامه	✓ میډه شوي بېل
خلورمه برخه	✓ د ګلابو اوبه د لیتر
د ضرورت په اندازه	✓ مالګه

د تیارو طریقه:

وریژې باید ۲۴ ساعته مخکې خیشتې شي، شیدې په یو دیګ کې واچوئ او ویې خوتوئ او بیا وریژې او بوره ورواچوئ او تودوخه ورکړئ تر لږ جوش وروسته بېل او د ګلابو اوبه ورواچوئ، کله چې شیدې وریژو ته ور جذب شي او وریژې خامې پاتې شي، که وریژې خامې او کلکې وي نو بیا لږ څه شیدې او یا جوش اوبه ورواچوئ او وروسته له څو دقیقو د غوريو پیاوه جوړه کړئ او په دیګ کې یې واچوئ او دیګ څپ وهئ او د بادامو زړي ورواچوئ په دیګ سر کېږدئ او اوږه ورڅخه تاوکړئ او تریو ساعت یا یو ساعت او شل دقیقې دم وړکړئ، د کیچري په نسبت دې دیګ کې لږ تینګ او کلک وي او د دیګ بېخ یو څه لږه اندازه بېخ ونیسي او کله چې وریژې په غوري کې اچوئ نو د دیګ کې بېخ یو څه راواخلئ او په غوري کې یې کېږدئ.



خوره شوله



يو ډول كلچي

**د حلبې شوله:**

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ غټې وریژې ۲ کیلو
- ✓ حلبه ۱۵۰ گرامه
- ✓ غوړي نیم کیلو
- ✓ د دیگ رنگ یا زعفران د ضرورت په اندازه

**د جوړلو طریقه:**

لومړی وریژې و مینځی او خیشتې یې کړئ او بیا غوړي سره کړئ او د حلبې دانې په کې وریټې کړئ او ویې نه سوزوي او بیا وریژې د حلبې په دانو واچوئ او د کفگیر سره یې وخوروئ او بیا ورباندې اوبه او رنگ واچوئ او ویې خوټوئ ترڅو چې وریژې یخې او پستې شي او بیا شکره یا میډه شوې گوړه ورباندې وشنئ، د وریژو سره یې ښه گډه کړئ او بیا نیم یا یو ساعت دم ورکړئ.



## د چای ډولونه

### د شیدو چای:

د جوړلو طریقه یې:

لومړی اوبه جوش کړئ او بیا چای ور واچوئ بیا شیدې او بیل ور واچوئ او تر لږ خوټولو وروسته د شیدو چای به تیار شي.

### د پیروي چای:

د جوړلو طریقه یې:

لومړی د چینې یا نل صفا اوبه چې ترشې نه وي راواخلئ او په کومه پاتلچه کې یې واچوئ او د ښه اعلی شین چای سره تودوخه ورکړئ ترڅو چې دوچ شین چای رنگ او بوی په اوبو کې حل شي بیا همدا چای په بله پاتلچه کې صافي کړئ او بیا همدا صاف شوی چای څو کړتې د یوې پاتلچې څخه بلې ته واړوئ او راواړوئ او دا عمل تر هغې تکرار کړئ چې چای سور قرمزي رنگ غوره کړي او ښه شفاف شي تر دې وروسته یوه قاشوغه شیدې او یوه قاشوغه چای سره گډه کړئ که د پیروي چای د شفتالو د گل په شان رنگ اختیار کړنو د پیروي چای تیار شوی دی او په دې وخت کې ټولې شیدې د چای سره گډې کړئ کله چې شیدو او چای د شفتالو د پانو په شان رنگ ترلاسه کړ، نو بیا بوره او پیروي د بیل سره ور واچوئ د پیروي چای د شکلو لپاره تیار دی. پته دې پاتې نه وي چې ځینې خلک د پیروي چای دوه برخو باندې ویشي په

یوه برخه کې یې بوره اچوي او خوږ چای تیاروي او بله برخه  
کې یې مالگه اچوي او ترش چای جوړوي.  
**چاوه چای:**

لومړي اوبه وختوئ او بیا شین چای، گوره، زنجبیل  
داغوز چغزی او د بادامو مات شوي زړي په کې واچوئ او بڼه  
یې وختوئ نور نو د خښلو لپاره تیار شوی دی. ددې چای  
شکل (چښل) د هډوکو درد، سردرد او دستریاله منځه  
وړلو لپاره گټور دی.

## د حلوا ډولونه

### د وړو حلوا:

ضروري مواد:

- ✓ اوږه ۱ کيلو
- ✓ بوره ۱ کيلو
- ✓ غوړي ۱ کيلو

### د جوړلو طريقه:

لومړی غوړي سره کړئ بيا اوږه په کې واچوئ او سره يې کړئ کله چې اوږه سره شول بوره په اوبو کې واچوئ او سره يې کړئ کله چې اوږه سره شول بوره په اوبو کې حل کړئ او لږ لږ وراچوي او ښه يې ولږئ ترڅو چې حلوا غوړي راپرېږدي تر دې وروسته د ډيگ په سرپوښ د پاسه انگار واچوئ او تر نيم ساعت يې دم کړئ نوره نو حلوا خوراک ته تياره ده.

### د گازرو حلوا:

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ پخې شوې گازرې ۱ کيلو
- ✓ غوړي ۱ کيلو
- ✓ بوره ۲۲۰ گرامه
- ✓ د پستي او باداموزرې ۲۲۰ گرامه
- ✓ يېل ۱۰ گرامه



**د جوړولو طریقه:**

لومړی غوړي په یو دیگ کې سره کړئ او بیا گازرې (چې مخکې مو پوستکي ورڅخه اړولي او وړې کړې مودي) په غوړيو کې واچوئ او لږې يې سرې کړئ او بیا بوره د یو لېتر په څلورمه برخه اوبو کې حل کړئ او لږ لږ ورڅخه حلوا ته ورواچوئ او په اخر کې نیم لیتر اوبه ورواچوئ او ویې لږې او تودوخه ورکړئ ترڅو چې حلوا خپل غوړي را پرېږدي او کله چې غوړي را پرېږدي نو بیا د پستې او بادامو زړي د پیل سره ورواچوئ او سړي يې بند کړئ د سړپونښ د پاسه انگارواچوئ نیم ساعت وروسته به حلوا خوراک ته تیاره وي.

**د حلوا د تیارولو بله طریقه:**

لومړی په یو لوخي کې غوړي سره کړئ او بیا گازرې تر پاکولو وروسته میډه میډه وړې کړئ او کله چې غوړی ښه سره شول گازرې ورواچوئ او ویې لږې او گازرې په غوړيو کې سرې کړئ او بیا وچې شیدې ورواچوئ او د پستې او بادامو زړي او پیل ورواچوئ او تر لږې تودوخې ورکولو وروسته حلوا تیارېږي، بیا يې د اور څخه کېباسئ او پرېږدئ چې سره شي.

**یادونه:**

په پورتنۍ حلوا کې له پږوي څخه هم کار اخیستلی شئ.

## د سوجي حلوا:

د ضرورت وړ مواد:

۱ کیلو	✓ سوجي
۱ کیلو	✓ غوړي
۱ کیلو	✓ بوره
۲۲۰ گرامه	✓ د پستي او بادامو زړي
۱۰ گرامه	✓ ميده شوي يبل

## د جوړولو طريقه:

لومړي غوړي سره کړئ او بيا سوجي ورواچوئ تر لږ سره کولو وروسته د لپتر څلورمه برخه اوبه، چې بوره هم په کې حل شوې وي، ورواچوئ او د اور د پاسه يې وخوتوئ او د ضرورت په وخت لږ لږ اوبه ورواچوئ او ويې لږ ترڅو چې حلوا په غوړيو راشي يعنې غوړي را پرېږدي او کله چې حلوا په غوړيو راغله نو د پستي او بادامو زړي او يبل ورواچوئ په ديگ باندې سرکلک کړئ او د پاسه ورباندې انگار واچوئ ترنيم ساعت دم وړکولو وروسته حلوا د خوراک لپاره تياريزي.

## د پېړني ډولونه:

## د کارنفلور پېړني:

د ضرورت وړ مواد:

۱ کیلو	✓ شيدې
۳۳۰ گرامه	✓ بوره
۲۲۰ گرامه	✓ د پستي او بادامو زړي

۱۰ گرامه	✓ میډه شوی بېل (لاچي)
۴ قاشوغې	✓ کارنفلور
د ضرورت په اندازه	✓ میډه شوې پسته او د گلابو اوبه

### د جوړولو طریقه يې:

لومړی شیدې گرمې کړي کله چې وختیدې بوره او بېل په کې واچوئ او بیا کارنفلور د گلابو د اوبو سره په شیدو کې واچوئ او د قاشوغې یا کفگیر په وسیله یې ولرئ چې بېخ ونه نیسي او کله چې پېریني راټوله شي نو بیا یې له اورنه لرې کړئ او په قابونو کې یې واچوئ چې سره شي او کله چې په قاب کې هواره او سره شوه نو میډه شوې پسته ورباندې واچوئ.

### د وریزو د اورو (سوجي) پیریني:

د ضرورت وړ مواد:

نیم کیلو	✓ سوجي
نیم کیلو	✓ بوره
۲ گرامه	✓ شیدې
۱ پیاله	✓ د گلابو اوبه

### د جوړولو طریقه:

سوجي، سرې شیدې او بوره درې واړه په یو دیگ کې سره گډ کړئ بیا په یو برابر (ملایم) اور تر ۲۵ دقیقو تودوخه ورکړئ او د کفگیر سره یې ولرئ ترڅو چې د دیگ مواد ټینګ شي بیا د گلابو اوبه ور واچوئ او ۵ دقیقې توره



تودوخه هم ورکړئ پام کوئ چې ددیگ بیخ درخه ونه سوځي (تل یې ولرئ) کله چې پیریني راټوله (ټینګه) شوه له اور څخه یې کښته کړئ او په لوخو کې یې واچوئ چې سره او خوراک ته جوړه شي.

### ساده کسترډ:

د ضرورت وړ مواد:

۱ کیلو	✓ شیدې
۲ گیلاسه	✓ بوره
۸ کاشوغې	✓ د کسترډ پوډر
۱۰ گرامه	✓ بیبل
یوه یوه دانه	✓ منډه او انار
۵۰ گرامه	✓ میډه شوې پسته او بادام

### د جوړولو طریقه:

لومړی بوره په شیدو کې واچوئ او ویې خوتوئ بیا د کسترډ پوډر په یخو اوبو کې گډه کړئ کله چې شیدې په جوش راغلي بیا د کسترډ پوډر ورواچوئ او د شیدو سره یو دوه جوشه ورکړئ او په کفگیر سره یې واړوئ راوړوئ چې بیخ ونه نیسي کله چې شیدې او کسترډ یوځای وخوتیدل له اور څخه یې کښته کړئ بیا یې د خوراک په مناسبو لوخو کې واچوئ او پرېږدئ چې ساړه او کلک شي د ښکلا لپاره ورباندې پپړوی، توتڼه شوې منډې، دانار دانې او د پستې او بادامو پوډر واچوئ نور نو خوراک ته تیاره ده.

کیک لرونکې کسترده:

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ شیدې ۳ گیلاسه
- ✓ بوره ۲ کیلو
- ✓ د کسترده پوډر نیم پاکټ
- ✓ بېل ۲۰ گرامه
- ✓ ساده کیک د ضرورت په اندازه
- ✓ ځمکنی توت د ضرورت په اندازه
- ✓ د بادامو مات شوي زړي ۴۰۰ گرامه
- ✓ کیلې ۲ دانې

د جوړولو طریقه:

لومړی بوره او شیدې په یو لوخي کې واچوئ او تودوخه وړکړئ ترخوتیدو وروسته د کسترده پوډر په سپرو او بوکې گډ کړئ او په شیدو کې یې واچوئ او د شیدو سره یې وخوتوئ او د بېخ نیونې د مخنیوي په خاطر یې په کفگیر ولرئ کله چې شیدې او کسترده یوځای وخوتیدل د اورڅخه یې لرې کړئ او بیا په هغو لوخو کې چې له وړاندې څخه مو کیک او کیلې په کې توت ته توت ته کړي، واچوئ او په یو سوږ ځای کې یې کېږدئ ترڅو چې راټوله او کلکه شي او بیا د بادامو مات شوي زړي او ځمکنی توتان چې تیاره مو هره د توت دانه دوه ځایه کړې، په منظم ډول پرې د پاسه کېږدئ ترڅو چې بڼایسته شي.

**ماغوت:**

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ کارنفلور ۴ کاشوغې
- ✓ اوبه یو گیللاس
- ✓ بوره نیم گیللاس
- ✓ یېل یوه د چای کاشوغه
- ✓ د گلابو اوبه د چای د خوړلو دوه کاشوغې
- ✓ د بادامو روغ مات شوي زړي ۴۰۰ گرامه
- ✓ د دیگ رنگ (رنگ شیرین) د ضرورت په اندازه

**د جوړولو طریقه:**

د دیگ رنگ، یېل او د گلابو اوبه او بوره سره گډه گړئ او په جوش اوبو کې یې واچوئ ترڅو چې یو یا دوه جوشه وڅوري او په همدې حالت کې یې ولرئ ترڅو بیخ ونه نیسي او بیا ورباندې کارنفلور، او د بادامو زړي واچوي او کله چې ټینگ شي په ټاکلو لوڅو کې یې واچوئ او د پستې او بادامو زړي پرې واچوئ نور نو ماغوت خوراگ ته تیار دي.



## هغه خوراكي شيان چې د غنمو له وړو څخه تيارېږي

### کریم کبک:

د ضرورت وړ مواد:

✓	ترمیده اوږه	یوه غټه کاشوغه
✓	میده شوې بوره	نیم گیلان
✓	شیدې	۱ گیلان
✓	کوچ	۵۰ گرامه
✓	د ککاو پوډر	د غذا خوړلو یوه کاشوغه
✓	د هگی زېر	۴ عدده
✓	وانیل	د چای د خوړلو یوه کاشوغه

### د جوړلو طریقه:

د هگی زېر، بوره او وانیل یا په کاشوغه او یا د مخلوط کوونکي (مکسر) په وسیله سره ښه گډ (مخلوط) کړئ ترڅو چې سپین شي اوږه په یو وړو کي دیگکي کې واچوئ او بیا ورباندې شیدې واچوئ او بیا هغه گډ (مخلوط) شوي مواد ورباندې واچوئ په اور یې کېږدئ او په ترتیب سره یې ولږئ ترڅو چې پاخه او ټینگ شي د خوند د بدلولو لپاره یوه کاشوغه ککاو او په اخر کې ۵۰ گرامه کوچ هم ورواچوئ کله چې دا مواد تیار شي کبک ورباندې ښایسته کړئ، د یادونې وړ ده چې تیار (جوړ) شوي کریم په کوم یخ ځای کې کېږدئ چې راټینگ شي او د هر وخت لپاره ورڅخه کار واخیستل شي.

## اسفنجي کیک:

د ضرورت وړ مواد:

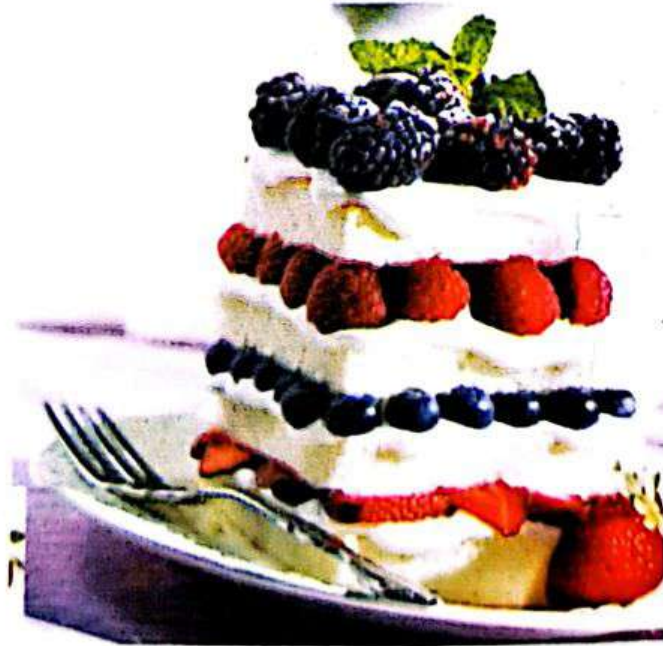
۲ گیلایه	✓ ترمیده اوږه
نیم گیلایه	✓ میده شوې بوره
۲ گیلایه	✓ شیدې
نیم گیلایه	✓ غوړي
نیم گیلایه	✓ میده شوې گوړه
۳ دانې	✓ هگۍ
د چای خوړلو نیمه کاشوغه	✓ وانیل
د چای خوړلو ۲ کاشوغي	✓ د کیک پوډر

## د جوړلو طریقه:

د هگۍ زېړ د وانیل او شکرې سره گډه کړئ ترڅو چې سپین شي بیا ورباندې غوړي او شیدې واچوئ او بڼه یې ولپړئ ترڅو چې ټول مواد سره بڼه گډه شي او بیا چان کړي اوږه ورباندې لږ لږ واچوئ او په پای کې همدا مواد د کیک د پوډرو سره د کیک په قالبونو کې واچوئ او بیا قالبونه په تنور (داش) کې کېږدئ تر ۵۰ دقیقو وروسته کیک پخېږي. کله چې کیک پوخ شو تر سپیدلو وروسته یې له قالب څخه وباسئ او په مخ یې پیروی د پستې میده شوي زړي او شکره ووهئ او کیک مو بڼایسته کړئ.



يو ڊول ڪيڪ



اسپنجي ڪيڪ



**د ککاو کیک:**

د ضرورت وړ مواد:

۲ گیلاسه	✓	ترمیده اوږه
نیم گیلاس	✓	میده شوې بوره
۲ گیلاس	✓	شیدې
نیم گیلاس	✓	غوړي
د غذا د خوړلو یوه کاشوغه	✓	د ککاو پوډر
۳ دانې	✓	هگۍ
د چای د خوړلو نیمه کاشوغه	✓	وانیل
د چای د خوړلو ۲ کاشوغي	✓	د کیک پوډر

**د جوړولو طریقه:**

لومړي هگۍ نښې ولسړئ بیا یې د بورې، غوړیو، وړو او  
وانیل سره گډې کړئ بیا د کیک او ککاو پوډر ورزیات کړئ  
او بیا یې د کیک په قالبونو کې واچوئ او بیا دا قالبونه په  
گرم تنور کې کېږدئ، او تر ۵۰ دقیقو یې په تنور (داش) کې  
پزېږدئ بیا یې له تنور څخه وباسئ او تر سړیدلو وروسته یې  
نوش جان کړئ.

**بخچالي کیک:**

د ضرورت مواد:

۳۷۵ گرامه	✓	اعلی بسکت
۲۵۰ گرامه	✓	د قهوې چاکلېټ یا ککاو
۲۵۰ گرامه	✓	کوچ
۷،۵ گرامه	✓	بوره

۲ دانې

✓ هگی

د اغوزو چغزی، پاسته گیللاس (الوبالو) او ۲۵۰ گرامه  
مميز ✓

یو کیلوی یې لوخی چې په غور (روغنی) کاغذ پوښل شوی

وي

### د تیارولو طریقه:

لومړی چاکلیت میډه میډه کړئ او په یو لوخی کې یې د کوچو سره حل کړئ بیا بوره او بیا هگی ورواچوئ، د بسکتو نیمايي اندازه میډه کړئ او د اغوزو د چغزیو او همیزو سره یې گډ کړئ څلور روغ بستکت په نوموړي لوخی کې کېږدئ او د پاسه پرې د مستو خورلو په قاشوغه ۲ قاشوغې حل شوي چاکلیت و اچوئ په همدې ترتیب نور بستکت په لوخی کې کېږدئ او دې کارته تر هغې دوام ورکړئ چې ټول بستکت خلاص شي د نظر لاندې کېک یوه شپه په یخچال کې کېږدئ او بیا یې د لوخی څخه په قاب کې و اچوئ او کاغذ ورڅخه لرې کړئ او په گیلاسو (الوبالو) او نورو یې بنایسته کړئ.

### طلایي کیک:

#### د ضرورت وړ مواد:

۲ گیلاسه	✓ ترمیډه اوږه
۱ گیلاس	✓ میډه شوې بوره
یونیم گیلاس	✓ شیدې
نیم گیلاس	✓ غوړي



يوڊول ڪيڪ



ڪهڪاو لرونڪي ڪيڪ



✓ د پنځو هگیو زېر

✓ وانیل یوه د چای خورلو قاشوغه

✓ د کیک پوډر ۵ قاشوغې

**د جوړولو طریقه:**

لومړی بوره او غوړي سره گډه کړئ او بیا د هگیو زېر ورسره بڼه گډه کړئ او بیا اوږه او شیدې هم ورسره گډه کړئ، کله چې مواد تیار شول په آخر کې د کیک پوډر او وانیل ورسره گډه کړئ بیا د تنور (داش) قالب غوړ کړئ او دا تیار شوي مواد په کې واچوئ او د تنور تودوخه په ۳۵۰ سانتي گریډ کې ثابت و ساتئ تلایي کیک به په ۳۰ دقیقو کې تیار شي.

**د گیلسو (آلبالو) کیک:**

د ضرورت وړ مواد:

✓ ترمیده اوږه ۷۵۰ گرامه

✓ میده شوې بوره ۴۰۰ گرامه

✓ کوچ ۲۰۰ گرامه

✓ گیلاس ۵۰۰ گرامه

✓ هگی ۳ دانې

✓ د کیک پوډر ۲ قاشوغې

**د جوړولو طریقه:**

لومړي هگی بڼې سره ولړئ چې رنگ يې سپين شي بيا اوږه، بوره او کوچ ورگډه کړئ د گیلسو (آلبالو) زړي وباسئ او په قاشوغه يې زور کړئ چې حل شي بيا يې د کیک په

خمیره کې ورگډ کړئ د تنور (داش) درجه د ۲۵۰ سانتي گريد څخه تر ۲۸۰ سانتي گريد پورې وساتئ او د کيک قالبونه په کوچو يا غورپيو غور کړئ او يا نه سوزيدونکی کاغذ (کاغذ نسوز) په کې کيږدئ کله چې قالب ښه تود شو بيا د کيک خميره، چې د کيک پوډر هم په کې اچول شوي، په کې واچوئ او ۲۰ يا ۲۵ دقيقې يې پرېږدئ چې کيک پوخ شي.

### د خطايي کلچې:

د ضرورت وړ مواد:

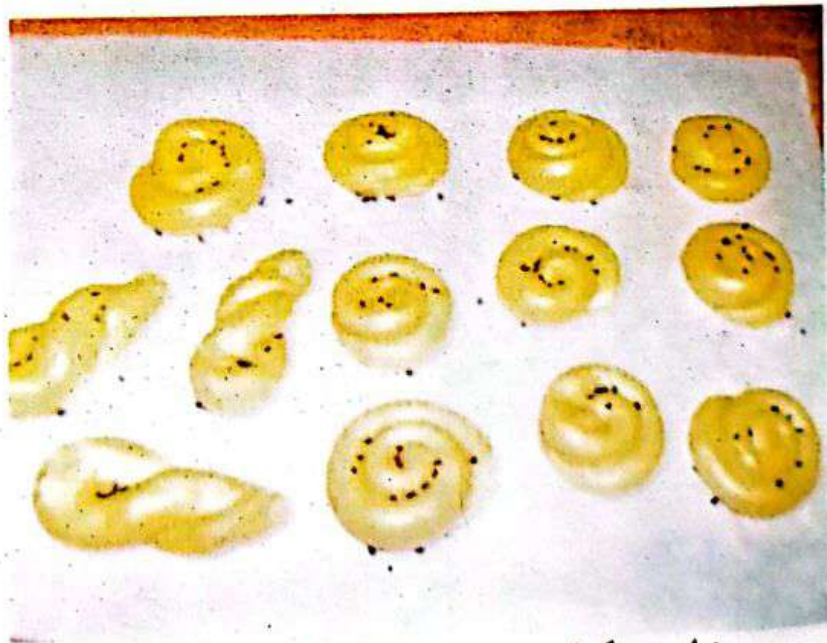
- ✓ ترميده اوږه دوه نيم گيلاسه
- ✓ میده شوې بوره يو گيلاس
- ✓ وچې شيدې نيم گيلاس
- ✓ غورپي د ضرورت په اندازه
- ✓ د کيک پوډر د چاي په قاشوغه نيمه قاشوغه

### د جوړولو طريقه:

لومړی ترميده اوږه، شيدې او بوره سره گډ کړئ او بيا په کې نيمه قاشوغه د کيک پوډر واچوئ او په غورپيو کې يې واغگئ او تر ۱۵ دقيقو يې په خپل حال او خپل ځای کې پرېږدئ چې خميره شي او بيا له دې خميرې څخه د اغوز د دانې په اندازه خميره کلوله کړئ او بيا يې په غور شوي پتنوس کې داسې کېږدئ چې لږ هوارې شي او په غټه گوته په کې علامه يا نښه (نقش) جوړه کړئ او بيا پتنوس په تنور (داش) کې کېږدئ او ۲۰ يا ۲۵ دقيقو وروسته کلچې پخيري او د خوړلو لپاره تياريري.



د کیک نمونه



خامی کلچي مخکي له پخيدو



**د وناس کلچې :**

د ضرورت وړ مواد:

۵ گيلاسه	✓	ترمیده اوږه
۸ قاشوغې	✓	بوره
۲ قاشوغې	✓	وچه خمیره (خمیرمايه)
۳ دانې	✓	آلوگان
۸ قاشوغې	✓	غورې
۲ دانې	✓	هگۍ
۲ گيلاسه	✓	شیدې

**د جوړولو طریقه:**

الوگان پاک و مینځی او بیایې و خوتوی او لږ مالگه په کې واچوی بیایې په چاقو او یا بله آله واړه او میده کړی بیا نو همدا واړه شوي الوگان د شیدو، هگیو، وچې خمېرې، غورپو، بورې او اوږو سره گډ کړی او په عادي توگه یې خمیره کړی او پرېږدی چې خمیره شي او بیایې د تبني د پاسه د یوې گوتې په اندازه ډبل اوار کړی او بیایې سر و غورپو ته ورواچوی تر پخیدلو وروسته یې له غورپو راوباسی او میده شوي بوره ورباندې وشنی.

**د سمنه رول کلچې:**

د ضرورت وړ مواد:

۵ گيلاسه	✓	ترمیده اوږه
ترنیم گيلاس زیاته	✓	بوره
۲ قاشوغې	✓	وچه خمیره

✓	مایع غوړي	نیم گیلاس
✓	هگی	۲ دانې
✓	شیدې	۲ گیلاس
✓	ممیز	۵۰ گرامه
✓	داغوز چغزی	۵۰ گرامه
✓	مالگه او کوچ	یوه اندازه

## د جوړولو طریقه:

شیدې، هگی، بوره او غوړي سره گډه کړئ او بیا وچه خمیره - نیم گیلاس اوبو کې حل کړئ او محلول یې پورتنی گډولې (مخلوط) ته ورواچوئ بیا په کې اوږه واچوئ او وایې اغگئ او پرېږدئ چې خمیره شي بیا همدا خمیره شوی مخلوط په تبني واچوئ او د گز په وسیله یې د یوې گوتې په ډبل والي اوار کړئ او په مخ یې کوچ و سولوی تردې وروسته ممیز، بوره، داغوز میده شوې چغزی ورباندې واچوئ او بیا یې د گز په شاوخوا راتاو (کلوله) کړئ او په چاره یا چاقویې غوڅ کړئ او بیا یې دانه دانه په غوړ شویو قالبونو کې کیږدئ او بیا قالبونه په تنور (داس) کې کیږدئ چې پابنه شي.

## کریم لول:

د ضرورت وړ مواد:

✓	ترمیده اوږه	۵۰۰ گرامه
✓	غوړي	۲۰۰ گرامه
✓	بوره	۲۰۰ گرامه
✓	هگی	۴ دانې



تنوري کلچي



قالبي کلچي



- ✓ اوبه نیم گیلاس
- ✓ د گلابو اوبه د چای نیمه قاشوغه
- ✓ پیروی لږه اندازه

**د جوړولو طریقه:**

لومړی ۴ هگی، د ۴ قاشوغو بورې سره گډې کړئ بیا ۴ قاشوغې غوړې او نیم گیلاس اوبه ورواچوئ او بنه یې ولرې چې یو په بل کې حل شي په اوبو کې لږ لږ اوږه واچوئ او وچ میگن یې واغگئ بیا یې د ۱۰ څخه تر ۲۵ دقیقو په یخچال کې کیږدئ او بیا یې په یو تښي نري نازک (تقریباً د ۱ cm په اندازه) اوار کړئ بیا یې د چاقو په وسیله داسې غوڅ کړئ چې سوری یې ۲ cm څخه تر ۳ cm او اوږدوالی یې ۲۰ cm وي. غوڅې شوې توتې د خاصو رولونو په وسیله په منظمه توگه تاو کړئ او بیا د قالبونو په مخ کاغذ واچوئ او خام کریم لول په کې کیږدئ او بیا یې په تنور (داش) کې کیږدئ د تنور د تودوخه ۲۰۰ سانتي گریډ په اندازه عیاره کړئ او پرېږدئ چې طلايي رنگه کریم لول مو پوخ شي تر پخیدلو وروسته د تنور سوچ گل (مې) کړئ تر سریدلو وروسته کریم لول د خوراک لپاره تیار دی، کله کله د کریم په ځای له پیروي څخه کار اخلي.

**بغلاوه:**

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ بوره نیم گیلاس
- ✓ شیدې نیم گیلاس

- ✓ کوچ ۲۰۰ گرامه
- ✓ دهگیو زېږ ۲ دانې
- ✓ د بادام د زرو پوډر نیم گیلان
- ✓ د پستی د زرو پوډر نیم گیلان
- ✓ میډه شوی بیبل د چای د خوراک ۲ قاشوغې
- ✓ اوږه یو گیلان
- ✓ د کیک پوډر د چای یوه قاشوغه
- ✓ د پستی د زرو پوډر د غذا د خورلو ۳ قاشوغې

## د بغلاوي د شربت لپاره:

- ✓ بوره د گیلان پنځمه برخه
- ✓ اوبه ۱ گیلان
- ✓ د گلابو اوبه له نیم گیلان شنه لږې

## د جوړولو طریقه:

لومړی د پستی او بادامو زړې یو شای میډه کړئ بیا بوره او بیبل د پستی او بیبل د پوډرو رسره گډه (مخلوط) کړئ. شیدې، د کیک پوډر، کوچ او دهگیو زېږ ورسره گډه کړئ او د پاسه پرې لږ لږ اوږه واچوئ او دومره یې واغگئ چې په لاس ونه نخلي او هم خیال کوئ اوږه درخه کلک لامده نشي بیا نو په اغگل شویو وړو کوم شی (مثلاً د ستمال یا بله کومه د رخت توتیه) واچوئ چې وچ نشي او د درې ساعتونو لپاره یې آرام پرېږدئ بیا نو اوږه د تبني د پاسه د گز په وسیله اوار کړئ قالبونه به په غوړیو غوړ کړئ او اوار شوي اوږه به د بیاتي (قیچي) په وسیله داسې غوڅ کړئ چې د قالب برابر وي بیا نو





کریم لول



بغلاوه



د غوڅو شویو وړو یوه ټوټه په قالب کې اواره واچوي مخ یې  
د کوچو په وسیله غوړ کړئ بیا پرې دوهمه ټوټه د اوارو  
شویو وړو واچوئ د هغې مخ بیا په کوچو غوړ کړئ او دا  
عمل درې کړتې تکرار کړئ، اوس د غذا د خوړلو ۵ قاشوغې  
د پستې او بادامو د زرو او یېل (لاچي) میډه شوې گډوله  
(مخلوط) پرې د پاسه واچوئ.

د اوارو شویو اوړو نوري درې ټوټې برابرې کړئ د هرې  
ټوټې مخ په کوچو غوړ کړئ او دمیده شویو زرو د مخلوط  
څخه یې پرې واچوئ.

تنور به د فارنهایت تر ۳۵۰ درجو پورې گرم کړئ او د ۲۰  
څخه تر ۲۵ دقیقو پورې به قالب په تنور (داش) کې کېږدئ  
ترڅو چې دوړو رنگ طلايي او قهوه یي غونډې شي.

### د بغلاوه د شربت جوړول:

بوره او اوبه په یو دیگ کې واچوئ او په نري (کمزوري)  
اور یې ۱۵ دقیقې کېږدئ، د گلابو اوبه ور واچوئ کله چې  
شربت جوش ته نژدې شوله اوڅخه یې کېباسئ، له تنور  
څخه پاڅه شوي اوږه راوباسي او د کفگیر په واسطه د  
بغلاوې د رخت ټوټه له قالب څخه راوباسئ او بیا یې  
کړئ.

### یادونه :

د شربت په ځای له شاتو هم کار اخیستلی شی.

د پیل غوړ (گوش فیل):

د ضرورت وړ مواد:

- ✓ ترمیده اوړه ۲ کیلو
- ✓ میده شوي بوره ۱ کیلو
- ✓ غوري ۳ کیلو
- ✓ د هگیو زېړ ۳ دانې
- ✓ د گلابو او به یوه پیاله
- ✓ یېل یوه د چای قاشوغه په اندازه
- ✓ میده شوي یېل او د غذا د خوړلو ۲ قاشوغې د پستی د زړو پوډر

د جوړولو طریقه:

لومړی اوړه د اوبو سره گډ کړئ د گلابو او به هم ور واچوئ اوړه بڼه واغگئ چې په لاسونو پورې مو ونه نخلي د اوړو د پاسه یوه پاکه توتو او یا پلاستیک واچوئ او ۳ ساعته یې آرام پرېږدئ. میده شوی یېل اوبو سره گډ کړئ او ځان سره یې وساتئ. اوړه د تبني د پاسه په گز د یو کاغذ غوندي نري اوار کړئ اوار شوي اوړه د ۷cm قطر په اندازه په گرد دایروي شکل غوڅ کړئ او هره دایره د یوې خوا څخه راماته (قات) کړئ.

غوړي په یو لوخي کې سره کړئ او بیا د یېل غوړ ورواچوئ او په نیمه دقیقه کې یې دواړه مخه سره کړئ چې طلايي رنگ غوره کړي تر پخیدلو وروسته د پیل غوړ له دیگ څخه راوباسئ او په یو لوخي کې یې کیږدئ میده شوی یېل او بروره ورباندې وشنئ او د پستی پوډر ورباندې واچوئ.

میتایي:

د ضرورت وړ مواد:

۳ گیلاسه	✓ ترمیده اوږه
نیم گیلاس	✓ غوړي
یوه نیمه پیاله	✓ تازه شیدې
۲۰۰ گرامه	✓ کوچ
۱ دانه	✓ هگی
د چای نیمه قاشوغه	✓ د دیگ رنگ
د چای یوه قاشوغه	✓ د وړو سوډا
د ضرورت په اندازه	✓ یېل
	✓ او د اغوز چغزی

د تیارولو طریقه:

لومړی شیدې، اوږه، هگی، سوډا او د دیگ رنگ سره  
 ښه گډ (مخلوط) کړئ او بیایي داسې واغگئ چې نه ډیر  
 پاسته او نه ډیر کلک وي بیایي د نیم ساعت لپاره کېږدئ  
 چې یو څه اندازه خمیره شي بیا همدا اغگل شوي اوږه د اغوز  
 د دانو په اندازه غونډاري جوړ کړئ او په غوړیو کې یې سره  
 کړئ او بیایي پرېږدئ چې یو څه ساړه شي بیا نو همدا  
 میتایان د ۵ دقیقو لپاره په شربت کې واچوئ او بیایي  
 راوباسئ او میده شوی یېل او اغوز ورباندې ووهئ او نوش  
 جان یې کړئ.



## خجور:

ضروري مواد:

یونیم کیلو	✓ ترمیده اوږه
۲۲۰ گرامه	✓ بوره
نیم کیلو	✓ غوري
۲ دانې	✓ هگی
یونیم کیلو یا د ضرورت په اندازه	✓ شیدې

## د جوړولو طریقه:

اول غوري، بوره او هگی سره مخلوط کړئ او بیا شیدې ورباندې ور واچوئ، ورپسې اوږه او سودا سره گډ کړئ او په کې خمیره جوړه کړئ بیا له هغې خمیرې د هگی په اندازه راواخلئ او کلونه یې کړئ ورپسې د غلبیل د پاسه د لاس په واسطه داسې یې هوار کړئ چې خمیره بیا ځان سره ونښلوي او کلونه شي، ورپسې غوړئ په یو لوخی کې چې ژور لوخی وي واچوئ په اوریې کیردئ کله چې غوري ښه گرام شول یوه یوه او بیا هم د لوښي د ظرفیت او گڼبایش مطابق خودانې خجورې غوريو ته ور واچوئ متوجه اوسئ چې ۴ انچ غوري په لوخی کې ولاړوي چې خجورې په غوريو کې جوش و خوري او پخې شي بیا نو خجورې له غوريو راوباسئ او د خوړلو لپاره آماده دي بیا کولاي شئ چې د چاي، شیدو او یا کوم بل شي سره یې و خورئ.

بې ځایه به نه وي که وویل شي که چیرته غوري کوم چې خجورې په کې پخیرې پوره گرم نشي نو له یوې خوا به خجورې بې کیفیته وي او له بل خوا غوري زیات مصرفیږي.

روټ:

ضروري مواد:

✓	بوره	۱ كيلو
✓	غوري	۱ كيلو
✓	ترمیده اوړه	۳ كيلو
✓	هگی	۴ دانې
✓	سوډا	۲ قاشوغي دمستو په قاشوغي
✓	شیدې	دوه نيمي پيالي
✓	خاش خاش او توره (سیا) دانه	۱۱۰ گرامه

د جوړولو طریقه:

اول بوره او غوري سره گڼه کړئ او بیا په کې هگی هم مخلوط کړئ بیا شیدې پرې ور علاوه کړئ ورپسې سوډا او اوړه پرې د پاسه واچوئ او د ډوډۍ د خمیرې په اندازه کلکه خمیر ورخه جوړه کړئ، بیا د یوې پېرې په اندازه خمیره اول گلوله کړئ بیا یې د تېني د پاسه هوار کړئ چې د بلوالی یې د ۴mm په اندازه وي بیا یې مخ په شیدو خيشت کړئ او د خاش خاش دانې او توره (سیاه) دانه پرې وشیندئ او په داش کې یې کېږدئ چې اوریې نسبتاً خفیف وي، متوجه اوسئ چې د روټ لوی والی د پلو د گرد غوري په اندازه وي.

د پراتې ډوډۍ:

د پخولو طریقه:

اول خمیره لکه د عادي خمیرې تیاره او هواره کړئ بیا غوري ویلي کړئ او د هوارې پېرې د پاسه یې ووهئ بیا پېره

بهرته کلوله کړئ او بیا یې دوباره د گز په واسطه هواره کړئ چې عرض یې تقریباً ۴ انچه وي بیا پېره په طولانی ډول سره د چاره په واسطه نیمه کړئ بیا دواړه برخې د پېرې یو دبل سره مدورې کړئ چې اخیری حصه د خمیرې د پېرې په منځ کې لاندې خواته راشي بیا یې د گز په واسطه د یو قاب په اندازه هواره کړئ او په غورپو کې یې پخه کړئ کله چې پخه شوه د غورپو نه یې راوباسئ او بوره پرې وشیندئ د شیدو، چای یا ملایې (پېروي) سره یې وخورئ.

### چوري ډوډۍ:

د پخولو طریقه:

د تناره ډوډۍ یا هره بله ډوډۍ میډه کړئ د پاسه پرې غورپي واچوئ او ښه یې مخلوط کړئ بیا بوره په کې واچوئ وروسته د بورې دمخلوطیدو ښه یې وسولئ نور نو آماده ده.

### حلیم:

ضروري مواد:

✓	چرگ	۱ دانه
✓	دپسه سرخي غوښه	نیم کیلو
✓	دپسه دلم وازده	۱۱۰ گرامه
✓	د بورې میډه گي	په مناسبه اندازه
✓	سپین کړي غنم (چې پوستکي یې اړول شوي وي)	۳ کیلو
✓	ویلي کړي غورپي	د ضرورت په اندازه
✓	پېروي	نیم کیلو
✓	د غوا شیدې	نیم کیلو



✓ میډه لاجي د ضرورت په اندازه

✓ میډه دال چيني د ضرورت په اندازه

### د جوړولو طريقه:

اول غنم په اوبو کې ښه وڅوټوئ چې نرم شي او اوبه په کې پاتې نشي په عين حال کې د پسه سرخي غوښه، چرگ او لم بيل لکه یخني پخه کړئ وروسته له نرمیدو چې د یخني اوبه لږې پاتې وي نرم شوي غنم په کې ورواچوئ او جوش ورکړئ ترڅو چې اوبه یې وچیدو ته نژدې شي او د دیگ د پاسه صافي کيږدئ او په صافي کې غوښه او نرم شوي غنم کيږدئ بیا د چرگ هډوکي بيل کړئ او د حلیم د پخولو د لرگي او یا کومې بلي آلې په واسطه د لاس د زور په واسطه نوموړي مواد د صافي نه تیر کړئ کله چې ټول مواد د صافي نه تیر شول شیدې پرې د پاسه واچوئ او د اور د پاسه یې کيږدئ او د کفگیر په واسطه یې ښه وڅوړوئ ترڅو خپلې اوبه وچې کړئ په آخر کې پروی ورسره گډ کړئ تیار کړی شوي حلیم په غوړي کې واچوئ منع یې لکه کاسه ژور کړئ ویلې کړي گرم غوړي په کې واچوئ، میډه بوره، میډه دال چيني او میډه لاجي په یو لوخي کې واچوئ او د حلیم په خوا کې یې کيږدئ او همدارنگه گرمه د تناره ډوډی هم په دسترخوان کيږدئ او گرمه گرمه یې وڅوړئ.

شیره لیتي هغه غذا ده چې دهغې پخول په اکثره فامیلونو کې مروج دي، په خاص ډول د ماشوم د پیدا کیدلو څخه وروسته، د نوي زیږیدلي ماشوم مورد څو ورځو لپاره دا

خوندوره غذا خوري، او نازولې يې په ناز او ویش او وای سره په کاسو کاسو خپوري همدارنگه ځيني نور فامیلونه هم په بعضی وختونو کې مژه داره شیره خوري.

### د شیرې د پخولو لپاره ضروري مواد:

- ✓ د غنمو اوږه نیم گیلان
- ✓ غوړي یو گیلان
- ✓ کورکمن د چایو په قاشوغه نیمه قاشوغه
- ✓ د گورې میده گي یا بوره د ضرورت په اندازه

### د پخولو طریقه:

غوړي ښه سره کړئ بیا اوږه په کې ورواچوئ او سره يې کړئ داسې چې ښه بوی يې حس شي بیا تقریباً ۲ گیلان او به د گورې میده گي یا بوره او کورکمن په کې ورواچوئ چې سره جوش شي، نو شیره مو تیاره ده.

### لیتي:

ضروري مواد:

- ✓ د غنمو اوږه ۱ کیلو
- ✓ غوړي ۲۲۰ گرامه
- ✓ د گورې میده گي یا بوره ۲۲۰ گرامه
- ✓ مالگه د ضرورت په اندازه

### د پخولو طریقه:

اوږه په تدریجي ډول په ۳ کواتره جوش اوبو کې واچوئ لږه مالگه ورعلاوه کړئ ترڅو اوبه يې جذب شي نو لیتي به مو پخه شي دې یو تکی ته متوجه اوسئ چې لیتي باید نه

ډیره کلکه او نه باید ډېره نرمه وي بیا یې په غوري کې واچوئ منځ کې یې جوړغالی جوړ کړئ غوري ښه سره کړئ او په منځ کې یې ورواچوئ، د گورې میده گي یا بوره پرې وشیندئ او د تنور د گرمې ډوډۍ سره یې وخورئ. (۱)

### سمنګ:

#### د جوړلو طریقه:

د یو کیلو گرام په اندازه غنم ومینځئ او په یو لوخي کې یې اوار واچوئ او ددې لپاره چې شنه شي یو اندازه اوبه ورباندې واچوئ کله چې غنم پنډک (تبغنه) ووهي نو هره ورځ یوه پاگه ټوټه لمده کړئ او د پاسه یې ورباندې وغوروی چې سمنګ همدا سې تازه پاتې شي او دې کار ته تر ۱۵ یا ۱۶ ورځو پورې دوام ورکړئ بیا د غنمو همدا شنه پانې په غوریا بغری او یا اونگ کې وټکوئ او یا یې د غوښې دقیقمه کولو د ماشینی په وسیله میده میده واره کړئ او شیر یې صافه کړئ او په ډیگ کې یې واچوئ او د پنځه کواټرو په اندازه اوبه ورواچوئ، د سمنګ د جوشیدلو نه وروسته یو کیلو اوږه په تدریجې ډول ورواچوئ او خوروی یې، دا کار شپږ ساعته وخت نیسي، ددې وخت په اوږدو کې د لړلو څخه په آرام نشی ځکه چې په لږ غفلت سره به ددیگ بیخ وسوځي او بیخ به ونیسي، ورپسې ددې لپاره چې سمنګ دانه دار راشي

۱ - اکثراً یې به له ډوډۍ خوري. (ژباړن)



د هغې د جوش په وخت کې څلور دانې اغوز د پوستکو سره  
 ديگ ته ورواچوئ او په آخیر کې هم ۲۲۰ گرامه د اغوزو  
 چغزي او پسته په کې ورواچوئ او دروغو اغوز څخه  
 استفاده مه کوئ، بې ویلو دې پاتې نشي چې په ديگ کې د  
 اغوزو، اوړو، زړو، او پستي څخه پرته بل کوم شي نه  
 وراچول کيږي ځکه چې پخپله غنم (سمنک) خوږوالی  
 تولیدوي، کله چې سمنک پوخ شو نو د ديگ سربند کړئ او  
 ديگ ته صبر وکړئ چې یخ شي کله چې یخ شو نو سمنک په  
 کاسه یا قاب کې راوباسئ او د ډول لپاره یې لږ مقدار خاش  
 خاش د سمنک پرمخ وشیندئ البته په منظم ډول سره او بیا  
 یې په خپلو خپلوانو او گاونډیانو وویشئ.

## درېیم فصل

### خارجي غذا

خارجي غذا په اغلب گمان سره لکه د افغاني غذا گانو به خوندورې او مزه دارې نه وي مگر بيا هم د خارجي غذا علاقمندان په اوسنيو شرايطو کې مخ په زياتيدو دي نو په دې اساس په دې ځای کې د خارجي غذا گانو يوه برخه چې خلک ورسره علاقمندي لري يادونه کوو:

#### شیرازي پلو (ایراني):

ضروري مواد:

۲ گيلاسه	✓ وريژې
۱ دانه چې ۱ كيلو گرام شاوخوا وزن ولري	✓ چرگ
۱ عدد	✓ واړه شوي پياز
۱ عدد	✓ تور بانجان
۳ قاشوغي	✓ غوري
د نيم گيلاس نه ډېر	✓ کوچ
۱ گيلاس	✓ زرشک
۲ قاشوغي	✓ بوره
نيمه قاشوغي	✓ خوگ رنگ
نيم گيلاس	✓ مستې
۲ عدده	✓ دهگۍ ژېړ

## د پخولو طریقه:

وریزې پنځه ځلې په یخو اوبو و مینځئ، بهتره داده چې وریزې په ۸ گیلاسه اوبو او ۲ قاشوغې مالگې کې د ۲ ساعتونو لپاره خیشتې کړئ، چرگ او پیاز په یو دیگ کې واچوئ، اوبه هم ورواچوئ او د دیگ سر بند کړئ او ۴۵ دقیقې یې په نري اور کېږدي او بیا د چرگ هډوکي ورڅخه لرې کړئ او غوښه یې وړه وړه کړئ او د اوبو سره یې بیله کېږدئ، تور بانجان سپین کړئ او کړۍ کړۍ گرد یې غوڅ کړئ یا یې په طولاني شکل اوږده غوڅ کړئ مالگه پرې واچوي او ۲۰ دقیقې یې پرېږدئ بیا یې و مینځئ په زیگ صافی سره یې وچ او په سرو غوړیو کې یې سره کړئ، څو کړۍ یې د ډولې او بنایسته کولو لپاره وساتئ، زرشک پاک کړئ او په یخو اوبو یې و مینځئ او بیا یې د ۱۰ دقیقو لپاره په یخو اوبو کې خیشته کړئ بیا یې و مینځئ او په یو لوخي کې یې واچوئ او په ۲ قاشوغو کوچو کې یې سره کړئ بیا یې د اور نه لرې کړئ، بوره او د خوږ رنگ نیمايي ورواچوئ او لږ مقدار زرشک د ډولې کولو لپاره وساتئ، ۸ گیلاسه اوبه او ۲ قاشوغې مالگه په یو نه سوځیدونکي دیگ کې واچوئ او په اور یې کېږدئ ترڅو چې جوش شي مینځل شوې وریزې په کې ورواچوئ او ۲ دقیقې یې ښې جوش کړئ بیا یې وخوروئ ترڅو که وریزې د دیگ بیخ کې نختې وي ورڅخه جدا شي بیا وریزې په صافي کې واچوئ او په ترمو اوبو یې و مینځئ، باقیمانده کوچ په یو دیگ کې واچوئ او ګرم یې



کړئ. درې کفگیره وریژې په یو نه سوخیدونکي دیگ کې واچوئ او مستو، دهگۍ ژېړ او خوړنګ سره یې مخلوط کړئ د چرګ د غوښې توتې پرې کېږدئ د زرشک مخلوط د چرګ د غوښې د پاسه ورواچوئ، خو توتې توربانجان د پاسه پرې کېږدئ او متبقي وریژې د پاسه پرې واچوئ د چرګ یخني هم په وریژو واچوئ او مخ یې په قاشوغه صاف کړي د دیگ سرپټ کړئ چې بخار ورڅخه خارج نشي بیا هغه په یو داش کې چې تقریباً ۳۵۰ درجې د فارنهایت حرارت ولري د ۱/۵ ساعت لپاره کېږدئ، وروسته دیگ له داش څخه راوباسئ او ۱۰ دقیقې یې په مرطوب ځای کې کېږدئ د دیگ گرد چاپېره وریژې چې ورپسې نختي وي د چاقو د څوکې په واسطه ورڅخه لرې کړئ یو غټ قاب د دیگ د پاسه کېږدئ د توربانجان توتې او زرشک چې بیل مو ایخي وو پرې بنایسته یې کړئ نور نو غذا آماده ده او گرمه خوړل کېږي.

**استامبولي پلو:**

**ضروري مواد:**

✓	وریزې	نیم کیلو
✓	کوفته کړې غوښه	۲۵۰ گرامه
✓	الوگان	نیم کیلو
✓	درومیانوروب	۲ قاشوغې
✓	میده پیاز	۲ عدد
✓	رومیان	۲ دانې

## د پخولو طریقه:

الوگان وروسته له سپینولو پاک و مینځی او د ۱ انچ مکعب په اندازه یې واړه کړئ او بو کې یې کېږدئ ترڅو چې نرم شي، رومیان او پیاز هم په همدې ترتیب سره سپین او واړه کړئ، بیا په یو مناسب دیگ کې اوبه واچوئ او په اور یې کېږدئ کله چې اوبه مخ په جوشیدو شوې ورپېژې د خپلو ټولو ضمامو سره اوبو ته ورواچوئ او خورویې چې ټول مواد سره گډ شي او تر پخیدو یې پرېږدئ دا ورپېژې نه صافي کېږي بلکه دم پخته پخیرې که غواړئ چې ورپېژې دم کړئ اول باید اوبه د ورپېژو په سرد گوتې دیو بند په اندازه وي ورپسې مالگه، مرچک، الوگان او رومیان ورواچوئ میده کړئ پیاز هم پرې ورواچوئ وروسته له دې چې ورپېژې جوش شولې او اوبه یې وچې شوې بیا ورپېژې دم کړئ.

## زېږه شوله (ایرانی غذا):

ضروري مواد:

- |   |                           |                   |
|---|---------------------------|-------------------|
| ✓ | میده ورپېژې               | ۳/۵ گیلان         |
| ✓ | اوبه                      | ۱۵ گیلان          |
| ✓ | بوره                      | ۴ گیلان           |
| ✓ | غورې                      | ۱ گیلان           |
| ✓ | د بادام خلال او میده لاجي | د ضرورت په اندازه |
| ✓ | خوږرنگ                    | یوه قاشوغه        |
| ✓ | د گلابو اوبه              | په کافي اندازه    |





شیرازی پلو



زیره شوله



**د ډول لپاره:**

- ✓ دال چيني ۲ قاشوغي
- ✓ د بادام خلال- پسته دوه دوه قاشوغي

**د پخولو طريقه:**

وريژې ومينځئ او څو واري يې اوبه تبديلي کړئ د ۱۵ گيلاسو اوبو سره يې په يو غټ ديگ کې ورواچوئ او جوش يې کړئ زگ يې په کفگير ورڅخه لرې کړئ تقريباً ۳۵ دقيقې يې په متوسط اور کېږدئ ترڅو بڼه په مزه جوش شي.

بوره پرې ورواچوئ او ۱۵ دقيقې يې کفگير په واسطه ووهئ او تودوخه ورکړئ ترڅو چې جوش شي.

غوري، د بادامو خلال، خوږ رنگ، لاجي او د گلابو اوبه وراضافه کړئ او د کفگير په واسطه يې وخوروئ ورپسې د ديگ سروتړئ او ۴۰ دقيقې يې په متوسط اور کېږدئ، کله کله يې خوروئ ترڅو مواد لږ غليظ شي، زېړه شوله په لوڅو کې واچوئ او د دال چيني، بادام او پستې په واسطه يې ډولي کړئ کله چې شوله لږه پخه شوله په يخ ځای يا يخچال کې يې کېږدئ او يخه يې وخورئ.

**شيشليک کباب (المانی):**

ضروري مواد:

- ✓ د چرگ د سينې غوښه ۱ کيلو
- ✓ غټ شين مرچک ۱ کيلو
- ✓ روميان ۱ کيلو
- ✓ پياز نيم کيلو

\*\*\*

پخلى او د کور چارې

- ✓ سرکه او بوره دوه دوه قاشوغې
  - ✓ غوري مناسب اندازه
  - ✓ تورمرچ او مالگه د ضرورت په اندازه
- د پخولو طريقه:

غونبه ميده ميده وړه کړئ، روميان، پياز او مرچک هم په همدې ډول واره کړئ ورپسې د شيشليک سيخان راواخلي يوه ټوټه غونبه په کې وټومبئ ورپسې يوه ټوټه د مرچک په سيخ کې وټومبئ ورپسې پياز وټومبئ او بيا متصل غوري په اور گرم کړئ کله چې غوري سره شول هر سيخ په ځانته ډول په غوريو کې سور کړئ ترڅو چې غونبه سپينه شي بيا نور دا سيخان په يو ديگ کې واچوئ روميان پرې د پاسه، واره واره واچوئ او مکرراً يې په غوريو کې سره کړئ ترڅو چې لعاب شکله شي، وروسته له دې مالگه، تورمرچ او بوره په سيخانو وشيندئ او پرېږدئ يې چې پاخه شي.

خپلى کباب (پاکستاني غذا):

ضروري مواد:

- ✓ کوفته غونبه نيم کيلو
- ✓ تازه مرچک ۲ عدد
- ✓ روميان نيم کيلو
- ✓ د دنيا تخم ۲ قاشوغې
- ✓ غوري په مناسب اندازه
- ✓ سکاره ۳ ټوټې
- ✓ سورمرچک او گرمه مهاله د ضرورت په اندازه

د پخولو طریقه:

د رومیانو نه په غیر نور ټول مواد د کوفټې سره گډه کړئ او وروسته له یو ساعت نه د کوفټې یا همبرگر په شکل سره یې جوړ کړئ بیا رومیان سره کړئ یا تپ ورکړئ بیا یې د کباب گرد چاپیره کېږدئ او کباب په سکرو باندې دم کړئ.

فریند توس:

ضروري مواد:

۱ پاکټ	✓ ډبل روټی
۱۰ دانې	✓ هگی
۱۵۰ گرامه	✓ کوچ
۲۰۰ گرامه	✓ غوړي
د ضرورت په اندازه	✓ مالگه

د پخولو طریقه:

اول غوړي په یو دیگ کې واچوئ او په نري اوریې کېږدئ ترڅو غوړي لږ گرم شي بیا هگی ماتې کړئ ویې لږ بیا دا هگی د ډبل روټی په پارچو کېږدئ او په غوړیو کې یې سرې کړئ وروسته له پخیدلو د ډبل روټی هره پارچه په مستو باندې لمده کړئ او ویې خوړئ.

ناز خاتون (ایراني):

ضروري مواد:

۲ عدد	✓ متوسط توربانجان
۲ عدد	✓ رومیان
۱ قاشوغه	✓ د لیمو اوبه



- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| ✓ غوړي                      | ۲ قاشوغې          |
| ✓ واړه (تراش) کړي پياز      | ۱ عدد             |
| ✓ د انارو اوبه              | ۱ قاشوغه          |
| ✓ تازه نعنا ويلنی او اوږه   | د ضرورت په اندازه |
| ✓ مالگه، مرچ، وچ نعنا ويلنی | هر يو يوه قاشوغه  |

**د پخولو طريقه:**

د بانجانو د پخولو په وخت بانجان په قاشغ پنجه سوري کړئ ترڅو له چاودیدو څخه یې مخنیوی وشي، داش مخکې له مخکې د ۳۵۰ درجو د فارنهایت په اندازه گرم کړئ او بانجان د یو ساعت لپاره په کې کېږدئ، بیا یې له تنور (داش) نه راوباسئ او په یوه تخته یې کېږدئ ترڅو چې بانجان یخ شي، بیا یې سپین او واړه کړئ ورپسې دا بانجان د روميانو سره په یوه ارکاره کې واچوئ او د لیمو اوبه، غوړي، پياز او اوږه پرې ورواچوئ بیا نیمه قاشوغه مالگه او نیمه قاشوغه مرچ ورواچوئ، نعنا ويلنی هم پرې د پاسه وشیندئ په دې وخت کې د انارو اوبه هم پرې ورواچوئ ټول سره گډ کړئ او ۱۵ دقیقې یې په اور کېږدئ البته په متوسط اور ترڅو په ارامۍ سره جوش شي بیا نو غذا وڅکی او د ضرورت په صورت کې مالگه او مرچ ور اضافه کړئ.

**کریس (سهارنی غذا):**

ضروري مواد:

- |        |            |
|--------|------------|
| ✓ هگی  | ۳ دانې     |
| ✓ شیدې | نیمه پیاله |

۲ قاشوغې	✓ اوږه
۳ قاشوغې	✓ بوره
۱ قاشوغه	✓ مالگه

**د پخولو طریقه:**

شیدې، هگی، بوره، مالگه او اوږه سره گډ کړئ ورپسې یې په یوه نه سوخیدونکې اړکاره کې واچوئ او د خمخې په واسطه یې هوار کړئ انتظار وباسئ ترڅو پاخه شي دا کار په تکراري ډول سره ترسره کړئ له پخیدلو وروسته د پاسه پرې مربع واچوئ بیا یې کلوله کړئ نور نو غذا آماده ده.

**همبرگر (یوناني):**

ضروري مواد:

نیم کیلو	✓ کوفته غوښه
۲۵۰ گرامه	✓ غټ مرچک
۲۵۰ گرامه	✓ ځمکې غوښه
۲ عدد	✓ پیاز
۴ قاشوغې	✓ غوړي
۲ قاشوغې	✓ روب
د ضرورت په اندازه	✓ مرچ او مالگه

**د پخولو طریقه:**

اول غوښه د پیازو سره له ماشین نه وباسئ او سره یې مخلوط کړئ ورپسې غوښه د کوفتې د غونډارو په اندازه د برگر په شکل هواره او په غوړیو کې یې سره کړئ کله چې مو کوفته غوښه په دې ډول ستره په غوړیو کې سره کړه نو په یو

دیگ کې یې کېږدئ، رومیان، خمکی غوښه او غټ مرچک په څلور گوتیز شکل واړه کړئ، لږه مالگه پرې واچوئ او په یو بیل دیگ کې لږ تپ ورکړئ او د همبرگر د پاسه یوه یوه قاشوغه نوموزي مواد واچوئ او بیا لږ روب په غورپو کې سور کړئ یو گیلان اوبه په کې ورواچوئ په ۲۰ دقیقو کې برگ تیارېږي.

**سویت دیش:**

**ضروري مواد:**

✓	خوږی مستي	۱ قطعی
✓	انار	۱ دانه
✓	پپروی	نیم گیلان
✓	بوره	نیم گیلان
✓	کجورې	۳۰ گرامه
✓	میده پسته	۴۰ گرامه

**د پخولو طریقه:**

مستي، بوره او پپروی (ملایي) سره گډه کړئ بیا د انارو دانو نه لږې اوبه وباسئ اوبه او دانې یې د مخکینیو تیارو کړو موادو سره یوځای کړئ اوبسې یې واړه وئ راواړوئ چې سره گډ شي بیا د ضرورت په اندازه په یو قات کې ورڅخه واچوئ او بیا هم پسته او کجورې پرې واچوئ او په قاشوغه یې وخورئ.



**پکورې (پاکستاني غذا):**

ضروري مواد:

✓	د نخودو اوږه	نیم گیلان
✓	غوري	۳ گیلان
✓	الوگان	۴ کیلو
✓	روميان	۳ عدد
✓	پياز	۳ عدد
✓	تازه دنيا	نیمه گیلې
✓	تازه مرچک	۳ پلېه
✓	وچه دنيا	۱ قاشوغه
✓	مرچ او مالگه	د ضرورت په اندازه

**د پخولو طريقه:**

اول الوگان، پياز او روميان د تريو د سپينولو د آلې نه وباسئ او يوله بل سره يې گډ کړئ ورپسې دنيا او تازه مرچک هم د ممیز د دانو په اندازه ميده کړئ، د اوږو، وچې دنيا، مرچ، مالگې او پورتنیو موادو سره يې يوځای کړئ او د غټې قاشوغې يا خمڅۍ په واسطه يې ولړئ ترڅو چې سره گډ شي او متوجه اوسئ چې دا مواد ډير تينگ نه وي، دومره بايد نرم وي چې په خمڅۍ کې راواخيستل شي، ورپسې غوري په گرايي کې واچوئ ترڅو چې غوري ښه سره شي بيا نو دا مواد لږ لږ رااخلئ او په غوريو کې يې ورواچوئ، وروسته له يويا دوه جوشونو وروسته پکوره پخيري بيا يې د چکنۍ سره يې نوش جان کړئ.

**هندي تکه کباب:**

ضروري مواد:

✓	سرخي غوښه	۱ کيلو
✓	سرکه	۴ قاشوغي
✓	رومي او بادرنګ	هر يو يې ۱ عدد
✓	غوري	۴ قاشوغي
✓	د کباب مساله	۱ قطی
✓	مالګه	د ضرورت په اندازه

**د پخولو طريقه:**

اول غوښه، ښه و مينځئ او په يوه پاکه ټوټه يې وچه کړئ بيا يې د آونګ د لاستي په واسطه ښه وټکوي ترڅو غوښه نرمه او يوله بله جدا شي، بيا يې د ۱ انچ مکعب په اندازه وره کړئ او د کباب د مسالي، د ميت تاندریز سرکې د پيازو او اورې اوبو کې ولړئ او د ۱۵ ساعتونو لپاره يې لړلې پرېږدئ او بيا يې د کباب په سيخ کې وټومبئ او په اور يې کېږدئ ترڅو پوخ شي. کله چې کباب پوخ شو نو د بادرنګ، نعنا ويلني او رومي په واسطه يې ډولي کړئ او بيا يې نوش جان کړئ.

**پیتزا:**

پیتزا د خارجي غذاگانو د جملې نه يوه غذا ده چې په مختلفو شکلونو سره تيارېږي چې د هغې د جملې نه هغه ډول يې چې عام دی ورڅخه يادونه کوو. د پیتزا د جوړولو لپاره له درې ډوله خميرې څخه استفاده کوي او نور لازم مواد په لاندې ډول دي.



د پیتزاء ډولونه



اول ډول	دوهم ډول	درېیم ډول
اوپه	اوپه	اوپه
اوبه	شیدې	اوبه
بوره	هگی	خمیرمایه
خمیرمایه مالگه	خمیرمایه	مالگه
غوري	مالگه	مالگه
د چرگ غوبنه	خمکۍ غوبنه	پياز
کوفته غوبنه	زیتون	الوگان
دماهي غوبنه	د جوارو دانې	پنیر
د روميانو روب	غټې مرچک	وچه نعنا
کشمالی پانې	تازه مرچک	اوپه او مکروني

د هغې د خمیرې لپاره ضروري مواد:

۲ گيلاسه	شیدې ✓
۱ گيلاس	غوري ✓
۱ قاشوغه	خمیرمایه ✓
۱ قاشوغه	مالگه ✓
د ضرورت په اندازه	اوپه ✓
لږه	بوره ✓

**د پیتزا د ډولونو د پخولو طریقې:**

**د کوفتې پیتزا:**

**ضروري مواد:**

۵۰۰ گرامه	✓ ماشين کړې غوښه
۳ قاشوغې	✓ د روميانو روب
۲ عدد	✓ غټ مرچک
۲۵۰ گرامه	✓ د پیتزا پنير
۳ عدد	✓ متوسط پياز
۱۰۰ گرامه	✓ ځمکې غوښه
د ضرورت په اندازه	✓ مرچک او مالگه

**د خميرې د جوړولو طريقه:**

وچه خميره د ضرورت په اندازه او مالگه په مکمل ډول په شيدو کې حل کړئ په تدریجي ډول اوږه ور علاوه کړئ ترڅو چې خميره داسي شي چې په لاس پورې ونه نخلي خميره پته کړئ يو يا دوه ساعته يې کېږدئ.

**د موادو د جوړولو طريقه:**

غوښه او پياز سره کړئ، روب مالگه او مرچک د يو گيلاس اوبو سره ورواچوئ او ورته صبر وکړئ چې اوبه وچې کړي قالب يې غوړ کړئ او خميره په کې هواره کړئ لږروب د خميرې ډپاسه ووهئ، غوڅ او پله شوی پنير د غوښې د موادو او ميده کړي غټ مرچک سره ټول يوځای د پاسه پرې واچوئ ځمکې غوښه هم ميده کړئ او ددې موادو د پاسه يې وشيندئ او د ۲۰ دقيقو لپاره يې په ۱۲۰ درجې حرارت کې پوخ کړئ.

**مخلوطه پیتزا:**

ضروري مواد:

- ✓ ساسچ ۱۵۰ گرامه
- ✓ ماشين شوې غوښه ۲۵۰ گرامه
- ✓ د وازدې، غوښې او حبوباتو مخلوط ۳۰۰ گرامه
- ✓ د روميانو روب مناسب اندازه
- ✓ غټ مرچک ۲ عدد
- ✓ د پیتزا پنير ۲۵۰ گرامه
- ✓ متوسط پياز ۳ عدد
- ✓ مرچ او مالگه په مناسب اندازه

**د خمیرې د جوړولو طریقه:**

د خمیرې مواد ښه مخلوط کړئ او د نایلون په ټوټه کې یې دوه ساعته پرېږدئ چې ښه قوی شي.

**د موادو د جوړولو طریقه:**

ساسچ گرد گرد غوڅ کړئ، غوښه او پياز سره کړئ او روب د یو گیلان اوبو سره ورواچوئ او صبر ورته وکړئ او د مالگې او مرچک سره یې پاڅه کړئ، هغه مواد چې د غوښې، وازدې مواد مخلوط کړئ، خمیره په غوړ کړي قالب کې هواره کړئ او د پاسه پرې ژوب لاسولوی او پنډر پرې وشیندئ، د پیتزا مواد طبقه په طبقه د پاسه پرې واچوئ، غټ مرچک میډه کړئ او د متباقي پنډر سره یې د پاسه پرې وشیندئ او په ۱۲۰ درجې د حرارت کې یې د نیم ساعت لپاره پوخ کړئ، د تمایل په صورت کې کولای شئ ساسچ ورافاضه کړئ.



## د ماهي د غوښې پیتزا:

د پخولو طریقه:

اول اوږه، شیدې، هگی، بوره او مالگه سره گډ کړئ، خمیر ورڅخه جوړه کړئ او ۳۰ دقیقې ورته صبر وکړئ چې خمیره ورسیرې، ورپسې رومیان او پیاز میډه کړئ د خمکې غوښې، ماهي غوښې، د جوارو نری کړئ دانې، زیتون او مالگې سره گډ کړئ، ورپسې د تنور، قالب غوړ کړئ او خمیره پرې د خپلې خوښې مطابق په ډبلوالي سره هواره کړي او د خمیرې د پاسه روب واچوئ او د ۲ دقیقو لپاره یې په تنور کې کیږدئ بیا یې له داش څخه راوباسئ او هغه ټول مواد چې لږ مخکې مو تیار کړل د خمیرې په مخ واچوئ او پنیر هم د پاسه پرې واچوئ د ۲۰ دقیقو لپاره یې په داش کې کیږدئ نور پنیر آماده شو.

## جرمن لول:

هغه خمیره چې دوه دانې هگی او یوه قاشوغه غوړي مو په کې اچولي ښه یې واغږئ چې خمیره سخته شي بیا یې د گز یاد مانچو د ماشین په واسطه هواره کړئ او مستطیل شکله یې د ۲ انچو په اندازه غوڅه غوڅه کړئ ضروري مواد چې عبارت دي له:

قیمه غوښه، کرم او گازرې، غټ مرچک، تازه مرچک، تازه دنیا، کورکمن، تور مرچ او جوش کړي الوگان ښه سره مخلوط کړئ او غوڅ یې کړئ او خمیرې په مخ یې هوار کړئ بیا یې کلپه کړي (گرد تاو کړئ) او هر یو یې په غوړیو کې



توره حلوا



جرمن رول

سره کړئ او هم کولای شئ چې هر یو یې په هگۍ کې ککړ کړئ او د پاسه پرې سخاري اوږه واچوي په غورپو کې یې سره کړئ او یا هم ټولې جوړې کړې کلولې په یو نه سوخیدونکي قاغذ کې تاو کړئ او په تنور کې یې کېږدئ وروسته له ۳۰ دقیقو جرمن لول آماده کيږي.

### سندویچ:

ضروري مواد:

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ۱ عدد تقریباً ۲۰۰ گرامه | ✓ د چرگ سینه          |
| ۱۰۰ گرامه               | ✓ پنېر                |
| نیم دانه                | ✓ کرم                 |
| یوه کڅوړه               | ✓ ډبل روټی            |
| ۴ قاشوغې                | ✓ غورپي               |
| ۱ قاشوغه                | ✓ وچه دنیا            |
| د ضرورت په اندازه       | ✓ دنیا، مرچک او مالگه |

### د پخولو طریقه:

اول د چرگ سینه په اوبو کې جوش کړئ ترڅو چې ښه نرمه شي بیا هغه د کرم او تازه دنیا سره یوځای د لاسونو په واسطه پانه پانه د غورپو سره یوځای په اور کېږدئ ترڅو چې په غورپو کې سره شي، ورپسې مرچک، مالگه او وچه دنیا پرې واچوئ او سره یې مخلوط کړئ، د ډبل روټی یوه پارچه د سندویچ په مخصوص ماشین کې کېږدئ، د پاسه پرې د پنېر یوه پارچه کېږدئ او د پنیر د پاسه هغه مواد چې لږ مخکې مو تیار کړل داسې کېږدئ چې ورڅخه تل نشي ورپسې د ډبل



\*\*\*

پخلی او د کور چارې

روټی بله پارچه ددې موادو د پاسه کېږدئ او د ماشین سربند  
کړئ او د ماشین د اتومات درجه عیاره کړئ سندویچ په خپله  
پخیري.

### ایټالیایي سوپ:

ضروري مواد:

- |   |                     |                   |
|---|---------------------|-------------------|
| ✓ | سپینه لوبیا         | ۱۳۰ گرامه         |
| ✓ | اوبه                | ۱ لیتر            |
| ✓ | وچ نعنا ویلنی       | ۱ قاشوغه          |
| ✓ | روغ پیاز            | ۱ عدد             |
| ✓ | میده کړې گازرې      | ۱ عدد             |
| ✓ | تراشلی هایلنډي پنېر | د ضرورت په اندازه |
| ✓ | مکروني              | ۲۰ گرامه          |
| ✓ | ماشین کړې غوښه      | ۱۰۰ گرامه         |
| ✓ | د زیتون غوړي        | ۲ قاشوغې          |
| ✓ | مرچ او مالگه        | د ضرورت په اندازه |
| ✓ | د رومیانو اوبه      | ۲۴۰ گرامه         |
| ✓ | میده کړې کرم        | ۲۴۰ گرامه         |

### د جوړولو طریقه:

لوبیا یوه شپه په اوبو کې خیشتې کړئ، میده کړې پیاز د  
اوږې او غوښې سره د ماشین نه وپاسئ او په غوړیو کې یې  
سره کړئ خیشته کړې لوبیا پرې ورواچوئ او په نري اوریې  
کېږدئ ټولې سبزیانې په غیر له کرم نه ورواچوئ ترڅو ښه

\*\*\*

پخلی او د کور چارې

پاخه شي ورپسې کرم او مکروني ورواچوئ او صبر ورته  
وکړئ ترڅو چې نرم شي مالگه او مرچ په اخير کې ورواچوئ  
او د خوړلو په وخت تراش شوی پنېر او نعنا ويلنی ور علاوه  
کړئ. دا سوپ په دوه ساعتونو کې پخېږي.

**وروسی سوپ:**

ضروري مواد:

✓	تراش کړي لبلبو	۱ عدد
✓	وچ نعنا ويلنی	۱ قاشوغه
✓	پياز	۱ عدد
✓	روميان	۲ عدد
✓	د غوښې يخني	۱ ليتر
✓	پنير او سرکه	د ضرورت په اندازه
✓	میده اوږه	د ضرورت په اندازه
✓	مالگه او مرچ	د ضرورت په اندازه

**د جوړولو طريقه:**

لبلبو، گازرې، پياز، روميان او میده اوږه لږ سره کړئ او  
ورپسې يې د غوښې د يخنی سره په ملایم اور باندي کېږدئ  
لږه مالگه، مرچ او سرکه ور علاوه کړئ د خوړلو پر وخت يې  
پنېر هم ورواچوئ.

## توره ایرانی حلوا:

ضروري مواد:

- ✓ بوره ۴۰۰ گرامه
- ✓ شیره انگور ۷۰۰ گرامه
- ✓ حیواني غوري ۲۵۰ گرامه
- ✓ دغنمو تیغنه ۳ قاشوغي
- ✓ ناچانه سبوس لرونکي اوږه ۵۰۰ گرامه
- ✓ د اغوزو میده کړې مغز ۲۰۰ گرامه
- ✓ میده لاجي نیمه قاشوغي
- ✓ دال چيني، کورکمن نیمه قاشوغي
- ✓ میخک-زنجبیل نیمه قاشوغي
- ✓ زیره نیمه قاشوغي

## د پخولو طریقه:

اوږه او د غنمو تیغنه د لږ او بو سره مخلوط کړئ ترڅو خمیره جوړه شي لږې لږې او به وړ زیاتې کړئ ترڅو خمیره مو لکه د تناره د ډوډۍ د خمیرې شي. بوره، د انگورو شیره او مساله جات د اغوزو د مغز سره مخلوط کړئ او په اوریې کېږدئ، لږ غوري په کړایي کې واچوئ او سره یې کړئ، ورپسې خمیره په غوريو کې سره کړئ او باقی پاتې غوري لږ لږ پری وړعلاوه کړئ ترڅو د خمیرې رنگ تفت شي او د قاشوغي سره ونه نخلي، شربت اوږو ته ورواچوئ او وایې اغزئ ترڅو حلوا تیاره شي.



د تناره آلو:

ضروري مواد:

- ✓ آلوگان ۷۵۰ گرامه
- ✓ پیاز ۲ عدد
- ✓ شیدې ۴۰۰ گرامه
- ✓ پېروي (ملايي) او پنیر هر یو یې ۲۰۰ گرامه
- ✓ اوږه یوه قاشوغه
- ✓ غوړي ۳ قاشوغې
- ✓ کالینابلانکا ۲ عدد
- ✓ تورمرچ او مالگه د ضرورت په اندازه

د پخولو طریقه:

کله چې پیاز سپینوئ، آلوگان په اور کېږدئ چې جوش شي، مگر چې ونه شریږي، سپین کړي پیاز په سرو غوړیو کې ورواچوئ چې سره شي بیا یوه قاشوغه اوږه په پیازو ورتل کړئ، شیدې، پېروي، پنیر، تورمرچ او مالگه د پاسه پرې ورواچوي او بڼه یې وخوروئ ورپسې کالینابلانکا په یو کاسه کې واچوئ او شیدې ورعلاوه کړئ چې سره مخلوط شي، ورپسې جوش کړي الوگان سپین کړي او گرد گرد یې واړه کړئ دتناره قالب غوړ کړئ او گرد گرد غوڅ شوي (حلقه یې) آلوگان دانه دانه په منظم ډول سره په قالب کې کېږدئ او تیار کړي مواد پرې د پاسه هوار کړئ په تناره کې یې کېږدئ وروسته له ۱۰ دقیقو غذا آماده کېږي.

**چای او سماوار (یراني):**

د ایرانیانو په هر کور کې سماوار موجود دی چې معمولاً ټوله ورځ فعال وي هغه چای چې په سماوار کې تهیه کیږي ډیر خوشرنګه او خوندور وي هیڅ وخت باید چای او شیدې یوځای ونه څښل شي. د هغې په ځای کولای شي چای د شکرې د (ګورې میده ګي) تروش لیمو، شات، خرما، ممیز، وچ توت او یا هم مربع سره وڅښي.

**د یوې پیالي چای د جوړولو طریقه:**

اوبه په سماوار کې جوش کړئ ورپسې یو چینی یا فلزي چاینک د جوش اوبو نه ډک کړئ او ۲ قاشوغې وچ چای او یا لږ ډېر ورواچوي ۵ یا ۱۰ دقیقې یې د سماوار د پاسه کېږدئ ترڅو دم شي، او د ۱۰ دقیقو نه ډېر وخت یې مه دموی ځکه چې د چایو کیفیت ښکته راځي.

د یوې پیالي نه په لږه اندازه چای له چاینکې او زیاته اندازه اوبه له سماوار څخه راواخلئ. بعضي خلک تیز چای خوښوي او بعضي نری چای خوښوي هرکس کولای شي چې د خپلې خوښې مطابق چای وڅښي.

الحمد لله

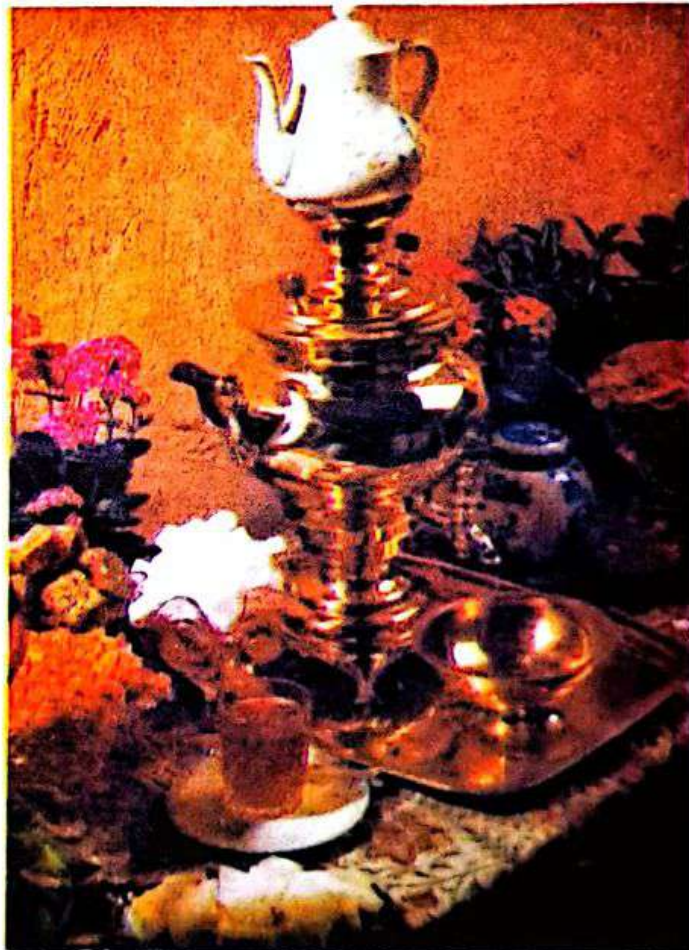
پای

۲۲ کب ۱۳۹۰

۱۲-۰۳-۲۰۱۲



چای



د چای ایرانی سماوار



## هغه منابع چې د دې کتاب په لیکلو کې ورڅخه

### استفاده شوي ده

- ۱- ریاض الصالحین (اول جلد).  
تالیف: امام ابی زکریا بن شرف دمشقي.  
شرح او ترجمه خاموش هروي عبدالله.
- ۳- جامعه شناسی زنان  
پاملا ابوت - کلر والاس - ترجمه: منیژه عراقی نجم.  
دویم چاپ: کال ۱۳۸۱ هـ ش - تهران.
- ۳- غذاهای محلی افغانستان.  
مؤلف: افغانزاده والا عبدالله.  
تهیه او تنظیم: صمیمی عبدالحق.  
درېیم چاپ، کال ۱۳۸۷ هـ ش  
د الازهر د انتشاراتو مؤسسه.
- ۴- داکتر برای همه:  
لیکونکی: ازدری اسماعیل.  
د چاپ لړ: درې څلویښتم کال ۱۳۷۷ هـ ش - تهران.
- ۵- غذاهای محلی افغانستان - د تدبیر منزل په ملتیا.  
مؤلف: افغانزاده والا عبدالله.  
د چاپ کال: ۱۳۸۲ هـ ش.  
ناشر: پامیر کتاب پلورنځي.
- ۶- آشپزی اصیل ایرانی:  
ژباړن او راټولونکې: سریانی سعیده.

د چاپ لړ: اول.

د چاپ کال ۱۳۸۲ هـ ش - تهران.

۷- آهنگهای فلکور مردمی افغانی.

راټولوونکي: ننگیالی استاد فقیر محمد.

دوهم چاپ: ۱۳۷۲ هـ ش.

دانش خپرندویه ټولنه - پېښور ښار.

۸- آشپزی و شیرینی پزی شقایق.

ترتیب او تنظیم: کاظمی پور اکرم.

دوم چاپ: کال ۱۳۸۲ هـ ش - تهران.

۹- کتاب دوم آموزش زبان دری

د وطن څخه لرې افغانی ماشومانو لپاره.

لیکونکی: اماج عزیز محمد.

د چاپ کال ۱۳۸۱ هـ ش

دانش خپرندویه ټولنه.

۱۰- طب گیاهی.

مؤلف: کاظمی باویل علی اکبر.

د چاپ کال: ۱۳۸۷ هـ ش - تهران.

۱۱- لغات عامیانه فارسی افغانستان.

تالیف: عبدالله افغان نویس د حسین فرسند د تکملی سره

د دوهم چاپ کال ۱۳۶۴ هـ ش - کابل.

۱۲- فرهنگ صبا.

مؤلف بهشتی محمد.

اول چاپ: ۱۳۶۲ هـ ش - تهران.

۱۳ - مجله ملالی.

خپلواکه، ملی، فرهنگي، ټولنيزه او روزنيزه بنځينه خپرندويه.  
پنځمه گڼه د تلې مياشت ۱۳۷۵ لمريز کال.

۱۴ - کهول خانواده.

دوه مياشتيني مجله: اطلاعات او کلتور.

دريمه شماره: اسد او سنبله ۱۳۵۸ هـ ش.

۱۵ - مجله گلستان.

ملی او ازاده مجله.

گڼه ۲۲ او ۲۵ کال ۱۳۷۲ هـ ش.

۱۶ - د گوگل ويب سايټ.

۱۷ - ياداشت های قلمی و از تدریس مکتب.