

شپږم لوست

CHAPTER SIX



په رستوران کښي (افغانی ډوډي)

AT A RESTAURANT
(AFGHAN FOOD)



IN THIS CHAPTER

• د درس پیل Let's Get Started

Speaking about Afghan food, people cooking and serving at restaurants, food utensils; Ordering food, complaining; Describing Afghan table customs

• قاعده زده کړي Language Points

Instrumental expressions; Forming attributive expressions

• غور و نیسی Listen

Listening exercises on the topic

• راځي چې په پښتو خبرې وکړو Let's Speak Pashto!

Practice speaking about food; Ordering food; Talking about food quality

• افغانی دود او دستور Afghan Realia

Describing Afghan table culture; Practice speaking about Afghan national dishes; Describing preparation of some foods

• اضافي تمرینونه Additional Exercises

Exercises for practicing language points and vocabulary of the chapter

• لغتونه Vocabulary

Review phrases and words used in this chapter

Let's Get Started د درس پیل

In this chapter you will learn vocabulary related to food, ordering food, eating utensils.

Exercise 1: ۱ تمرین: غوره و نیسی او مشق و کړئ.

Listen and then repeat the names of food being served today at Khyber Restaurant.

خیبر رستوران نن خپلو ګرانو مېلمنوته لادیني وطنی خوراکونه وړاندی کوي:



د تناړه ډوډی



د غوښي کباب،
د چرګ کباب



د غوښي منتو،
د کدو منتو



قابلی پلو



د رومیانو او بادرنګو
سلامه



د غوښي سمبوسې،
د کچالتو سمبوسې



سور شوی چرګ



د پسه بنوروا



هېلداره شیریخ



تور او شین چای



کشمშي کېک



خوبې کلچې

Exercise 2: ۲ تمرین: ولوله او تشریح کړئ.

Read the dialogues next to the pictures and indicate who speaks each part of the conversation.

- کباب ډېرمزه دارو. پخوازه دې رستوران ته نه وم راغلی. کور مو ودان چې دا رستوران دې راوبنود.



- ددې رستوران کبابی بنه تکړه دئ، په دې شا و خوا کښې بنه شهرت لري.



- ستاسو ډوډی، به په لسو دقیقو کښې آماده شي، اوس دا سلاته نوش جان ګړئ.

- بنه دئ، جوړ اوسي وروره، خو ژر شئ چې مونږ لې خه په تادي کښې یو.

- بنوروا یو خوراک که دوه خوراکه درکم؟ سره مرج پکې واچوم؟



- دوه خوراکه، خو مرج پکې مه اچوه، مېلمانه مرج نه غواړي.



- ستاسو خه خوبن دئ، خه راوم؟

- یو خوراک قابلی پلو، یو بشقاب سلاته او یوه چاینکه شین چای.

۳ تمرین: له خپل همتولګي سره خبرې اترې وکړئ.

Exercise 3: Pair work. Using the dialogues of exercise 2, make conversations with your classmate about the following situations:

- You are ordering two dishes from the foods shown in exercise 1. One of you plays the role of a customer, the other the waiter, then change roles.

- You had two of your favorite dishes in the restaurant; you were satisfied by one of them but the second one was not tasty as you expected. Tell a waiter or the manager your complaint, describing what was wrong with the food.

۴ تمرین: لاندینې جملې ولولې او په ترتیب سره یې ځای پر ځای کړئ.

A. Read the following sentences carefully, reorganize them to make a meaningful dialogue.

- بلې صاحب. دا ده مېنو، هر خوراک چې وغوارې په شلو دقیقو کښې به آماده شي.
- په خیر اوسي وروره، خوزه یو مېلمه هم لرم، دا دئ، رائی. بل ځای هم لرئ؟
- ورته هم شين چای راورم؟
- په دواړو سترګو صاحبه، یو خوراک قابلې پلو، سلاته او فرنې. بنه، خه خښاک راورم؟
- بنه صاحبه، نو دلته مهرباني وکړئ. دا مېز ستاسو خوبن دئ؟
- یوه چاینکه شين چای او بس.
- ستړی مشئ صاحبه، بنه راغلاست، دلته یوه خالي خوکۍ لرو، مهرباني وکړئ.
- یو خوراک سبزی بوراني، بانجنه سلاته او د پالکو بولانې راوره.
- بالکل. کوم قسم خوراکونه لرئ، نباتي خوراکونه هم لرئ؟ زما مېلمه غوبنې نه خوري، سبزیخوار دئ.
- نه، هغه چای نه خکي، یو بوټل او به راوره.
- بنه نو، ماته یو خوراک قابلې پلو له سلاتې سره او فرنې راوره.
- بنه صاحبه، مېلمه ته خه راورم؟

B. Practice the dialogue with your classmate, taking turns playing each role.



Exercise 5: 

٥ تمرین: لادینی جملی ولولی او ووایی چې کوم یو یې د مېلمه او کوم یو د پېشخدمت خبری دی.

Read the following phrases

and sentences and decide which of them is likely to be said by the customer [muštarí]، مېلمه [melmá] and which by the waiter [pešxidmát]، پېشخدمت گارسون [gārsún]. If you think of any other phrases that are not mentioned here, write them in the spaces provided.

You are welcome!	بنه راغلاست!
Please.	مهربانی وکړئ.
Which national dishes do you have?	کوم وطنی خوراکونه لری؟
One serving of kebabs.	یو خوراک کباب.
Would you like something else?	نور خه شی غواړی؟ نور خه امر و خدمت؟
Do you have western dishes?	غربی خوراکونه هم لری؟
Would you like tea or cola?	چای راوړم که کوک؟
You can order both western and national dishes.	هم غربی، هم وطنی خوراکونه فرماینست کولای شی.
Bon appétit!	نوش جان!
The soup is too salty, I can't eat it; please bring me ashak.	پنوروا زښته مالګینه ده، نه شم یې خورپلنۍ، ماته اشک راوري.
The soup is cold.	پنوروا سړه ده.
May I bring your bill?	بل راوړم؟
The meat in the dumplings is damp, take it back.	د منتو غونښه نه ده بنه پخه شوې، ویسی.
The soup is too spicy.	پنوروا ډېر مرج لري.
The salad is too salty.	سلامه بېخی زیاته مالګه لري.
The ashak was really tasty.	ربنټیا چې آشک ډېر خوندورو.
Do you have carrot juice?	د ګازري شربت لری؟
Give me cilantro sauce.	ما ته ګشنیزی چتني راوري.
How much does it cost?	خومره پیسې شوې؟
Give me the bill, please.	لطفاً بل راوري.
Here is your tip.	دا ستاسو بخشش دی.
Thanks, and come again!	مننه، هر کله راشی.

پېشخدمت / گارسون

Handwriting practice lines for the 'Waiter/Waitress' role.

میلمه / مشتری

Handwriting practice lines for the 'Customer' role.

Exercise 6:  تمرین: لە خپل ھەمەولگى سەرە نوي خبىي اتىي (دیالوگ) جورپى كرئ.

Working with your classmate, make a dialogue employing sentences and phrases from exercise 5 and then perform it in front of the class.

پېشخدمت
مشترى
پېشخدمت
مشترى
پېشخدمت
مشترى
پېشخدمت
مشترى
پېشخدمت
مشترى

Exercise 7:  تمرین: لەدینىي جملى ولولى او ووايى چى ددوى مضمون سەرە دئى كە نە.

Read the following sentences and decide if they describe properly how people employ the following food serving items.



مۇنى، بىنۇرۇوا او آشك پە
كۈچۈغى خورو.

د سلاطىي د خورلۇ دپارە پىنجە
كاروو.



پر دسترخوان باندىي چارە ھە
كىنپىرىدۇ ھكە چى مېلماھە
مېپۇي پە چارە پۇستوي.

خپل لاس او شوندپان د لاس په
دسمال پاکوو.



اکثراً د چای کاچوغه د مریا
خورللو دپاره کاروو



د ډوډی خورللو په وخت کې مونږ
لومړۍ دسترخوان غورپوو، بیا
پړې باندی خوراکونه ړدو.



پر دسترخوان باندی مرچ دانی هم
کښېږدو ځکه چې ځینې کسان په
ښورووا کښې مرچ اچوی او بیا یې
خوری.



مېلمنو تهښورووا په کاسه
کښې ورکوو.



د مېلمسټیا پر دسترخوان
باندی مالګنې کښېږدو،
ځکه چې ځینې کسان په خپل
خوراک مالګه شيندي.



مونږ چای په پیاله کښې
اچوو او څکو.



اوې هم معمولاً په ګیلاس
کښې اچوو او بیا یې څکو.



مونږ په چاینکه کښې اکثراً
شين چای دممو.



بیا هر مېلمه یوه اندازه پلو په خپل
 بشقاب کښې اچوی او خوری یې.



د افغاني دود سره سم مونږ قابلي پلو په قاب
/ غوري کښې اچوو او پر دسترخوان باندی
کښېږدو.

تمرين: لاتدیني اسمونه له مطابقو فعلونو سره و نبسلوئ او بیا جملی جورپی کړئ.

Based on the descriptions above (exercise 7), match the food serving items given in column الف with the appropriate verbs given in column ب and then write a sentence using each pair.

الف	ب
دسترخوان	پاکول
مېبوې	کارول
د لاس	پوستول
دسمال	غورپول
مرچ	دمول
پنجه	اچول
مالګه	شيندل
چای	



Language Points

قاعدہ زدہ کریں

In this part of the lesson, you will learn about instrumental, and attributive expressions in Pashto.



Instrumental Expressions in Pashto

To express activities that are carried out with an instrument (device), use the preposition په [pə], which corresponds with the English prepositions 'with, by means of.' Note that the preposition په is always located before the noun designating the instrument (device) being used to carry out the action expressed by the verb.

(I) peel a cucumber with a knife.	بادرنګ په چاقو پوستوم.
(I) eat soup with a spoon.	ښورو په کاچوغه خورم.
(I) write a letter with a pen.	لیک په قلم لیکم.
(I) dry my lips with a napkin.	خپل شوندان د لاس په دسمال پاکوم.

In colloquial Pashto, the postposition سره [sará] also is used with the preposition په [pə] to convey the same meaning.

مونږ سلاته په پنجې سره خورو.

۹ تمرین: لندینی مضمونونه په پښتو وواياسټ.

How you would express the following in Pashto?

1. You came from Ghazni to Kandahar by taxi.
2. Your Afghan pen pal writes letters to you with a pencil.
3. After washing, everybody dries hands with a towel.
4. While cooking, your sister peels potato with a knife.
5. In Afghan villages people usually eat pilaf with their hands.
6. Young boys eat ice cream with a teaspoon.

Exercise 10: ۱۰ تمرین: کوم خوراک به فرماینست و کپی؟ خه به و خورئ؟

A. Imagine that you and your friend (classmate) are sitting at the Khyber Restaurant in Kabul. Look at the following menu and discuss with your classmate which dishes you will order for dinner.

خیبر رستوران مېښو

قیمت فی خوراک

خوراکونه

	۵۵ افغانی	سلاته
	له ډوډی سره یو ئای	گشنیزی چتني
	۲۵۰ افغانی	د چرګک بنوروا
	۲۷۵ افغانی	د پسه بنوروا
	۳۱۰ افغانی	آشک
	۴۲۰ افغانی	بولاني
	۱۶۵ افغانی	سمبوسه
	۵۶۰ افغانی	قابلې پلو
	۶۰۰ افغانی	منتو
	۴۸۰ افغانی	قورمه
	۶۸۰ افغانی	د پسه کباب
	۶۳۰ افغانی	د غویي کباب
	۲۵ افغانی	شين چای / تور چای
	۱۵۰ افغانی	فلاتا
	۱۵۵ افغانی	کوك
	۳۸۰ افغانی	شیریخ / آیس کریم

B. Now, one of you plays a role of a customer, the other the waiter. The customer should order food and the waiter should write down the order following the model of the list below. After ordering, ask how much it costs. Then switch roles.

شمبړه	د خوراکونو نومونه	خو خوراکه؟	قیمت

مجموع



Attributive Expressions in Pashto

To express word combinations such as 'lamb kebab,' 'chicken soup,' 'apple juice,' 'goat milk,' 'vegetable salad,' etc., attributive expressions (in which one noun modifies another) are used; they are formed with the preposition **د** [də] (see 'Genitive case' in chapter 4 of volume 1). This construction is also used to express in Pashto English words identifying types of meat (such as 'beef,' chicken,' 'lamb,' etc).

The attributive combinations are structured as follows:

English	Attributive expression	Modifying word	Modifier	Preposition
lamb kebab	د پسه کباب	kebab	کباب	پسه
apple juice	د منه شربت	juice	شربت	منه
goat milk	د وزې شیدې	milk	شیدې	وزې
vegetable salad	د سبو سلاته	salad	سلاته	سباته
beef	د غوښې غوښه	meat	غوښه	غوښه

۱۱ تمرین: لدینې اسمونه سره ونېسلوئ او بیا ددوی په کارولو سره جملې جوړې کړی؟

Using the table in the grammar note above as a guide, combine the nouns given in column ۱ with those in column ۲ to make attributive expressions (column ۳), then write in column ۴ a sentence for at least two of them from each section. The first example is done for you.

۱	۲	۳	۴
سرکوزی /	خوک	د سرکوزی غوښه / په افغانستان کښی مسلمان خلک د سرکوزی غوښه په	د خوک غوښه خوراک نه استعمالوی.
پسه	چرګ		
سوی	هوسي		
انار	مالته		
انګور	شربت		
گازرہ	جوس		
غوا			
مېړه	شیدې		
اوښ			
اسپه			

۴

۳

۲

۱

رومی او پیاز
بادرنگ او رومی
گازره او کرم

سلامه

۱۲ تمرین: د ډوډی پخولو لاندینی لارښوونی ولولی او هریو یې له مطابقی
ډوډی سره ونبلوئ.

There are some popular Afghan dishes and their ingredients. Read the ingredients carefully and use your experience and what you have learned in this chapter about Afghan food to guess which dishes contain which ingredients.



- یو پاو د غنمو اوړه
- یو پاو پیاز
- یو پاو د پسه یا د غوښه
- مالکه
- زیره
- تور مرج



- دوډی دانې رومی بانجې
- یوه دانه بادرنگ
- یوه غوټه پیاز
- یوه پلې سره مرج
- مالکه



- دوه پاوه وریجې
- یو او نیم پاوه د پسه یا د چرګ غوښه
- ۲۵۰ گرامه نباتي تیل
- یوه غوټه پیاز
- ممیز
- زیره
- مالکه

- یو پاو د پسه غوبنې
- دوې داني کچالان
- یوه دانه گازره
- یوه غوته پیاز
- یوه دانه رومي بانجۇن
- مالگە



١٣ تىرىن: ددى لىست د لغتونو پەكارولۇ سرەد تصدق او انكار پەمعنابى

جملى ولىكى: Choose five foods from the vocabulary list for this chapter and form affirmative and negative sentences with them. The first examples are done for you.

Negative

پەھندوستان كىنىي كىسان د غوبىي
غوبنې پەخوراڭ نەاستعمالوی. دغە كستان
پەرستوران كىنىي ھەنباتى خۇراكىنە
فرماينىت كوي.

Affirmative

پەخىبر رستوران كىنىي د گازرى او كرم
سلاٽە چېر بىنە وى. زەممۇلەد غرمى لە
دۇچى سرە دا سلاٽە ھە فرمایىنىت كۆم.



١٤ تمرین: لاندینې کلمې لە مطابقو تshireحاتو سره ونبسلوئ.

Match each word with the appropriate definition given in the chart below.

ب	الف
په دې خلک بنوروا يا آشك له کاسې خخە اخلى او خوري يې .	١ چاره
خلک يې پر مېز يا مەتكى باندى غوروي او خوراکونه پرې باندى بىدى.	٢ گیلاس، پیاله
په دې کېنى وگرپي بىنوروا يا آشك اچوي او بىا يې په کاچوغى خوري.	٣ پنجه
آشىپ په دې غوبنە، سابە او نور خوراکى مواد تۇتە كوي.	٤ كاچوغە
په رستوران كېنى مېلمانە په دې سلاتە او ئىنى نور خوراکونه خوري.	٥ بشقاب
خلک په دې کېنى چاي دموي، وروستە چاي په پیالو يا گیلاسونو كېنى اچوي او خىكى يې.	٦ قاب، غوري
په مېلمسىتىيا كېنى خلک لە قاب خخە ۋەدى او سلاتە اخلى، په دې کېنى يې اچوي بىا خوري.	٧ ترموز
خلک په دې او به، چاي يا نور چىباڭ خىكى.	٨ دسترخوان
په دې کېنى پلو يا نور خوراکونه اچول كېرىي او بىا ھەر خوک لە دې نە ئان تە خوراڭ اخلى.	٩ چاينكە
خلک لە دې نە د چاي د گرم ساتلۇ لپارە كار اخلى.	١٠ کاسە

١٥ تمرین: د لاندینو عكسىونو پەارە خپل تshireحات ورلاندى كېئ.

How you would describe the people you see in the following pictures? Who are they and what they are doing? Make up stories about them to present to the class. Write your notes in the space provided.





فرهنگی تبصره Cultural Note

Etiquette of Eating Food in Afghan Culture

There are some distinct rules and rituals that Afghan traditional families follow during meals. It will be considered good habits if guests also follow them. Traditional Afghan families usually eat while seated on long narrow mattresses called **توشک** [toshák] that are spread around the room. People seat in a squat to avoid extending their legs in any direction, particularly towards table settings. Before the food is set, all the people at the table wash their hands ritually. One of the younger boys of the family comes around with a special dish called **چلمچی** [čilamči] and some water in a jug, and helps the guests wash their hands. Usually everyone takes part to make sure that nobody will inconvenience the others, because Afghans generally eat food by hand. After washing hands, a younger member of the family spreads a tablecloth called the **دسترخوان** [dastarxān] on the floor and sets the meal on it. When somebody who is not an immediate family member participates in the meal, a young man spreads the **دسترخوان** and sets food on it.



The meal begins with everyone saying aloud the phrase **بسم الله الرحمن الرحيم** [bismillāhi rohmāni rāhiym]. By the name of merciful Allah. Afghans usually eat food with their right hands by taking small pieces of solid foods or making small balls from pastry dishes. Also, they break off small pieces of bread to dip in soup, sauces or similar dishes. While eating, people usually converse on topics of interest to the majority of the party that would not cause hot discussions.

There are some restrictions, violation of which would be considered bad habits: Using bread to wipe one's fingers or lips; Eating food in a rush; Taking a piece of food from another's plate; Staring at others and their food; Putting one's leavings (bones from one's food, seeds or rinds of fruit, etc.) on the tablecloth. People usually put them on their own plate or a special dish for the purpose. Pushing guests too often to have food is not recommended as well. Usually, people offer guests food three times: the beginning, middle, and end of the meal. At this time a guest would say **ماته بس دی، مننه** 'It is enough for me (I am full), thanks'.

At the end of the meal, the party gives a prayer of thanks and washes their hands again.



Exercise 16: ۱۶ تمرین: متن ولولې، بیا په متن کښې بیان شوي فعالیتونه په ترتیب سره ولیکی:

Read the text and then describe in Pashto the order of actions in a meal according to Afghan tradition as presented.

۱۶۲ افغاني دسترخوان او د ډودۍ خورلو آداب

په افغاني ټولنه کښې د دسترخوان د غورپولو قاعدي او د ډودۍ د خورلو آداب شته. ټول افغانان ددي قاعدي مراعات کوي او خپلو ماشومانو ته یې ورزده کوي. که خوک ددي قاعدي مراعات ونه کړي نو دا رویه دکورنې د پاره شرم بولی.

ددي قاعدي سره سم آفغانان لومړۍ لاسونې پېښینځي. دلأسونو دپېښینځلو د پاره معمولاً دکور یو کشر هلک په کوزه کښې ګرمي او به، چلمچې او دسمال راوري او د مېلمنو لاسونه مېئځي.

وروسته بیا د کشرانو خڅه یو نفر دسترخوان غورپوي او د هر مېلمه مخې ته وچه ډودۍ ردي. ددي نه ورسته خواره په ترتیب سره په دسترخوان باندي اینښو دل کېږي. لومړۍ د خکلو او به، بیا د غونبې قورمه او ترکاري، وروسته بیا پلو او نور خواره لکه مستې، سلاتنه او په اخړکښې مېوه پر دسترخوان باندي اینښو دل کېږي. د مېلمنو لپاره اکثره د چرګ یا د پسه او یا د غوښې غونبې له پلو سره پخول کېږي.

دسترخوان چې برابر شي نو ټول کسان د ډودۍ په خورلو پیل کوي. افغانان په بښې لاس ډودۍ خوري. دا هم د یادونې وړ خبره ده چې مشران باید لومړۍ په ډودۍ خورلو پیل وکړي. په افغانانو کښې یو مشهور متل دئ چې وايي «او به د کشرانو، ډودۍ د مشرانو».

بنوونکې
وه، اما
او
کوچنۍ
ماشوم
لري، کار
نه ګوي.
ددي مور
او بنوونکې
وه، اما
او
کوي. ددي
بنوونکې
مور او
بنوونکې
وه کوچنۍ
ماشوم
لري، کار
نه ګوي.
او کوي.
ددي مور او
بنوونکې
ددي مور او
بنوونکې و
بنوونکې و
ه س

۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	

۱۷ تمرین: له چېل همتولګي سره د چوډي خورلو په اړه د افغانی دود او ستاسو د هېواد د دودونو په مینځ کښې د ورته والي او

Discuss with your classmate how Afghan table customs are similar to or different from those in your own country. Write your preliminary notes in the space provided.

زما د هېواد دود

افغانی دود



Listen غوره ونيسي

In this part of the lesson, you will listen to audio and practice listening comprehension of the spoken Pashto on the topics related to the Afghan food.

۱۸ تمرین: خبرو اترو ته غوره ونيسي او لاندي ولیکي چې د زلمي د کورني غري کوم قسم خواراکونه فرمایښت ګړل.



Now listen to

the dialogue between members of Zalmay's family in the Khyber Restaurant and write down in the chart which dishes each of them ordered.

نصير، زوي، ۱۴ کلن

میوند، زوي، ۱۹ کلن

بنایسته، مور، ۳۹ کلن

زلمي، پلار، ۴۵ کلن

۱۹ تمرین: غوره ونيسي او لاندینو پونښتو ته حواب ورکړئ.

Exercise 19: Listen to the audio and answer the following questions.

۱ کليوال سري د خه دپاره رستوران ته ولار؟

۲ کليوال سري کوم قسم خواره غوبنټل خود کوم قسم خواره یې فرمایښت ورکړ؟

۳ ولی پېشخدمت کليوال سري ته غوبنې ورنه وره؟

۴ ولی کليوال سري په غوسيه شو؟

۵ په دې پېښه کې خوک ملامت و، کليوال سري که پېشخدمت؟

۶ په پښتو کښې "اګښ!" ته خه وايي؟

راخی چې په پښتو خبرې وکړو!

In this part of the lesson, you will practice speaking on topics related to food, ordering food, and quality of food.

۲. تمرین: له خپل همتولګي سره لنډ دیالوګ (خبرې اتري) جوړ کړئ.



Employing the following categories of words, make short dialogues with your classmate about activities related to foods. Two examples are done for you.

فعلونه verbs

خورل
پخول
څکل
دمول
فرمایښت ورکول
سورکول
راورل
پیسې ورکول
اخیستل
پاکول

خوراکونه foods

چای
فانتا
قهوه
بنوروا
بولاني
کباب
چرګ
منتو
قابلې پلو
سمبوسه

وکړي people

/ پېشخدمت
ګارسون
مشتری /
مېلمه
آشپز

لومړی مثل

میوند: - ببرکه، ته د ځان د پاره پخپله ډوډی پخوي?
ببرک: - نه، زه معمولاً په رستوران کې ډوډی خورم، خو کله کله هلنې بولانی یا
کباب اخلم او په کور کې یې خورم.

دوهم مثل

میوند: - ببرکه، ته ځان ته څه خوراکونه فرمایښت کړل?
ببرک: - زه اوس مېنو ګورم، پېشخدمت هم لا نه دئ راغلی. غواړم ځان ته د پسه
بنوروا، چرګ او شین چای فرمایښت وکړم. ته به څه واخلي?
میوند: - زه به منتو واخلم او تور چای.

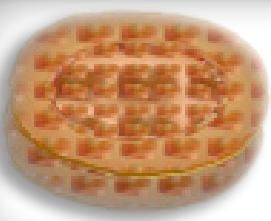
۲۱ تمرین: د لادينو تشيرحاتو په اساس له خپل همتولکي سره وغږېږي.

Discuss the following situations with a classmate.

الف. تصور وکړئ چې تاسې د لومړي خل د پاره په کابل کښي افغانی رستوران ته ولاړي تر خو چې آفغانی ډوډي و خورئ، څو د افغانی خورو په نومونو بنه بلد نه یاستي. لومړي له پېشخدمت خخه د افغانی ډوډيو د خرنګوالي په هکله پونښتنې وکړئ او بیا د ځان د پاره ډوډي فرمایښت وکړئ.



ب. تصور وکړئ چې تاسې په جلال آباد کښي یو کوچنی رستوران ته ولاړي، ځان ته مو قابلی پلو، د پسه کباب او شین چای فرمایښت وکړ. د رستوران پېشخدمت تاسوته قابلی پلو، د غوسيي کباب او تور چای راول. له پېشخدمت سره خبرې وکړئ، ور ته ووايئ چې ھينې خوراکونه یې غلط راوري دی، وغواړئ چې بدل یې کړي.



ج. تصور وکړئ چې تاسې یو افغانی محصل یاست، د خپل امریکاکې همتولکي مېلمستیا ته ولاړي. گورئ چې پر مېز باندې خوراکونه دی. د دوی نومونه او خرنګوالي په هکله پونښتنې وکړئ او ځان ته ډوډي انتخاب کړئ. پام وکړئ چې افغانان د سرکوزي غونبه نه خوري.



د. تصور وکړئ چې تاسې د کندهار په یوه رستوران کښې آشک فرمایښت وکړ خواشک زیات مالګین و. د رستوران پېشخدمت وغواړئ، په نرمې سره دا ستونزه ور ته تشيرح کړئ او ځانته بل خوراک فرمایښت وکړئ.



۲۲ تمرین: ددي په هکله کيسه وکړئ چې وروستي خل مو په رستوران کښې خرنګه ډوډي و خورله او په رستوران کښې خدمتونه څنګه وو.

Have you visited a restaurant recently? Which one and when? Can you tell how you went to the restaurant, chose your table, and ordered food? Did you enjoy the food and the service? Were there any problems like a dirty tablecloth, food that was not fresh or tasty, salty, spicy, and so on, or poor service? Would you recommend this restaurant to your friends? Using what you have learned in this chapter, tell your classmates about your experience. Write your notes in the space provided.





٢٣ تمرین: ولولی او پونتنو ته څوab ورکړئ.



Read and answer the questions.

د بدن د اړتیا دریمه برخه د سهار د چای د خورلو له لاری تامینېږي

د سهار د چای خواره یعنی ناری د خوراک یو مهم وخت ګنل کېږي. ناری د انسان د بدن د فعالیتونو، د ذهنی او فکری ودې لپاره د غرمې د ډوډی او د مابنام د ډوډی څخه ډېر مهم دی.

د غذايی مواد د یو متخصص وايی چې د انسان د بدن یو په درې اړتیاوی د سهار د ډوډی له لاری د انسان په بدن کې تامینېږي. په هغه کې انرژي، پروتین، ویتامینونه او نور معدنی مواد شامل دي.

دا متخصص زیاتوی چې د سهار چای په دسترخان باندې حد اقل باید څلور ډوله خواره وجود ولري. په هغه کې باید د غنمودوډی، شات، خرما، مربا او داسې نور شیان موجود وي. ددې متخصص په وینا، په سلو کې لس انرژي له ټندونو څخه تامینېږي. د لبیاتو له ډلې څخه شیدې او پېروی ډېر ګټور دي. البته پېروی چې د پروتینو سرشاره منبع ګنل کېږي، د سهار په چای کې په زړه پوري رول لوړوي. خوکولاتی شو چې هکی هم د هغه په ځای آستعمال کړو.

دا متخصص یادونه کوي چې په بدن کې د ویتامین "سی" د پوره کولو د پاره باید له سبو او مېوې څخه هم ګته وآخلو. د ویتامین "سی" په زړه پوري منابع مالتې او لیمو دي. همدا رنګه د انرژي د پوره کولو د پاره له غوز څخه هم ګته اخیستل توصیه کېږي.

- ۱ د سهار خواره د انسان د بدن د پاره اهمیت لري گه نه؟
- ۲ خوک وايي چې ناري د انسان په روغتیا کښې ځانګړی اهمیت لري؟
- ۳ د انسان د بدن ورځني اړتیاوی له خه شي نه پوره کېږي؟
- ۴ د سهار د سترخوان باید کوم قسم خوراکونه ولري؟
- ۵ د انسان بدن په سلو کې لس انرژي له کوم شي خخه اخلي؟
- ۶ کوم قسم لبنيات د انسان د بدن د پاره ډېر ګټور دي؟
- ۷ ولی د سهار په چای کې پېروی استعمالول بنه ګټه لري؟
- ۸ د پروتینو د پوره کولو لپاره له پېروی نه پرته کوم خواره بنه دي؟
- ۹ د ویتامین "سې" له نظره کوم خواره د بدن د پاره ګټور دي؟
- ۱۰ کومې مېوې د ویتامین "سې" بنه منبع ګنل کېږي؟

Exercise 24: ۲۴ تمرین: د مقالې پر مضمون باندي له خپل همتولګي سره وغږېږي.

Discuss the content of the article with a classmate, paying attention to the following points:

1. Does the content of the article match the traditions of your country?
2. Do you think that the recommendations of this article are acceptable for you?
3. Do you have alternative suggestions about breakfast according to the traditions of your country?



افغانی دود او دستور Afghan Realia

In this part of the lesson, you will practice listening and speaking about Afghan culture of eating food, and preparing some Afghan national food while watching authentic video clips.



۲۵ تمرین: ویدیو و گورئ. Exercise 25: Video and Answer.

Watch the silent video clip and comment on which custom is being performed and how. Can you compare it with some custom in your native culture?

۲۶ تمرین: بل ویدیو و گورئ. Exercise 26: Video and Answer.

A. Watch the video clip and listen carefully to the names of foods served for guests as presented by the young woman. Now, read the following food vocabulary list and indicate which of them are not mentioned.

۱۷	مرچ	۹	هوره	۱	سابه
۱۸	مسترد	۱۰	ترکاری	۲	لوبیا
۱۹	تره تپزک	۱۱	دودی	۳	بغیر
۲۰	تشریحات	۱۲	چتنه	۴	گازرې
۲۱	نخود	۱۳	اچار	۵	تنور
۲۲	ماشین	۱۴	اوری	۶	نارنج
		۱۵	کدو	۷	ملی
		۱۶	مستی	۸	گشنیز

B. Watch the video one more time and answer the following questions.

۱	چتنه خرنگه جورېږي؟
۲	هغه خوراک چې له کدو نه جور شوي دئ، خه نومېږي؟
۳	هوره په چتنه کښې د خه د پاره اچول کېږي؟
۴	وچه دودی یې چیرې پخه کړي ده؟
۵	دا تول خواره چا پاخه کړي دی؟

Additional Exercises

اضافي تمرینونه

In this part of the lesson, you will complete exercises to improve your reading skills.

٢٧ تمرین: پښتو کلمې له مطابقو انګلیسي کلمو سره ونبلوئ.



Match the Pashto words with the corresponding word in English.

ب	الف
beef	د سرکوزي غونبنه ۱
lamb	شیدې ۲
chicken	اوبه ۳
pork	کدو ۴
tea	خواره ۵
sauce	د پسه غونبنه ۶
milk	ډوډي ۷
water	څښاک ۸
juice	سلاټه ۹
coffee	د چرګ غونبنه ۱۰
pumpkin	قهوه ۱۱
salad	د غوسي غونبنه ۱۲
salt	چتني ۱۳
food, bread	چاى ۱۴
food, provisions, foodstuffs	شریت ۱۵
drinks	مالګه ۱۶
pizza	
soup	



٢٨ تمرین: متن ولولیٰ او ووایی چی لادینی خرگندونی صحیح دی که غلط. Exercise 28: 

Read the text and mark the statements if they are true or false.

داسې ويل کېږي چې په یو ځای کېښې دوه تنه سړي وو چې سره یو ځای ناست
وو، ټوډۍ یې خورله، مګر یو سړي خڅه پنځه ډوډۍ وي او بل خڅه دري وي.
ناګهانه یو ځوان په لاره تېږد، چې د دوی خواته نړدي شو، السلام علیکم یې
وویل: دوی وویل و علیکم السلام! ځوانه، راځه، مونږ سره ډوډۍ وحوره!
هغه ورسره کېښناست او ډوډۍ یې ورسره و خورله: چې د ډوډۍ له خپولونه
وزګار شول نو هغه د لازې سړي د ډوډ یو خاوندانوته اته روپې پرېښودې او ورته
یې وویل چې واخلي، دا ستاسو د ډوډ یو بدل دي.

چې دوي روپې واخیستلي نو دواړه په جګړه شول. د پنځه ډودۍ خاوند وویل چې پنځه روپې زما شوې او درې ستا شوې، څکه چې زما خڅه پنځه ډودۍ وي او ستا درې وي. او د درې ډودې یو خاوند وویل چې دا روپې نیمې ستا دي او نیمې زما دي. چې جګړه یې زیاته شوله او یو د بل په ویل نه راضې کېدل، نو په هغه زمانه ګښې یو عادل حاکم و، هغه ته ورغلل. چې دواړو ورته خپل حال ووایه، نو هغه حاکم هغه د درې ډودې یو خاوند ته وویل چې څوانه! دا څوان تا ته په خوبنې درې روپې درکوی، نو ته سره لې، نه اخا؟

هغه وویل چې صاحبه! زه په دې راضې نه يم. زه خو خپل حق غواړم.
هغه حاکم ورته وویل چې ته خپل حق غواړې، نو ستا حق یوه روپې کېږي او ددې
بل اووه روپې.

سری فریاد و کر او وی ویل چی صاحبه! خنگه زما یوه رویی کبیری؟ زه په
درې هم نه راضی کبیرم او ته ماته یوه راکوی؟

حاکم ورته وویل چې تاسو درې تنه وئى او ډوډى اته وي. او هرې یوه ډوډى چې درې درې ټوټې شي نو خلپېویشت حصې ترې جوړېږي او تاسو چې برابر خوړلې وي، نو ائه اته حصې د سرې په سر راخي، نو سنا د دريو ډوډېو خخه نهه حصې شوې، اته تا خوړلې او یوه پاتې شوه او د ده د پنځيو ډوډېو خخه پنځلس حصې جوړې شوې. اته ده خوړلې او اووه پاتې شولې. چې دې سړي اته حصې خوړلې وي، نو سنا یوه حصه ولډه او دده اووه ولډې، نو سنا یوه روپې رسپړي. ته پچلې هم فکر وکړه چې حساب څنګه جوړېږي. نو هغه سړي وویل چې بې شکه اوس پوه شوم او په حیل حق راضې شوم.

(گنج پنستو)

بنیونکی وہ، اما اوس کوچنی ماشوم لری، کار نہ کوی. ددی مور او بنیونکی وہ، اما اوس کوی. ددی مور او بنیونکی وہ لری، کار نہ کوی. او کوی. ددی مور او بنوہ کوی. ددی مور او بنیونکی وہ س بنیونکی وہ، اما اوس کوچنی ماشوم لری، کار نہ کوی. ددی مور او بنیونکی وہ، اما اوس کوی. ددی مور او بنیونکی وہ کوچنی ماشوم لری، کار نہ کوی. او کوی. ددی مور او

نمبر	خرگندونی	صحیح	غلط
۱	کله چی دوه تنہ سرو ڈوڈی خورلہ یو چوان په لارہ تپرپدہ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	د پنخیو ڈوڈیو خاوند وویل چی دا روپی نیمی ستا دی او نیمی زما دی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	حاکم وویل: ستا حق یوه روپی کپری او ددی نور اووه روپی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	ھغہ چوان ورسہ کنپنیاست اما ڈوڈی یی ورسہ ونہ خورلہ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	د دربو ڈوڈیو خاوند وویل چی پنخہ روپی زما شوی او دری ستا شوی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

نمبر	خرگندونې	صحیح	غلط
۶	د لارې سپې د ډوډیو خاوندانوته اته اته روپې پرېښودې.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	اته ډوډی چې درې توټې شې نو خلپروېښت حصې ترې جورېږي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	کله چې دوی پیسې واخیستلې نو دواړه په جګړه شول.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹	د دریو ډوډیو خاوند د حاکم په خبرو راضې شو.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	حاکم وویل: ستا یوه حصه ولاره او دده اووه ولارې، نو ستا یوه روپې رسېږي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۲۹ تمرین: لاندېنې جملې په ترتیب سره ئای پر ئای کړئ.

Exercise 29:  Read the text a second time and put the following sentences in order according to the text:

- تاسو درې تنه وئ او ډوډی اته وې.
- زه خو خپل حق غواړم.
- السلام عليکم یې وویل
- دا ستاسو د ډوډیو بدل دئ.
- زه په درې هم نه راضې کېږم او ته ماته یوه راکوې
- نو ستا یوه حصه ولاره او دده اووه ولارې، نو ستا یوه روپې رسېږي.
- د لارې سپې د ډوډیو خاوندانوته اته روپې پرېښودې
- دده د پنځیو ډوډیو څخه پنځلس حصې جورې شوې.

۳۰ تمرین: له خپل همتولګي سره د متن پر مضمون باندي وغړېږي.

Exercise 30:  Discuss with your classmates the content of this article: Is it interesting? What do you think about each character? Why couldn't the first two people make up by themselves? What is the moral of the story?

Vocabulary

لغتونه

In this part of the lesson, you will review, listen and practice pronunciation of phrases and vocabulary used in the chapter.

Phrases اصطلاحات

that's all (green tea and that's all)	او بس (شین چای او بس)
and so on, etc.	او داسی نور
in a hurry we are ~	په تادی (مونږ) ~ یو
by order	په ترتیب سره
to begin arguing, fighting	په جګړه کېدل
to become distressed, upset	په غوسمه کېدل
gently, smoothly	په نرمی سره
in order to, in terms of	تر خو چې
at least, minimum	حد اقل
from (from drinking tea)	د ... له لاري (د چای د خورلو له لاري)
from the point of (from the point of vitamin C)	د ... له نظره (د ویتامین "سې" له نظره)
per person	د سړی په سر
breakfast	د سهار چای
for the first time	د لوړی څل د پاره
here it is	دا دئ
Hurry up!	ژر شه / شی!
You are welcome!	بنه راغلاست!
Thank you, I appreciate it	کور مو ودان
What kind?	کوم قسم؟
Something else? Can I help you?	نور خه امرو خدمت؟
Bon appétit! to enjoy food	نوش چان! ـ ګول
Always you are welcome!	هر کله راشی!

Vocabulary Words لغتونه

etiquette	ادب (آداب)
to use, utilize	استعمالول
to use for food	په خوراک ~
water	اوېھ
drinking ~	د خکلو ~
mustard	اوری
flour	اوره
wheat ~	د غنمو ~
pickles	آچار
ravioli (boiled)	آشک
ice cream	آیس کریم
tip; gift, present	بخشش
plate	بشقاب
bill	بل
bulaani (type of pie)	بولانی
spinach ~	د پالکو ~
protein	پروتین
pod	پلی
a ~ of a red pepper	یوه ~ سره مړچ
fork	پنجه
to peel	پوستول
cream	پېروی
cup	پیاله
vegetables	ترکاري
thermos	ترموز
watercress	تره تېزك
bread oven	تنور
oil	تېل

vegetable ~	نباتي ~
piece	توقه
to tear, cut	ـ کول
society	ټولنه
Afghan ~	افغانی ~
knife	چاره
tea	چای
black ~	تور ~
green ~	شین ~
teapot	چاینکه
sauce	چتني
cilantro ~	گشنیزی ~ / د گشنیزو ~
hand washing dish	چلمچي
drinks	څښاك
empty; free (not occupied)	خالي
food	خوراک
national ~	وطني ~
vegetarian ~	نباتي ~
western ~	غربي ~
serving, portion	خوراک
tasty	خوندور
tablecloth	دسترخوان
to spread the ~	ـ غورول
towel; kerchief	دسمال
napkin	د لاس ~
to brew (tea); stew	دمول
tomato	رومی (بانجن)

cumin	زیره
sabzi boranee (vegetable food)	سبزی بورانی
vegetarian	سبزی خوار
salad	سلاته
tomato ~	بانجن ~
samosa (patty with filling)	سمبوسه
to grill, roast	سور کول
honey	شات
juice	شربت
carrot ~	د گازری ~
milk	شیدی
soup	بنوروا
food; nutriment	غذا
nutrition factor	غذایی مواد
wheat	غنم
~ bread	د غنمودویی
knot; bulb	غوطه
a bulb of onion	یوه ~ بیاز
see: قاب	غوری
meat	غوبنه
order	فرماینست
to ~	~ ورکول / کول
rice gruel	فرنی
dish, big plate	قاب
pilaf	قابلی پلو
sugar	قند
coffee	قهوة
spoon	کاچوغه

tea ~	د چای ~
bowl	کاسه
kebab	کباب
kebab cook	کبابی
potato	کچالو
pumpkin	کدو
cabbage	کرم
kishmish (type of grapes, and raisin made from them)	کشمش
cookie	کلچه
cake	کپک
waiter	کارسون
warm, hot	گرم
glass (for drink)	کیلاس
dairy	لبنیات
bean	لوبیا
lemon	لیمو
orange	مالته
salt cellar, salt shaker	مالگنی
salty	مالگین
jam	مربا
pepper	مرچ
black ~	تور ~
pepper-pot	مرچدانی
see: خوندور	مزه دار
yogurt	مستی
customer	مشتری
radish	ملی
raisin	ممیز

stewed dumpling	منتو
party; hospitality	مېلمسىيا
guest; customer	مېلمە
menu	مېنۇ
sour orange	نارنج
flat bread	وچە ۋەدى

rice	ورىجى
egg	ھىگى
garlic	ھوربە
cardamom	ھېل
~ mixed	ھېلدارە