

بهربوومی کیلکه و شینایی

۱. به مههستی چاندنی گهنم، کیلان و ورد کردنی گل و کهسته و ریکختن و ئاماده کردنی زهوی کوتایی په دیت، پیویسته ئەم کردارانه با یه خیکی باشیان پی بدریت، بو ئەوهی بهره میکی نزريان لى دهست که ویت.
۲. زهوی بو چاندنی هەردوو بهربوومی ئالیک، وینجه و سیپەر ئاماده دهکریت.
۳. چاندنی په تاتھی پاییزه کوتایی دیت و چاندنی ئەم شیناییانهش بهرده وام دهیت: گیزەر، تور، سلق، شیلم، چەوندەر، تەرەتولە (تەرەتیزە)، پۆلکە، پاقله، تۇوي پیاز(رەشكە)، پیاز بو بهره مەینانی (تەرە پیان). هەروەها شتلى لهانە و قەرنابیت و خاس (کاھوو) و كەلەرم دەچىندرىن.
۴. شتلى تەماتە و بىبەر و باينجان لە نیو خانووی پلاستیکدا دەچىندرىت.

خانووی پلاستیکى

- ۱- گواستنەوهى شەتلی تەماتە و خەيار و باينجان و بىبەر لە نەمامگەوه بو شوینى ھەمېشەيى .
- ۲- شەتلی تازە چاندراو رۇزانە دوو جار ئاو دەدریت .
- ۳- رووهکى خەيار بە پەتەوه ھەلدەواسرىت .
- ۴- دووبارە ئەو شوینانە شەتلەكانىيان فەوتاوه دەچىندرىنهوه (پىنهىردن) .
- ۵- کردارى ئاودان و پەينىردن بە شىۋەيەكى رىك و پىك ئەنجامدەدرىت .

باخدارى

۱. رەز ۳ - ۴ جار لەم مانگەدا ئاو دەدریت بە تايىبەت زەيتۈن.
۲. باشتىن كات بو موتوربەمى فستق سەرەتاي ئەم مانگەيە.
۳. دار و دەوهنى گەلا وەريو و ھەمېشە سەوز و كولەباخ بە فيئىكىي بەيانىيان يان ئىواران موتوربە دەكرىن.

پاراستنى رووهك

۱. ژەھرى راكسىل بە رىزەي ۱,۵ كىم بۇ تەنیك گەنم بەكاردىت دىرى نەخۆشىيەكانى كورك.
۲. لە كاتى پیویستدا جالجالوکە (تەنۆكە) قەلاچۇ دەكىرىت.
۳. نەخۆشى دۆكە لە سەر ئاروو قەلاچۇ دەكىرىت.

ھەنگ

شىلەي گول زۆرە و ھەنگ چالاک دەبىت، لە سەرەتاي ئەم مانگەدا شاشنەي پىر دەگۆپىت تا پۇرەكە لە زستاندا شاھەنگىكىي چالاکى لەگەلدا بىت.

به خیو کردنی پهله ور

۱. پیویسته به زوام زمویی کولیت و شک بیت.
۲. زوو زوو زمویی ئه و کولیته مريشكى لى به خیو دهکریت پاک بکریته وه.
۳. پیویسته مريشكه کان خوراکى هاو سنه نگیان پى بدریت.
۴. باشترا وایه ئاو و مريشك له پیس بوون بپاریزین.
۵. پهله وری همه جور له يەكترى جيا بکریته وه.
۶. ئه و پهله وری کە نەخوشە جيا بکریته وه و لەناو ببریت.

ئاما دەکردنی بنە تۆۋى گەنم

۱. دەبىي گەنمە كە نۇيى بیت و ئەسپىي و نەخوشىي عەمباري نەگرت بیت.
۲. يەك تۆۋ بیت.
۳. لە جۆرى ناودار و تاقىكراوه بیت و بەرھەمە كەي دىيار بیت.
۴. خاۋىن بىي و تۆۋى گژوگىاي لەگەل تىيکەل نەبیت.
۵. لەم جۆرانە بیت کە بەرگرىي وشكە سالى دەگرىي.
۶. توanaxى بەرگرىي کردنى نەخوشىيي باوهكانى ناواچە كەي هەبى.

ئاما دە کردنى گاسن بۇ كىيىلان

۱. چەور کردنى شويىنە جيا جيا كانى گاسن بە گوئىرە پیویست.
۲. دەنلىا بوون كە هەمۇو بورغىيە كانى گاسنە كە بە توندى قايم كراون و هېچ جوولە و لەقلەقىيان نىيە، چونكە بە پىچەوانە وە.
۳. گۆپىنى چەقۇي خوار و كول و ناتىز.
۴. پاش كوتايىي هاتنى كىيىلان، پیویسته بەشە كانى گاسن لە كاتى هەلگەرنىيان لە كۈگادا چەور بکرىن بۇ ئەوهى ژەنگ هەلنەھىيىن.