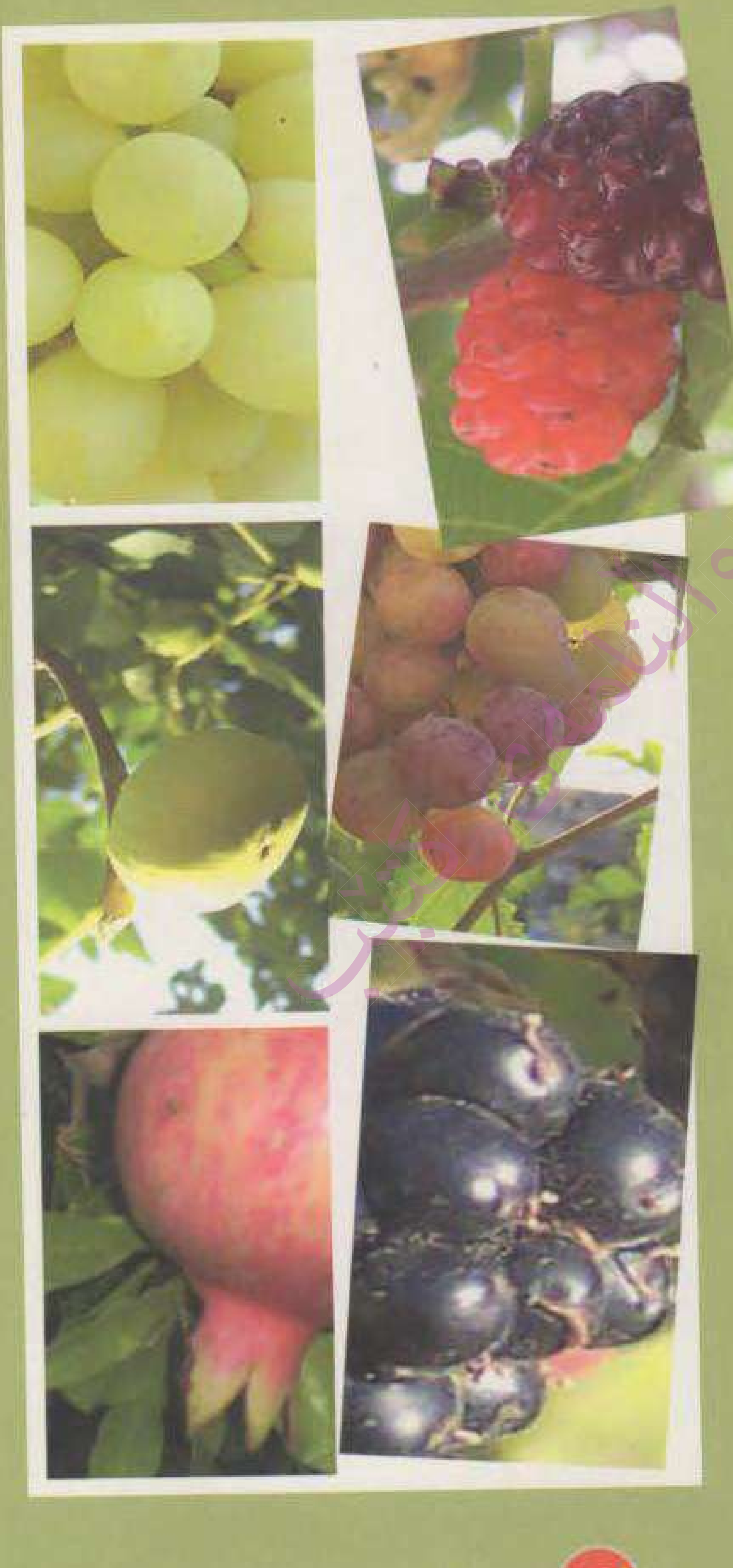
هەندێ میوە و خواردنی فۆلکلۆریی

(ناوچەی پشدەر)



ڕێبوار جەمال

زنجیرە کتێبی ئینستیتیوتی کەلەپووری کورد 35

هەندێ میوە و خواردنی فۆلكلۆریی

(ناوچەی پشدەر)

لیژنەی كۆكردنەوە

- عەبدولرەحمان حەمە ئەحمەد ئیسێوەیی
- خدر محەمەد عەبدولرەحمان ئەشكەنەیی
- عوسمان قادر باپیر چەكوانیی
- شادیی ئیبراهیم ئەحمەد خاس گەناویی
- محەمەد ئەحمەد ئیسماعیل ئیسێوەیی
- محەمەد مەلا كەریم ئەحمەد گەناویی
- عوسمان مستەفا حەمە شوان گەناویی

بەسەرپەرشتی: ڕێبوار جەمال

ئینستیتیوتی كەلەپوری كورد

٢٠٠٦

هەولێرنامەی کتێب

زنجیره کتێبی ئینستیتیوتی کەلەپوری کورد ژمارە ٣٥

ناوی کتێب: هەندێ میوە و خواردنی فۆلکلۆریی (ناوچەی پشدەر)

ئامادەکردن و سەرپەرشتی: ڕێبوار جەمال

پێداچوونەوە: د. حوسێن موحەمەد عەزیز

دارشتن و دیزاینی بەرگ: مریەم موتەقیان

چاپخانە: وەزارەتی پەروەردە - هەولێر

تیراژ: ١٠٠٠

چاپی یەکەم - ٢٠٠٦

نرخ: ٤٠٠٠ دینار

ژمارەی سپاردن (٥٩٧) ساڵی (٢٠٠٦) حکومەتی هەرێمی کوردستان

مافی لە چاپدانەوەی بۆ ئینستیتیوتی کەلەپوری کورد پارێزراوە

ناونیشان: عێراق - سلێمانی - عەلی ناجی

گەڕەکی ١٠٣ - کۆڵانی ٥٢ - خانوی ژمارە: ٢٢

TEL/FAX: 3322313-4024400

info@khi03.com, www.khi03.com

لەسەر ئەرکی دەزگای (ئاراس) چاپکراوە

عەوالنامەی کتێب

ناوەرۆک

بەشی یەکەم

هەندێ زانیاریی گشتی دەربارەی گوندی گەناو □ ١٠

سنووری جوگرافیایی گوند □ ١٠

هەندێ بیروڕا دەربارەی ناوی گوندەکە □ ١٠

سەرچاوە ئاوییەکان □ ١١

ئەشکەوتەکان □ ١١

گۆڕستانەکان □ ١٢

کانە گڵەکان □ ١٢

کانە بەردەکان □ ١٣

گردەکان □ ١٣

قەڵاکان □ ١٣

ئاشەکان □ ١٤

باخەکان □ ١٤

بڕوادارەکان □ ١٤

جۆری دارەکان □ ١٥

جۆری گیاکان □ ١٥

خزمەتگوزارییەکان □ ١٥

قوتابخانەی ئایینیی گەناو، یان مەدرەسەی مەلا غەزایی بابانیی □ ١٧

بەشی دووەم

داری مێو □ ٢٢

ترێ □ ٢٨

جۆرەکانی ترێ لە کاتی پێگەشتندا □ ٣١

ئامێری کۆلکەشۆک □ ٣٤

چۆنێتی شۆک، یان دۆشاو دروستکردن □ ٣٤

هەواڵنامەی کتێب

گوزمه (گوجمه یان گوژمه) □ ٣٦
کنجو شۆك □ ٤١
کنجو شەکر □ ٤٢
حاسیلکه □ ٤٣
شۆکورۆن □ ٤٣
کەلانه به شۆك □ ٤٤
سجوق □ ٤٤
باسوق □ ٤٥
مێوژ □ ٤٥
چۆنێتی دروستکردنی مێوژ □ ٤٦
چۆنێتی دروستکردنی خۆشاو □ ٤٨
سرکەی بەرسیله □ ٤٩
تایبەتمەندیی ئەو ترێیەی بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێ □ ٥١
کشمیش □ ٥١

بەشی سێیەم

داری هەنار □ ٥٣
جۆرەکانی هەنار له قۆناغی پێگەشتندا □ ٥٤
سرکەی هەنار یان ڕبەهەنار □ ٥٤
چۆنێتی دروستکردنی سرکه له هەناری ترش □ ٥٥
چۆنێتی دروستکردنی سرکه له هەناری ترش و شیرین □ ٥٦
چۆنێتی دروستکردنی سرکه له هەناری ترش و مێخۆش □ ٥٧
وشککردنەوەی هەنار و هەلگرتنی (خەڵساندن) □ ٥٧
وشککردنەوه له سەر زەوی □ ٥٨
وشککردنەوه به هەڵواسین □ ٥٨
وشککردنەوه له ناو گەڵادا □ ٥٩
وشککردنەوه به کۆختە □ ٥٩
شەربەتی هەنار □ ٦٠

بەشی چوارەم

داری توو □ ٦١
جۆرەکانی توو لە قۆناغی پێگەشتندا □ ٦٢
شۆکی توو □ ٦٢
وشککردنەوەی توو □ ٦٣
قاوتە توو □ ٦٣
شەربەتی توو □ ٦٤

بەشی پێنجەم

داری هەنجیر □ ٦٧
جۆرەکانی هەنجیر لە قۆناغی پێگەشتندا □ ٦٩
تایبەتمەندییەکانی هەنجیر بۆ وشککردنەوە □ ٧٠
خەروا □ ٧٠
قەلانە □ ٧٠
مرەبای هەنجیر □ ٧١

بەشی شەشەم

دڕوو (توودڕک) □ ٧٣
چۆنێتی درووستکردنی شۆکی دڕوو □ ٧٥
چۆنێتی درووستکردنی سرکەی دڕوو □ ٧٥
چۆنێتی درووستکردنی مرەبای دڕوو □ ٧٦
قاوتە دڕوو □ ٧٦
سەرچاوەکان □ ٧٧
وێنەکان □ ٨٠

هەوالنامەی کتێب

پێشەکی

ناوچەی پشدەر و گوندەکانی دەوروبەری، مێژوویەکی دێرین و پڕ سەروەریان هەیە، خوێندنەوەی وردی گوندەکان، ئەشکەوت و قەڵا و باغ و ڕەزەکان، سەرچاوەی کانییەکانی: بەردی بانان، ئاڵەمینا. گردەکانی: کەللە زەرد، گردە ڕێوی. قەڵاکانی: پانە قەڵات، قەڵاتووکان. باخەکانی: دەشتە سووریێ، کاسوڵا، گاگەش.

میوەکانی: ترێ، هەنجیر، توو، هەنار، بەڵاڵوك. گیاکانی ترشکە، پێچووکە، دۆری، لووشە، تیفوکە، گرگاز. ئەمانە وێنەی ئاوەدانی و خزمەتگوزاری ناوچەکە دەردەخەن، کە دانیشتوانی بێ وچان خەریکی ئاوەدانکردنەوە و خزمەتگوزاری بوون. ئەم ناوچانە خاوەنی گەورەترین سامان و بەرهەمی ئاژەڵی و کشتوکاڵی و ئەدەبێکی ڕەسەنی نەتەوایەتین.

ئەوانەی خەریکی کۆکردنەوەی ئەم بەرهەمە پڕ بایەخە بوون، ماندووبوونێکی زۆریان دیوە و توانیویانە فەرهەنگێکی پڕ زاراوەی جۆراوجۆر پێشکەش نەتەوەکەیان بکەن، کە ناویان هەمیشە لە دوو توێی مێژوودا تۆماردەکرێت و هەرگیز لە یاد ناچن. ئەمە ئەوپەڕی سەروەرییە بۆ خەمخۆرانی ئەو مەیدانە، وەك (ڕێبوار جەمال) و لیژنەی کۆکردنەوەی بەرهەمەکان، کە بە کوردییەکی ڕەوان و ڕەسەنی ناوچەکە پێشکەشیان کردووە.

پ. د. شوکریە ڕەسوڵ

سەرەتا

گەلی کورد، خاوەنی خەزێنەیەکی کەلەپووری یەکجار گەورەیە، کۆکردنەوە و نووسینەوەی بە شێوەیەکی زانستانە، کاری تاکە کەس نییە و بە هەرەوەز نەبێت، ئەنجام نادرێ، ئەم بەرهەمەش بە شێوەیەکی هەرەوەزیی، لە لایەن گوندنشینەکانی بناریی (پشدەر)ەوە کۆکراوەتەوە و زۆر پێوەی ماندووبووین، چونکە، هاتووچۆی گوندەکانمان کردووە، بەڵام، ڕێز و میوانداریی گەرموگوڕی خەڵکی گوندنشینەکان و هاوکاریی بێ سنووریان، جێگەی خۆشحاڵی بوو.
ئەم بەرهەمە لە کۆکردنەوەی چەند جۆر میوە و خواردن پێکهاتووە، نزیکەی دوو ساڵ خەریکی کۆکردنەوەی بووین، لە زاری خەڵکی ناوچەکە وەرمانگرتووە، بە نێو ڕەز و باخەکاندا گەڕاوین، لەگەڵ ڕەزەوان و جووتیارەکاندا گفتوگۆمان کردووە و بابەتەکانمان لێ وەرگرتوون، هەروەها، لەناو گوندەکاندا، کەڵکی زۆرمان لە پیر و بەتەمەنەکان وەرگرتووە.
بەشی زۆریی ئەم بەرهەمانە، لە گوندەکانی (ئەشکەنە، ئیسێوە، چەکوان، پیریسکە، گەناو، قندۆڵ، نێسێ، باڵێلان و باوزێ) کۆکراونەتەوە و زانیاریمان لە کۆمەڵێك کەسی ناوچەکە وەرگرتووە، هەروەها دەیان کەسی ڕۆشنبیری ناوچەکە، بە گەرمیی پێشوازیان لێ کردووین و هاوکاریی زۆریان کردووین.
لە سەرەتادا، کۆمیتەیەکمان بۆ کۆکردنەوەی بابەتەکان، لە گوندەکاندا دروستکرد، گوند گوند گەڕاین و زانیاریمان لەسەر بابەتەکان کۆکردەوە، لە کۆتاییدا، هەمان لیژنە کاری پێداچوونەوەی ئەنجامدا، هەروەها، وێنەی ڕەنگینی ئەو میوانەی لەم پەرتووکەدا هەن، هەر لەو گوندانە وەرگیراون.
ڕەز و باخەکانی ئەم بنارە، لە کاولکاریی دەوڵەتی بەعسی داگیرکەر بێبەش نەبووە، کە لە ساڵی (١٩٧٨)ەوە ئەم ناوەی وێرانکردووە، سیازدە ساڵ خەڵکەکەی دەربەدەر و ئاوارە بوون، تا کاتی ڕاپەڕینە گەورەکەی بەهاریی (١٩٩١)، شەڕی هەشت ساڵەی (ئێران) و (ئێراق)، بە تەواوی کاول و وێرانی کرد و بەشی هەرە زۆری ڕەز و باخەکانیان سووتا، سەرجەم سەرچاوە ئاوییەکان وشککران، بۆ ئەوەی پێشمەرگە لێی نەخواتەوە، شینایی نێوچەکەش چەندین جار سووتێنرا...

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم بەرهەمە، باس لە میوە و خواردن دەکات، هەروەها، لایەنی کەلەپووریشمان لێکداوەتەوە و باسی ئەوەمان کردووە، هەر لە کۆنەوە تا ئێستە، کورد لە نێوچەی پشدەر، چی لەو میوانە دروستکردووە؟ یان چۆن خواردنی تایبەتییان لێ ئامادەکردووە؟ کە زۆر بەهێز و بەتامن و مرۆڤ چوست و چالاك دەکەن.

سەرەتا تەنیا باسی داری مێو و جۆرەکانی ترێ و تایبەتمەندییەکانیان کرا، دواتر، سەیرمان کرد، دەیان جۆری دیکەی میوە هەیە، کە هەریەکەیان بایەخی خۆی هەیە، بۆیە چوار جۆری دیکەی میوەمان باسکرد، لە داهاتووشدا هەوڵدەدەین، کار لە سەر جۆرەکانی دیکە بکەین.

هەروەها بەپێویستی دەزانین لە هەر بەرگێکدا، باسی یەکێك لە گوندە ناسراو و ناودارەکانی نێوچەی (پشدەر) بکەین، لە پێناو زیاتر ناساندنی گوندەکان و تۆمارکردنی بەشێ لە مێژووی فەرامۆشکراوی نەتەوەکەمان.

ئەم پەرتووکە، لە شەش بەش و چەند وێنەیەکی ڕەنگاوڕەنگ پێکدێ:

بەشی یەکەم: هەندێ زانیاریمان لەسەر گوندی گەناو پێشکەش کردووە، وەك سنووری جوگرافیایی گوندەکە، بیرورا لە سەر ناوی گوندەکە، باسی ئەشکەوتەکان، گۆڕستانەکان، باخەکان، سەرچاوە ئاوییەکان، جۆرەکانی دار، گژوگیا و خزمەتگوزارییەکان. لە کۆتایشدا، باسی مەدرەسەی مەلا غەزایی (بابانیی) کراوە.

بەشی دووەم: باسی ترێ و جۆرەکانی، ئامێری کۆلکە شۆك و چۆنێتی دروستکردنی دۆشاوی ترێ. هەروەها لە چۆنێتی مێوژ و جۆرەکانی دواوین.

بەشی سێیەم: باسی سرکە یان ڕبەهەنار و سوودەکانی، جۆرەکانی هەنار و ڕێگەکانی وشککردنەوەی کراوە.

بەشی چوارەم: باسی تایبەتمەندیی و جۆرەکانی توو، چۆنێتی دروستکردنی شۆکی توو و وشککردنەوە و قاوتەتوو کراوە.

بەشی پێنجەم: باسی چۆنێتی هەنجیر وشککردنەوە بە ڕێگەی خەروا و قەلانە، هەروەها، باسی دروستکردنی مرەبا کراوە.

بەشی شەشەم: باسی دروو، سوودەکانی دروو، لەگەڵ چۆنێتی دروسکردنی سرکە، مرەبا، شۆك، لە دروو و چۆنێتی دروستکردنی قاوتە دروو، کراوە.

لە کۆتایدا هیوادارم، ڕەز و باخ و بێستانەکانی ناوچەی (پشدەر) بەتایبەتی و (کوردستان) بە گشتی ئاوەدانتربێ، چونکە، جووتیار و خەڵکی ڕەشوڕووتی گوندەکان، بە دەست ئاوەدانکردنەوەی گوندەکانیانەوە، زۆر ماندووبوون. ئاواتەخوازم، جارێکی دیکە و بۆ تاهەتایە، لە جەنگ، پێکدادان، تۆپخانە و تانکی دوژمنەوە بە دووربن.

هەروەها خۆمان بە بەختەوەر دەزانین، گەر توانیبێتمان، کەلێنێکمان بە پەرتووکخانەی کوردیی گەیاندبێ، داواش لە خوێنەرانی بەڕێز دەکەین، هەر باس، سەرنج و تێبینیەکیان هەبێت، یا هەر کەموکوڕییەکی تێدا بەدیدەکەن، بێ دەنگ نەبن و پێمان ڕابگەیەنن، بۆ ئەوەی بە هەموو لایەکمان بتوانین، ناسنامەی ڕاستەقینەی نەتەوەکەمان بپارێزین.

ڕێبوار جەمال

٢٠٠٤

هەواڵنامەی کتێب

بەشی یەکەم

هەندێ زانیاریی گشتیی دەربارەی گوندی گەناو

گوندی (گەناو)، مەڵبەندێکی گەورەی ڕۆشنبیریی بووە، مێژوویەکی سەدان ساڵەی لە ناوچەکەدا هەیە، خاوەنی قوتابخانەیەکی ئاینیی بووە و بە (مەدرەسەی دینیی گەناو یان مەدرەسەی مەلا غەزایی بابانیی) ناسراوە، کارێکی زۆریان لە ئاستی ڕۆشنبیریی ناوچەکەدا کردووە.

سنووری جوگرافیایی

گوندی (گەناو)، سەر بە ناحیەی (هێرۆ) و شارۆچکەی (قەڵادزێ)یە لە پارێزگای (سلێمانی) لە باشووری (کوردستان)، نزیکەی هەشت گوندی بە دەورەوەیە، لە باکووری خۆرهەڵاتەوە، گوندەکانی (سەرشیو، ڕازان و دەوژان) دەستپێدەکات، لە خۆرهەڵاتەوە، گوندی (قندۆڵ)، لە خۆرئاواوە (زێی بچووک)، لە باشووری خۆرهەڵاتەوە گوندەکانی (باڵیلان، نێسێ و ئەشکەنە)، لە باشووریشەوە بە گوندی (چەکوان) کۆتای دێت.

هەندێ بیروڕا دەربارەی ناوی گوندەکە

(ئەحمەد حسێن ئەحمەد)، ناسراو بە مامۆستا (ئەحمەدی گەناو)، پێی وایە کە ناوی (گەناو) لە (کن ئاو)ەوە هاتووە، چونکە، لە کۆندا گوندەکە لە شوێنی ئێستا نەبووە، بەڵکو لە نزیك زێی بچووك بووە، بۆیە پێی گوتراوە گوندی (کن ئاو)، واتە نزیك ئاو، وردە وردە کن ئاو بووە بە (گەناو).

(ئیبراهیم ئەحمەد ڕەسوڵ گەناویی)، پێیوایە ناوەکە لە (کانیاو)ەوە هاتووە، چونکە، گوندی ناوبراو ژمارەیەکی زۆر کانیی و کارێزی تێدایە، بە ماوەیەکی دوور و درێژ لە گوتندا کانیاو بووە بە (گەناو).

(مستەفا حەمە شوان گەناویی) پێیوایە ناوەکە لە (گوڵاو)ەوە هاتووە، چونکە دەشت و دەری گوندەکە، لە وەرزی بەهاردا، چەندین گوڵی جۆراوجۆری لێ دەڕوێ، وشەی گوڵاو وردە وردە بووە بە (گەناو).

هەندێ خەڵك، پێیان وایە، کە لە (گڕاو)ەوە هاتووە، دواتر گڕاوەکە بووە بە (گەناو)[1].

سەرچاوە ئاوییەکان

گوندی (گەناو) خاوەنی کۆمەڵێك سەرچاوەی ئاویی زۆرە، کە ناوچەکەی ئاوەدانکردۆتەوە و بە سەوزایی ڕازاندویەتەوە. خەڵکی گوندەکە، بایەخێکی زۆر بە سەرچاوە ئاوییەکان دەدەن، بەردەوام کانیی و کارێزەکان پاکدەکەنەوە، بێجگە لەوەی بۆ خواردنەوە و پێویسی ماڵ و کشتوکاڵ بە کاریدەهێنن، کەڵکیان لە زۆریی ئاو بینیوە، بەتایبەتی لە وەرزی زستاندا، کارەبای لێ دروستکراوە[2]. سەرچاوە ئاوییەکان لە (١٥) کانی و (٨) کارێز و (٥) جۆگا، پێکهاتوون.

ناوی کانییەکان: کانی چنار، گێڵکە، وێرانە، ڕەزە ورچە، تەرخان، هەمزاغا، بانان، نێودزە، گوڵێ، دووشیوان، ئاوبواران یان محەئالی، گاگەش، خڕی سوێرکان، کانی جۆی مام دەروێش، کانی جۆی مام قادر.

ناوی کارێزەکان: سەر ساوان، باسۆك، کاسوڵا، کارێز، حەمە زێنەب، مەلا وسوو، مام لەتیف، حاجی ڕەسو.

ناوی جۆگاکان: گۆملێ، خیوبیان، گاگەش، کانی جۆ، ڕازان.

ئەشکەوتەکان

لە سنوری گوندی (گەناو)دا، نزیکەی (٨) ئەشکەوت هەیە، (هەنگەژاڵ، ماسیگران، گاگەش، جوتێران، بەڕۆژنە، سوورە، سمایلەکۆس، سوورکە). ئەم

1– گەڕاو: بە جۆرە ئاوێکی کانزایی دەگوترێ، کە گەڕابێتەوە، هەر کەسێ پێستی لەشی تووشی خوران و ئالۆشی ببێ، بە چەند جارێك خۆتێهەڵکێشان چاك دەبێتەوە.

2– (گەناو) لە بناری (پشدەر)، یەکەم گوند بووە، کە بە هۆی ئاوەوە کارەبای درووستکردووە.

ئەشکەوتانە پاشماوە و شوێندەستی مرۆڤی کۆنی پێوە دیارە، بەشێك لە شوێنەواری نەتەوەکەمان پێکدێنێ، لەبەرئەوەی ئەم گوندە، لە نێوان هەردوو دیوی ئێران و عێراقدا هەڵکەوتووە، دوژمنان زۆر هەوڵیانداوە، ئەم شوێنەوارانە ببەن، یان بشێوێنن.

گۆڕستانەکان

لەم گوندەدا ئە گۆڕستانانە هەیە: چاکی قەمتەرێ، غەریبیان، ماشێنەخۆران، چواrداران، قەڵاتەسەکر، گردە ڕێوی، خاتوو خاسك، گۆشبەش، گردکەچاڵ، کوچکەشین، داری سەلیم ئاغا، داری خاڵ موسای، شێخ سمایل. بوونی (١٣) گۆڕستان ئەوە دەردەخات، کە مێژوویەکی زۆر دێرینی هەیە.
هەروەها گۆڕی چەندین کەڵەپیاوی گەلەکەمان، لە گۆڕستانەکانی ئەم گوندەدا هەیە، وەك گۆڕستانی مەلاکانی (گەناو)، کە بە سێ کێڵە بەردی مەلاکان ناسراوە.

کانە گڵەکان

خەڵکی گوندەکانی بناری (پشدەر)، بە گشتیی و گوندی (گەناو) بەتایبەتیی، لە کۆنەوە، جۆر و ڕەنگی گڵیان ناسیوە و لێکیان جیاکردۆتەوە، زانیویانە، هەر جۆرە گڵێك، تایبەتمەندی چییە و لە ژیانی ڕۆژانەدا، کەڵکی چییە؟
جۆرەکانی گڵ:
کانی گڵی سپی

ناوی کانە گڵە سپییەکان	قازانجی کانەگڵەکان
زینوی چواrداران	لە بری گەچ بۆ سپیکاری خانوو بەکاردێ
پشتاوی دەشتە سووری	بۆ هەوێنی دۆشاوی ترێ بەکاردێ
سەرمێرگ	ئەم دوو کانە گڵە بۆ هەڵبەستنی کۆجیلەی بنێشتی دارەبەن بەکاردێ
دووبەردان	

نـــاوی کانـــه گڵـــه سوورەکان	قازانجی کانەگڵەکان
چـــاڵی بـــەرواری قەبرۆکان	بـــۆ برینـــی خـــشتی قـــوڕ بـــەکاردێ ، بـــۆ دروستکردنی خانوو
چاڵی ڕەزی بابەکری	بـۆ دروستکردنی گـۆزە و دیـزە و تەنـدوور و ...تاد، بەکاردێت

کانە بەردەکان

بە هەمان شێوە، خەڵکی ناوچەکە، جۆری بەردی باش دەناسن، بەتایبەتیی ئەو بەردانەی کە بۆ دروستکردنی خانووبەرە بەکاری دەهێنن، یان جۆری ئەو بەردە پانانەی، بۆ قەبر باشن، وەستایانە بەردەکان دەردێنن، بێ ئەوەی بشکێ.

کانەبەردەکان:

کانی (بەردی بانان) بەردەکانی قاڵب قاڵبن و بۆ خانووبەرە بەکاری دەهێنن.

کانی (ئاڵەمینان) بەردەکانی تەخت و پانن، بۆ قەبر بەکاری دەهێنن.

گردەکان

گونـدی (گـەناو) زەوییـەکی بـەرفراوانی هەیـە، کۆمـەڵێک گـرد و بـەرز و نزمـی تێدایە، دیمەنێکی جوانی بە گوندەکە بەخشیوە، ژمارەیان (١٤) گـردە و ئەمـە ناوەکانیانــە: (بــەریگردی، بانــان، ئاڵــەمینان، پانــە قــەڵات، کەللــەزەرد، گردکەچـاڵ، کوچکەسوور، گێنجـی، گردەمەیدان، گردەشـین، خـاڵ هەیـدەر، قەڵاتی سەکر، سوورکە، گردەڕێوی).

قەڵاکان

ئەم گوندە، خاوەنی دوو قەڵای مێژووییە، پانە قەڵات و قـەڵاتووکان، هـەر لـە کۆنەوە تا ئێستا، شوێنەواریان ماوە، پێدەچێ، لـە کـاتی خۆیـدا، ئـاوەدانیی زۆری تێدابووبێ و پاشای قەڵاکان زۆر بە دەسەڵات و دەست ڕۆشتوو بوون،

چونکە، لە سەرچاوەی ئاوی دوورەوە، بە بۆریی گڵی سوورکراوە و بە ژێر زەویدا، ئاویان بۆ قەڵاکان ڕاکێشاوە[3].

ئاشەکان

لە زۆربەی گوندەکانی بناری (پشدەر)، ئاشی ئاویان هەبووە، لە کاتی پێویستدا (گەنم، جۆ، هەرزن و ... تاد) یان پێ هاڕیوە، لە گوندی (گەناو)یش دوو ئاش، بە ناوی (ئاماچ و خیوبیان) هەبووە، بەڵام، لە کاتی ڕاگوێزانی گوندەکە و ئاوارەکردنی خەڵکی ناوچەکە و تێکدانی گوندەکان بە دەستی حیزبی بەعسی داگیرکەر، ئاشەکانیش تێکدراون و فەوتاون.

باخەکان

خەڵکی گوندەکانیی (پشدەر) بە گشتی و گوندی (گەناو) بە تایبەتیی لە کۆنەوە، خەریکی کشتوکاڵ بوون، چونکە، سەرچاوەیەکی سەرەکیی بژێوییان بووە، هەر بۆیە بایەخێکی زۆریان بە باخ و بێستانەکانیان داوە. هەروەها، زۆری سەرچاوە ئاوییەکان، هۆیەکی دیکە بوون، بۆ گەشەکردنی باخەکان.
ئەمەش ناوی باخەکانە: دەشتەسووریێ، گۆمڵێ، کاسوڵا، گاگەش، دووشیوان، گێڵکە، کانی جۆ، مەلاوسوو.

بڕوادارەکان

لە زۆر گوندی ناوچەی (پشدەر) گۆڕی پیاوچاك و بڕوادار هەیە، کە خەڵکی لە کاتی کێشە و تەنگوچەڵەمەدا، پەنایان بۆ دەبەن، بۆ هەر پیاوچاکێك، یەکێك لە ڕۆژەکانی هەفتەیان بۆ داناوە، لە کاتی خۆیدا، بە تایبەت دەچنە سەر گۆڕەکانیان و هەر پیاوچاکێك بۆ شتێ دەشێ، لە گوندی گەناو دوو پیاوچاك هەیە، کە مێژوویان دیار نییە.
ناوەکانیان:

(چاکی قەمتەڕێ): بۆ باداریی، خەڵك دەچنە لای.

(سمایلە کۆس): بۆ دڵداریی و بە یەککەیشتنی دوو دڵدار دەبێ.

3- تا ئێستاش، لە کاتی زەوی کێلاندا، پارچەی ئەو بۆرییە گڵیانە دەدۆزنەوە.

جۆری دارەکان

لەبەر ئەوەی لەم گوندەدا، سەرچاوەی ئاوی زۆرە و زەوی بەرفراوانی هەیە، بۆیە ژمارەیەکی زۆر داری جۆراوجۆری لێ دەڕوێ، هەندێکیان خۆرسکن و هەندێکی دیکەیان خۆیان ڕواندوویانە، هەر چەندە، لە شەڕی (ئێراق) و (ئێران)دا، بەشێکی زۆر لە دارەکان سووتان، بەڵام، لە دوای ڕاپەڕینی (١٩٩١)دا، خەڵك و میریی هەرێمی (کوردستان)، دەستیان بە ئاوەدانکردنەوەی گوندەکان کردەوە، ئەمانەی خوارەوە، ناوی (٣١) جۆر دار و دەوەنن: دارەبەن، بەڕوو، مازوو، توو، هەنجیر، سێو، بەهێ، هەرمێ، قۆخ، هەڵوژە، هەنار، گوێز، بەلاڵوك، کرۆسك، وێڵوو، کەوت، تاوك، چەقالە، چواله، ئاژنە، بەرمێشە، چنار، سپیدار، بی، لاس، سنجوو، ترش، زی، کەژ، کفر، کاڵەشین.

جۆری گیاکان

لەبەرئەوەی گوندی (گەناو) ناوچەیەکی کوێستانییە، لە وەرزە جیاوازەکانی ساڵدا، کۆمەڵێك گژوگیای جۆراوجۆری خۆرسکی لێ دەڕوێ، خەڵك، هەندێکیان وەك خواردنی زۆر بەکەڵك دەیخۆن، هەندێکی دیکەیان، وەك داوودەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەکاری دەهێنن. لە گوندی ناوبراو، ژمارەی ئەو جۆرە گیایانە دەگاتە نزیکەی (٢٩) جۆر: ملم جەژنە یان گیابرژیوە، کوزەڵە، پنگ، هورمز، تۆڵەکە، کاردوو، ترشکە، پێچووکە، سیرمۆکە، دۆرێ، ڕێواس، لووشە، کارك، کوڕادە، تیفۆکە، ئاڵەکۆك، گیابەند، مامیلان، بارێزە، جاترە، کەنگر، ئەسپوون، سارمە، زەرەند، خڕنووك، کەتیرە، ڕەکێشە، ڕەشکە، گرگاز.

بەشە خزمەتگوزارییەکان (پێش ڕاگوێزانی ساڵی ١٩٧٨)

قوتابخانەی سەرەتایی:

بۆ یەکەمین جار، لە ساڵی (١٩٥٥)، لە گوندی ناوبراو، قوتابخانەیەکی سەرەتایی کرایەوە. دوو مامۆستا وانەیان تێدا دەگوتەوە، کە (مەلا ئەحمەد مەلا ساڵح بێژوەیی) و (مەلا محەمەدی شلماشیی) بوون.

بنکەیەکی تەندروستی:
لە هەمان ساڵدا (١٩٥٥)، بنکەیەکی تەندروستی تێدا کرایەوە، کە یەکەمین بنکەی تەندروستیی بوو لە گوندەکانی بناری (پشدەر).

بنکەی پۆلیس:
لەبەرئەوەی گوندی (گەناو)، کەوتۆتە سەر سنووری دەستکردی نێوان (ئێراق– ئێران)، بایەخێکی بازرگانیی هەیە، هەروەها، لە شۆڕشی کۆن و نوێی گەلەکەماندا، بە درێژایی مێژوو، مەڵبەندێکی گرنگی شۆڕش بووە، بۆیە، حکومەتی (ئێراق) بە ناوی پاراستن و ئارامیی سنوور، بنکەی پۆلیسیی لە ساڵی (١٩٥٧)دا تێدا کردۆتەوە، بۆ سیخوڕی کردن و ئەشکەنجەدانی شۆڕشگێڕان و بۆ ئەوەی پەیوەندیی نێوان شۆڕش و خەڵك، بێ هێزبکا، هەر بۆیە ڕۆژی (١٩٧٧/٧/٣)، لە سەر کردەوەیەکی شۆڕشگێڕانە، تەواوی ژن، پیاو، منداڵ و پیری گوندی (ئیسیوە) ڕاپێچی قشڵەی (گەناو) کران، ئازار دران، دەیان کەسیان بۆ زیندانی ئەبوغرێب بەڕێکرد، بۆ تاهەتایی زیندانی کران. ئەو بنکەیە بە (قشڵەی گەناو) ناسراوە، هەر بۆیە، چەند جارێك، بەر شاڵاوی شۆڕشگێڕانەی کورد کەوتووە و لە جەنگی نێوان (ئێراق– ئێران)یشدا، بەتەواوی کاولبوو.

خزمەتگوزارییەکانی دوای ڕاپەڕین:

- ساڵی ١٩٩١، بنکەیەکی تەندروستی دروستکرا.
- ساڵی ١٩٩١، قوتابخانەیەکی سەرەتایی کرایەوە.
- ساڵی ١٩٩٣، قوتابخانەیەکی ناوەندی کرایەوە.
- ساڵی ١٩٩٥، مزگەوتێك دروستکرا.

وزەی کارەبا:

- ساڵی ١٩٩٨، لە لایەن خەڵکی گوندەکەوە، وزەی کارەبا دروستکرا.
- ساڵی ٢٠٠٣، مولیدەی کارەبا دابینکرا.
- ساڵی ٢٠٠٢، پرۆژەی ئاو و دەستشۆر، دروستکرا.

قوتابخانەی ئایینیی گەناو، یان قوتابخانەی مەلاغەزایی بابانیی

لە کۆندا و لەم گوندەدا، قوتابخانەیەکی ئایینیی هەبووە، کە مەڵبەندێکی گەورەی ڕۆشنبیریی بووە، ڕاژەیەکی زۆری کردووە، سەدان کەسی پێگەیاندووە، چەندین مامۆستای گەورەی تێدا هەڵکەوتووە، وەك (مەلا مەحموودی خواهرزادیی)، کە بە مەلا مەحموودی گەورە ناسراوە، چەندین پیاوی گەورەی کورد لەو قوتابخانەیەدا خوێندوویانە، وەك (مەلیك مەحموود)ی نەمر، (کاك ئەحمەدی شێخ) و (شێخ سەعید) و ...تاد.

(مەلا ئەحمەدی مەلا ساڵح)ی بێژوەیی دەڵێ: لەگەڵ ئەوەدا کە مەڵبەندێکی ئایینیی بووە، لە ڕووی کۆمەڵایەتیشەوە کاری لەسەر کۆمەڵگای ناوچەکە کردووە، چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتییەکانیان کردووە، بەتایبەتی، لە سەردەمی مامۆستا بەناوبانگەکانیدا وەك مەلا زەینەدینی بەلاتیی، مەلا غەزایی بابانیی، مەلا ساڵح بێژوەیی. هەروەها، ئەم خوێندنگەیە لە ڕووی ئابوورییەوە بە توانا بووە، داهاتیان زۆر بووە، کە بە (سێ) شێواز داهاتیان دەستکەوتووە:

- سالانە زەکاتیان لە گوندەکانی ناوچەی (بەلاتی) وەرگرتووە.
- میرنشینە کوردییەکان بەتایبەت میری بابان، هاوکاریی کردوون.
- خێڵە جیاوازەکانی کوردستان یارمەتییان داون.

هەر بۆیە، بە درێژایی مێژوو، خەرجی سەرجەم خوێنکارەکان لەسەر ئەرکی قوتابخانەکە خۆی بووە.

(مەلا ئەحمەدی مەلا ساڵح)ی بێژوەیی دەڵێ: لە سەردەمی مامۆستا بەناوبانگەکانیدا، مەدرەسەی ئایینیی (گەناو)، سەدان خوێندکاری هەبووە، لە زۆر ناوچەی کوردستانی گەورەوە، خوێنکاری بۆ هاتووە، وەك (پشدەر، بیتوێن، مەرگە، کۆیە، سنە، سلێمانی، بۆکان، مهاباد، ئالانە، قەلەڕەشە)، هەروەها، لە دەرەوەی کوردستان لە ولاتانی (عەرەب، تورك، فارس، ...تاد)ەوە خوێندکاریان بۆ هاتووە، لە بەرئەم هۆیە، خوێندن بە چوار زمان بووە، (کوردی، فارسی، عەرەبی، تورکی)، هەروەها، پەرتووکخانەیەکی گەورەی هەبووە، کە هەزار دەستنووسی تێدابووە، کە نووسەرەکانیان مامۆستایانی کورد بوون.

گوندەکانی: گاکێ و هەرزنێ، لە (دیوی ئێران). تا ئێستاش بووە بە یاسایەکی کۆمەڵایەتیی، کە ئەم گوندانە زەکات (وەقف) بە مزگەوت بدەن.

قۆناغی دووەم:

مێژووی ئەم قۆناغە ئاشکرایە و لە سەردەمی هاتنە سەرکاری (ئەوڕەحمان پاشای بابان)دا بووە، تا کۆتایی دەسەڵاتی بابانەکان لە (سلێمانی)، داگیرکردنی میرنشینی (بابان) لەلایەن تورکەکانەوە درێژەی هەبووە. هەروەك مامۆستا محەمەد حەمە باقی دەڵێ: لە دووتوێی بەڵگەنامەکانی نێوان (قاجاڕ و (عوسمانیی)دا، یەکەمین ناوی میری (بابان) کە بەرچاوکەوتبێ (ئەوڕەحمان پاشای بابان)ە، کە پێنج ساڵ دوای دروستکردنی شاری (سلێمانی)، واتە لە ساڵی (١٧٨٩)دا، بە پلەی پاشا دانرا، ناوچەکانی (بابان)، (هەریر) و کۆیەی پێسپێردراوە[5]، لەمەوە بۆمان دەردەکەوێ، مێژووی قۆناغی دووەم لە دوای ساڵی (١٧٨٩)ەوە دەستپێدەکات.

مستەفای حەمە شوان گەناویی، دەڵێ: لەسەر دەستی بنەماڵەی (بابان)ەکان، لە سەردەمی (ئەوڕەحمان پاشای بابان)دا، جارێکی دیکە قوتابخانەی ئایینیی (گەناو) بووژاوەتەوە و باشترین مامۆستای سەردەمی بۆ ناردووە، کە ناوی (مەلا غەزایی بابانیی) بووە، لە سەر شێوازی قوتانخانەی (مەلا زەینەدینی بەلاتیی)، لە گوندی ئێستای (گەناو)دا خانووی بۆ دروستکراوە. (مەلا غەزایی) لە قوتابخاکەیدا (٤٠) فەقێی هەبووە، نامەی بۆ (ئەوڕەحمان پاشای بابان) ناردووە، مانگانە مووچەیان بۆ بنێرێ، ئەویش قسەی نەشکاندووە و جێبەجێی کردووە. ناوبراو دەڵێ: ئەم زانیاریيانەم لە دەستنووسێکدا دەستکەوتووە، کە هی قوتابخانە ئایینییەکە بووە، بەڵام، لە کاتی ڕاگوێزانی خەڵکی گوندەکەمان و سووتانیماڵەکان، بە دەستی حکومەتی بەعس، لە ساڵی (١٩٧٨) دەستنووسەکە سووتا...

(مەلا ئەحمەدی مەلا ساڵحی بێژوێ) دەڵێ: لەم قۆناغەدا قوتابخانەی ئایینیی (گەناو)، ناوەکەی بە (مەدرەسەی مەلا غەزایی بابانی) گۆڕدرا. هەروەها دەڵێ: لەم قوتابخانەیەدا، کۆمەڵێك وانەی زۆر گران خوێندراوە، دوو جۆر زانست بوون: زانستی ئایینیی وەك (نەحو، صەرف، قورئان و تەفسیر، حەدیس،

5- محەمەد حەمە باقی، میرنشینی ئەردەلان، بابان، سۆران لە بەڵگەنامەی قاجاریدا ١٧٩٩- ١٨٤٧، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە) هەولێر، ٢٠٠٢، ل: ٤٢.

ئسولّی دین، ئسولّی فیقه، فیقه، تەجوید، مەنتیق، کەلام، قیرائە و کیتابە)، زانستی دیکە وەك (فەلەکیات، سناعە، حساب، جەبر و مقابەلە، عەروز، بەلاغە، بەیان، بەدیع). لەبەرئەوەی وانەکان زۆر بوون، هەفتەی دوو ڕۆژ (دووشەممە و هەینی) پشوو بووە. خوێندن بە (حەلەقە) بووە، واتە بەش بەش ماددەیەك خوێندراوە و تەواوبووە، ئینجا، چوونەتە سەر ماددەیەکی نوێ، تاقیکردنەوەکان بە شێوەی زارەکیی بووە، مامۆستا، سەرجەم خوێنکارەکانی لە ژوورێکدا کۆکردۆتەوە، ڕاستەوخۆ پرسیاری لێ کردوون، دەرچوونی خوێنکاریش (١٨) ساڵی پێچووە.

(ئەحمەدی حاجی باپیر)، ڕیش سپی گوندی (چەکوان) دەڵێ: ئەو گوندانەی لە کاتی (مەلا غەزایی)دا ساڵانە زەکاتیان بە قوتابخانەکە داوە، ئەمانەن: (ئیسێوە، چەکوان، دەلگە، گەناو، قندۆڵ، دەوژان، ڕازان، سەرشیو، ئەشکەنە، بێناسێ و دەشتێو)، لە دیوی ئێراق و گوندەکانی (ئاشکان، هەرزنێ، گاکێ، مەزناوێ، گەرماوان، خوارەمیر، بێتووش، مێرگاسێ و دولکان) لە دیوی ئێران.

(مەلا ئەحمەد مەلا ساڵحی بێژوێ) دەڵێ: ئەو گوندانەی زەکاتیان داوە بە قوتابخانەکە، حەوت گوند بوون، ئیسێوە، چەکوان، ئەشکەنە، قندۆڵ، دەوژان، ڕازان، دەشتێو.

(مستەفای حەمە شوان گەناوی) دەڵێ: شوێنەواری قوتابخانەی (مەلا خەزایی بابانیی) تا کاتی ڕاگوێزانی گوندی (گەناو)، ساڵی (١٩٧٨) مابوو، لە چەند ژوورێکی گەورە پێکهاتبوو، دیواری ژوورەکان تاقی گەورەی تێدابوو، ژوورێکی گەورە، بۆ مامۆستا و چەند ژوورێك بۆ فەقێکان و ژوورێکیشیان بۆ پەرتووکخانە، بووە. هەروەها دەڵێ: پەرتووکخانەکە نزیکەی هەزار دەستنووسی تێدابووە، کە نووسەرەکانی مەلا کوردەکان بوون. لە کۆتایی قوتابخانەی (مەلا خەزایی بابانیی)دا، وردە وردە بەرەو چۆڵی چووە، چونکە، مامۆستای باشی تێدانەماوە، دەسەلاتێکی کوردیی لە ئارادا نەمابوو، کە هاوکاریی بکات و بیپارێزێ، بۆیە، مامۆستا ئایینییەکانی ناوچەکانی (کۆیە، بیتوێن، مەرگە، شارەزوور و پشدەر) لە دیوی (ئێراق) و مامۆستا ئایینییەکانی ناوچەکانی (سەردەشت، ئالانە، بۆکان، سنە، مەریوان و مهاباد) لە دیوی

(ئێران)، پۆل پۆل هاتوون و بە باری ولاخ پەرتووکەکانیان بردووە، لەبەرئەوە پەرتووکخانەکە فەوتاوە!

(مەلا ئەحمەد مەلا ساڵحی بێژوەیی) دەڵێ: لەم قوتابخانەیەدا، مامۆستای زۆر گەورە پێگەیووە، وەك (مەلا مەحمودی خواهرزادی، کە بە مەلا مەحموودی گەورە ناسراوە و کوڕی مەلا غەزایی بابانیی کوڕی مەلا ئەحمەدی شاریی کوڕی مەلا غەزایی کوڕی کەیخوسرەو بەگی بابان بووە). لە مەکتوباتی (٤)ی (کاك ئەحمەدی شێخ)دا هاتووە: (مەلا مەحموودی گەورە، یان مەلا مەحموودی خواهرزادیی نزیکەی (٣٠- ٤٠) فەقێی هەبووە، لەسەر ئەرکی خۆی، لە بەیانییەوە تا ئێوارە وانەی پێ گوتون).

(مەلا مەحموودی گەورە) هۆنەرێکی زۆر باش بووە، بە نازناوی (غەریب)ەوە هۆنراوەی نووسیوە، پەیوەندیی زۆری لەگەڵ محەمەد خانی موکریی (سوپا سالاری ئالانە)دا هەبووە و هۆنراوەیەکی بۆ داناوە، گوتویەتی:

محەمەدخانی موکریی، ئەرشەدی نەسلیی بەدرخانی
سوپاسالاری بەگزادە و عەشایەری موکریانیی

لە کۆتایی هۆنراوەکەدا دەڵێ:

نەوەك وەلی نیعمەت و ئاغای (غەریبی)
بەلکی، مەحزونی مەلایانی گەناو، قندۆل، ئەشکەنە و دەوژانی

قۆناغی سێیەم:

(مەلا ئەحمەدی مەلا ساڵح بێژوەیی) دەڵێ: مێژووی ئەم قۆناغە زۆر کۆن نییە، لە ساڵی (١٩٣٥)، لە سەر دەستی (مەلا ساڵح)ی باوکم، کە کوڕی (مەلا نەجیبی کوڕیی مەلا ئەحمەدی عەللامەی بێژوەیی)یە، بۆ جاری سێیەم قوتابخانەی ئایینیی (گەناو)ی لە گوندی (گەناو) کردەوە، تا ساڵی (١٩٧٥)، کۆتایی شۆڕشی ئەیلوول درێژەی هەبووە، ئەم مامۆستا بەناوبانگە، خەڵکی گوندی (بێژوێ)ی سەر بە شارۆچکەی (سەردەشت)ە، بە (مەلا ساڵحی گەناو) یان (مەلا ساڵحی بێژوەیی) ناسراوە.

(مەلا ساڵح بێژوەیی)، بە هەمان شێوەی (مەلا غەزایی بابانیی) و (مەلا زەینەدینی بەلاتیی) قوتابخانەکەی دروستکردەوە، ناوی نایەوە (مەدرەسەی دینی گەناو). هەروەها، لەو سەردەمەدا، بۆ دابینکردنی خەرجی قوتابخانەکە،

گوندەکانی (ئیسیوە، چەکوان، ئەشکەنە، قندۆڵ، ڕازان، دەوژان و دەشتێو)، زەکاتیان بە قوتابخانەکە داوە.
لە سەردەمی (مەلا سالحی بێژوەیی)دا، قوتابخانەکە زۆر پێشکەوتووە، چونکە، هەمان ئەو وانانەی لێ خوێندراوە، کە لە دوو قۆناغەکەی پێشوودا خوێندرابوون، نزیکەی (٣٠) فەقێ لەو قوتابخانەیەدا مۆڵەتی وەرگرتووە، دواتر لە سەر داوای خزمانی (بێژوێ)، (مەلا سالح) گەڕایەوە بۆ گوندی (بێژوێ)، لەوێ قوتابخانەیەکی دیکەی درووستکردەوە، ئیدی قوتابخانەی ئاینیی (گەناو)، بەتەواوی لە ناوچووە و کۆتایی پێهاتووە.
خوالێخۆشبوو (مەلا سالحی بێژوێ) پیاوێکی زانا و دیاری گەلەکەمان بووە، بۆیە (مەلا شێخ ڕەئووفی بێژوێ) بە هۆنراوەیەک بەسەریدا هەڵداوە و گوتوویەتی:

گەناو، بێتوش، بێژوە و گەلاڵە
فێرگەی عیلم بوو، ئەم دووسەد ساڵە
کوا، مەلا ساڵح، ئەو نەجیب زادە
بوو بوو بە کانیی فەیز و ئیفادە
باوک و باپیری ئەو گەورە ماڵە
بۆ دین تێکۆشان، ئەم دووسەد ساڵە
بە عیلم و دین و تەدریس و تەئلیف
هاتن لە سەردا، ڕدیف بە ڕدیف
(مەلا ئەحمەدی) زانا و عەللامە
دەنگی دایەوە لە (میسر) و (شاما)
تحقیقی خستە سەر عیلم و کتێب
حاشییەی نووسیی، بێحەد و حسێب

بەشی دووەم

ترێ

داری مێو

دارمێو یەکێکە لە دارە گەڵا وەریوە ساڵانەییەکان، تەمەنی دەگاتە (١٠٠) ساڵ، قەدەکەی گرێگرێ و خواروخێچە، لە (کوردستان)دا مێژوویەکی زۆر کۆن و دوور و درێژی هەیە. خەڵکی گوندەکان هەتا ئێستا باسی پاشاکانی ناوچەی (پشدەر)یان لە سەر زارە، کە ڕەزی گەورەی مێویان هەبووە. وەك پاشا (دانیکۆر) لە قەڵای (دینکە)ی گوندی (نورەدین)، پاشا (مالیکی ئەژدەر) لە گوندی (دووگۆمان)، تا ئێستاش گوندنشینەکان باسی ڕەزەوان (کورکوڕ) دەکەن، کە لە گەورە قەڵات لە بەری (مەرگە)، ڕەزەوانی پاشا (فروخ) بووە لە ناوچەکەدا گەورەترین ڕەزی ترێ و لە جیهاندا باشترین جۆری ترێی هەبووە. هەروەك مەلا ڕەوف سەلیم حەوێزیی دەڵێ:

وەهام زانیوە، کە لە نێو کوردان — سێ مەلیک هەنە، چالاك و وریان
یەکیان (دانیکۆر) پاشای (پشدەرە) — دووەم (مالیکی کوڕی هەژدەر)ە
سێیەم بیستومە لە شاری (مەرجین) — مەلیکێ هەیە کافر و لەعین
ناوی (فروخی کوڕی ئەهران)ە — بەلام، تا بڵێی زۆر پاڵەوانە[6]

هەروەها باسی ساڵی (١٦)ی کۆچی کردووە، کاتێك سوپای ئیسلام هاتوونەتە ناوچەکە، ئەم پاشایانەیان فەوتاندووە:

ڕۆژی بیستەمی جەمادی یەکەم — لە شازدەی کۆچی ڕەسولی ئەکرەم[7]

بە پێی ئەم سەرچاوەیە، مێژووی ئەم پاشایانە، دەگەڕێتەوە بۆ (١٤١٠) ساڵ لەمەوبەر. خەڵکی بە تەمەن و پیری گوندەکان دەڵێن: لە کۆنەوە، لەم

6- کوردستان و ئایینی ئیسلام، ڕەئووف سەلیم، بەغداد، ١٩٧٠، چ (جامعە)، لا: ٩.
7- سەرچاوەی پێشوو، لا: ١١.

ناوچەیەدا، کورد بایەخی زۆری بە داری مێو و ترێ داوە، لە سەردەمی ئەو پاشایانەدا، خواردنی شایانەیان لێ دروستکردووە، کە دواتر باسیان دەکەین.

داری مێو، لە بەراو و دێمەکاردا دەڕوێ، لە ناوچەی فێنکدا، توانای گەشەکردنی زیاترە وەك لە ناوچەی گەرم، لە زۆربەی دارە بەردارەکانی دیکە، زیاتر بەرگەی سەرما و مانەوە لە ژێر بەفردا دەگرێ، بە هەمان شێوە، بەرگەی گەرما و کەم ئاویی دەگرێ. هەروەها لە ساڵێکدا بە دوو سووڕدا تێدەپەڕێ، سووڕی گەشە و سووڕی متبوون:

١ - سووڕی گەشەکردنی مێو: لە سەرەتای وەرزی بەهارەوە دەستپێدەکات، تا کاتی گەڵاوەرینی وەرزی پایز بەردەوام دەبێ.

٢ - سووڕی متبوونی مێو: لە کاتی گەڵاڕیزانی پایزەوە دەستپێدەکات، تا سەرەتای وەرزی بەهار.[8]

گوندنشینەکانی بناری (پشدەر)، لە کۆتایی مانگی چوار بۆ پێنج، بە قەیچیی مێوبڕین، مێوەکان دەبڕن. مێوبڕ، ئەو لقە باریکانە دەبڕێ، کە پێی دەگوترێ (تەرزی مێو)، زنجیریان پێوەیە بۆ خۆهەڵواسین.

گەر مێو بە تەمەن بێ، قەدە ئەستوورە سەرەکییەکەی، دەهێڵنەوە و نایبڕن، ئەمەش پێی دەگوترێ (قەدی بەری)، گەر مێوەکە، یەکەمین جار ببڕدرێتەوە، تەرزێکی سەرەکیی دەهێڵنەوە و نایبڕن، پێی دەگوترێ (تەرزی بەریی).

ئەو تەرزە لاوەکییانەی لەگەڵ (تەرز یان قەدی سەرەکیی)دا دەیانهێڵنەوە، سەرەکانیان دەبڕن، بە مەرجێ دوو تا سێ گرێی پێوە بمێنێ، بۆ ئەوەی گرێکان بپشکوێن و گەڵا بکەن.

ئەو تەرزانەی لە دوای بڕین فڕێ دەدرێن، پێیان دەگوترێت: (مێولاك یان مێوڵاك). دارمێوی ڕەزەکان، لە دوای بڕین، قەدەکەیان ئەستوور و باڵایان کورت دەبێ، لە یەك مەتر تێ ناپەڕێ.

لەو تەرزە مێوانەی بڕدراوە، ڕەزەوان، چەند قەڵەمێك (چەوتەك یان قاشوك) ئامادە دەکات، درێژیی هەر یەکێکیان (٢٠ – ٣٠) سم دەبێت. پێویستە، هەر قەڵەمێك، دوو تا سێ گرێی پێوەبێت، بۆ ئەوەی لە دوای ڕواندن گۆپکە (پۆخ)ی لێوە بکات.

8– گۆڤاری (زانستی سەردەم)، ژ (١٢)، دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم، سلێمانی، لا: ٤٧.

ڕەزەوانەکان، کاتێك ڕەزی تازە دەنێنەوە، یان دەچەقێنن، لە پێشدا، قەڵەمی مێوەکان ئامادە دەکەن، ئینجا، ڕەزەکە بەشبەشدەکەن، بە هەر بەشێك دەگوترێ (دوکان). هەر دوکانێ، دوو تا سێ مەتر لەوی دیکەوە دوورە. ڕەزەوان، لە هەر دوکانێکدا، بە ڕیز قەڵەمی مێوەکان دەچەقێنێ، هەر قەڵەمێ، لانی کەم، دوو مەتر لەوی دیکە دوور دەبێ، لە کاتی چاندنی قەڵەمەکاندا، پێویستە لە سێ بەش، دوو بەشی بخرێتە ژێر گڵەوە، لە کاتی چاندندا، ئاوی زۆری دەکرێتە ژێر، بۆئەوەی زەویەکە، شل بێ و قەڵەمەکەش ڕەگ و ڕیشە داکوتێ.

هەروەك مامۆستا عەلادین سەجادیی نووسیویەتی: (قەڵەمی مێو گەر لە مێوی گەنج وەربگیرێ، لە نیوەی یەکەمی مانگدا بنێژرێ، سەری قەڵەمەکەش، بە شیاکە دابپۆشرێ و وە لە دەوروبەری قەڵەمەکەدا هەندێ بەڕوو بکرێت بە ژێر گڵەوە، ئەو قەڵەمە کە گەورە بوو، مێوێکی زۆر بەهێز دەبێت). هەروەها دەڵێ: (ئەگەر بێنی، ترێی ڕەش و سپی و سوور، هەموویان بە یەك ئەندازە کەرت بکەی، بە جۆرێ کە پێستەکانیان نەکەوێ، پاشان، بیان نووسێنی بە یەکەوە و بیان نێژی، کە بوو بە مێو، بەرەکەی سێ جۆر ترێ دەبێ، ڕەش، سپی و سوور)[9].

ڕەزەوانەکان لە دروستکردنی ڕەزەکاندا، ماندوبوونێکی زۆر دەچێژن و ڕەزەکان لە باوکەوە بۆ کوڕ و کوڕەزا بە جێدەمێنێ. گوندنشینەکانی (پشدەر) پیشەی ڕەزەوانیی، بە پیشەیەکی پیرۆز دەزانن، هەتا ئەمڕۆش، زۆر بە گرنگییەوە پەرەی پێ دەدەن.

قەڵەمێکی مێو، کە لە ڕەزێکدا دەچێندرێ، دوای سێ ساڵ بەردەگرێ. (عەبدولڕەحمان حەمە ئەحمەد) مامۆستای قوتابخانەی (ئیسێوە) دەڵێ: لە بناری (پشدەر)، ڕەزەوانەکان بە شێوازێکی تایبەتی، قەڵەمی مێوەکان دەڕوێنن، بە جۆرێك لە وەرزی پایزدا، بۆ ماوەی هەفتەیەك، سەرێکی قەڵەمی مێوەکە دەخەنە ناو قووڕە سوورەوە، لە دوای ئەو ماوەیە، لە قوڕەکە دەریدێنن، ئەو سەرەی لە قوڕەکەدا بووە، دەیچەقێنن. ڕەزەوانەکان، ڕەزەکانیان خۆشدەوێ، پەرژینی بە دڕوو و دڕکەزی بۆ دروستدەکەن، لەبەرئەوەی، جۆرە دەوەنێکی دڕکاوییە، گەر بەر لەشی گیانلەبەر بکەوێ،

9- گێتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ۲۰۰۰، ل: ۱٤۸.

بریداریدەکات. هەندێ جاریش، پەرژین بە دار و شوڵ درووستدەکەن، گەڵا و گوڵی پێوە دەنێن. بۆئەوەی، مەڕ و ماڵات نەچنە ناو ڕەزەکان و زیانیان پێ بگەیەنن.

لە سەرەتای وەرزی بەهاردا، ڕەزەوانەکان دەست بە (بەرپاچ)[10] دەکەن، کە لە کێلان و پاککردنەوەی دەوروبەری دارمێوەکان لە گیاوگوڵ، پێکهاتووە.

لەبەرئەوەی لە ناو ڕەزەکاندا، گژوگیایەکی زۆر دەڕوێ، هەنگاوی یەکەم، بە داس هەمووی دەدروون. گیاکە دەرخواردی ماڵات دەدەن. هەنگاوی دووەم، بە نیر و ئامور و جوتەگا، دوکان دوکان، هەموو ڕەزەکە دەکێڵن. لە دوایشدا، بە پاچ دەورووبەری مێوەکان دەکێڵن، چونکە، بن مێوەکان نیر و ئاموری تێ ناکەوێ و ناکێڵرێ.

لە سەرەتای مانگی (٧)دا، جۆرەکانی ترێ، هەر یەکە لە کاتێکی دیاریکراودا پێدەگات. هەتا ناوچەکە فێنك بێ، درەنگتر پێدەگات، بە پێچەوانەشەوە.

مامۆستا (عەلادین سەجادیی) دەڵێ: لە کوردستاندا، سی و شەش جۆر ترێ هەیە[11].

هەروەها (مەولود قادر بێخاڵی) دەڵێ: (لە پارێزگای هەولێر، زۆر جۆر ترێ هەن، وە لەوانەی کە زۆر بەناوبانگن ئەمانەن: تایەفی، سپی، میرانی، ناسکەترێ و زەرتك[12]) بێگومان، لە ناوچەی (پشدەر)یش، چەندین جۆر ترێ هەیە.

هەموو دارمێوێك، کە بەر دەگرێ، بە چەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێ: لە هەفتەی یەکەمدا، بەری مێو زۆر وردە، توێژاڵێکی تەنك فرێدەدا، پێی دەگوترێ (زویروو[13])، لەم قۆناغەدا دەڵێن: مێو (ڕشاوەتەوە)[14].

لە هەفتەی دووەم بە دواوە، بەری مێو لە ڕ ;بروو ڕزگاری دەبێت، دەنکە وردەکانی خڕ دەبن و بە شێوەی (بەرسیلە) دەردەکەون. لە هەفتەی سێیەم

10– بەرپاچ، کارێکی هەرەوەزییە و بە کۆمەڵ ئەنجام دەدرێ و بە چەند هەنگاوێك دەکرێ.
11– گێتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ٢٠٠٠.
12– بەرهەمی کوردەواری، مەولوود قادر بێخاڵی، ئەمینداریتی گشتیی ڕۆشنبیری و لاوان، هەولێر، چ (مديرية مطبعة الثقافة و الشباب)، ١٩٨٦، لا: ٦٥.
13– زویروو: لە بەرگێکی تەنکی جیڕ پێکهاتووە، دەوری دەنکی وردی بەرسیلەی داوە، ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵە.
14– ڕشانەوە: بە جیابوونەوەی زویروو دەگوترێ لە بەری مێو.

بۆ هەفتەی چوارەم بە دواوە، پێی دەگوترێ: (ئالوبۆڵ)، چونکە لەم کاتەدا، بەرسیلەکان دەچنە قۆناغی نیمچە پێگەشتنەوە، بەشێك لە ڕەنگی بەرسیلەکان، بەپێی جۆری ترێکە دەگۆڕدرێ بۆ ڕەنگی دیکە. دواقۆناغیش کە قۆناغی تەواو پێگەشتنە، ئالوبۆڵەکان بەتەواویی پێدەگەن. هەندێ جۆری ترێ هەیە، دوو شێوە بۆڵ یان هێشوی هەیە، وەك ترێ ڕەش. جۆرێك هێشوی هەیە، پێی دەگوترێ: (بزمارکوت)، واتە: دەنکەکانی پڕن و زۆر لە پاڵ یەکدان. جۆرێك هێشوی دیکەی هەیە، پێی دەگوترێ: (شاشوپەڕ)، واتە: دەنکەکان بلاَون و لە یەکەوە دوور و شاشن.

ترێ میوەیەکی زۆر شیرین و ناسکە، زۆر جار زەردەواڵە لێی دەنیشێ، شیرینی ترێکە دەمژێ و پوچەڵی دەکات، یان لە ناو دار میوەکەدا، شانە درووستدەکات، زیان بە ڕەزەکە دەگەیەنێت، بەتایبەتیی، ترێی کشمیشی دەخوا، چونکە زۆر شیرین و ناسکە و ناوکی تێدا نییە، بۆیە ڕەزەوانەکان، لە قۆناغی پێگەشتنی ترێدا، زۆر ئاگاداری دارمێو و ترێکان دەکەن و دەیانپارێزن[15].

کەڵکەکانی داری مێو:

بەڕای مامۆستا (عەلادین سەجادیی) داری مێو ئەم کەڵکانەی هەیە:

- کەسێك کە پووکی شل بێ، گەر مێو بخوات توندی دەکاتەوە.
- یەکێ ژانەسەری هەبوو، تۆزێ گەلا مێو بکوتێ و لە سەری دانێ، ژانەسەرەکەی لە کۆڵ دەبێتەوە.
- ئەگەر یەکێ ئارەقخۆرێکی وابوو کە پێی تەرك نەدرێ، بێنن لە کاتێکدا، کە مێو دەبڕن، ئەو تنۆکە ئاوانەی لە سەر لەتە بڕاوەکانی دەتکێن، بیانگرن و بیدەن بەو ئارەقخۆرە، بەلاَم، پێی نەزانێ کە چییە! ئیتر ئارەقی لا دەبێزرێ.
- ئەگەر مێوبڕ، قەیچی یان چەقۆکەی بە خوێنی بۆق یان خوێنی گوورك تەربکا، پاشان مێوەکەی پێ ببڕدرێ، ئەو مێوە کرمی لێ نادات.

15– هەروەها لە هەندێ ناوچەی کوردستاندا، بەتایبەتی لە ناو ماڵانی شارۆچکەکاندا، لە قوماش تورکەی بۆ درووستدەکەن.

- ترێی مێو، کە هێشتا تەواو پێ نەگەیشتووە، خواردنی سک بەرێ دەکات، پیاو قەڵەو دەکات، لایەنی سێکسیی زیاد دەکات.
- مێو لەگەڵ سرکەدا، بۆ نەخۆشی مایەسیریی، دەرمانێکی بە کەڵکە.
- باشە بۆ شوێنێ کە سووتابێ[16].

کەڵکەکانی ئاوی داری مێو:

- گەر بتەوێ، موو لە جێگایەك نەڕوێ، ئاوی داری مێوی تێهەڵسوو، مووەکان لە بن دەبات.
- گەر لە تامیسک بدرێ، زوو چاکدەبێتەوە.
- خواردنی کەمێ ئاویی داری مێو، بەردی ناو میزەڵدان هەڵدەتەکێنێ.
- لە وەرزی بەهاردا، گەر (برین) بە ئاوی مێو تەڕکەین، گۆشتەکە زوو یەکدەگرێتەوە (گۆشتە زوون دەبێ).
- لە بەیانیاندا، یەك کەوچك لە ئاوی مێو بخورێتەوە، بەرد و لمی گورچیلە و بەردی کیسی زراو لە نێودەبا[17].

ترێ

ترێ بۆ مرۆڤ، بەیەکێ لە میوە زۆر بەکەڵکەکان دادەنرێ، لە ناوچە گەرمیانی و کوێستانییەکاندا دەڕوێ. میوەی ترێ، پلەی گەرمیی بۆ خۆی لە نێوان بەرهەمە جیاوازەکانی میوەی جیهانیدا داگیرکردووە، بە شێوەیەکی سەرکەوتوو لە نێوان هێلی پانیی (٣٤) ی باکوور بۆ (٤٩) ی باشووردا دەڕوێ[18].

ترێ ڕێژەیەکی زۆر ئاوی تێدایە، هەروەها، شەکری لە جۆری (گلۆکۆز و فرەکتۆز) تێدایە، کە لە دوای ئاوەوە، بە پلەی دووەم دێت، بە تایبەتی لە کاتی پێگەیشتندا، کۆمەڵێك ڤیتامینی تێدایە (C،B6،B2،B1،A)، هەروەها، (پرۆتین، چەوریی و کالۆریی)، واتە گەرمۆکە وزەی تێدایە، وەك لەم دوو خشتەیەدا، دیارە بە ڕێژەی سەدیی پیشاندراوە[19]:

16– گێتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ٢٠٠٠، لا: ١٤٨.
17– زانستی سەردەم، ژ (٢١)، چ (سەردەم)، سلێمانی، لا: ٤٦.
18– زانستی سەردەم، ژ (١٢)، چ (سەردەم)، سلێمانی، لا: ١١٥.
19– هەمان سەرچاوە، لا: ١١٦.

ڕێژەی سەدیی	پێکهێنەرەکانی ترێ
٧٠ – ٨٨	ئاو
١٥ – ٢٨	شەکر
٠,٧ – ٠,٨	پرۆتین
١	چەوریی
٦٠ – ١٢٠	کالۆریی (گەرمۆکە وزە) بۆ هەموو ١٠٠ گم

جۆری ڤیتامینەکان لە ترێدا:

ملگم – ١٠٠ گم	ڤیتامینەکان
٠,٠٢ – ٠,١٢	A
٥٠	B1
٢٠	B2
٢٠	B6
٤ – ٢٠	C

هەواڵنامەی کتێب

چەندین کەرەسەی کانزایی لە پێکهاتەی ترێدا هەیە وەك:
(پۆتاسیۆم K، کالیسیۆم Ca، مەگنیسیۆم Mg، سۆدیۆم Na، فۆسفۆر P، ئاسن Fe، سلیکۆن Si، مەنگەنیز Mn، ئەلەمنیۆم Al، برۆن Bn، فلۆر F و مس Cu).

هەروەها، ترێ کۆمەڵێك ترشی ئۆرگانی تێدایە، وەك:
(تارتریك Tartric، مالیك Malic، ستریك Citric).
هەروەها، کێشی یەك (بۆڵوو[20]) لە (١ – ١٦) گرام تێ ناپەڕێ.
ترێ، کۆمەڵێك کەڵکی زۆریی هەیە:

20– بۆڵوو: دەنکە ترێ.

- تریّ، بەباشی، یارمەتی هەرسکردن دەدات لە گەدەدا، پلەی ترشیی (PH)ی لە نێوان (٢,٠ – ٣,٣) دایە، ئەم پلەیە لە پلەی ترشی گەدەوە نزیکە!
- تریّ خواردن، کارێکی باش لە نەخۆشی هەوکردنی جگەر دەکا و چاکیدەکاتەوە، چونکە، گلایکۆجین (Glycogen) زیاد دەکات.
- یۆریا(Uric) کردایی میزکردن زیاددەکا، گورچیلە پاکدەکاتەوە، ئەمەش، بە هۆی بەرزیی رێژەی خوێی پۆتاسیۆمەوە (K) دەبێ.
- بوونی (سیلیلۆز– هیمیسلیلۆن) لە توێکڵی تەنکیی تریّدا، لە گرژبوونی پێچاوپێچی ریخۆڵە زیاددەکات، واتە: لە جووڵەی ریخۆڵە زیاددەکات، رێگە لە قەبزیی دەگرێ.
- بوونی بەکترین و خوێی پۆتاسیۆم (K) لە تریّدا، کار لە خوێن مەین دەکا.
- بوونی مادەیی (ریزفیراتول Resveratol) لە تریّدا، کۆرسترۆڵی خوێن کەمدەکا، بەتایبەتی جۆری (LDL)"[٢١].

هەروەها تریّ ئەم سوودانەی هەیە:

- ژاراویبوونی لەش نایەڵێ، یارمەتی لابردنیی وشکبوونەوەی پێست دەدات.
- ئەو کەسانەی تووشی جومگە ئاوسان بوون، خواردنی تریّ باشە بۆیان.
- تریّ یارمەتی راماڵینی پاشماوە خۆراکییەکانی ناو گەدە و ریخۆڵە دەدات.
- تریّ کەڵکی زۆری بۆ دەمارەکانی لەش هەیە.
- ئاوی تریّ گوشار لە سەر مێشکی مرۆڤ لادەبات.

21– زانستی سەردەم، ژ (١٢)، چ (سەردەم)، سلێمانی، ل: ١١٦.

- بۆ ژنی دوو گیان بەکەڵکە، بەتایبەت بۆ کۆرپەکانیان[٢٢].

لە هەمان کاتدا زۆر خواردنی ترێ، ئەم زیانانەی هەیە:

- دڵ تێکەڵدەدا.
- خواردنی ترێی نەگەیو، گەدە دەشێوێنێ.
- ناوکی ترێ، گرێ و باو گرژی لە ناو گەدە و ڕیخۆڵەکاندا دروستدەکات.

هەواڵنامەی کتێب

جۆرەکانی ترێ لە کاتی پێگەشتندا

22- گۆڤاری خاك، ژمارە (٣٣)، چ (سەردەم)، سلێمانی، لا: ٤٤.

جۆری ترێ	ڕەنگ	تام	شێوەی دەنکی ترێ یان بۆلوو	پێست	ناوک	قەبارەی دەنکە ترێ یان بۆلوو	شێوەی بۆڵ یان هێشوو	تێبینی
ترێ ڕەش	زۆر ڕەش	زۆر شیرین	خڕ	زۆر قایم	زۆر ڕەق	قەبارەی کەلایەکی هەیە	شانشوبەر یان بزمارکوت	توانای مانەوەی زۆرە
ڕەشمێری	ڕەش	شیرین	درێشکۆلە	مامناوەندی	گەورە	گەورە	درێژ و گەورە	
خۆشناویی	ڕەش	شیرین	خڕ	تەنك	ناسك	مامناوەند	خڕ	
کازۆویی – کازۆویی	ڕەش	شیرین	خڕ	تەنك	ناسك	گەورە	گەورە و خڕ	
سەرقوڵە	سوور یان سپی یان بەتێکەڵ	شیرین	درێشکۆلە و ناوەڕاستی چاڵ	لوسە	ڕەق	مامناوەندی	درێژ	
سادانیی –سالانیی	سەوزی کاڵ	شیرین	خڕ	تەنك	ڕەق	مامناوەند	درێژ	زوو پێدەگا
کشمیشی	زەردی کاڵ	زۆر شیرین	خڕ	ناسك و تەنك	ناوکی نییە	قەبارەی دەنکی نۆکی هەیە	خڕ یان زۆر درێژ	دەکرێ بە کشمیش
بۆڵ ماروو	سپی و سووری کاڵ	کەم شیرینە	خڕە	چڕ و تەنك	ڕەق و گەورە	قەبارەی مارووبەکی هەیە	زۆر زۆر گەورە	
تایەفی	سوور و سپی	شیرین	خڕ و درێژ	تەنك	زۆر ڕەق	گەورە و درێژکۆلە	زۆر گەورە	
شرکبلکە	ڕەش	زۆر شیرین	خڕ	ناسك	ڕەق	ورد	مامناوەند	
هەنگوێکە	سپی	شیرین	خڕ	ئەستور	ڕەق	گەورە	خڕ یان درێژکۆلە	زوو پێدەگا
ڕیوێلکە	ڕەش و ڕوون	کەمی مزر	خڕ و بچووك	تەنك	ڕەق	بچووك	بچووك	شاش و پەڕ
زەردە	زەردی ڕوون	شیرین	هێلکەیی	تەنك	ڕەق	مامناوەند	درێژ	دەکرێ بەمێوژ
سووراو	زەرد و ڕەش	کەم شیرینە	خڕ	ناسك	بچووك	بچووك	شاش و پەڕ	
پاشاشیی	سپی	شیرین	خڕ	قایم	زۆر نەرم	بچووك	خڕ	

جۆری تری	ڕەنگ	تام	شێوەی دەنکی تری یان بۆلوو	پێست	ناوک	قەبارەی دەنکە تری یان بۆلوو	شێوەی بۆڵ یان هێشوو	تێبینی
تری ڕەش	زۆر ڕەش	زۆر شیرین	خڕ	زۆر قایم	زۆر ڕەق	قەبارەی کەلابەکی هەیە	شاشوپەڕ یان بزمارکوت	توانای مانەوەی زۆرە
ڕەشمیری	ڕەش	شیرین	دریشکۆلە	ماماوەندی	گەورە	گەورە	درێژ و گەورە	
خوشناویی	ڕەش	شیرین	خڕ	تەنک	ناسک	ماماوەند	خڕ	
کاژاویی – کارژاویی	ڕەش	شیرین	خڕ	تەنک	ناسک	گەورە	گەورە و خڕ	
سەرقوڵە	سوور یان سپی یان بەتێکەڵ	شیرین	دریشکۆلە و ناوەڕاستی چاڵ	لوسە	ڕەق	ماماوەندیی	درێژ	
سادانیی – سالانیی	سەوزی کاڵ	شیرین	خڕ	تەنک	ڕەق	ماماوەند	درێژ	زوو پێدەگا
کشمیشیی	زەردی کاڵ	زۆر شیرین	خڕ	ناسک و تەنک	ناوکی نییە	قەبارەی دەنکی نۆکی هەیە	خڕ یان زۆر درێژ	دەکرێیە کشمیش
بۆڵ مازوو	سپی و سووری کاڵ	کەم شیرینە	خڕە	چڕ و تەنک	ڕەق و گەورە	قەبارەی مازوویەکی هەیە	زۆر زۆر گەورە	
تایەفیی	سوور و سپی	شیرین	خڕ و درێژ	تەنک	زۆر ڕەق	گەورە و درێژکۆلە	زۆر گەورە	
شۆکیلکە	ڕەش	زۆر شیرین	خڕ	ناسک	ڕەق	ورد	ماماوەند	
هەنگرتکە	سپی	شیرین	خڕ	ئەستور	ڕەق	گەورە	خڕ یان درێژکۆلە	زوو پێدەگا
ڕێویلکە	ڕەش و ڕوون	کەمێ مڕ	خڕ و بچووک	تەنک	ڕەق	بچووک	بچووک	شاش و پەڕ
زەردە	زەردی ڕوون	شیرین	هێلکەیی	تەنک	ڕەق	ماماوەند	درێژ	دەکرێیەمێوژ
سووراو	زەرد و ڕەش	کەم شیرینە	خڕ	ناسک	بچووک	بچووک	شاش و پەڕ	
باشاشیی	سپی	شیرین	خڕ	قایم	زۆر نەرم	بچووک	خڕ	

هەواڵنامەی کتێب

ئامێری کۆلکەشۆک

ئامێرێکی فۆلکلۆریی کوردییە، گوندنشینەکان، بۆ دروستکردنی شۆک – دۆشاوی ترێ بە کاری دەهێنن، لە دارێك پێکدێ، درێژییەکەی مەتر و نیوێك، پانییەکەی نیو مەتر هەندێ جار زیاتر، دەبێ. ناوەکەی کۆڵدراوە و قووڵییەکەی نزیکەی (٢٠ بۆ ٢٥) سم دەبێ، هەر دوو سەری گیراوە، بەشی خوارویی سەرێکیانی کونێکی تێدایە، بۆ ئەوەی کە ترێکەیان تێداگوشی، ئاوەکەیی لێ بێتە خوار.
کۆلکەشۆك، چوار قاچی لە دار بۆ دروستدەکرێ، بۆ ئەوەی، لە سەری بووەستێ. قاچەکانی، نزیکەی ئەژنۆیەك لە زەوییەوە بەرزە. خەڵکی گوندەکان، ئەم ئامێرە لە (دارەبەن، دارگوێز، دارتوو) دروستدەکەن.

چۆنێتی شۆك یان دۆشاو دروستکردن

هەموو جۆرە ترێیەك دەکرێ بە شۆك، بەڵام تام و چێژی جیاوازیان هەیە، باشترین جۆری ترێ، کە گوندنشینەکانی (پشدەر) دەیکەن بە شۆك، جۆری (ترێ شۆکیلکە یان ترێ ڕەش)ە، چونکە ئاوی زۆرە، (ڕەشمیریی ترێیەکی زۆر نایابە بۆ مێووژ و دۆشاو دروستکردن بەکاردێت و لە هەموو ترێیەکی تر چاکترە)[٢٣]. کاتی دروستکردنی شۆك لە (١٥)ی ئاب بە دواوە دەستپێدەکات، کە کاتی تەواو پێگەشتنی ترێیە.
ڕەزەوانەکان، سەبەتە و قرتاڵەکانیان هەڵدەگرن و بە کۆمەڵ دەچنە ناو ڕەزەکانیان، ترێ دەڕننەوە، کە سەبەتە و قرتاڵەکانیان پڕکرد، دەیبەن بۆ کانیی و بە ئاو پاك دەیشۆنەوە. لەگەڵ ئەوەدا، لە نزیك ڕەزەکە، شوێنێك بۆ دروستکردنی شۆك خۆشدەکەن، ئینجا، گوێنییەك (تێلیس) دێنن، کە لە مووی بزن یان مەرەز دروستکراوە و ئاو هەڵنامژێ، نزیکەی شەش تا حەوت کیلۆ ترێ دەگرێ، هێشو هێشو ترێکە دەکەنە ناو گوێنییەکەوە، تا پڕ دەبێ و مشتێ گڵەسپی دەکەنە ناوی و دەمەکەی دەبەستن[٢٤].
لە دوای ئەوە، کەسێك دەچێتە ناو کۆلکەشۆکەکەوە، بە قاچ جوان دەیشێلێ. لە کاتی شێلانەکەدا، ئاوی ترێکە، تێکەڵ بە گڵە سپییەکە دەبێ، لە کونی

23– بەرهەمی کوردەواری، مەولوود قادر بێخاڵی، ئەمینداریتی گشتیی ڕۆشنبیری و لاوان، هەولێر، چ (مدیریة مطبعة الثقافة و الشباب)، ١٩٨٦، لا: ٦٥.
24– گڵەسپی: جۆرە گڵێکی تایبەتە، وەك هەوێن لە دروستکردنی شۆکدا بە کاردێت.

کۆلکەشۆکەکەوە وردە وردە دێتەخوار، لە خوارەوە مەنجەڵی بۆ دادەنێن و ئاوەکەی تێدەچێ. هەتا ئاو بە ترێکەوە بێت، بە قاچ دەیشێلن، دوایی دوو تا سێ جام ئاوی گەرم، بە تلپەی ترێکەدا دەکەن، بۆ ئەوەی چی شیرینیی پێوەماوە، لێی ببێتەوە، تلپەکە وشکدەکەنەوە و لە وەرزی زستاندا، وەك خواردنێکی بە کەڵك دەیدەن بە ماڵات. لە دوای ئەوە، چەند کەسێ بە تەور (بیور)، داری وشك دەبڕن و دەیهێنن، ئاگرێکی خۆش دەکەنەوە و مەنجەڵی ئاوی ترێکانی دەخەنە سەر، بۆ ئەوەی بکوڵێ.

(ئەحمەد حاجی سمایل ئیسیوەیی) یەکێك بوو لە ڕەزەوانەکان، دەیگوت: لە کۆندا، مەنجەڵی مس یان فافۆن نەبووە، تێیدا بکوڵێنن، بەڵکو لە قووڕ مەنجەڵی گەورەیان دروستکردووە، بە ئاگر سووریان کردۆتەوە و تێیدا کوڵاندوویانە. ئاوی ترێکە لە سەر ئاگر دەکوڵێنن، تا قوڵپدەدا و کەف دەکات، لەو کاتەدا، گڵە سپیەکە وەکو قوڕ دەکەوێتە بنی مەنجەڵەکە، وەکو هەوێن، لە دروستکردنی شۆکەکەدا، کاری خۆی کردووە. ئینجا، لە سەر ئاگرەکە دایدەگرن، تا کزر دەبێتەوە و دەزرینگێتەوە. دوایی بە بێژنگ یان بە پەڕۆی خام دەیپاڵێون، کەف و گڵە سپییەکەی لێ جیادەکەنەوە، لە مەنجەڵێکی دیکەی دەکەن. جارێکی دیکە ئاوی ترێکە دەخەنەوە سەر ئاگرێکی خۆش، گەر دوو تەنەکە ئاوی ترێ بێت، نزیکەی شەش تا حەوت کاژێر، لە سەر ئاگر دەبێ و دەیکوڵێنن. لە دوای ئەو ماوەیە، کەوچکی پێدادەکەن و سەیری دەکەن، گەر مەیلەو زەرد بوو، ئەوکات بۆتە شۆك. لە دوو تەنەکە ئاوی ترێ نزیکەی نیو تەنەکە شۆکی لێ دەردەچێ.

دوو جۆر شۆك هەیە:

شۆکی ترێ ڕەش، ڕەنگەکەی زۆر ڕەش و شلە.

شۆکی ترێ سپی، ڕەنگەکەی مەیلەو ڕەشە، ڕوون و شلە.

کەڵکەکانی شۆك:

- چاو بە هێز دەکا و توانای بینین زیاددەکا.
- توانای مرۆڤ لە کاری سێکسیی دا بەهێزدەکا.
- خواردنی لە وەرزی زستاندا، وزەیەکی گەرمی زۆر بە لەش دەبەخشێ.

گوزمە (گوژمە یان گوجمە)

خواردنێکی شایانەیە لە تێکەڵەی کوتراوی قەزوانی پێگەشتوو، کونجیی برژاو، کاکڵە گوێز، بادام و شۆك یان مێوژ پێکدێ. مێژووی ئەم خواردنە زۆر کۆنە و بۆ هەزار و چوارسەد و دە ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، کە سەردەمی پاشاکانی (پشدەر) بووە. گوندنشینەکان کە گوزمە درووستدەکەن، ئەم کەرەسە سەرەکییانەی بۆ بەکاردەهێنن:

- قەزوانی پێگەشتوو: داری قەزوان، دارێکی کوێستانییە، لە ناو شاخ و شوێنی سەختدا دەڕوێ. خەڵکی گوندەکان، بە هەرەوەز بۆ کوێستانەکان دەچن، لەوێ قەزوانە سەوزە پێگەشتووەکان لێ دەکەنەوە، دەیخەنە ناو گوێنی (تێلیس)، بە باری وڵاخ، یان بە کۆڵ بۆ ماڵەوەی دێننەوە. ئینجا، لە شوێنێکی تەختدا، لە بەر هەتاو، لە سەر حەسیرێك بڵاویدەکەنەوە، بە جۆرێك کە دەنکە قەزوانەکان نەکەونە سەر یەك. ماوەی دوو هەفتە پێویستە، تا لە بەر هەتاو وشکدەبێتەوە، گەر تینی هەتاو بەهێزبێ، زووتر وشکدەبێتەوە. لە دوای وشکبوونەوە، دەیبێژن، دەنکە قەزوانە پیس و پوچەڵەکانی لێ فرێدەدەن، دەنکە جوانە سەوزەکانی کۆدەکرێتەوە و هەڵدەگیرێ، بۆ چەندین شت بەکاردێ.
- کونجیی (کنجو یان کونجو): جۆرێکە لە دانەوێڵە، بەرێکی وردە چەوری هەیە، ڕەنگەکەی سپی، زەرد، ڕەش و بۆرە. ئەو کونجییەی بۆ گوزمە ئامادەدەکرێ، پێویستە بەم جۆرە ببرژێ: کیلۆیەك کونجیی لە تاوە دەکرێ، لە سەر ئاگرێکی هێواش بۆ ماوەی (١٠ بۆ ١٥) خولەك دادەنرێ، پێویستە لەو ماوەیەدا، چەند جارێك بە کەوچك تێکبدرێ، بۆ ئەوەی نەسووتێ، ئینجا، کونجییەکە سوور دەبێتەوە، چەوراو دەداتەوە و بۆ گوزمە و کنجوشۆك ئامادە دەبێ. هەر ئاواش بە برژاوی دەخورێ، چونکە، تام و بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە. هەروەها، ڕۆنی کونجیی کەڵکی زۆرە، بە تایبەتی ڕۆنیی کونجیی سپی.

کەلکەکانی ڕۆنی کونجیی:

- ڕۆنی کونجیی، بە توێژاڵێك سەر گەدە دادەپۆشێ، بە چەوریی و نەرمیی دەیهێڵێتەوە، بۆ ئەو کەسانەی دووچاری برینی گەدە بوون، خواردنی ڕۆنیی کونجیی (٤٠ – ٦٠) گرام، باشە.
- ڕۆنی کونجیی، بۆ بریسکەدان بە مووی سەر بە کەڵکە، بۆ ئەو مەبەستە باشترین ڕۆنە.
- ڕۆنی کونجیی بۆ ڕەوانیی بەکاردێ، چونکە، توونـد نابێتەوە و شلە.
- ئەگەر ڕۆنی کونجیی، لەگەڵ زەردێنەی هێلکەدا تێکەڵ بکرێ، لە سەر شوێنی ئاوساو و بلۆقکراو دابنرێ، چارەسەری دەکات.
- ڕۆنی کونجیی پڕ فەدەرە، نەرمیی و سافیی و جوانیی پێستی لەش پیشاندەدا، هەروەها، لەشی مرۆڤ لە ژەهراویبوون دەپارێزێت.
- لە کاتی پێوەدانی دووپشك و مار و زیندەوەرەکاندا، ئازار کەم دەکاتەوە.
- ئەگەر تۆوی ڕێواس لەگەڵ ڕۆنی کونجیدا جوان بکوترێ، پاشان وەك مەڵحەم تێکەڵبکرێ، گەڕیی و خرووی پێست چارەسەر دەکات.
- ئەگەر ڕۆنی کونجیی و مێوی هەنگ بکرێتە مەڵحەم، لە برین و تامیسکی ناو لووت بدرێ، زوو چاکیدەکاتەوە.
- ئەگەر هەزارپێ (زوێلو) چووبێتە ناو گوێچکەوە، ڕۆنی کونجیی تێبکرێ، دەستبەجێ دێتەدەر.[25]

- **مێوژ:** باشترین جۆری مێوژ بۆ گوزم، مێوژی ڕەشی خۆلاوییە. دەیهێنن و بژاریی دەکەن، دەنکە پوچەڵ و خراپەکان فڕێدەدەن، جوانەکانی جیادەکەنەوە و قنچکیاندەکەن، ئینجا، بۆ گوزمە ئامادە دەبێت.
- **گوێز و بادام:** دەشکێندرێ، کاکڵە دەکرێ و بۆ گوزمە ئامادە دەکرێ. پێش ئەوەی، باسی ئامادەکردنی گوزمە بکەین، پێویستە، هەندێ زانیاریی لە سەر بادام پێشکەش بکەین: دوو جۆر بادام هەیە، بادامی شیرین و بادامی تاڵ، لێرەدا، تەنیا باسی بادامی شیرین دەکەین:

25– گۆڤاری خاك، ژ (٨٦)، چ (دلێر)، سلێمانی، لا: ٥٤.

بادامی شیرین

بادامی شیرین، توێکڵێکی ڕەقی هەیە و ناوکێکی لە ناودایە، لە کۆمەڵێك پێکهاتەی جیاواز پێکدێ، پێکهاتە خۆراکییەکانی بادامی شیرین ئەمانەن[٢٦]: (پرۆتین، چەوری، شەکر، ئەنزیم)، هەروەها، کۆمەڵێك ڤیتامینی وەك (B1، B2، P.P) تێدایە، چەند کەرەسەیەکی کانزایی وەك (مەگنیسۆم Mg، فۆسفۆڕ P، گۆگرد S، کلۆر Cl، پۆتاسیۆم K، کالیسۆم Ca، مەنگەنیز Mn، ئاسن Fe، مس Cu) تێدایە. هەروەها (١٠٠) گرام ناوکی بادام، یەکسانە بە (٦٤٠) کالۆری گەرمۆکە وزە.

تایبەتمەندییە خۆراکییەکانی بادامی شیرین:

- سنگ نەرم دەکات، ئازاری سووتانەوەی بۆری میز نایەڵێت، گەدە و ڕیخۆڵەکان چالاك دەکات.
- بادام بیری مرۆڤ بەهێزدەکا.
- لەشولار گۆشتن دەکات، یارمەتی قەڵەوبوون دەدات.
- وزەیەکی زۆر دەدا بە لەش، ئەو کەسانەی کەمی (کالیسیۆم) یان هەیە، واباشە بادام بخۆن.
- بادام نیشاستەی تێدانییە، لەبەرئەوە، ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، دەتوانن بڕێکی باش لە بادام لە بری نان بخۆن.
- بادام، وزەی زۆر بە لەش دەدات، هەر بۆیە بۆ سەلامەتی کۆرپە بەکەڵکە.
- ئەگەر توێکڵی ڕەقی بادام بسوتێنرێ، خەڵوزەکەی لە پوك و ددان بسوێ، ئەوا پوك بەهێز دەکات.
- بەهۆی ئەو لینجییەی لە بادامی شیریندا هەیە، بۆ برینی ڕیخۆڵە، هەوکردنی میزەڵان، ڕەوانی پێچی سك، چارەسەرێکی زۆر باشە.
- گەر بادام بکوترێ، لەگەڵ شەکر و زەعفەراندا تێکەڵاو بکرێت و بخورێ، لاوازیی ئاسایی چارەسەر دەکات.
- ئەگەر بادام بکوترێ، لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵ بکرێ، بە ناشتایی بخورێ، لەش بەهێز دەکات.

26– گۆڤاری خاك، ژ (٣٧)، چ (دلێر)، سلێمانی، لا: ٤٨.

تایبەتمەندییە دەرمانییەکانی بادامی شیرین:

- ڕۆنی بادام بۆ ڕەوانیی دەبێت.
- بۆ سفت و توندکردنی پێستی سک.
- بۆ نەهێشتنی ئازاری گورچیلە.
- ڕۆنی بادام و کەرەی کوردیی تێکەڵ بکرێ، وەک مەڵحەم، بۆ چارەسەری قڵیشاویی پێستی دەست لە زستان دا باشە.
- غەرغەرەکردن بە ڕۆنی بادام، قوڕگ بەردەدا.
- بۆ چارەسەری کەمخەوی زۆر باشە.
- بۆ چارەسەری پێچ بەسک داهاتن و نەرمکردنی ڕیخۆڵە باشە.

ئەو خواردنانەی لە شۆکی ترێ دروستدەکرێ

گوزمە: لە لای گوندنشینەکان دوو جۆر گوزمە هەیە، گوزمەی شل و توند. گەر، بە دۆشاوی ترێ شۆک درووستبکرێ پێی دەگوترێ: گوزمەی شل، بەڵام، گەر بە مێوژ درووستکرێ، پێی دەگوترێ: گوزمەی توند.

گوزمەی شل

گوزمەی شل، بە چەند شێوەیەک درووستدەکرێ، هۆی شلیەکەی شۆکە یان دۆشاوی ترێیە:

گوزمەی شل: تێکەڵەیەکی کوتراوی شلە، لە قەزوانی پێگەشتوو، کونجیی برژاو، کاکڵە گوێز، بادام، لەگەڵ شۆکی ترێی ڕەش دروستدەکرێ.

– پەرداخێک قەزوانی پێگەشتوو.
– پەرداخێک کونجیی برژاو.
– پەرداخێک کاکڵە گوێز.
– پەرداخێک بادام.
– پەرداخ و نیوێک شۆکی ترێ یان دۆشاوی ترێ ڕەش.

لە دەسکەواندا، بە جیاجیا قەزوان، کونجیی برژاو، کاکڵە گوێز و بادام دەکوترێ، تا بە تەواویی ورد دەبێ، لە قاپێکدا، هەمووی تێکەڵدەکرێ، پاشان، شۆکی ترێی بەسەردا دەکرێ، و بە کەوچک جوان تێکهەڵدەدرێ، هەتا شۆکی ترێی لەو ڕێژەیە زۆرتربێ، گوزمەکە شلتر دەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا،

شیرینتر دەبێ، بەپێی ئارەزووی کەسەکە درووستدەکرێ. بەم تێکەڵەیە دەگوترێ: گوزمەی شل.

دەکرێ، لە بری شۆکی ترێ دۆشاوی خورما، لە بری قەزوانی پێگەشتوو، بنەوشە یان بەرمێشە، بە هەمان ڕێژە دابنرێن، ئەمەش بەپێی حەز و ئارەزووی کەسەکە و بوونی کەرەسە سەرەتاییەکانی بەردەستی دەگۆڕێت.

گوزمەی توند

گوزمەی توند، بە چەند شێوەیەك درووستدەکرێ، هۆی توندییەکەی مێوژە.

گوزمەی توند: لە تێکەڵەیەکی کوتراوی توند پێکهاتووە. لە قەزوانی پێگەشتوو، کونجیی برژاو، کاکڵە گوێز، بادام، لەگەڵ مێوژی خۆڵاوی دروستدەکرێ.

– پەرداخێك قەزوانی پێگەشتوو.
– پەرداخێك کونجیی برژاو.
– پەرداخێك کاکڵە گوێز.
– پەرداخێك بادام.
– پەرداخ و نیوێك مێوژی خۆڵاوی.

لە دەسکەواندا بەجیا قەزوان، کونجیی، کاکڵە گوێز و بادام، لەگەڵ مێوژی خۆڵاوی دەکوترێ، تا بە تەواوی ورددەبن، دوایی لە قاپێکدا بە کەوچك جوان تێکهەڵدەدرێ، بەم تێکەڵە توندە دەگوترێ: گوزمەی توند. هەتا بری مێوژ زۆرتربێ، گوزمەکە توندتر دەردەچێ، لەگەڵ ئەوەدا، شیرینتردەبێ. دەتوانرێ، جگە لە مێوژی خۆڵاوی، جۆری دیکەی مێوژ دابنرێ.

دەکرێ، لە بری قەزوان، بەرمێشە یان بنەوشە و لە بری مێوژی خۆڵاویی خورما دابنرێ، بە هەمان ڕێژە، بەڵام تام و چێژی گوزمەکە ئاڵوگۆڕی بەسەردادێت.

لە هەر دوو جۆرە گوزمەکەدا، دەتوانرێ، کونجیی برژاو، کاکڵە گوێز، بادامی تێنەکرێ، یان یەکێ یان دووان لەو سێ کەرەسەیەی تێ نەکرێ، کە بێگومان، ئاستی تامی گوزمەکە کەم دەبێتەوە.

بە پێویستی دەزانین چەند زانیارییەکی دیکە پێشکەش بکەین:
گوزمە بە گشتیی، خواردنێکی شیرین و چەورە، گەر بری قەزوان، کونجیی یان گوێزی زیاد لە پێویست بێ، ئەوا ڕێژەی چەوریی لە شیرینیی زۆرتردەبێ. گەر بری شۆک یان مێوژی زیاد لە پێویست بێ، ئەوا ڕێژەی شیرینیی لە چەوریی زیاتردەبێ.
هەروەها، گوندنشینەکان لە بری دۆشاوی ترێ شۆک، هەندێ جار، دۆشاوی خورما بەکاردەهێنن، هەندێ جاری دیکەش لە بری مێوژ، خورما بەکاردەهێنن. چونکە، هەموویان شیرینن، بەڵام، هەر یەکەیان تام و چێژی تایبەتیی خۆیان هەیە.
زۆر جاریش، خەڵکی گوندەکان، لە بری قەزوان، کە کەرەسەیەکی سەرەکییە لە گوزمەدا (بنەوشە یان بەرمێشە) بەکاردەهێنن.
ئەو کەسەی گوزمە دروستدەکات، دەتوانێ، تامی گوزمەکە لە کاتی تێکەڵکردنی کەرەسەکاندا دەستنیشانبکات. واتە: گەر بیەوێ، تامی گوێزی زۆر بێ، بری گوێزی زۆرتر تێدەکات، یان بیەوێ، تامی کونجیی زۆر بێ، بری کونجیی زۆرتر تێدەکا، هەروەها، بۆ کەرەسەکانی دیکەش. گوزمە جۆری زۆرە و باشترین جۆری ئەوەیە، بەم کەرەسانە دروستبکرێ: قەزوانی پێگەشتوو، کونجیی ڕەش، کاکڵە گوێز، بادام، شۆکی ترێ ڕەش یان مێوژی خڵۆلاویی.

کەڵکەکانی گوزمە

- خواردنێکی قورسە، مرۆڤ بە برێکی کەم تێردەخوات.
- گەدە و ڕیخۆڵە ئازار نادات، چونکە، بە کوتان شێکراوەتەوە.
- بەکەڵکە بۆ کەسانی پیر و پەککەوتە، بەتایبەتیی، ئەوانەی ددانیان کەوتووە، چونکە، بە ئاسانیی بۆیان دەخورێ.
- لە وەرزی زستاندا، گەرمیی دەدات بە لەش.
- گوزمەی زۆر شل، بۆ ژنی زەیستان باشە.

کنجوشۆک

خواردنێکی شایانەیە، تێکەڵەیەکە، لە کونجیی ڕەشی برژاو و شۆکی ترێ ڕەش، پێکدێ، چۆنێتی ئامادەکردنەکەی بەمجۆرە دەبێ:

کیلۆیەک کونجیی ڕەش لە تاوەیەک دەکرێ، لە سەر ئاگرێکی هێواش، بۆ ماوەی (١٠ بۆ ١٥) خولەک دادەنرێ. لەو ماوەیەدا، بەین بەین بە کەوچک تێکدەدرێ، وردە وردە دەبرژێ، دادەگیرێ تا سارددەبێتەوە. ئینجا، کونجییە برژاوەکە، لە دەسکەوان دەکرێ و دەکوترێ، تا ورددەبێ. لە دوای ئەوە، پەرداخێك شۆکی ترێ ڕەشی بە سەردا دەکرێ، بە کەوچک تێکدەدرێ، پاشان، دەبێ بە کنجوشوك.

چەوری و شیرینی لە کنجوشۆکدا، بە بڕی تێکەڵ کردنەکانەوە بەندە، واتە: هەتا کونجیی زیاتر بێ، لە بڕی دیارییکراو، ڕێژەی چەوریی زۆرتر دەبێ، هەتا بڕی شۆکی زیاتربێ، ڕێژەی شیرینیی زیاتردەبێ، ئەمەش بە پێی ئارەزووی کەسەکە جیاوزی هەیە.

لەبری کونجیی ڕەش دەتوانرێ، جۆری دیکەی کونجیی بەکاربێت. هەروەها، لە بری شۆك دەتوانرێ، دۆشاوی خورما بەکاربێت، بە پێی بڕی دیاریکراو، بەڵام، تام و چێژی دەگۆڕێت.

کنجوشەکر

هاوشێوەی کنجوشۆکە، لە تێکەڵەی کونجیی ڕەشی برژاو و شەکری ورد پێکدێ، شێوەی ئامادەکردنەکەشی بەم جۆرە دەبێ:

کیلۆیەک کونجیی ڕەش لە تاوەدا دەبرژێندرێ، وەك لە کنجوشۆکدا باسمانکرد، ئینجا دەکرێتە ناو دەسکەوان و دەکوترێ، تا ورددەبێ. یەك پەرداخ شەکری وردی بە سەردا دەکرێ، پاشان، جوان تێکدەدرێ. پێی دەگوترێ کنجوشەکر.

گەر ڕێژەی کونجیی زۆرتربێ، کنجوشەکر چەورتردەبێ، بەڵام، ئەگەر ڕێژەی شەکری زۆرتربێ، شیرینتردەبێ.

کەڵکەکانی کنجوشۆك

– ئازاری لەشی ژنی زەیستان کەم دەکاتەوە.
– گەدەی مرۆڤ ماندووناکا، چونکە کوتراوە.
– هەڵگرتنی بۆ ڕێگەی دوور ئاسانە، مرۆڤ بە بڕێکی کەم تێردەخوا.
– توانای سێکسی مرۆڤ بەهێزدەکات.
– ئەو کەسانەی ددانیان نەماوە، بە ئاسانیی بۆیان دەخورێ، چونکە، جوینی ناوێ.

هەواڵنامەی کێژ

تێبینی: باشترین جۆری کونجیی (کونجیی ڕەشە)، بەلام، کونجیی جۆری دیکەی هەیە، وەکو کونجیی (سپی، سورباو، زەرد، بۆر). کنجوشۆک خواردنێکی شایانەیە و مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیە، بەلام، کنجوشەکر زۆر کۆن نییە. مێژووەکەی لەگەڵ پەیدابوونی شەکری وردەدا پەیدابووە.

حاسیلکە

جۆرێکی دیکەی خواردنە، لە شۆک دروستدەکرێ، خەڵکی گوندەکانی بناری (پشدەر) زیاتر لە وەرزی زستاندا دەیخۆن، چونکە، خواردنێکی گەرم و بەهێزە، وزە بە لەش دەبەخشێ. زۆرتر دەیدەن بە ژنی زەیستان، چونکە، ئارامییەکی زۆری پێدەبەخشێ و ئازاری کەم دەکاتەوە. بەم جۆرە ئامادە دەکرێ:

- پەرداخێك شۆکی ترێ ڕەش.
- پەرداخێك ئاو.
- کەوچکێك ڕۆنی کوردی.
- نانێکی ساجی تیریی.

پەرداخێك شۆکی ترێ و پەرداخێك ئاو، لە قاپێکدا بە کەوچك تێکدەدرێت، تاکو تێکەڵ دەبێ، لە قاپێکی دیکەدا، کەوچکێ ڕۆنەکەرەی کوردیی دەنرێتە سەر ئاگر، تاکو دەقرچێ، ئینجا، شۆك و ئاوەکە دەکرێنە ناو ڕۆنە قرچاوەکەوە، دوای دوو و سێ خولەك، کەمێ گەرم دەبێ، بە دەست، نانە تیرییەکە وردەکرێت، کەم کەم دەکرێتە ناو شۆك و ئاوە گەرمەکەوە، بە کەوچك تێکدەدرێت، لە سەر ئاگرەکە دادەگیرێت. بەو خواردنە دەگوترێ حاسیلکە.

شۆك و ڕۆن

جۆرێکی دیکەی خواردنە، لە شۆك دروستدەکرێ، لە کاتێکی زۆر کورتدا ئامادەدەکرێ، ماندووبوونی ناوێ، بۆیە، لە کاتی سەرماوسۆڵەدا، خەڵکی زۆر دەیخۆن، بەم جۆرەش ئامادەدەکرێ: کەوچکێکی چێشت لە ڕۆن، دەکرێتە ناو تاوەیەك، لەسەر ئاگرێکی هێواش دادەنرێ، تا دەقرچێ. پەرداخێك شۆکی ترێ ڕەشی بە سەردا دەکرێ، خێراخێرا، بە کەوچك تێك دەدرێ، ماوەی دوو

خولەك لە سەر ئاگرەكە دەهێڵرێتەوە و دواتر دادەگیرێ. دەبێتە شۆك و ڕۆن، بە نانەوە دەخورێ. گەر لە بری ڕۆنی ئاسایی، ڕۆنەكەرەی كوردیی بەكاربێ، تام و چێژی زیاتر دەبێت.

كەلانە بە شۆك

جۆرێكی تایبەتە لە كولێرە، شۆكی ترێ ڕەش و ئەڵقە پیازی تێدەكرێ، لە گوندەكاندا زۆر باوە، خەڵك دەیخوات، ئامادەكردنی بەم شێوەیە دەبێ:
پیازی شین، بە چەقۆ ئەڵقە ئەڵقە بە تەنكی دەجنرێ، گونكێ هەویر دەكرێت بە كولێرە و مشتێ ئەڵقە پیازی شین، لە شۆك هەڵدەكێشرێ، دەخرێتە سەر لایەكی كولێرەكە، لاكەی دیكەی بە سەردا دەدرێتەوە، بەو شێوەیە، ئەڵقە پیاز و شۆكەكە دەكەوێتە نێوانی دوولای كولێرەكەوە، ئینجا، دوو لای كولێرەكە، بە دەست پان دەكرێتەوە، دەدرێ بە تەندووردا و دەبرژێ. كەلانە دەبێ شۆكی زۆر نەبێ، چونكە، لە كاتی برژاندا، شۆكەكە، كەلانەكە هەڵدەئاوسێنێ و دەیدڕێنێ. هەندێ جار لە بری شۆك شەكری تێدەكەن.

سجوق

خەڵكی گوندەكانی بناری (پشدەر)، ساڵانە (سجوق) بەم شێوەیە دروست دەكەن: كیلۆیەك شۆك لەسەر ئاگرێكی هێواش، بۆ ماوەی نیو كاژێر دادەنێن، كیلۆیەك ئارد وردە وردە بە شۆكەكەوە دەكەن و بە كەوچك تێكدەدەرێ، تاكو خەست دەبێتەوە و دەبێتە پەلوولە. لە هەمان كاتدا، كاكڵە گوێز و دەنكە بادام بە پەتەوە دەكرێ، لە پەلوولەكە هەڵدەكێشرێ، هەر دەنكە بادامێ یان كاكڵە گوێزێ، نزیكەی (٥ تا ٦) خولەك لە ناو پەلوولەكەدا دەهێڵنەوە، بۆ ئەوەی یەكبگرن، كاتێ هەموویان یەك یەك تێهەڵكێشا، لە بەر هەتاو هەڵدەخرێ، تاكو وشكدەبێتەوە و دەبێتە سجوق.
لە كوردەواریدا زۆر باوە، چونكە، لەگەڵ ئەوەدا، زۆر بە تامە، خۆراكێكە توانای هەڵگرتنی بۆ وەرزی زستان هەیە، مرۆڤ بە برێكی كەم تێر دەخوا، هێز و توانایەكی زۆری پێ دەبەخشێ.

هەولێرنامەی كتێب

باسوق

کیلۆیەك شۆك دۆشاوی ترێ دەهێنرێ، لە سەر ئاگرێکی هێواش، بۆ ماوەی نیو کاژێر دادەنرێ، تا گەرم دەبێ، کیلۆیەك ئاردی، وردە وردە پێوە دەکرێ، گەر ئاردەکە سپی بێ، ڕەنگی باسوقەکە سپی و جوان دەبێ، بە پێچەوانەشەوە، بە کەوچك تێکدەدرێ، تا بۆنی ئاردەکەی لێدەبڕێ، لەو ماوەیەدا خەست دەبێتەوە، لە سەر ئاگر دادەگیرێ. لە هەمان کاتدا، سینییەکی بۆ چەور دەکرێ، بە گەرمیی لە سەری ڕۆدەکرێ، بۆ ئەوەی پێیدانەنوسێ، پێویستە، پەلوولەکە بە تەنکیی ڕۆبکرێ، چونکە باسوق جیڕە، ئەگەر ئەستووربێ، جیڕتر دەبێ. لە بەرهەتاو هەڵدەخرێ، تا وشکدەبێتەوە، پاشان لە سەر سینییەکە بە چەقۆ قاش قاش دەبڕدرێ، قاشەکان هەڵدەگێڕدرێتەوە و لە سەر پەڕۆیەکی خام دادەنرێت، تا بەتەواوی وشکدەبنەوە. ئینجا، کەمێ ئاردی پێوە دەکرێ، بۆ ئەوەی بە یەکدانەنووسێ، بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێ.

مێوژ

یەکێکی دیکەیە لە بەرهەمەکانی ترێ، لەم کەرەسانە پێکدێ: ئاو، پرۆتین، چەوریی، شەکر، کالیسیۆم و ڤیتامین (B1، B2، A، C)، دوو جۆری هەیە:

- مێوژی خۆلاویی (مەڵە یان تیژاو).
- مێوژی ڕەشۆکیی (هەڕەمە).

مێوژی خۆلاویی:

باشترین جۆری مێوژە، زۆر نەرم و شلە بۆ خواردن، لە ڕووی بایەخەوە زۆر گرنگە. لە کوردەواریدا، زۆر جۆری ترێ دەکرێ بە مێوژ، بەڵام، لە گوندەکانی بناری (پشدەر) زۆرتر جۆری (ترێ ڕەش، شاوریی و تایەفیی) دەکرێن بە مێوژی خۆلاویی. هەروەك مەولود قادر بێخاڵی دەڵێ: (ترێ ڕەشمیریی ترێیەکی زۆر نایابە بۆ مێوژ بەکاردێ). کاتی دروستکردنی مێوژ لە کاتی پێگەشتنی ترێدایە [٢٧].

27– بەرهەمی کوردەواری، مەولوود قادر بێخاڵی، ئەمینداریتی گشتیی ڕۆشنبیری و لاوان، هەولێر، چ (مدیریة مطبعة الثقافة و الشباب)، ١٩٨٦، ل: ٦٥.

چۆنێتی دروستکردنی مێوژی خۆڵاویی (مەڵە یان تیژاو):

ڕەزەوانەکان، ساڵانە مێوژی خۆڵاوی دروستدەکەن، بەتایبەتی، ئەو ساڵانەی کە بەرهەمی تریێ زۆربێ، چونکە، مێوژ لە چاو تریێدا، توانای هەڵگرتن و مانەوەی زۆرترە. ڕەزەوانەکان، لە ناو ڕەزەکانیاندا، داری داربەڕوو یان دارەبەن دێنن و دەیسوتێنن، کە هەموو دارەکە سووتا و ئاگری نەما، خۆڵەمێشەکەی بە بێژنگ دەبێژنەوە. ئینجا، یەك تەنەکە ئاو دەخەنە سەر ئاگر و سێ مست خۆڵەمێشی بێژراوەی تێدەکەن، ماوەیەك لێی دەوەستن، تا دەکوڵێ و قوڵپ دەدا، پاشان، دایدەگرن تا سارد دەبێتەوە، بە پەڕۆی خام دەیپاڵێون، جارێکی دیکە دەیخەنەوە سەر ئاگر، تا گەرم دەبێ. لە هەمان کاتدا، بەشێ لە ڕەزەوانەکان، بە سەبەتە یان قوڵینە لە ڕەزەکان تریێ دەڕنن و هێشوو هێشوو ترێکان لە خۆڵەمێشەکە هەڵدەکێشن، لە سەر حەسیر، یان زەوی ڕووە و هەتاو لە تەنیشت یەکدا دایان دەنێن، بە مەرجێ، نەکەونە سەر یەك بەمە دەگوترێ: (مشتاخ)، بە نزیکەی دوای دوو هەفتە وشکدەبێتەوە. مێوژ (٢٥)ی ڕۆژی پێویستە ڕابگیرێ لە بەر خۆردا[٢٨]، ئەو خۆڵەمێشە جوانیی مێوژەکە دەپارێزێ، نەرم وشلی دەکا. لە دوای ئەوەی، ترێکان وشکبوونەوە و بوونە مێوژ، هێشو هێشو هەڵدەپروێندرێ، لاسك و چڵ و چێوی لێ فڕێ دەدرێ، مێوژە خۆڵاوییەکە کۆدەکرێتەوە و هەڵدەگیرێ.

مێوژی خۆڵاویی ئەم ڕەنگانەی هەیە:
(مێوژە ڕەش، مێوژە سوورکە، مێوژی قاوەیی، مێوژی زەرد).

مێوژی ڕەشۆکی (هەڕەمە):

ئەم جۆرە مێوژە، دەنکەکەی ڕەقە، بە پێچەوانەی مێوژی خۆڵاوییەوە، کە نەرم و شلە، لە خۆڵەمێش هەڵناکێشرێ. زیاتر بۆ دروستکردنی شەربەتی مێوژ و خۆشاو بەکاردێت. هەموو جۆرە ترێیەك دەکرێ بە مێوژی ڕەشۆکیی، بەڵام، باشترین جۆری ترێ بۆ مێوژی ڕەشۆکیی، ترێ ڕەشە، کە(مێوژە ڕەشکە)ی لێ دروستدەکرێ.

28– سەرچاوەی پێشوو، لا: ٦٦.

چۆنێتی دروستکردنی مێوژی ڕەشۆکیی (هەڕەمە):
ڕەزەوانەکان، لە کاتی پێگەشتنی ترێدا، بە بەرچنە و سەبەتە لە ڕەزەکانیان ترێ دەڕنن و دەیهێنن، لە شوێنێکی تەختدا ڕاستەوخۆ هێشو هێشو، بە بڵاویی لە سەر حەسیر یان پلاوپالێو، لە بەر هەتاو دایدەنێن، بەمە دەگوترێ: (مشتاخ)، لە ماوەی دوو هەفتەدا، وشکدەبێتەوە و پاشان هەڵدەپروێندرێ، لاسك و چڵ و چێوەکانی لێ فڕێ دەدرێ، دەبێتە مێوژی ڕەشۆکیی. هەروەها، مێوژی ڕەشۆکیی هەمان ڕەنگەکانی مێوژی خۆلاویی هەیە.

مێوژە ڕەشکە باشترین جۆری مێوژە و ئەم قازانجانەی هەیە:
- ڕێژەی خوێن لە لەشی مرۆڤدا پتر دەکات.
- توانای بینینی چاو بەهێز دەکات.
- هێز و گوڕێکی زۆر دەدا بە لەش.
- گەدە و ڕیخۆڵەکان ئەزێت نادات.
- دژی نەخۆشی شێرپەنجەیە.
- خواردنێکی بە هێزە و مرۆڤ، بە بڕێکی کەم تێر دەخوا.

هەروەها، مامۆستا (عەلادین سەجادی) دەربارەی کەڵکەکانی مێوژ نووسیویەتی[٢٩]:
- دەماری مرۆڤ بەهێز دەکات.
- ماندوێتی لادەبات و توڕەیی نایەڵێت.
- بۆنی دەم خۆشدەکات و بەڵغەم نایەڵێت.
- ڕەنگی مرۆڤ جوان دەکات.

هەڵگرتنی مێوژ بۆ وەرزی زستان:
خێزانە گوندنشینەکان، وەك نەریتێکی باو، هەموو ساڵێك، چەند هەمبانە و کەندوویەکی گەورە و بچووك ئامادەدەکەن، مێوژی تێدا هەڵدەگرن، هەر جۆرە مێوژێك، لە کەندو یان هەمبانەیەکی دیارییکراودا هەڵدەگرن، بۆ ئەوەی تێکەڵ نەبێ. لە وەرزی زستاندا، لەگەڵ کاکڵە گوێز و بەرمێشەدا دەیخۆن.

29- گێتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ٢٠٠٠، ل: ١٤٨.

چۆنێتی درووستکردنی خۆشاو:

واتە مێوژ و ئاو تێکەڵ دەکرێ، تامی مێوژەکە دەچێتە ئاوەکەوە، ڕەنگی ئاوەکە، بە پێی ڕەنگی مێوژەکە دەگۆڕێت. پێکهاتەکانی خۆشاو ئەمانەن: (ئاو، شەکر، پرۆتین، چەوریی، کالۆریی وزە، ڤیتامین)، لە هەموو مێوژێك دروستدەکرێ، بەڵام، باشترین مێوژ بۆ خۆشاو، مێوژە ڕەشکەیە، کە بە دوو شێوە خۆشاو دروستدەکرێت:

خۆشاو بە مێوژ کوڵاندن:

شێوەیەکی نوێی خێرایە بۆ درووستکردنی خۆشاو. مێوژە ڕەشکە دەهێنرێت، بژار دەکرێ، دەنکە جوانەکانی جیادەکرێتەوە، قنچك دەکرێ، پاشان، کیلۆیەك مێوژ لەگەڵ چوار لیتر ئاودا، لە مەنجەڵ دەکرێ، لە سەر ئاگرێکی هێواش، بۆ ماوەی (٣٠ تا ٤٠) خولەك دادەنرێ، لە کاتی کوڵاندا دەنکە مێوژەکان گەش دەبنەوە. دوایی دایدەگرن، تا سارد دەبێتەوە، ئیتر دەبێتە خۆشاو. هەر یەکە لە ئاوەکەی و دەنکە مێوژە گەشبووەکان، تام و چێژی تایبەتییان هەیە و دەخورێن.

خۆشاو بە مێوژ کردنە ئاو:

شێوەیەکی کۆنیی لەسەرخۆیە بۆ درووستکردنی خۆشاو. مێوژەڕەشکە دەهێنرێ و بژار و قنچك دەکرێ، دەنکە جوانەکانی جیادەکرێتەوە. پاشان، کیلۆیەك لەو مێوژە، لەگەڵ سێ لیتر ئاودا، لە مەنجەڵ دەکرێ، لە شوێنێکدا، کە هەوای مامناوەندبێ، بۆ ماوەی دوو تا سێ ڕۆژ، بە پارچە پەڕۆیەك دادەپۆشرێ، لەو ماوەیەدا، مێوژەکە بە ئاوەکە گەشدەبێتەوە، ئاوەکە تام و ڕەنگی مێوژەکە دەگرێ و دەبێتە خۆشاو.

ڕێگەی دووەم، بۆ درووستکردنی خۆشاو باشترە، چونکە، بەشێوەیەکی سروشتی خۆشاوەکە درووستدەبێ، بەڵام، لە ڕێگەی یەکەمدا، بە کوڵاندن خۆشاو درووستدەبی، بەشێ لە پرۆتین و ڤیتامینی ترێکە دەفەوتێ، (ئەو ڤیتامینانەی کە لە ئاودا هەن، بە شێوەی تواوە گەرمیی کاریان تێدەکات، لە بەرئەوە پێویستە ئەو خواردەمەنیانەی ئەم ڤیتامینانەی تێدایە زۆر

نەکولێنریێت، تریێ جۆری ڤیتامین (C) تێدایە، لە هەر دوو ڕێگەکەدا، گەر ئاوی کەم بێ، خۆشاوەکە خەست دەبێ و بە پێچەوانەشەوە)[30].

قازانجەکانی خۆشاو، لە مێوژە ڕەشکە:

– ئەو کەسانەی کەم خوێنن و ناتوانن، مێوژ بخۆن، گەر ئاوی خۆشاو بخۆن، ڕێژەی خوێنیان زیاد دەکات.

– توانای هەرسکردن زیاددەکات.

– لە هەموو کەڵکەکانی دیکەی مێوژدا هاوبەشن.

کەڵکەکانی خۆشاو[31]:

– خواردنی خۆشاو باشە بۆ ئەو کەسانەی کە نەشتەرگەریی کراون، پێویستیان بە هاتنەوە دۆخی جاران و بەهێزبوونە.

– خواردنەوەیەکی زۆر باشە بۆ ئەو کەسانەی کە دووچاری بەرزبوونەوەی یۆریای خوێن و ئەسیدۆز بوون.

– میز ئاوەرە و بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی گورچیلە ئاوسان بوون.

– شیری دایکی پێ زیاد دەبێت.

– گەر لە دەموچاو بدرێ، پێست نەرم دەکات.

– بۆ ئەو کەسانە بەکەڵکە، کە نابێت، خوێ بخۆن.

– ئەگەر ئاوی تریێ لەگەڵ شیری وشکدا، بدرێتە ئەو منداڵانەی شیری قتوو دەخۆن، لە کاریگەری شیرەکە لەسەر جگەری منداڵەکە کەم دەکاتەوە.

سرکەی بەرسیلە

بەرسیلە، میوەیەکی سەوزی پێ نەگەشتووە، تامی زۆر ترشە. پێکهاتەکانی بەرسیلە بریتین لە[32]: (شەکر، ئەسانس، ئەسیدەکان)ە.

30– خۆراك و هونەری چێشت لێنان، وشیار قەفتان و عەبدولڕەحمان ڕەئووف، چاپی یەکەم، لە بڵاوکراوەکانی پرۆژەی هاوسەر، چ (الحوادث)، بەغدا، ١٩٨٩، لا: ١١.

31– گۆڤاری (خاك)، ژ (٣٣)، چ (دلێر)، سلێمانی، لا: ٤٥.

32– گۆڤاری (خاك)، ژ (٣٣)، چ (دلێر)، سلێمانی، لا: ٤٤.

بەرسیلە بەم جۆرە دەکرێ بە سرکە:

بەرسیلە، پێش ئەوەی پێبگات، بە سەوزی لێ دەکرێتەوە، دەنکە بەرسیلەکان، بە دەست جوان هەڵدەوەرێندرێ، نزیکەی شەش کیلۆ بەرسیلە، لەگەڵ سێ لیتر ئاودا، لە مەنجەڵ دەکرێ، دەخرێتە سەر ئاگرێکی هێمن. کە ئاوەکە گەرم بوو، دەنکە بەرسیلەکان لە ئاوە گەرمەکەدا، دەست بە تەقین دەکەن. دوای ئەوەی، هەموو دەنکە بەرسیلەکان دەتەقن، مەنجەڵەکە لە سەر ئاگرەکە دادەگیرێ، تا ساردەبێتەوە. لە پاشان، دەنکە بەرسیلەکان بە دەست دەگوشرێ، ئاوەکەی بە پەڕۆیەکی خام دەپاڵێورێ، تلّپە و دەنکی ڕەقی بەرسیلەکان فڕێ دەدرێن. جارێکی دیکە، ئاوی بەرسیلەکە دەخرێتەوە سەر ئاگرێکی هێواش، بۆ ماوەی یەك کاژێر دەکوڵێنرێت. لەو ماوەیەدا، ئاوی بەرسیلەکان خەستدەبنەوە. دوایی دایدەگرن، تا سارد دەبێتەوە. دەبێتە سرکەی بەرسیلە، زۆر ترشە، لەگەڵ کاهوو و زەڵاتە ... تاد، دا، دەخورێ.

کەڵکەکانی بەرسیلە[33]:

- ئاوی بەرسیلە سروشتی ساردە و بۆ هێنانەخوارەوەی (تا) بە کەڵکە.
- ئاوی بەرسیلە قەبزکەرە.
- غەرغەرە بە ئاوی بەرسیلە، بۆ ئاوسانی پووك و قورگێشە بە کەڵکە.
- لەکاتی خوێن بەربوونی لووتدا، چەند دڵۆپێك ئاوی بەرسیلە بکرێتە سەر دەگیرسێتەوە.
- بۆ نەهێشتنی زەردیی پێستی دەمووچاو بە کەڵکە.
- دەرمانی چارەسەری مایەسیرییە.
- دۆشاوی بەرسیلە تینوێتی ئەشکێنێ.

بەشێکی زۆر لە جۆرەکانی ترێ، دوای قۆناغی پێگەشتنیان توانای ئەوەیان هەیە، بە شێوازێکی تایبەتی کودەوارییی، بۆ وەرزی زستان هەڵبگیرێن. باشترین جۆری ترێ، کە توانای مانەوەی لە کاتی هەڵگرتندا زۆربێ، جۆری ترێ ڕەشە.

33– هەمان سەرچاوەی پێشوو.

هەواڵنامەی کتێب

تایبەتمەندیی ئەو ترێیەی بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێ:

- لاسکی هێشووە ترێکە، لە کاتی لێکردنەوەدا، نابێ بریندار بێ.
- دەنکە ترێ، یان بۆڵوی هێشووەکان نابێ، شکاو و ڕزیو و پوچ بن.
- نابێ، تەڕ بکرێ، چونکە دەڕزێ.

چۆنێتی هەڵگرتنی ترێ:

لەبەرئەوەی لە سەردەمی کۆندا و لە وەرزی زستاندا، میوە زۆر کەم بووە، کورد بیری لەوە کردۆتەوە میوە بە گشتی و ترێ بەتایبەتیی، بۆ وەرزی زستان هەڵبگرێت، لە گوندەکانی بناری (پشدەر)، بەم شێوەیە ترێ بۆ وەرزی زستان هەڵدەگرن:

قرتاڵەیەك یان بەرچنەیەك، بە گەڵای مێو، بە دوو تا سێ چین جوان ناوپۆش دەکرێ، بە جۆرێك کە درز و کەلێنی نەبێ و ئاو دانەدا، لە پاشان، هێشو هێشو ترێ، لە سەرخۆ دەخرێتە ناو بەرچنە یان قرتاڵەکەوە، تا پڕدەبێ و سەرەکەی بە هەمان شێوەی ناوەکەی، بە دوو سێ چین گەڵای مێو سەرپۆش دەکرێ. ئینجا، دەخرێتە ناو گەڵەوە، جا گەڵی (قوری) بێ، یان گەڵی (ناو پەلی دوو دار) کە بۆ وەرزی زستانی مالآت دانراوە. بەرچنەکە یان قرتاڵەکە، بە شێوەیەك لە ناو گەڵەکەدا دەشادرێتەوە، کە نابێت لە هیچ لایەکەوە دیاربێ و باران لێی بدات. بۆیە، لە ناو گەڵدا هەڵدەگیرێ، بۆ ئەوەی، هەمیشە هەوای ساردی زستانی پێدا تێبپەڕێ، ئەو هەوایەش، ترێکە سارد دەکات و نایەڵێ خراپ بێ. لە وەرزی زستاندا، کەم کەم دەردەهێندرێ و دەخورێ.

کشمیش

لە جۆرێکی تایبەتیی ترێ درووستدەکرێ، پێی دەگوترێ: (ترێ کشمیشی)، ئەم جۆرە ترێیە، بە تەنیا بۆ کشمیش درووستکردن بەکاردێ، لەبەرئەوەی ناوکی تێدا نییە، تامی زۆر شیرینە، دوو جۆر هێشووی هەیە، جۆرێکیان هێشووەکانی درێژە، دەنکە ترێکانی بلاوە و پێی دەگوترێ: (شاشوپەڕە)، درێژییەکەی دەگاتە (٢٠ بۆ ٣٠) سم، جۆریی دووەمیان، هێشووەکانی خڕن، (بۆڵوەکانی پڕن، پێیان دەگوترێ: (بزمارکوت)، جۆری ترێکە (بۆڵوەکان) زۆر ناسکە، زەردەواڵە و دەعبای کێویی زوو دەیخۆن، ماوەی پێگەشتنی کورتە،

لە ناوەڕاست و کۆتای مانگی (٧)دا پێدەگات، لە نیوەی مانگی (٩)دا کۆتای دێت، هەروەها، کشمیش چەند ڕەنگێکی هەیە: زەردی کاڵ، قاوەیی، زەرد و ڕەش.

چۆنێتی دروستکردنی کشمیش:

لە گوندەکانی بناری (پشدەر) کاتی دروستکردنی کشمیش، لە کاتی تەواو پێگەشتنی ترێ کشمیشیی دایە، واتە: مانگی نۆ، ئەو کاتەی ترێ کشمیشی پێدەگات، ڕەزەوانەکان لە ڕەزەکاندا، بە بەرچنە و قرتاڵە، ترێی کشمیشیی لێ دەکەنەوە، لە شوێنێکی تەختدا، هێشو هێشو بە بڵاویی دایدەنێن، بێ ئەوەی بکەوێتە سەر یەک، یان بەریەك بکەوێ، لە ماوەی (١٥ بۆ ٢٠) ڕۆژ وشکدەبێتەوە و دەبێتە کشمیش. ترێ کشمیشی، هێشوو شاشوپەر باشترە بۆ دروستکردنی کشمیش، چونکە، بۆڵووەکانی بڵاوە و باشتر هەوا لێیدەدات، لەو ماوەیەدا، دەبێت بەین بەین هێشووەکان هەڵگێڕنەوە، بۆ ئەوەی، خۆر و هەوا لێیان بدات و زوو وشك ببنەوە. گەر شوێنی هەڵخستنی ترێ کشمیشییەکە سێبەربێت و هەتاو لێی نەدات، ڕەنگی کشمیشەکە زەرد و جوان دەبێت، بەڵام، گەر لە کاتی وشکبوونەوەدا، تیشکی خۆری لێبدات، ئەوا ڕەنگی کشمیشەکە، زەرد و ڕەش یان مەیلەو ڕەش دەبێت.

هەواڵنامەی کتێب

بەشی سێیەم

هەنار

دارهەنار

گەڵاکەی ورد و پڕە، ڕەنگەکەی سەوزێکی تێرە، دارەکەی مامناوەندە، قەدەکەی ئەستوورە، لق و پۆپەکانی دڕکێکی زۆریان پێوەیە، دڕکی لقە تازەکانی ناسکە و وردە وردە، لەگەڵ درێژی تەمەندا ڕەق و تیژ دەبێ، گەر بەر لەشی مرۆڤ بکەوێ، برینداری دەکات. دار هەنار، لە کۆتایی مانگی نیسانەوە گوڵدەکات، ڕەنگی گوڵەکان، سوورێکی ئاڵە، دوایی، بە چەند قۆناغێکی گەشەکردندا تێدەپەڕێ؛ بنی گوڵەکان خڕ دەبنەوە و دەبنە هەنار. لە کاتی بەرگرتندا، هەتا ئاودانی زۆرتربێ، دەنکە هەنارەکان بە تام و پڕ ئاوتر دەبن.

دارهەنار لە ناوچەی کوێستان و کەمێ گەرمیانی (کوردستان)دا دەڕوێ. بێجگە لەوەی، وەك میوە دەخورێ، لە کوردەواریدا، کەڵکی زۆر، لە ئاوی دەنکە هەنارە پێگەیشتووەکان وەردەگیرێ، بۆ دروستکردنی سرکەی هەنار (ڕبە هەنار) و شەربەتی هەنار، یان بۆ وشککردنەوە.

لە گوندەکانی بناری (پشدەر)، ئەو باخەوانانەی باخی هەناریان هەیە دەڵێن:

– خواردنی هەنار لەگەڵ ئەو پەردە سپییە تەنکەی لە ناوی دایە، زۆر باشە و بۆ گەدە دەرمانە.

– خواردنی هەناری ئاوداری دەنك سوور، لەگەڵ ئەوەدا، زۆر بەتامە خوێن پاك دەکاتەوە.

داری هەنار لە ناوچەی (پشدەر)، چەند جۆرێکی هەیە، هەر جۆرەی ڕەنگ، تام و چێژی تایبەتیی هەیە، لەوانی دیکە جیاوازە. ئەمە وایکردووە، باخەوانەکان بایەخی تایبەتیی بەم میوەیە بدەن. بۆیە بە گرنگم زانی، باسی جۆرەکانی هەنار بکەم.

جۆرەکانی هەنار لە قۆناغی پێگەشتندا

ناوی جۆری هەنار	تام	ڕەنگی توێکڵ	ڕەنگی دەنکە هەنار	قەبارە	ئەستوری و تەنکی توێکڵ
مەلیسی یان مامەلێسی	مێخۆش	زەرد	سپی	گەورە	ئەستوور
دەنک ڕەش	ترش یان شیرین	سوور و دیلەوزەرد	ڕەش	گەورە یان بچووک	تەنک
تایەفی	ترش	زەرد وسوور	سوور	گەورە	تەنک
سوێرکە	ترش	سوور	سوور	مامناوەند	ئەستوور
گروێسی	شیرین	سوورباو	سووری ئاڵ	زۆر گەورە	مامناوەند
ترشە	زۆر ترش	سوورباو	سپی و سوور	مامناوەند و بچووک	تەنک یان مامناوەند
تمبە	مێخۆش	سپی	سپی	گەورە یان بچووک	تەنک
خاناودەلی	ترش	سوور و سپی	سپی و سوور	گەورە و بچووک	تەنک
سوورکە	کەمێ ترش	سووری تۆخ	سوور	گەورە و بچووک	زۆر تەنک
کەلبەسمە	مێخۆش	سوور	سووری تۆخ	بچووک	مامناوەند

سرکەی هەنار یان ڕبەهەنار

سرکە: لە ئاوی دەنکی هەنار دروستدەکرێ، لە (پشدەر) بە خواردنێکی شایانە ناسراوە، مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیە، خەڵکیی بە گشتیی، لە کاتی پێگەیشتنی هەناردا دروستیدەکەن. لە هەموو جۆرە هەنارێکی ترش، سرکە

دروستدەکرێ، بەڵام، باشترین جۆری هەنار بۆ سرکە، هەناری (خاناودەلی و ترشە و سوێرکە)یە، لە ناو گوندنشینەکاندا سرکە خواردنێکی گرنگ و پڕ بایەخە، بۆیە لە بۆنە تایبەتییەکاندا، یان لە کاتی هاتنی میوانێکی خۆشەویستدا، بۆ خواردن دایدەنێن.

هەنار لە ڕووی تامەوە (شیرین، ترش و مێخۆش)ی هەیە، ئەمە وایکردووە، کە چۆنێتی جۆری سرکەکە دیاریی بکا، واتە پێکهاتەی جۆر و تامی هەنارەکە چۆن بێ؟ پێکهاتەی سرکەکە وادەبێ.

کەڵکەکانی سرکەی هەنار:

– توانای هەرسکردن بەهێز دەکات.
– پاڵەپەستۆی خوێن دادەبەزێنێ.
– بۆ هەندێ نەخۆشیی گەدە و ڕیخۆڵە باشە.
– توانای نانخواردن زیاددەکات.
– سرکەیەك لە هەناری ترش و مێخۆش دروستکرابێ، زیانی بۆ ئەو کەسانە نییە، کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

مامۆستا عەلادین سەجادی باسی کەڵکەکانی سرکە دەکات[٣٤]:

– ئەگەر کەسێك ددانی شل بوو، سرکە بخوات، توندی دەکاتەوە.
– بۆ شوێنی سووتاویی باشە.
– سرکە لە ڕووی پێکهاتن و چۆنێتی دروستکردنەوە، سێ شێوەی هەیە:
– سرکە لە هەناری ترش.
– سرکە لە هەناری ترش و شیرین.
– سرکە لە هەناری ترش و مێخۆش.

چۆنێتی دروستکردنی سرکە لە هەناری ترش:

– دە کیلۆ ئاوی دەنکە هەنار.
– دوو کیلۆ شەکر.

گوندنشینەکان، لە کاتی پێگەشتنی هەناردا، بەرچنە و قرتاڵەکانیان هەڵدەگرن و دەچنە ناو باخەکانیان، هەناری ترش دەڕنن. دوایی، هەنارەکان دێنن،

34– گێتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ٢٠٠٠،لا: ١٤٨.

هەڵیاندەوەرێنن، بە شێوەیەك، كە هەنارەكە لە ناوەڕاستدا، بە چەقۆ دوو كەرت دەكەن، بە پشتی كەوچك بە تویكڵی هەنارەكەدا دەكێشن، هەموو دەنكەكانی هەڵدەوەرێن، بەش بەش دەنكە هەنارەكە دەكەنە ناو پەڕۆی خامەوە، بە دەست بایدەدەن و دەیگوشن. دوایی، ئاوی دەنكە هەنارە گوشراوەكە، لە مەنجەڵ دەكەن، دەیخەنە سەر ئاگر، ئەگەر (١٠) كیلۆ ئاوی دەنكە هەنار هەبێ، پێویستە، ماوەی چوار تا پێنج كاژێر لە سەر ئاگر بێ.

لە سەرەتای گەرمبوونی ئاوی دەنكە هەنارەكەدا، دوو كیلۆ شەكر وردە وردە دەكەنە ناوی، واتە: هەر (١٠) كیلۆ ئاوی دەنكە هەناری ترش، دوو كیلۆ شەكری پێویستە. سركە شەكری تێدەكەن، زوو زوو هەڵدەچێ و دەڕژێ، پێویستە كەسێك ماوە ماوە تێكیبدا، بۆ ئەوەی هەڵنەچێ. ئەو ئاگرەی سركەی دەخەنە سەر، پێویستە ئاگرێكی خۆش بێ، ئەگەر ئاگرەكە كزبێ، سركەكە تفت و تاڵ دەردەچێ، هەندێ هەنار هەیە زۆر ترشە، پێویستە، بڕێكی زیاتر شەكری تێبكرێ، دەكرێ بە پێی ئارەزووی كەسەكە سركەكە درووستبكرێت، چونكە دەتوانرێ شەكری هەر تێ نەكرێ.

هەتا بڕی شەكری زۆرتر بێ، ڕێژەی ترشێتی سركەكە كەم دەبێتەوە و بە پێچەوانەوە. هەتا كاتی كوڵانی زۆربێ، خەستتر دەردەچێ، هەتا كەم بكوڵێ ڕوونتر دەبێ. كاتێ كوڵانی تەواوبوو، لە سەر ئاگر دایدەگرن، تا سارد دەبێتەوە و بۆ خواردن دەگونجێ.

چۆنێتی دروستكردنی سركە، لە هەناری ترش و شیرین:

– ١٥ كیلۆ هەناری ترش.

– ١٥ كیلۆ هەناری شیرین.

ئەم جۆرە، سركەیە لە بری شەكر، هەناری شیرینی تێدەكەن. (١٥) كیلۆ لە هەناری ترش و شیرین دێنن، هەڵیدەوەرێنن و تێكەڵیدەكەن، پاشان، دەیكەنە تورەكەی خامەوە، بە دەست توند بایدەدەن و دەیگوشن، ئاوی دەنكە هەنارەكە دەكەنە مەنجەڵەوە، دەیخەنە سەر ئاگرێكی بەتین، ئەگەر (١٠) كیلۆ ئاوی دەنكە هەناری لێ دەربچێ، وەك جۆری یەكەم، ماوەی چوار تا پێنج كاژێری پێویستە بۆ كوڵان، لەو ماوەیەدا، خەست دەبێتەوە و دەبێتە سركە.

گەر بڕی هەناری شیرینی زۆرتر بێ لە هەناری ترش، ڕێژەی شیرینی سرکەکە زۆرتر دەبێ لە ترشێتییەکەی، هەروەها بە پێچەوانەشەوە.

چۆنێتی درووستکردنی سرکە، لە هەناری ترش و مێخۆش:

– ١٠ کیلۆ هەناری ترش.
– ٢٠ کیلۆ هەناری مێخۆش یان ناوخۆش.

ئەم جۆرە باشترین جۆری سرکەیە، چونکە، لە بری شەکر و هەناری شیرین، هەناری مێخۆش بەکارهاتووە، شیرینیی بە بڕێکی زۆر کەم تێدایە. هەناری ترش و مێخۆش دێنن و هەڵیدەوەرێنن، (یەك بە سێ) تێکەڵیدەکەن، واتە: یەك بەش هەناری ترش و دوو بەش هەناری مێخۆش. لە تورەکەی خامی دەکەن، بە دەست توند دەیگوشن. ئاوی هەنارەکە لە مەنجەڵ دەکەن، دەیخەنە سەر ئاگرێکی بەتین.

وەك جۆرەکانی دیکە، گەر (١٠) کیلۆ ئاوی دەنکە هەنار بوو، ماوەی چوار تا پێنج کاژێر لە سەر ئاگر دەمێنێتەوە. گەر بڕی هەناری مێخۆش کەم بێ، ڕێژەی ترشێتی سرکەکە زۆرتر دەبێ و بە پێچەوانەشەوە. ئەم جۆرە سرکەیە، هیچ زیانێکی بۆ ئەو جۆرە کەسانە نییە، کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە. چونکە، ڕێژەی شیرینیی زۆر کەمە.

چ جۆرە هەنارێك بۆ وشككردنەوە دەشێ؟
– نابێت لە کاتی لێکردنەوەدا، لاسکەکەی بریندار بکرێ.
– نابێت هەنارەکە شکاو و پوچ و خراپ بێ.
– نابێت هەنارەکە بریندار بێ.

وشككردنەوەی هەنار و هەڵگرتنی (خەڵساندن):

خەڵکی بناری (پشدەر) بەگشتی و ئەو جووتیارانەی باخی هەناریان هەیە بەتایبەتیی، هەموو ساڵێك، کاتی پێگەیشتنی هەنار، بڕێ لە هەناری ترش و شیرین و مێخۆش، بۆ وشككردنەوە دادەنێن و بۆ وەرزی زستان هەڵیدەگرن، چونکە، میوەیەکە لەگەڵ ئەوەدا چێژی تایبەتی هەیە. کەڵکی زۆرە، بە سێ ڕێگە هەنار وشكدەکرێتەوە:

وشککردنەوە لە سەر زەوی:

باخەوانەکان، بەپێی پێویستی زستانەیان، بە سەبەتەی گەورە لە باخەکانیان هەنار لێدەکەنەوە، پاشان، لە ماڵەوە، لە سەر زەوی لە شوێنێکی سێبەردا، گەڵای بۆ ڕادەخەن و هەنارەکان ڕیزدەکەن، بە شێوەیەک، کە نەکەونە سەر یەک، چونکە گەر بکەونە سەریەک دەڕزێن. ڕۆژانە، کەسێک سەیریان دەکات، ئەوەی پوچ و خراپ بێ، لایدەبا، بۆ ئەوەی ئەوانی دیکە، بە خۆیەوە خراپ نەکا، بە ماوەی (٢٠ تا ٢٥) ڕۆژ، توێکڵی هەنارەکە وشکدەبێتەوە و ڕەق دەبێ، بەڵام، دەنکی هەنارەکە لە ناوەوە، وەک خۆی دەمێنێتەوە. پاشان، هەنارە وشککراوەکە، لە شوێنی سێبەر و فێنک، یان لە ناو گەڵدا دەشارنەوە و بۆ وەرزی زستان هەڵیدەگرن.

وشککردنەوە بە هەڵواسین:

ئەو هەنارانەی بەم شێوەیە وشکدەکرێنەوە، پێویستە لاسکەکانیان (١٠ بۆ ١٥) سم درێژبێ. بۆ ئەوەی بە ئاسانی، بە دارەڕای بنمیچی خانووەکانەوە هەڵبواسرێن. لەبەرئەوە، باخەوانەکان لە باخەکاندا دەگەڕێن، کام دارهەنارەی سێ تا چوار هەنار یان زیاتری بە پەلێکەوەیە، هەنارەکان بە پەلەکەوە لێدەکەنەوە و لە ماڵەوە، بە دارەڕای خانووەکەوە، یان بە شوێنێکی بەرزەوە هەڵیدەواسن. بە ماوەی (٢٠ – ٢٥) ڕۆژ یان کەمتر وشکدەبێتەوە، کەسێک ماوە ماوە، سەیریان دەکات، کامەیان خراپ بووبێ، لێیدەکاتەوە. هەنارە هەڵواسراوەکان، لە لایەکەوە دیمەنی ژوورەکە جوان دەکەن، لە لایەکی دیکەشەوە، شوێنەکەیان فێنکە هیچ جێوڕێیەک، لە ماڵدا ناگرن، تا وەرزی زستان دەمێنێتەوە.

ئەم ڕێگەیە لە ڕێگەی یەکەم سەرکەوتووتر و باشترە، چونکە، زووتر توێکڵە هەنارەکە وشکدەبێتەوە و لە هەموو لایەکەوە هەوا لێی دەدات، کەمتر لێی خراپ دەبێ، هەروەها، ڕێژەی شێ لە هەوادا، کار دەکاتە سەر وشکبوونەوەی توێکڵی هەنارەکە، گەر ڕێژەی شێ لە هەوادا زۆربێ، درەنگتر توێکڵەکەی وشکدەبێتەوە. باشترین هەنار بۆ وشککردنەوە ئەوانەن کە تامیان ترشە، چونکە، هەناری ترش، لە جۆرەکانی دیکە زۆرتر، توانای مانەوەیان بە وشکیی هەیە. لە وەرزی زستاندا، هەنارەکان دەردێنن بۆ خواردن، بەڵام، توێکڵەکەی

زۆر ڕەقە، کەمێ تەڕی دەکەن، تا دەخوسێتەوە، نەرم دەبێتەوە و دەیخۆن. یان بە وشکیی دەیکێشن، بە زەوی یان بە دیواردا و هەنارەکە توێکڵە ڕەقەکەی دەشکێ، دەنکە هەنارە تەڕەکان بڵاودەبنەوە، هەروەها، لە (پشدەر) مەتەڵێکی فۆلکلۆریی لە سەر ئەمە هەیە دەڵێ:

سندوقی دار

دام لە دیوار

بوو بە هەزار

ئەم مەتەڵە، مەبەستی لە هەناری وشککراوەیە، کە توێکڵەکەی ڕەقە، دەنکەکەی تەڕە، بە دیواریدا دەکێشن، توێکڵەکەی دەشکێ، دەنکە هەنارەکان بڵاودەبنەوە.

وشککردنەوە لە ناو گەلا (گەڵ)دا:

باشترین ڕێگەیە بۆ وشککردنەوەی هەنار، چونکە، لەم ڕێگەیەدا، هەنارەکان لە ناو گەڵدا هەڵدەگیرێ، ئەو کۆمەڵە گەلایەی کە کۆمەڵ دەکرێ، بە شێوەی (قۆری یان گەڵی ناودار)، لە وەرزی زستاندا، بۆ خواردنی ماڵات بەکاردێ، گوندنشینەکان، دوای ئەوەی هەنار لێدەکەنەوە، لە ناو یەکێ لە گەڵەکاندا، بۆشاییەك دروستدەکەن، کۆمەڵێك گەلا ڕادەخەن و ڕیزێك هەناری لە سەر دادەنێن، بە مەرجێك بەریەك نەکەون، دواتر کۆمەڵێك گەڵای دیکەی لەسەر دادەنێن و ڕیزێکی دیکەی هەنار لە سەر دادەنێن، بەو جۆرە، چەند ڕیزێك هەنار لەسەر یەك دادەنێن، ئینجا، چواردەوری هەموو هەنارەکان، بە گەڵ دادەپۆشن، بە شێوەیەك کە لە هیچ لایەکەوە باران لێی نەدا، بەڵام، هەوای پێدا تێدەپەڕێ، بەو شێوەیە بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێ.

وشککردنەوە بە کۆختە:

لە شوێنی کەڵەکە بەرد یان لە ناو بەردەڵانی (هوری بەرد)دا، جێگای تایبەت بۆ هەنارەکە چاکدەکرێ، پاشان، بە گوێرەی شوێنەکە، چەند هەنارێك دادەنرێ، بە بەرد دادەپۆشرێ و دەشاردرێتەوە. وشککردنەوە بە کۆختە، بۆ چەند هەنارێکی کەم دەبێت، لە کاتی شاردنەوەدا، نابێت هەنارەکە بەرگڵ بکەوێ دەنا دەرزێ.

کەڵکەکانی هەناریی ترشی وشککراوە:

– له وەرزی زستاندا، توانای خواردنی مرۆڤ زیاد دەکات، بەتایبەتیی، ئەو کەسانەی کە خواردنیان پێناخورێ.
– گەر لە دوای خواردنی چەور بخورێ، زووتر هەرسی دەکا.

شەربەتی هەنار:

تەنیا لە هەناری ترش دەکرێ، هەنارەکە هەڵدەوەرێنرێ و بە پەڕۆی خام توند دەگوشرێ، ئاوی هەنارەکە، دەبێتە شەربەتی هەنار، گەر زۆر ترش بوو، کەمێ خوێی تێدەکرێ، بۆئەوەی ڕێژەی ترشییەکەی کەم بکاتەوە. پەرداخێ ئاوی هەنار، کەوچکە چایەکی خوێ تێدەکرێ. ئینجا، بۆ خواردنەوە بەکاردێ.

هەواڵنامەی کتێب

بەشی چوارەم

توو

دار تووو

دارێکی گەورەیە و دیمەنێکی جوانی هەیە، لە ناوچەی فێنك و ئاوداردا توانای گەشەکردنی زۆرە. کاتی بەرگرتنی دارتوو، لە کۆتایی مانگی (٥)ەوە دەست پێدەکات بۆ (٢٠– ٢٥)ی مانگی (٦)، هەروەها، شاتوو لە (١٥)ی مانگی (٧)ەوە پێدەگا تاکو سەرەتای مانگی (٨)، ئینجا بەردەدا.

دارتوو، بەرگەی سەختی سەرما و سۆڵەی زستان، گەرمی و کەم ئاوی هاوین دەگرێ، تەمەنی دەگاتە دەیان و سەدان ساڵ. لەگەڵ ئەوەشدا، مرۆڤ بەری ئەم دارە، وەکو میوەیەکی چاك کەڵکی لێ دەبینێ، لە کوردەوارییدا، میوەی خواردنی لێ دروستدەکرێ وەك: (شۆکی توو یان دۆشاوی توو، مرەبای توو، قاوتەتوو یان ئاردە توو، ... تاد)، بێجگە لە بەرەکەی، لە گوندەکاندا، خەڵك کەڵك لە دارەکەی وەردەگرن، لە هاویندا بۆ سێبەر، هەروەها، دارەکەی وەك سووتەمەنی لە وەرزی زستاندا بەکاردەهێنن، گەڵاکەشی بۆ ماڵات.

دارتوو، لە ناوچەی گەرمدا، زووتر پێدەگات، وەك لە ناوچەی فێنك و سارد. توو لە قۆناغی پێگەشتنیدا، گەر زۆر ئاو بدرێ، شیرینیی کەم دەبێتەوە بە پێچەوانەشەوە. هەروەها، هەموو جۆرە دارتوویەك، لە سەرەتای بەرگرتنەوە، بەرەکەی بە چەند قۆناغێکدا تێدەپەرێ و ئینجا پێدەگا. لە قۆناغی یەکەمدا، دەنکە تووەکان زۆر ورد و ڕەقن، ماوەی هەفتەیەك دەخایەنێ، لە قۆناغی دووەمدا، دەنکە تووەکان پێی دەگوترێ (کۆڵنج)، ڕەنگی تووەکان سەوز و جوانە و کەمێ نەرم دەبێ، هەر کەسێ بیخوات، توشی ژانەسك دەبێ. ئەمەش هەفتەیەك یا زیاتر درێژە دەکێشێ. لە قۆناغی سێیەمدا، دەنکە تووەکان کامڵ

دەبن، پێدەگەن و ڕەنگەکانیان، بەپێی جۆری تووەکە دەگۆڕێ. ئەم قۆناغەش، نزیکەی هەفتەیەك یا زیاتر درێژە دەکێشێ.

هەموو دارتوویەك، بە شێوەی سروشتی بڕوێ یان بیڕوێنن، ڕەنگە تووەکەی زڕ دەربچێ و بەر نەگرێ، یان کەم بەر و زۆر بەربێ، گەر موتووربە بکرێ، دەتوانرێ، کەڵکی لێ وەربگیرێت.

گەڵای دارتوو، چەند شێوەیەکی قەبارە جیاوازی هەیە، لێرەدا بە پێی قەراغی گەڵاکان، جیایان دەکەینەوە، پاشان، بە وێنە ڕوونیان دەکەینەوە:

- گەڵای قەراغ دادڕاو.
- گەڵای قەراغ کەوانەیی.
- گەڵای قەراغ نیوە دادڕاو و نیوە کەوانەیی.

جۆرەکانی توو لە قۆناغی پێگەشتندا

ناوی جۆری توو	قەبارە	شێوە	درێژی بە سم	ڕەنگ	تام	پێست	لاسك	تێبینی
قەسپە	زۆر گەورە	درێژ و قەڵەو	٢ – ٣ سم	سپی شیری و سووری کاڵ	کەمێ شیرینە	شەوقی مات	جیر	
شامیاکە یان سنجە	زۆر ورد و بچووك	خڕ	١ سم	سپی خاڵخاڵ	زۆر شیرین	بریسکەی ڕوون	ناسك	وشك دەکرێتەوە
سوورە	بچووك	خڕ	٢ سم	سووری هەناری	مزر	زۆر توند	نەرم	
ڕەشە	مامناوەند	درێژ	٢,٥– ٣,٥ سم	زۆر ڕەش	مزر	بریسکەدار	ئەستور	بەر جلکەی دەپیوێرێ
سپیلکە	مامناوەند	درێشکۆلە	٢ سم	سپی	کەمێ شیرین	جیر	ناسك	

شاتوو یان گاتوو، تووەگایە	مامناوەند	خڕ	١،٥–٢،٥ سم	ڕەش	ترش و مزر	تەنك	زۆر جیر	ناوەڕێ

شۆكی توو

لە توورەكەی خامی یەك تەنەكە توو دێنن و بە دەست جوان بژاری دەكەن. جارێكی دیكە ئاوی تووەكە دەكەن، بە دەست توند بایدەدەن و دەیگوشن. لە مەنجەڵی دەكەن، بۆ ماوەی یەك كاژێر لە سەر ئاگرێكی خۆشی دەپاڵێون، دایدەنێن، بۆ ئەوەی هەڵنەچێ، پێویستە، كەسێ ناو بە ناو تێكی بدات. لەو ماوەیەدا خەست دەبێتەوە و دەبێتە شۆكی توو. تەنەكەیەك توو، نزیكەی یەك كیلۆ شۆكی تێدادەبێ. گەر لەو ماوەیە زۆرتر بكوڵێ، خەستتر دەبێتەوە.

وشككردنەوەی توو

دوای ئەوەی، توو لە دارەكە دەكرێتەوە، بژار دەكرێ، دەنكە پیس و خراپەكانی لێ فڕێ دەدرێ، لە سەر حەسیر، یان سینی بڵاودەكرێتەوە، بەڵام، بە مەرجێ نەكەونە سەریەك، بۆ ئەوەی هەموو دەنكەكان، وەك یەك هەتاویان لێ بدا، بۆ ماوەی هەفتەیەك، لە بەر هەتاو هەڵدەخرێ و وشكدەبێتەوە، دەبێتە تووی وشككراوە. بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێ، هەر كاتێك پێویست بێ، بخورێ، وا باشە، پێشتر لە ئاوی گەرم بكرێ، بۆ ئەوەی نەرم و گەش بێتەوە.

قاوتەتوو یان ئاردەتوو

واتە: تووی وشكی كوتراو، كە لە ناوچەكەدا مێژوویەكی زۆر كۆنی هەیە، گوندنشینەكان لە سەدان ساڵ لەمەوبەرەوە، بەم جۆرە درووستیانكردووە: تووی وشك دێنن، لە دەسكەوانی دەكەن و دەیكوتن، تا ورد ورد دەبێ، بەو تووە كوتراوە دەوترێ: قاوتەتوو. لە وەرزی زستاندا، خەڵك بە زۆریی لە بری تووی وشككراوە دەیخۆن.

كەڵكەكانی قاوتەتوو یان ئاردەتوو:

– بە ئاسانیی دەجوورێ بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەی، کە دانیان نییە، بە تەمەن و پیرن.
– گەدە و ڕیخۆڵە ئازار نادات، چونکە، کوتراوە و شیکراوەتەوە.
– قاوتەتوو زۆر شیرینە، لە کاتی سەرمادا، وزەیەکی گەرمی زۆر، بە لەش دەدا.
– قاوتەتوو، هەموو شیرینی تووەکەی تێدا هەیە، بۆ لەش بە کەڵکە، بەڵام، تووی وشککراوە، کە دەکرێتە ئاو، بەشێ لە شیرینی تووەکە دەڕوا.
– کەڵکی بۆ نەخۆشیی ناو دەم هەیە.
– ڕاوچییەکان لە کاتی ڕاودا، وەك خواردنێکی باش، لەگەڵ خۆیان دەیبەن، چونکە، بۆ هەڵگرتن ئاسانە، لەشیان گەرم دادێنێ، سەرما و برسیان نابێ.

شەربەتی توو

شەربەتی توو، بە زۆریی لە جۆری تووەگایە دروستدەکرێ، چونکە، تامی کەمێ مزرە و بۆ شەربەت خۆشە. دوای ئەوەی، کە توو لە دارەکە دەکرێتەوە، بە دەست توند دەیگوشن، ئاوەکەی بە پەڕۆی خام دەپاڵێون، بۆ ئەوەی ناوکی تووەکە، یان هەر پیسییەکی پێوەبێ لێی ببێتەوە، دەیکەنە ناو قاپەوە، بە ئاوی تووەکە دەگوترێ، شەربەتی توو.
ئاو و هەوا، لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە، جۆری توو دەگۆڕێ، بڕی ئاوی دەنکە تووەکە دەست نیشان دەکات، گەر تووەکە ئاودار بێ، شەربەتی زۆرتر دەبێ و بە پێچەوانەشەوە.

زۆر خواردنی توو زیانی هەیە:
– پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
– گەدە دەشێوێنێ.
گوندییەکانی بناری (پشدەر)، لە ژیانی ڕۆژانەیاندا، بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشیی، کەڵك لە گەڵای دارتوو و گەڵامێو و هەنجیر وەردەگرن:
– کاتێك کەسێ، مووی سەری سپی دەبێ، تاڵە سپییەکانی بەم شێوەیەی خوارەوە ڕەش دەکەنەوە.
– پێنج گەڵای توو.

- پێنج گەڵای مێو.
- پێنج گەڵای هەنجیر.
- یەک لیتر ئاو.

هەمووی لە مەنجەڵێکدا بە یەکەوە دەکوڵێندرێ، تاکو قوڵپ دەدا. کە سارد بۆوە، ئاوەکەی لە شوێنی تاڵە سپییەکان دەدرێ و ڕەشی دەکاتەوە.

- ئەو کەسانەی دانیان ژان دەکات و تووشی ئازارێکی زۆر دەبن، بەم ڕێگەیە چارەسەری دەکەن:

گەڵای دارتووی ئاوداری تووەڕەشکە، لە سەر شوێنی دانە ئێشاوەکە دادەنێن، دوای ماوەیەک، ئازارەکەی دەشکێ و ژانەکەی کەم دەبێتەوە.

هەواڵنامەی کتێب

بەشی پێنجەم

هەنجیر

دار هەنجیر

دارێکی گەورەیە، توانای گەورەبوونی زۆری هەیە، قەفەکەی گرێگرێیە. بالای زۆر بەرز نابێتەوە، قەد و لق و پۆپەکانی کلۆرە و شیرێکی سپی لینجی تێدایە. بەرەکەی بەگشتیی تامی شیرینە، دەنکێکی زۆر وردی لە ناودایە، شیلەیەکی زۆر شیرین دروستدەکات، هەنجیرەکە بە تام دەکات، ئەم دارە، لە کاتی بەرگرتندا، هەتا ئاوی زۆربێ، هەنجیرەکەی تەڕ و بە ئاو دەبێ.
قەبارەی گەڵای هەنجیر گەورە و ئەستوور و زبرە، بەر لەش بکەوێ دەیخورێنێ. قەراغەکانی داقلێشاوە، هەموو دارهەنجیرێ، گەر بەرەکەی باش نەبێ، دەکرێ لە جۆرێکی باشتر موتووربە بکرێت، لە سەر دارێك دەتوانرێ زیاتر لە جۆرێك ئەو کارە ئەنجام بدرێ.

وەك دەستوورێکی باو، خەڵکی بنار بۆ گەڵێ شت، کەڵك لە داری هەنجیر دەبینن:
– کەسێ دووپشك پێوەی بدا، ئەو شیرە سپییەی، لە ناو کلۆری داری هەنجیردا هەیە، گەرماوگەرم، دەیتکێننە سەر شوێنی پێوەدانەکە، ئیتر ژەهرەکە، بە لەشیدا بڵاونابێتەوە.

- کەسێك دوومەڵ لە شوێنێکی لەشی بێ، شیری هەنجیری لێدەدەن، دەیتەقێنێ.

مامۆستا (عەلادین سەجادی) لە سەر کەڵکی هەنجیر نووسیویەتی [٣٥]:

- یەکێ (ڕووتەیڵ) پێوەی بدا، داری هەنجیری پیابێنن، یان بیکەنە ناو ئاو و ئاوەکەی بدەنێ چاك دەبێتەوە.

- یەکێ ددانی کرمێ ببێ، دارهەنجیر پێش ئەوەی گەڵا بکات، بیگوشێ و ئەو ئاوەی کە لێی دێ، بیخاتە سەر دانەکە، کەڵکی زۆر هەیە بۆی.

- خۆڵەمێشی دارهەنجیر بە سەر هەر باخێکدا بڕژێندرێ، هەر کرمێکی هەبێ، هەمووی دەکوژێ.

- یەکێ سەگ گەزستبێتی، گەڵای دارهەنجیر بە تەڕیی، لەگەڵ نەگەیشتووی بەری ئەو دارەدا، پێکەوە بیکوتن، بیخەنە سەری، چاك دەبێتەوە.

- گەڵای دارهەنجیر بیگوشی و ئاوەکەی بدەی لە خاڵی دەسکرد، لای دەبات.

- خواردنی هەنجیر ژانی جومگە و مایەسیری لادەبات.

- هەنجیری کاڵ بنرێ لە خاڵ ڕەشی تبیعیانەی بالووکە نابیەلێ.

- دەوام کردن لە سەر هەنجیر خواردن، ڕەنگی جوان دەکات.

- بۆ فێداریی باشە، گەر بیخوات.

- بتکێندرێتە سەر هەر برینێ، گۆشتە خراپەکەی لادەبات.

- دووکەڵی دارهەنجیر مێشوولە دەتارێنێ.

- دووکەڵی دار هەنجیر زیانی بۆ کەسێك هەیە، کە میزەچوڕکێی هەبێ، یان قۆڕبێ.

گوندنشینەکان، لە (پشدەر) لە باخەکانیاندا، زۆر بایەخ بە داری هەنجیر دەدەن. چەندین جۆر دارهەنجیریان هەیە، هەر یەکەیان لەوی دیکەیان جیاوازە، چونکە، بەشێ لە بژێویی ژیانیان دابین دەکات، هەروەها، بێجگە لەوەی وەك میوە دەیخۆن، بە شێوازی جۆراوجۆر وشکیدەکەنەوە، بۆ وەرزی زستان هەڵیدەگرن و دەیکەن بە مرەبا.

35- گێتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، ئاراس، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ٢٠٠٠، ل: ١٥١- ١٥٢.

جۆرەکانی هەنجیر لە قۆناغی پێگەیشتندا

جۆری هەنجیر	ڕەنگ	تام	قەبارە	پێست	تێبینی
تۆپە	سەوز	زۆر شیرین	گەورە	ئەستور و زبر	زوو کرمێ دەبێ
بەڕۆنە	زەردی کاڵ	شیرین	وورد	کولکن	
میرانە	زەرد	شیرین	مامناوەند	زبر	ئاوی کم بێ پوچ دەبێ
مەلا برایمی	زەرد	شیرین	گەورە	زبر	
کێویلکە	ڕەش و زەرد	مزر	ورد	زبر	
ڕەشکە	ڕەش	کەمێ مزر	گەورە	لوس یان کولکن	
پابزوو یان شینکە	سەوزی تۆخ	مزر	بچووک	زبر	
شلە یان بێخزێبی	ڕەش و سووربەئەک	مزر	گەورە	زبر	سەرما دەیقلێشێنێ
شینکە	سەوز	شیرین	گەورە و بچووک	لووس	
سوورکە	سوور	مزر	مامناوەند	قاش قاش	
سپیلکە	سپی	شیرین	مامناوەند	زبر	
شینکە تۆپ	سەوز	زۆر شیرین	زۆر گەورە	زبر	شیلەکەی زۆر شیرینە
چوێلەکانی	زەرد	مزر	بچووک و ورد	زبر	
ئەوسکە	زەرد	زۆر شیرین	بچووک	لووس	
ڕیحانی	زەرد	زۆر شیرین	گەورە	لووس	

هەواڵنامەی کتێب

تایبەتمەندیی هەنجیر بۆ وشککردنەوە:

خەڵکی گوندەکان، ساڵانە لە کاتی پێگەشتنی هەنجیردا، هەر ماڵەی بەشی خۆی، بۆ وەرزی زستان وشکدەکاتەوە، ئەو هەنجیرانەی وشکدەکرێنەوە، پێویستە ئەم مەرجانەیان تێدابێت:

- کرمێ نەبێ.
- شکاو و پووچ نەبێ، چۆلەکە و زەردەواڵە لێی نەخواردبێ.
- گەییبێ و شین نەبێ.

هەروەها وشککردنەوەی هەنجیر بە دوو شێوە دەکرێت:

١ - خەروا یان نانە هەنجیر

بەم جۆرە دروستدەکرێ:

هەنجیری گەییوو دێنن، بە دەست دەیشکێنن و پانیدەکەنەوە، بە جۆرێ هەموو دیوی ناوەوەی دەرکەوێت و دێتەدەر. نزیکەی هەشت یان نۆ هەنجیری پانکراوە، دەخەنە پاڵ یەك، بە دەست قەراغەکانیان بە یەکەوە دەلکێنن، کە هێندەی کولێرەیەکی تەنوور دەردەچێ، لە کاتی پێکەوە لکاندنی هەنجیرەکاندا، بۆشایی دەخەنە نێوانیان، بۆ ئەوەی هەوای پێدا تێیەڕبێ، زوو وشکببێتەوە. هەروەها لینجیی و شیرینیی، هەنجیرەکان پێکەوە دەنووسێنێ. ئینجا، ئەم نانەهەنجیرە بۆ ماوەی دوو هەفتە لەبەر هەتاو هەڵدەخرێ، تاکو وشکدەبێتەوە، دوایی، لە شوێنێ فێنکدا بۆ وەرزی زستان هەڵیدەگرن. لە کاتی خواردندا، پێویستە کەمێ بە ئاو تەڕبکرێ، بۆ ئەوەی نەرم و گەش ببێتەوە.

٢ - قەلانە یان لەتکە هەنجیر

واتە: وشککردنەوەی هەنجیر، کە بە دوو ڕێگە دەکرێ:

- وشککردنەوە لە سەر زەوی: هەنجیری گەییوو دێنن، لە بەر هەتاو لە سەر حەسیر یان زەوی، بە بڵاویی هەڵیدەخەن، تا وشکدەبێتەوە، کە ماوەی دوو هەفتەی پێویستە، هەروەها نابێ، هەنجیرەکان زۆر لە پاڵ یەکتردابن، یان بچنە سەر یەك، چونکە دەڕزێن، پێویستە کەسێك ڕۆژانە هەنجیرەکان بپشکنێ، هەرچی ڕزی بوو فڕێی بدات. پاشان، کاتی وشکبوونەوە، لە شوێنی فێنکدا بۆ وەرزی زستان هەڵدەگیرێ.

- وشککردنەوە بە داو: هەنجیری گەییوو دێنن و بە داوی درێژییەوە دەکەن، دەبێ، داوەکە بە ناوەڕاستی هەنجیرەکەدا بڕوات و کەمێ لە یەکەوە دووربن، بۆ ئەوەی نەڕزێن. هەموو داوێ، دەیان هەنجیری پێوە دەکەن، داوە درێژەکە بە هەنجیرەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە لە بەر هەتاو هەڵدەخەن، لەو ماوەیەدا، وشکدەبێتەوە، هەر بە داوەکەوە بۆ وەرزی زستان هەڵیدەگرن.

هەنجیر هەتا تەڕ و ئاوداربێ، درەنگتر وشکدەبێتەوە بە پێچەوانەشەوە، هەروەها، هەتا تینی هەتاو بەهێزبێ، زووتر وشك دەبێتەوە.

دوای ئەوە کە هەنجیر وشکدەکرێتەوە، بۆ ئەوەی بە ئاسانیی بخورێ، لە وەرزی پاییزدا ئاوی گەرمی پێدادەکرێت، دەخرێتە ناو سەبەتەوە، تا دەچۆڕێتەوە، ئینجا، ئاردی پێوە دەکرێ، بۆ ئەوەی، بەیەکدا نەنووسێ، ئەم کردارە نەرم و شلییەك بە هەنجیرە وشککراوەکە دەدا، بۆئەوەی بە ئاسانیی بخورێ.

مرەبای هەنجیر

گوندنشینەکان، مرەبا لە زۆر میوە درووستدەکەن، یەکێ لە بە تامترین میوە بۆ مرەبا هەنجیرە، لە ڕاستیدا بەشێکی زۆر لە جۆرەکانی هەنجیر، بۆ مرەبا دەگونجێت، باشترین جۆری هەنجیر بۆ مرەبا، (شینکەتۆپ یان ڕیحانی)یە، بەڵام دەبێ، کەمێ ڕەق بێ و تەواو پێ نەگەیشتبێ.

ئەوەی بۆ ئامادەکردنی مرەبای هەنجیر پێویستە ئەمانەن:

- دوو کیلۆ هەنجیری تەواو پی نەگەشتوو.
- یەك کیلۆ شەکر.

– چوار تا پێنج دەنك حێل.
– چوار لیتر ئاو.

لە مەنجەڵێکدا، شەکر و ئاو تێکەڵدەکرێ، لە سەر ئاگرێکی هێواش دادەنرێ، کاتێ دەستی بە کوڵان کرد، هەنجیرەکەی تێدەکرێ، لەگەڵ قوڵپدانەوەدا، حێلەکەشی تێدەکەن، بۆ ماوەی یەك کاژێر لە سەر ئاگر دەمێنێتەوە، پێویستە، زوو زوو تێکبدرێ، لەو ماوەیەدا، خەستدەبێتەوە، ئینجا دایدەگرن، تا سارددەبێتەوە و دەبێتە مرەبای هەنجیر[٣٦].

هەواڵنامەی کتێب

36– بەلام (ئاواز ئەحمەد حەمەد ئەمین دزەیی) لە پەرتووکی (خواردەمەنی کوردەواری)دا لا: (٤٥)دا نووسیویەتی: (بۆ کیلۆ و نیوێك هەنجیر دوو کیلۆ شەکر پێویستە).

بەشی شەشەم

درووو (توودرك)

درووو (تووەکێویلکە)

دەوەنێکی چڕە، لق و پۆپەکانی توند بەیەکداچوون، گەڵاکانی باریك و سەوزن و قەراغەکانی دانداناوین، بە شێوەیەکی سروشتی، لە شوێنی گەرمیان و کوێستان، لە قەراغی چەم و جۆگاکاندا دەڕوێ، دڕکێکی وردی زۆریی پێوەیە، بەرزی لە (٢ – ٣)م تێ ناپەڕێ، (دڕوو لە ناوچەی گەرمیان لە مانگی (٣ بۆ ٥) دەست بە پێگەشتن دەکات)[37]، بەڵام لە (پشدەر) لە کۆتایی مانگی (٨)ەوە دەست بە گەشەکردن دەکات، تاکو سەرەتای مانگی (١٠) بەردەوام دەبێ. دڕوو بەرێکی تایبەتی هەیە وەك توو وایە، ڕەنگی زۆر ڕەشە، تامی تفت و مزرە و کەمێك تاڵە، ناوکێکی نەرم و شلی هەیە، بەرەکەی بە شێوەی هێشوو دەگرێ، دەنکە دڕووەکان لە یەکەوە دوورن و شاش و بڵاون، لە کاتی بەرگرتندا، هەفتەی یەکەم کە هێشتا دڕووەکان تەواو پێ نەگەشتوون، ڕەنگیان پەمەیی یان سوورە، دواتر، کە تەواو پێگەشت، ڕەنگەکەی دەبێ بە ڕەشی سادە، پێستەکەی لووسە و بریسکەیەکی تایبەتی هەیە.

37– گۆڤاری (خاك)، ژ (٢٨)، ل: ٤٢.

پێکهاتــەی کیمیــایی درِوو لــە: کەرەســە کانزاییــەکان: (ســۆدیۆم Na ، مەگنیسیۆم Mg، پۆتاسیۆم k، فۆسفۆرP، کالیسیۆم K، مەنگەنیز Mn، مس Cu، ئاسن Fe و گۆگرد S) پێکهاتووە.

ڤیتامینەکان: (K ، P.P، B2، B1، A، C)، هەندێ ماددەی وەک شەکر و سیسلیك و ئەسیدی تێدایە[٣٨].

بەری درِوو زۆر قایمە و بە هیچ جۆرێك ناوەرێ، دەبێ بە دەست لێبکرێتەوە، گەر دەنکێ درِوو، بە دەست بتەقێنی، رەنگی ئاوی درِووەکە، سوورێکی زۆر تێرە و بە سەر رەشیدا دەروانێ. دەوەنی درِوو، لەبەرئەوەی زۆر درِکاوییە، هیچ گیانلەبەرێ ناتوانێ، بە ناویدا تێپەرِێ، بۆیە گوندنشینەکان، بۆ پاراستنی باخ و کێڵگەکانیان، دەیکەن بە پەرژین.

درِوو لە کوردەواریدا، بەتایبەتیی لە ناوچەی (پشدەر) بۆ چارەسەریی زۆر نەخۆشیی بەکاردێ:

- هەر جۆرە برینێ، لە ناودەم، یان لە لەش بێت، درِوو بۆی دەرمانە.
- پەستانی خوێنی دەهێنێتە خوار، چونکە ڤیتامینی (K و C) تێدایە.
- لەبەرئەوەی تفت و مزرە، شەکرەی خوێن، نزم دەکاتەوە.
- خواردنی ناوکە وردەکانی ناو بەری درِوو، ریخۆڵە لە بەلغ و پیسی پاك دەکاتەوە.
- گەدە و ریخۆڵەی مرۆڤ، بۆ خواردن چالاك دەکات.

هەروەها درِوو، ئەم کەڵکانەی هەیە[٣٩]:

- درِوو سروشتێکی فێنکی هەیە، توانای خواردن زیاد دەکات.
- لەگەڵ ئەوەدا رەوانکەرە و قەبزی نایەڵێت، هۆیەکیشە بۆ زۆر میزکردن.
- لەبەر ئەوەی پرە لە ڤیتامینات بۆ قەرەبووکردنەوەی کەمی ڤیتامینی لەش بە کەڵکە.
- درِوو لەبەرئەوەی کە ماددەی مەنگەنیزی تێدایە، بۆ رەشکردنەوەی مووی سەر بە کەڵکە.

38- سەرچاوەی پێشوو.
39- سەرچاوەی پێشوو.

- خواردنی دڕوو کەڵکی هەیە بۆ تووشبوان بە نەخۆشیی (شەکرە، هەوکردنی بۆرییەکانی میز، قورگێشە).
- دڕوو لەبەرئەوەی کە بڕێکی باش ماددەی سیسلیک ئەسیدی تێدایە، کەڵکی زۆری بۆ هێورکردنەوەی ئازاریی لەش هەیە.
- خواردنی دڕوو کەڵکی بۆ پاککردنەوەی خوێن هەیە.
- لەبەر ئەوەی ڤیتامینی (C و K) تێدایە، کەڵکی زۆری هەیە بۆ نەخۆشی ئاوڵە.
- بۆ چارەسەری قنچکە و زیپکەی دەمووچاو بەکاردێت.
- بۆ نەهێشتن و کەمکردنەوەی ئەسیدی خوێن.
- میوەی دڕوو، ئارەق ئاودەرە، پاکەرەوەیەکی باشە بۆ کونیلەکانی پێست.
- دەرمانە بۆ ئاوزایی ئەندامی مێینە، واتە (سووری مانگانە).

خەڵکی گوندەکانی (پشدەر) گەلێك خۆراك لە دڕوو دروستدەکەن، وەك (شۆکی دڕوو، مرەبای دڕوو، سرکەی دڕوو، قاوتە دڕوو)، بە خواردنێکی شایانەی دەزانن، مێژووەکەی بۆ سەردەمی (فروخ) پاشا دەگێڕنەوە، هەروەها، ئەو خۆراکانە بە چارەسەری ئەو نەخۆشیانە دەزانن، کە باسمان کردن.

چۆنێتی درووستکردنی شۆکی دڕوو:

- پێنج کیلۆ دڕوو.
- یەك کیلۆ شەکر.

پێنج کیلۆ دڕوو دەهێنرێ، بە ئاو دەشۆردرێتەوە، پاشان، لە توورەکەی خام دەکرێ، بە دەست بادەدرێ و دەگوشرێ، ئاوەکەی دەگیرێ و لە مەنجەڵ دەکرێ، دەخرێتە سەر ئاگرێکی هێواش، تا گەرم دەبێ، ئینجا، شەکرەکەی تێدەکرێ، بۆ ماوەی یەك کاژێر لە سەر ئاگرەکە دەبێت، ناوبەناو، بە کەوچکێك تێکدەدرێ، بۆ ئەوەی هەڵنەچێ، لەو ماوەیەدا، قوڵپ دەدا و خەستدەبێتەوە، لە دوای ئەوە دادەگیرێ، تا ساردەبێتەوە و دەبێتە شۆکی دڕوو. ڕەنگی سوورێکی ئاڵ و تامی شیرین دەبێت.
هەتا زۆرتر بکوڵێت، زیاتر خەست دەبێتەوە، هەروەها، گەر ڕێژەی شەکری زۆر بێت، شیرینتر دەبێت، بە پێچەوانەشەوە.

چۆنێتی دروستکردنی سرکەی دڕوو:

پێنج کیلۆ دڕوو دەهێنرێ، بە ئاو خاوێن دەکرێتەوە، لە توورەکەی خام دەکرێ، دوایی بە دەست بادەدرێ و دەگوشرێ، ئاوی دڕووەکە لە مەنجەڵ دەکرێ، لە سەر ئاگرێکی هێواش، بۆ ماوەی یەك کاژێر دادەنرێ تا دەکوڵێ، لەو ماوەیەدا، بە تەواوی قوڵپدەدا و خەست دەبێتەوە، لە سەر ئاگر دادەگیرێ تا سارد دەبێتەوە، پاشان، دەبێتە سرکەی دڕوو، دواتر، لە کوپە دەکرێ. سرکەی دڕوو، ڕەنگی ڕەشە، تامی تفت و مزرە. هەروەها، سرکەی دڕوو بەم جۆرە دەکرێ بە شەربەت: پەرداخێك ئاو، کەوچکێکی چێشت سرکەی دڕووی تێکەڵدەکەن، تێکی دەدەن و دەبێتە شەربەتی دڕوو.

چۆنێتی دروستکردنی مرەبای دڕوو:

- کیلۆیەك دڕوو.
- دوو لیتر ئاو.
- دوو پیاڵە شەکر.

یەك کیلۆ دڕوو دەهێنرێ، لە مەنجەڵ دەکرێ، پاشان، دوو لیتر ئاوی تێکەڵدەکرێ، دەخرێتە سەر ئاگرێکی هێواش، کە ئاوەکە گەرم بوو، شەکرەکەی تێدەکرێ و تێکدەدرێ، بۆ ماوەی دوو کاژێر لە سەر ئاگرەکە دەمێنێتەوە، لەو ماوەیەدا، وەردە وردە خەستدەبێتەوە، دوای ئەوە دایدەگرن، تا سارد دەبێتەوە و دەبێتە مرەبای دڕوو.

ناوکی دڕووەکە، کە زۆر وردە و لە ناو مرەباکە دایە، نەرم و شلە، کەڵکی ئەوەیە، کە هەرچی خڵتە و پیسی ناو ڕیخۆڵەیە لایدەبات و ڕایدەماڵێ.

چۆنێتی دروستکردنی قاوتە دڕوو (ئاردە دڕوو):

دوای ئەوەی، دڕوو لێ دەکرێتەوە، لە شوێنێکی تەختدا، لەسەر حەسیر بڵاودەکرێتەوە، لە بەر هەتاو بۆ ماوەی (٧) تاکو (١٠) ڕۆژ هەڵدەخرێ، تاکو وشکدەبێتەوە، ئینجا، لە دەسکەوان دەکرێ و دەکوترێ، تاکو بە تەواوی ورد دەبێت و دەبێتە ئارد، ئەمەش پێی دەگوترێ: قاوتە دڕوو، تامی تفت و مزرە، ڕەنگی ڕەشە، وەك شەوچەرە لە زستاندا دەخورێ، بەڵام، زیاتر قاوتە دڕوو، لە بناری (پشدەر) بۆ دەرمان بەکاردێ.

سەرچاوەکان

کتێبەکان:

١- ئەردەلان، بابان، سۆران، محەمەد حەمە باقی، چاپی یەکەم، چ (وەزارەتی پەروەردە)، هەولێر، ٢٠٠٢.

٢- بەرهەمی کوردەواری، مەولود قادر بێخاڵی، چاپی یەکەم، چ (ڕۆشنبیری و لاوان)، هەولێر، ١٩٨٦.

٣- خواردەمەنی کوردەواری، ئاواز ئەحمەد حەمەد ئەمین دزەیی، چاپی یەکەم، چ (وەزارەتی ڕۆشنبیری)، هەولێر، ١٩٩٩.

٤- خۆراك و هونەری چێشتلێنان، وشیار قەفتان و عەبدولڕەحمان ڕەئووف، چاپی چوارەم، چ (هاوسەر)، سلێمانی، ٢٠٠٤.

٥- خواردەمەنی کوردەواری، عەقیلە عەبدولقادر ڕەواندزی، چاپی یەکەم، چ (؟)، هەولێر، ٢٠٠٤.

٦- کوردستان و ئایینی ئیسلام، مەلا ڕەوف سەلیم حەوێزی، چاپی یەکەم، چ (؟)، هەولێر، ١٩٨٥.

٧- گیتی زیندەوەر، عەلادین سەجادی، چاپی دووەم، چ (وەزارەتی پەروەردە)، سلێمانی، ٢٠٠٠.

گۆڤارەکان:

زانستی سەردەم، ژ: ١٢، چ (سەردەم)، سلێمانی، ٢٠٠٢.

زانستی سەردەم، ژ: ٢١، چ (سەردەم)، سلێمانی، ٢٠٠٤.

گۆڤاری خاك، ژ: ٢٨، چ (دلێر)، سلێمانی، ١٩٩٩.

گۆڤاری خاك، ژ: ٣٧، چ (دلێر)، سلێمانی، ٢٠٠٠.

گۆڤاری خاك، ژ: ٣٢، چ (دلێر)، سلێمانی، ٢٠٠٠.

گۆڤاری خاك، ژ: ٨٦، چ (دلێر)، سلێمانی، ٢٠٠٤.

کتێبخانەی کوردستان

ئەو بەڕێزانەی لە ناوچەکەدا زانیاریم لێوەرگرتوون
لیستی ناوەکان، بەمشێوەیە ڕێکخراوە: ناوی سیانی، پیشە، شوێن و ساڵی لە دایکبوون:

١. ئەحمەد مەلا سالح، مامۆستا، بێژوێ- ١٩٤٥.
٢. ئەحمەد حسێن ئەحمەد، ناسراو بە مامۆستا ئەحمەدی (گەناو)، گەناو- ١٩٤٧.
٣. ئەحمەد ڕەسول ئەحمەد، مامۆستا، گەناو- ١٩٥٢.
٤. ئەحمەدی حاجی باپیر، ڕیش سپی گوند، چەکوان- ١٩٥٤.
٥. ئیبراهیم ئەحمەد ڕەسوڵ، فەرمانبەر، گەناو- ١٩٧٦.
٦. ئەحمەد ڕەسوڵ فەتاح، ڕیش سپی، قەڵادزێ- ١٩٣٥.
٧. ئەحمەد حاجی ئیسماعیل، کارگوزار، ئیسێوە- ١٩٥٥.
٨. ئایشێ ئیبراهیم محەمەد، کابان، ئەشکەنە- ١٩٧٥.
٩. ئایشێ ئەحمەد محەمەد، کابان، ئەشکەنە- ١٩٧٤.
١٠. ئاوات ئەحمەد ئیسماعیل، خوێندکار، ئیسێوە- ١٩٨٩.
١١. ئامینە محەمەد سلێمان، فەرمانبەر، ئیسێوە- ١٩٧٦.
١٢. ئەحمەد ڕەسوڵ عەلی)، بەڕێوبەری کتێبخانەی گشتی بنار، ئیسێوە- ١٩٨٠.
١٣. ئەحمەدی خاڵ برایم، کارگوزار، قەڵادزێ- ١٩٦٨.
١٤. بەهار ئەحمەد ئیسماعیل، کتێبخانەی گشتی بنار، ئیسێوە- ١٩٨٥.
١٥. برایم قادر مێر، کارگوزار، قەڵادزێ- ١٩٧١.
١٦. بەکر ڕەسوڵ مینە، پێشمەرگە، ئیسێوە- ١٩٧٣.
١٧. دیار زرار عەباس، خوێندکار، مەرگە- ١٩٨٥.
١٨. ڕێزان عەبدوڵا وسو، خوێندکار، قەڵادزێ- ١٩٨٥.
١٩. حاجی خدر حەسەن، ڕیش سپی، ئیسێوە- ١٩٦٠.
٢٠. حاجی ڕەسوڵ حاجی عەلی، کارگوزار، ئیسێوە- ١٩٥٠.
٢١. حاجی قادری کرۆسک، جووتیار، باڵێلان- ١٩٤٢.
٢٢. حاجی بەدیعە ڕەشید عەبدولڕەحمان، ژنی ماڵ، کوڕەداوێ- ١٩٤٥.
٢٣. حاجی مام فەقێ، پێشمەرگە، قەڵادزێ- ١٩٧٠.
٢٤. حەسەن دەروێش ئەحمەد، شوان، کوڕەداوێ- ١٩٤٠.

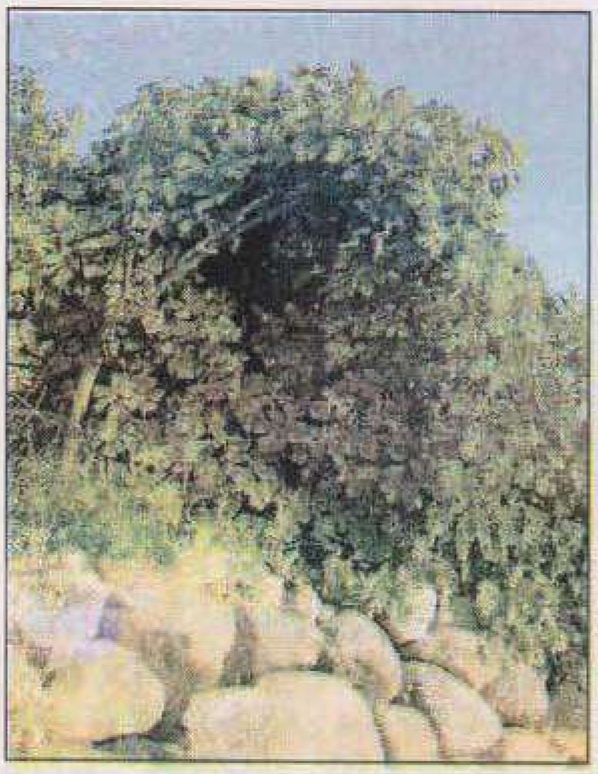
٢٥. حاجی جەمال ئەشرف، خانەنشین، سلێمانی- ١٩٣٧.
٢٦. بەکر مام فەقێ، کارمەندی ئاسایش، ئیسێوە- ١٩٧٥.
٢٧. حەسەن عەلی ئەحمەد، ئاسایشی قەڵادزێ، ئیسێوە- ١٩٧٠.
٢٨. حسێن حاجی عەباس کەریم، ئاسایشی قەڵادزێ، چەکوان- ١٩٧٩.
٢٩. خدر محەمەد عەبدولڕەحمان، کاسب، ئەشکەنە- ١٩٦٥.
٣٠. خدر حەمە سۆفی، مامۆستا، ئەشکەنە- ١٩٧٠.
٣١. خدر میرزا، خانەنشین، قەڵادزێ- ١٩٦٣.
٣٢. قومری قادر حەسەن گەناوی، کابانیماڵەوە، گەناو- ١٩٧٠.
٣٣. ساڵح خدر حەسەن، ئەنجومەنی گوندی ئیسێوە، ئیسێوە- ١٩٥٥.
٣٤. عەلی محەمەد محەمەد، جووتیار، باڵێلان- ١٩٦٨.
٣٥. عوسمان قادر باپیر، مامۆستا، چەکوان- ١٩٦٨.
٣٦. عەبدولڕەحمان محەمەد ئەحمەد، مامۆستا، ئیسێوە- ١٩٨٧.
٣٧. محەمەد ئەحمەد ئیسماعیل، مامۆستا، قەڵادزێ- ١٩٧١.
٣٨. مستەفا حەمە شوان، ریش سپی گوندی گەناو، گەناو- ١٩٦٠.

بەرهەمە چاپکراوەکانی نووسەر:

- چەپکێك لە کەلەپوری گوندی ئیسێوە، لە بڵاوکراوەکانی ئینستیتیوتی کەلەپوری کورد، سلێمانی، ٢٠٠٣.
- خنکەسوور، پێنج چیرۆکی فۆلکلۆریی منداڵان، لە بڵاوکراوەکانی ئینستیتیوتی کەلەپوری کورد، سلێمانی، ٢٠٠٥.

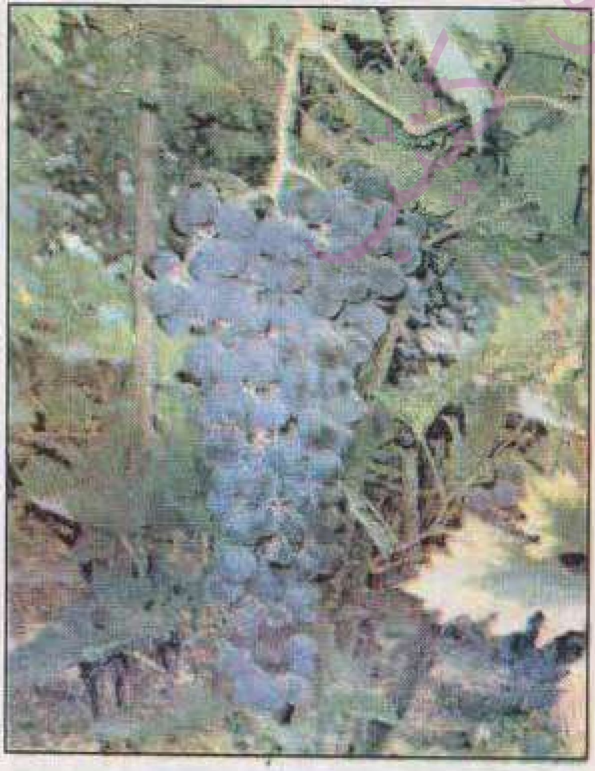
وێنەکان

هەواڵنامەی کتێب



داری مێو

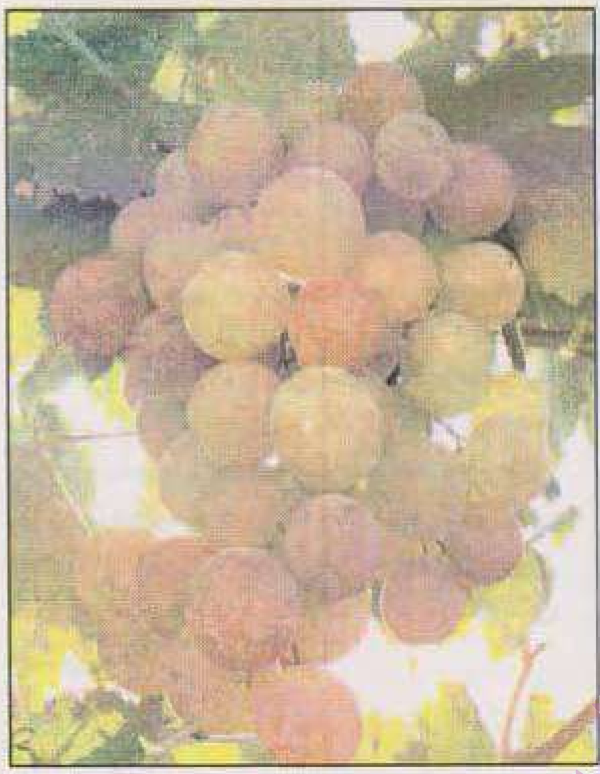
داری مێو، لق و تەرزی زۆری لێ دەبێتەوە، پەل و پۆکانی دەوروبەر داگیردەکەن، تەمەنی لە (١٠٠) ساڵ زیاتر تێدەپەڕێ و لە وەرزی بەهاردا گەشەدەکات، لە سەرەتای وەرزی بەهارەوە بەردەدا و تا ناوەڕاستی پایز بەردەوام دەبێ، هەروەها، هەندێ جۆری (مێو) هەیە، ترێکەی تا کاتی بەفر و سەرمای زستان دەمێنێ.



ترێ ڕەش جۆری بزمارکوت

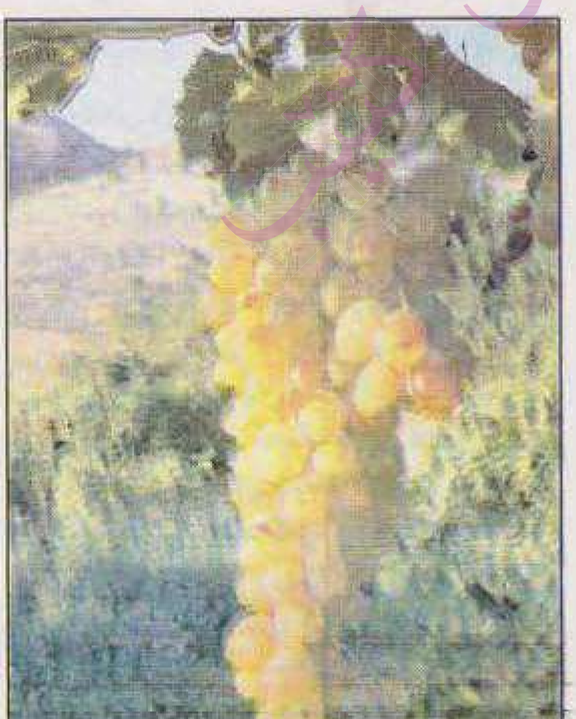
ڕەنگەکەی زۆر ڕەشە و تامی زۆر شیرینە، دەنکە ترێ (بۆڵووەکە)ی خڕە، پێستەکەی زۆر قایم و توندە، ناوکی ترێکە زۆر ڕەقە، ئەم جۆرە ترێیە، دوو شێوە بۆڵ یان هێشوی هەیە، شێوەیەکیان: دەنکە ترێی هێشوەکانی پڕە، پێی دەگوترێ: (بزمارکوت)، جۆرێکی باشە، بۆ شۆک یان شەراب بەکاردێ، شێوەکەی دیکەیان: دەنکە ترێی هێشوەکانی بڵاوە، پێی دەگوترێ: (شاش و پەڕ).
ترێ ڕەش، توانای مانەوە و بەرگەگرتنی لە هەموو جۆرەکانی دیکە زۆرترە. کاتی پێگەشتنی، لە مانگی (٧) بۆ کاتی بەفر بارینی زستانە.

بۆڵمازوو



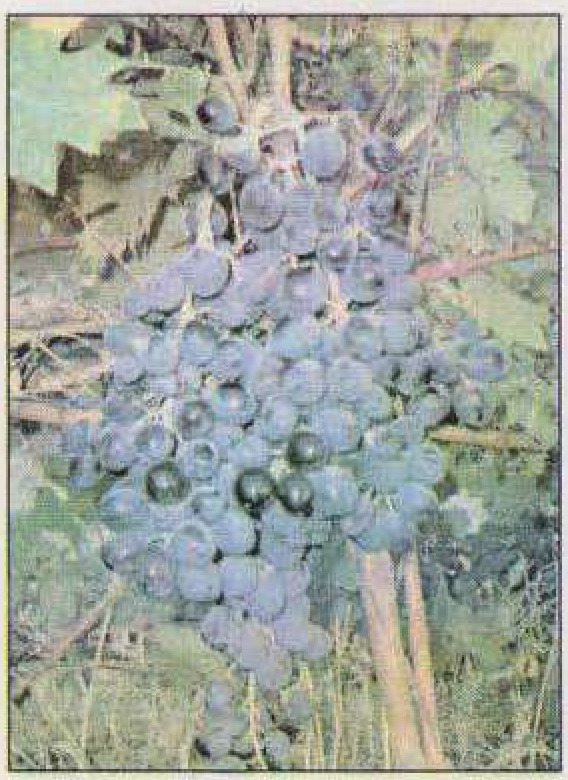
ڕەنگی سپی و سووری کاڵە بە تێکەڵی، بریسکەیەکی تایبەتی هەیە، تامی کەمێ شیرینە و دەنکە ترێکان بۆڵووەکان، خڕ و ڕەق و گەورەن، هێندەی مازوویەک دەبن، پێستی ترێکە جیڕ و تەنکە، گۆشتەکەی دیارە، ناوکێکی ڕەقی سێ چوکڵەیی تێدایە، قەبارەی هێشووەکان گەورەن، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

تایەفیی



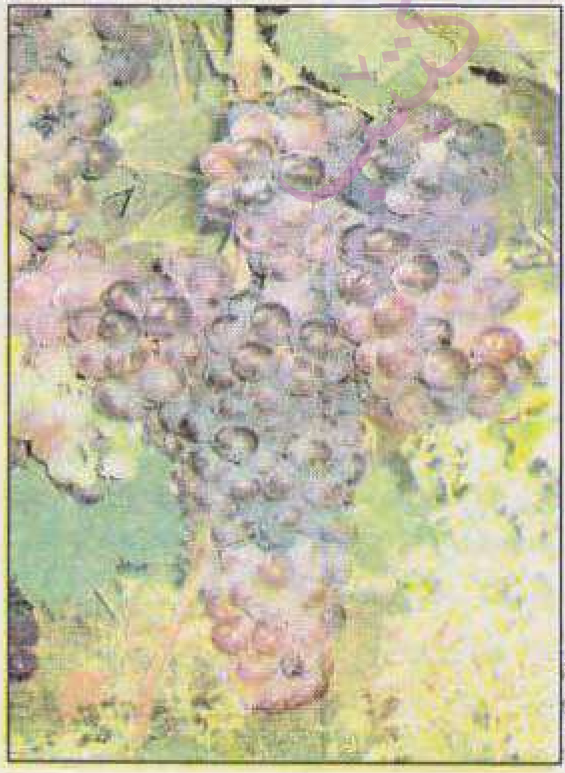
ڕەنگی ترێکە، تێکەڵی سوور و سپییە، تامی شیرینە، شێوەی دەنکە ترێکەی (بۆڵووەکە)ی درێژکۆلە و گەورەیە، پێستەکەی تەنکە و ناوکەکەی زۆر ڕەقە، قەبارەی هێشووەکە گەورەیە و گۆشتی زۆرە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

تریێ ڕەشمیریی



ڕەنگەکەی زۆر ڕەشە و تامی شیرینە، شێوی دەنکەترێکەی (بۆڵووەکە)ی خڕ یان درێژکۆلەیە، پێستی مامناوەندە و ناوکەکەی گەورەیە، هەروەها، قەبارەی دەنکەکانی گەورەن و گۆشتی زۆرە. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

تریێ خۆشناویی



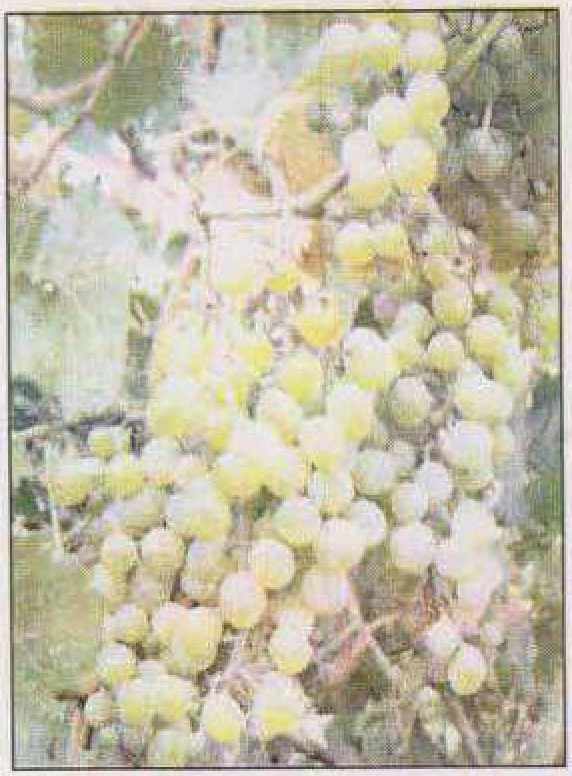
ڕەنگەکەی ڕەشە و تامی شیرینە، شێوەی دەنکە بۆڵووەکان خڕە، پێستەکەی تەنکە و ناوکەکەی زۆر ناسکە، قەبارەی دەنکەکان مامناوەندە. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

ترێ سادانیی یان سالانیی

ڕەنگی مەیلەو سەوزی کاڵە و تامی شیرینە، شێوەی دەنکەکان یان بۆڵووەکان خڕە و پێستەکەی تەنکە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ - ٩) دایە.

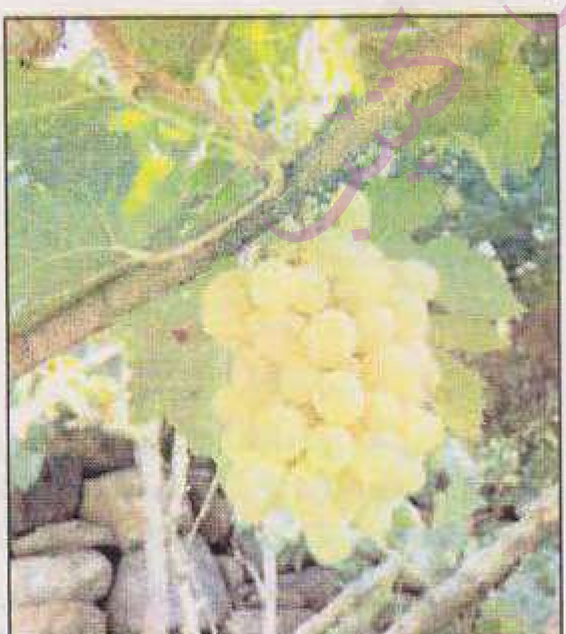
ترێ کشمیشی

ئەم جۆرە ترێیە ناوکی تێدا نییە، زۆر زوو پێدەگات و دەکرێ بە کشمیش، ڕەنگەکەی زەردی کاڵە و تامی زۆر شیرینە، شێوەی بۆڵووەکانی خڕە، شێوەی هێشووەکانی دوو جۆرە، هێشوی زۆر باریک و درێژ یان خڕن، کاتی پێگەیتنی لە نێوان (٧ - ٩) دایە.



ترێ شۆکیلکە یان دۆشاوی

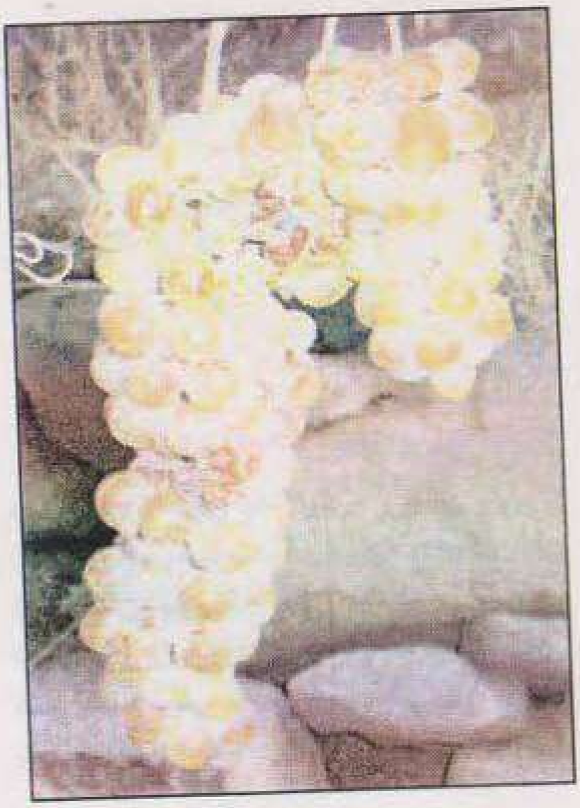
ئەم جۆرە دەکرێ بە دۆشاو، ڕەنگی سپی و زەردە و تامی شیرینە، قەبارەی دەنکەکان یان بۆڵووەکان بچووکە و پێستەکەی ناسکە، ناوکەکەی زۆر وردە و هێشووەکەی بچووکە. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.



ترێ پاشاشیی

پێستی ئەم جۆرە یە زۆر قایمە، زەردەواڵە زەفەری پێ نابات، ڕەنگی سپییە و تامی شیرینە، بۆڵووەکانی خڕ و بچوکن، ناوکەکەیان زۆر نەرمە. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

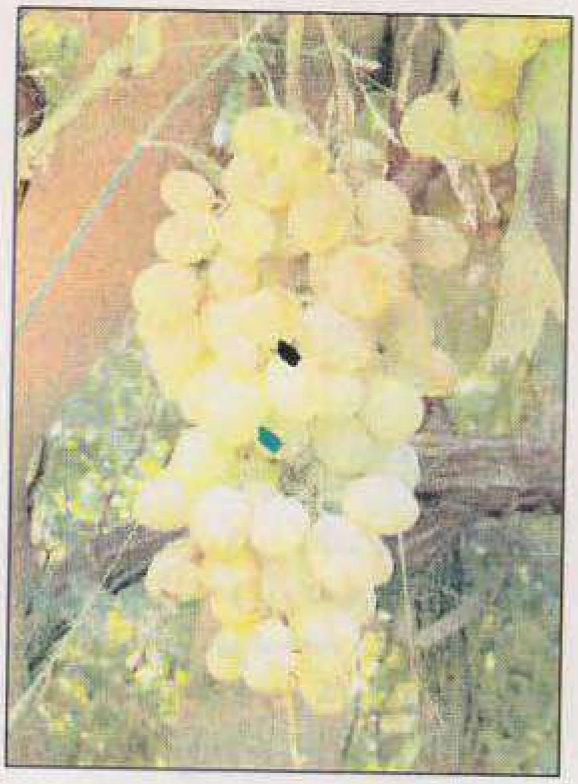
تری زەردە یان زەرکیی



ڕەنگی زەردێکی ڕوونە و تامی شیرینە، شێوەی بۆڵووەکانی هێلکەیی و پێستەکەیان تەنک و ناوکەکەیان ڕەقە. قەبارەی دەنکەکان مامناوەندە، شێوەی هێشووەکان درێژە، گەر بکرێ بە مێوژ، ڕەنگی سوور دەبێ. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

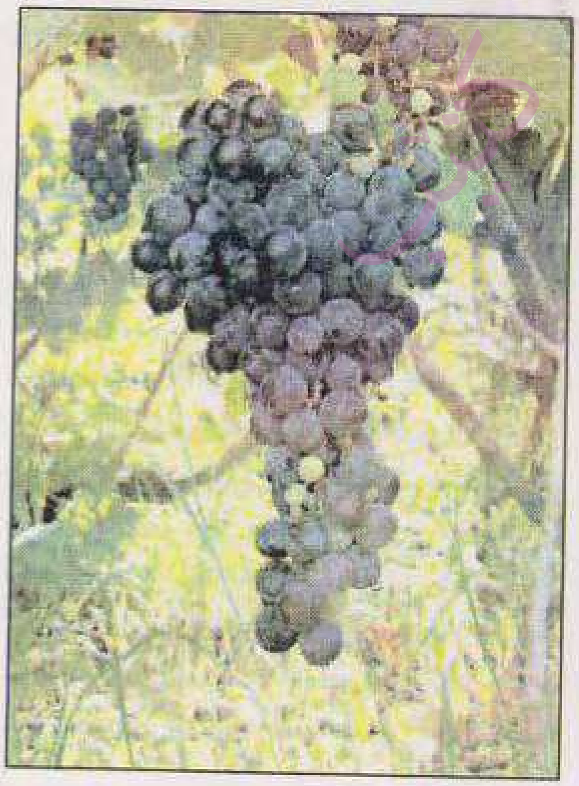
ڕەقە

ڕەنگی سەوزێکی کاڵە و تامی شیرینە، شێوەی بۆڵووەکانی درێژکۆلە و قەبارەیان مام ناوەندن، پێستەکەیان جیڕە، ناوکەکەیان زۆر ڕەقە، قەبارەی هێشووەکان مام ناوەندن، زۆر قایم و توند و تۆڵن، لە کاتی بەفربارینی زستاندا پێدەگات، لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٢) دایە.



ڕاسقیی

ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵە و تامی شیرینە، شێوەی بۆڵووەکانی هێلکەیین، پێستەکەی زۆر تەنکە و ناوکەکەی ناسکە، قەبارەی هێشووەکان مامناوەندن. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

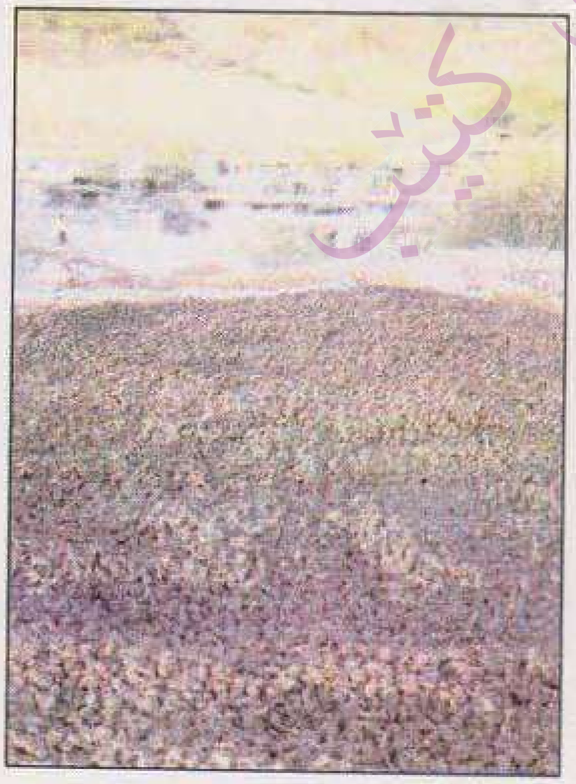


ترێ بەکریی یان بڵێبەئاو

ڕەنگەکەی ڕەشە و تامی شیرینە، شێوەی بۆڵووەکانی خڕە و پێستەکەی ئەستوورە، ناوکەکەی زۆر ڕەقە و قەبارەی هێشووەکان مامناوەندن. ئەم جۆرە، ئاوی زۆرە، بۆیە دەکرێ بە شۆک یان شەراب، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ٩) دایە.

گەڵامێو

ڕەنگی سەوزە، قەبارە و شێوەی، بە پێی جۆری دارمێوەکە دەگۆڕێ، هەندێ گەڵامێو قەراغەکیان کەوانەیین، هەندێکیشیان دادڕاون، بەگشتیی تامی ترشە و لە کوردەوارییدا دەکرێ بە چێشتی یاپراخ، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٣ بۆ ٤) دایە.



مێوژیی ڕەشۆکی (هەڕەمە)

ئەم جۆرە مێوژە، دوو جۆر ناوی هەیە: ڕەشۆکی، هەڕەمە، بۆڵووی ڕەقە و بە زۆری دەکرێ بە خۆشاو یان شەربەتی مێوژ، باشترین جۆری مێوژی ڕەشە، لەبەرئەوەی دژی نەخۆشی شێرپەنجەیە و ڕێژەی خوێن زیاد دەکات.

بەرسیلە

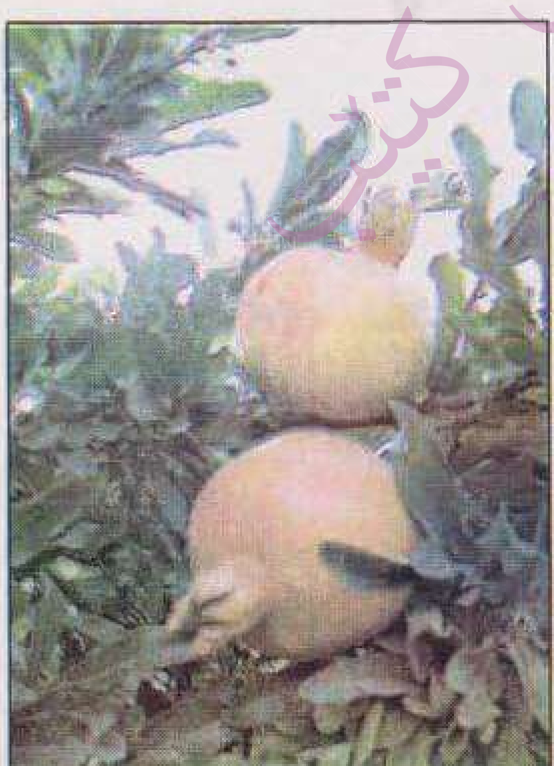
میوەیەکی پێنەگەیشتووی ترێیە و ڕەنگی سەوزە، تامی زۆر زۆر ترشە و قەبارەی بە پێی جۆری میوەکە دەگۆڕێ، کاتی دروستبوون و گەشەی لە سەرەتای وەرزی بەهاردایە.

داری هەنار

گوڵی هەنار

ڕەنگی گوڵی هەنار، سووری ئاڵە و سروشتێکی جوانی هەیە، پەڕەی گوڵەکان ناسکن و بنەکەی خڕە، لە کاتی پێگەیشتندا دەبێتە هەنار. کاتی پێگەیشتنی لە مانگی (٤)ەوە دەستپێدەکات.

هەناری مەلیسی یان مامەلیسی



تامی مێخۆشە و کەمێ بە لای مزر دایە، ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سپییە و قەبارەی گەورەیە. ڕەنگی توێکڵەکەی کەمێ زەرد و ئەستورە. کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١)دا یە.

پەندێکی کوردیی هەیە دەڵێ :

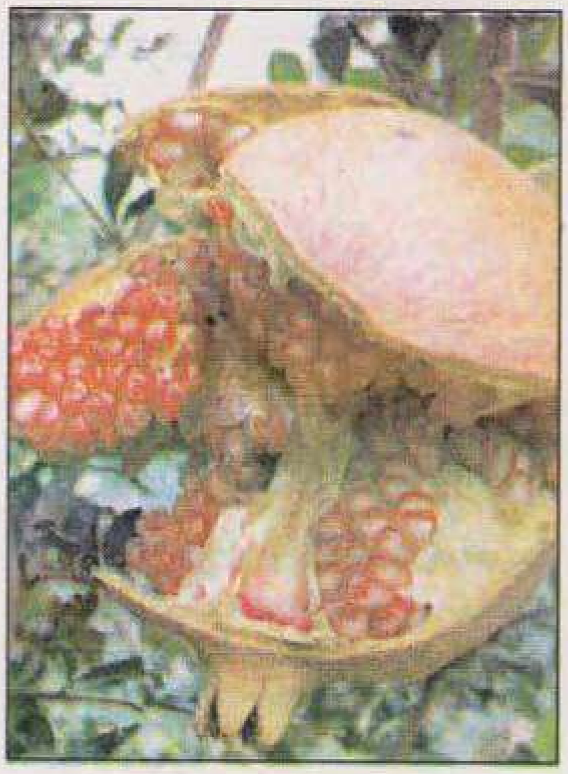
هەنارە سووری مەلیسی
کچ تەشی دایکی دەڕێسی

دەنکرەش

تامی مێخۆشە و ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سوورە، قەبارەکەی بچووک یان گەورەیە، ڕەنگی توێکڵەکەی سوور و مەیلەو ڕەشە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.

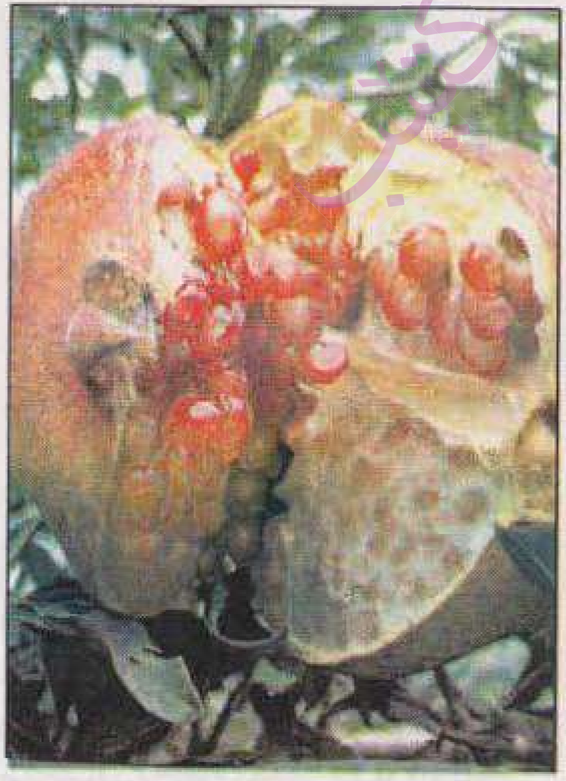
هەناری تایەفی

تامەکەی ترشە و ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سوورە، قەبارەی هەنارەکە گەورەیە، ڕەنگی توێکڵەکەی سوور و زەردە بە تێکەڵی و تەنکە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.



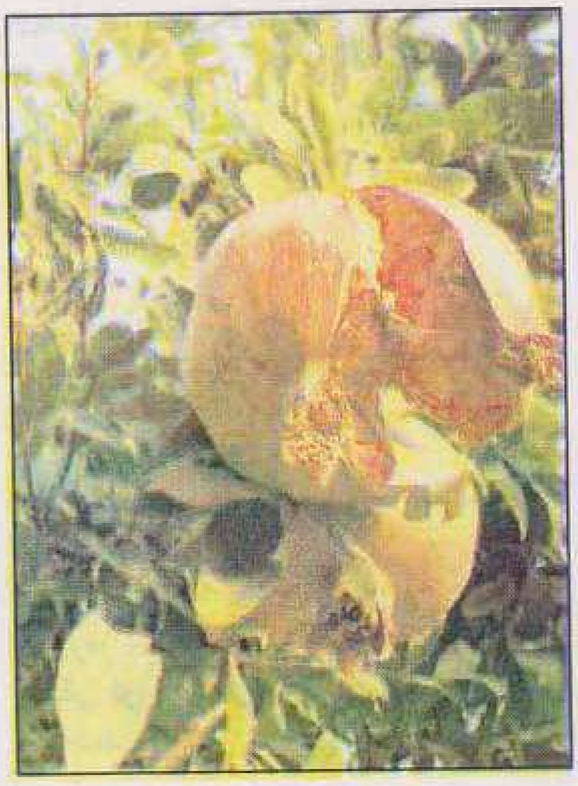
هەناری سوێرکە

تامەکەی ترشە و ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سوورە، قەبارەی هەنارەکە مامناوەندە، ڕەنگی توێکڵەکەی سوورە و ئەستورە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.



هەناری گروێسی

تامەکەی شیرین و ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سوورێکی زۆر تۆخە، قەبارەی هەنارەکە مامناوەندە و ڕەنگی توێکڵەکەی سووربا‌و یان خاکییە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.

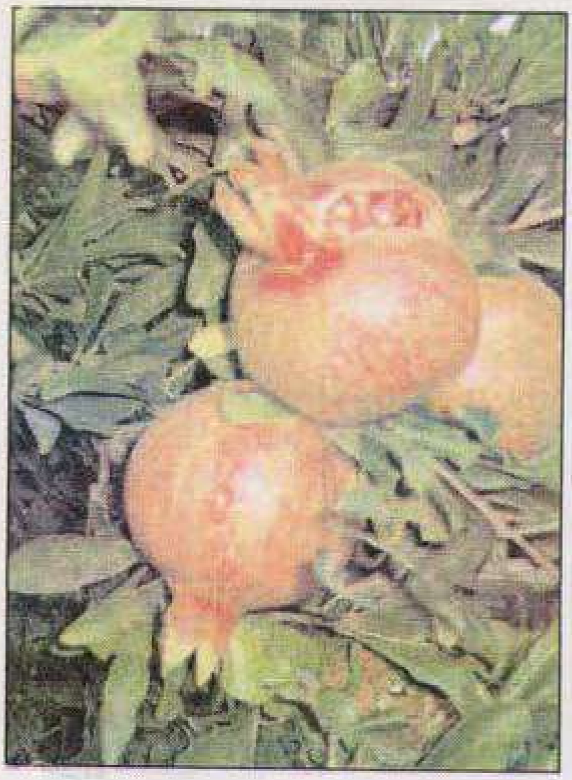


هەنارە ترشە

تامەکەی زۆر ترشە، ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سپی و سوورە بە تێکەڵاوی، قەبارەکەی مامناوەند یان بچووکە و ڕەنگی توێکڵەکەی سووربا‌وە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.

هەناری تمبە

تامی مێخۆشە و ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سپییە، قەبارەکەی مامناوەند یان بچووکە، ڕەنگی توێکڵەکەی سپی و تەنکە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.



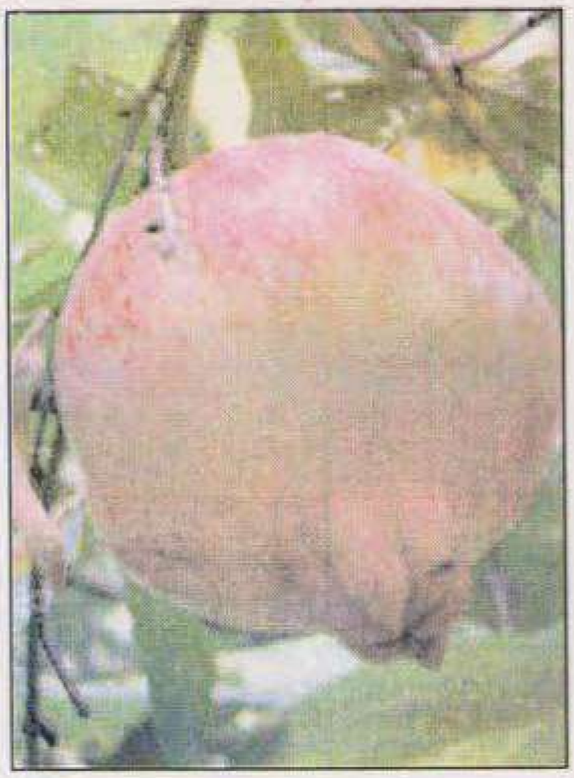
هەناری خاناودەلی

تامی مێخۆشە و ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سپی یان سوورە، قەبارەی گەورە یان بچووکە، ڕەنگی توێکڵەکە سوور یان سپییە و تەنکە، کاتی پێگەشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١١) دایە.

هەناری سوورکە

تامی کەمێ ترشە، ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سووری سادەیە، قەبارەی هەنارەکە بچووکە، ڕەنگی توێکڵەکەی سوورە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١٢) دایە.

هەناری سوورکە



تامی کەمێ ترشە، ڕەنگی دەنکە هەنارەکە سووری سادەیە، قەبارەی هەنارەکە بچووکە، ڕەنگی توێکڵەکەی سوورە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٩ بۆ ١٢) دایە.

داری توو

هەوالنامەی کتێب

ساتوو، تووەگایە، گاتوو

کاتی پێگەیشتنی لە (١٥)ی مانگی (٧) بۆ (١٠)ی مانگی (٨) بە دواوە دەبێت، تامی ترش و مزرە و ڕەنگی جگەرییە، لەبەر ئەوەی لاسکەکەی جیڕە، بە گران لێی دەبێتەوە، لە کوردەواریدا، ئەم جۆرە تووە بۆ دەرمان بە کاردێ. هەروەها، ڕەنگەکەی گەر بەر جلوبەرگ بکەوێ بە ئاسانی لێی نابێتەوە.

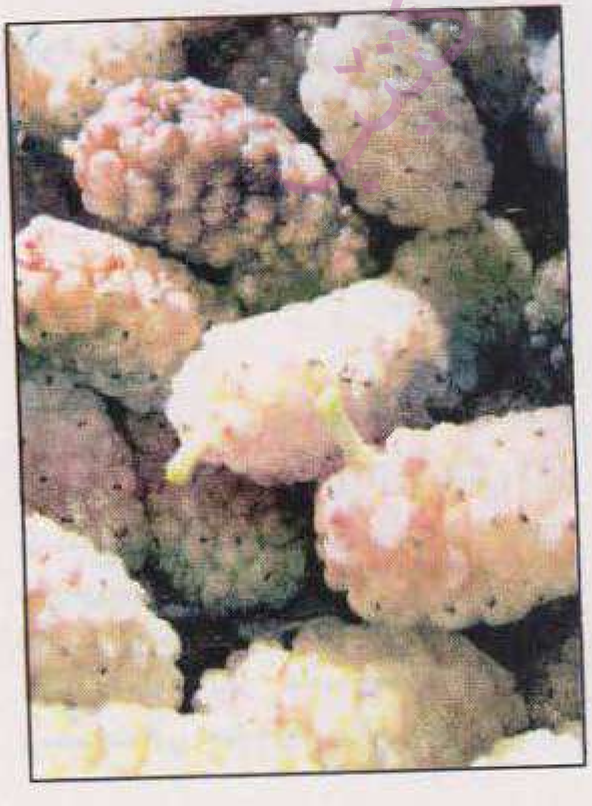
تووە ڕەش

لە کۆتایی مانگی (٥) بۆ (٢٠)ی مانگی (٦) پێدەگات، هەندێ جاریش زیاتر دەبێت، شێوەی باریک و درێژە، ڕەنگەکەی زۆر ڕەشە، بریسکەی جوانی هەیە، تامی مزە و وەک شاتوو، گەر بەر جلوبەرگ بکەوێ، بە زەحمەت لێی دەبێتەوە.

تووە شامیلکە یان سنجە

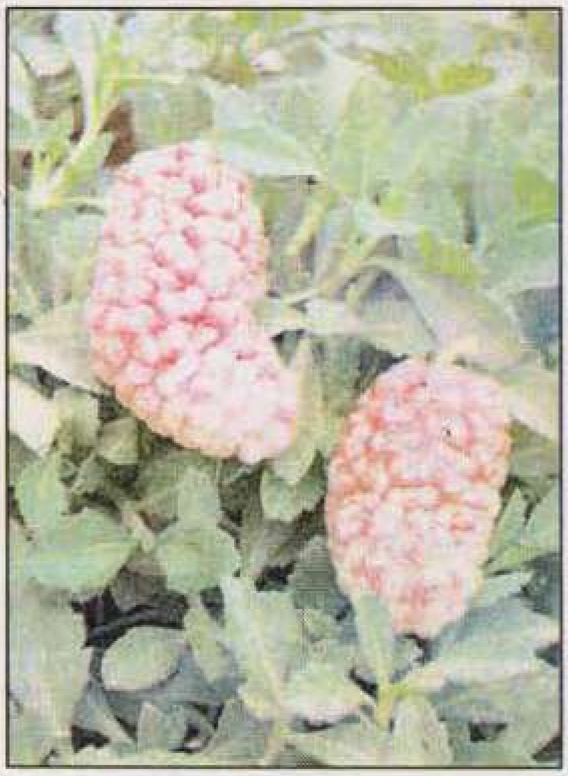
لە هەموو جۆرەکانی دیکە زووتر پێدەگا، کاتی پێگەیشتنی لە دەورووبەری (٢٥ - ٥) بۆ (١٥ - ٧) دەبێ، هەندێ جاریش، زیاتر درێژ دەبێتەوە، کە پێگەیشت، زۆر شیرینە و قەبارەی لە هەموو جۆرەکانی (توو) بچووکترە، لە (پشدەر) دەیکەن بە شۆک یان وشکی دەکەنەوە.

تووە قەسپە



لە هەموو جۆرەکان قەبارەی گەورەترە، کاتی پێگەشتنی لە نزیکەی (١ - ٦) بۆ (٢٠ - ٦)، یان کەمێ زیاتر دەبێ، دوو ڕەنگی هەیە : سپی و سووری کاڵ. لاسکەکەی جیڕە و بە ئاسانیی لێی نابێتەوە.

تووە سوورکە



کاتی پێگەشتنی لە نزیکەی (١ - ٦) بۆ (٢٠ - ٦) دایە، قەبارەکەی بچووک و خڕە، ڕەنگەکەی سوورە، هەندێ جاریش، ڕەش دەبێ. تامەکەی مزرە و خەڵک زۆر بایەخی پێ نادات.

تووە سپیلکە

کاتی پێگەیشتنیی لە (٥ - ١٥) مانگی (٦) بەدواوە دەبێ، ڕەنگی سپییە و تامی کەمێ شیرینە. قەبارەی مامناوەند و پێستەکەی کەمێ جیڕە.

گەڵای قەراغ دادڕاو

ئەملاو ئەولای گەڵاکەی دادڕاوە، هەر لایەکی، (٢- ٣) دادڕاوی تێدایە. گەڵاکە کەمێ نەرم و درێژییەکەی دەگاتە (١٠)سم، هەندێ جار زیاتر، ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵە و قەبارەی تووەکانی بچووکن.

گەڵای قەراغ کەوانەیی

ئەملاو ئەولای گەڵاکەی کەوانەییە، دادڕاوی تێدا نییە. شێوەکەی خڕ یان تەشیلەییە، کەمێ ڕەق و زبرە، درێژییەکەی نزیکەی (١٠)سم دەبێ. ڕەنگەکەی سەوزێکی کەمێ تۆخە و دەنکی تووەکانی گەورەن.

هەولێرنامەی کتێب

گەڵای نیوە دادڕاو و نیوە کەوانەیی

ئەم گەڵایە لایەکی دادڕاو و لایەکەی دیکەشی کەوانەییە، ڕەنگی سەوزێکی کاڵ یان نیمچە تۆخە، درێژییەکەی نزیکەی (١٠)سم دەبێ، قەبارەی دەنکە تووەکان مامناوەندە.

داری هەنجیر

کتێب هەواڵنامەی

هەنجیرە ڕەشکە

ڕەنگی ڕەشە و تامی کەمێ مزرە، پێستەکەی لووسە و قەبارەکەی گەورەیە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٠) دایە.

هەنجیری بەڕۆنە

ڕەنگی زەردی کاڵە، تامی شیرینە، قەبارەی کەمێ وردە و پێستی کوڵکنە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٠) دایە.

هەنجیری شڵە - شوشڵە یان بێخرنیی

ڕەنگەکەی شڵە و سوور و ڕەش بەڵەکییە، تامی مزرە و قەبارەی گەورەیە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٠) دایە.

هەنجیری شینکە

تامی شیرینە، ڕەنگی سەوزە، قەبارەی گەورە یان بچووکی هەیە و پێستی زبرە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٠) دایە.

هەواڵنامەی کتێب

هەنجیری سوورکە

ڕەنگی سوورە، تامی مزرە، قەبارەی مامناوەندە و پێستی قاش قاشە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٠) دایە.

هەنجیری تەوسکە

تامی زۆر شیرینە، ڕەنگی زەردە، قەبارەی بچووک و پێستی لووسە، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٨ بۆ ١٠) دایە.

هەزارنامەی کتێب

هەنجیری شینکەتۆپ

تامی زۆر شیرینە، ڕەنگی زەردە، قەبارەی زۆر گەورەیە و پێستی زبرە، ناو هەنجیرەکە شیلەیەکی زۆر شیرینی تێدایە ، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١١) دایە.

هەنجیری سپیلکە

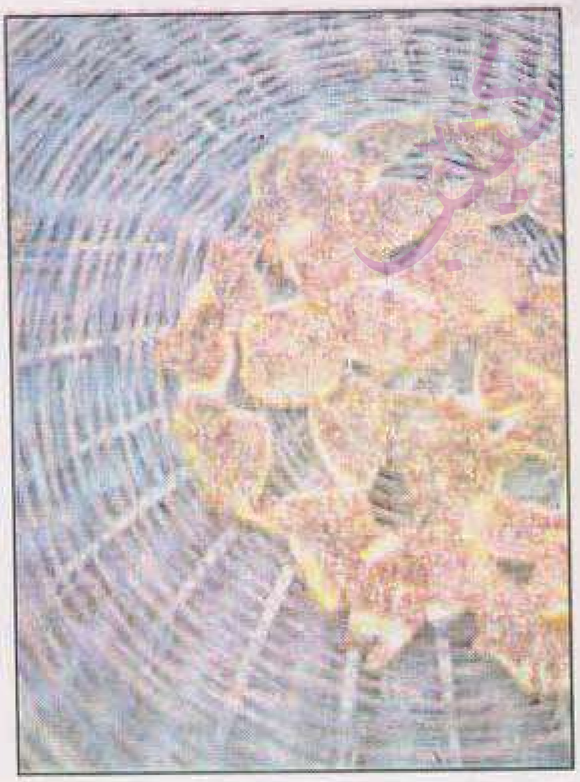
ڕەنگی سپیە، تامی شیرینە، قەبارەی مامناوەندە و پێستی زبرە، زوو دەقڵیشێ، کاتی پێگەیشتنی لە نێوان مانگی (٧ بۆ ١٠) دایە.

هەولنامەی کتێب

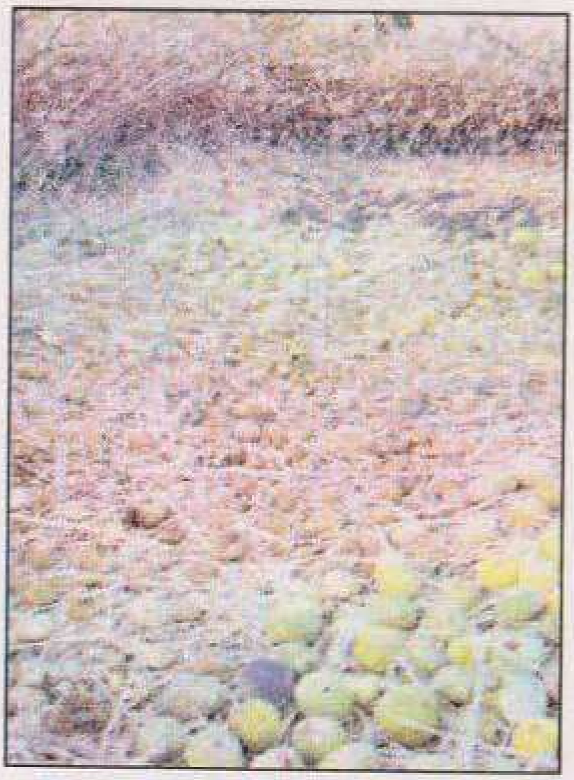
گەڵای هەنجیر

گەڵاکەی ئەستوور و زبرە، قەراغەکانی شێوە مشارییە و داقڵیشاوە، لاسکەکەی ناسکە و شیرێکی سپی لینجی تێدایە. گەڵای هەنجیر شێوە و قەبارەی جیاوازی هەیە، بە پێی جۆری دار هەنجیرەکە دەگۆڕێ، لە کوردەواریدا، بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشیی دەرمانە.

خەروا یان نانەهەنجیر

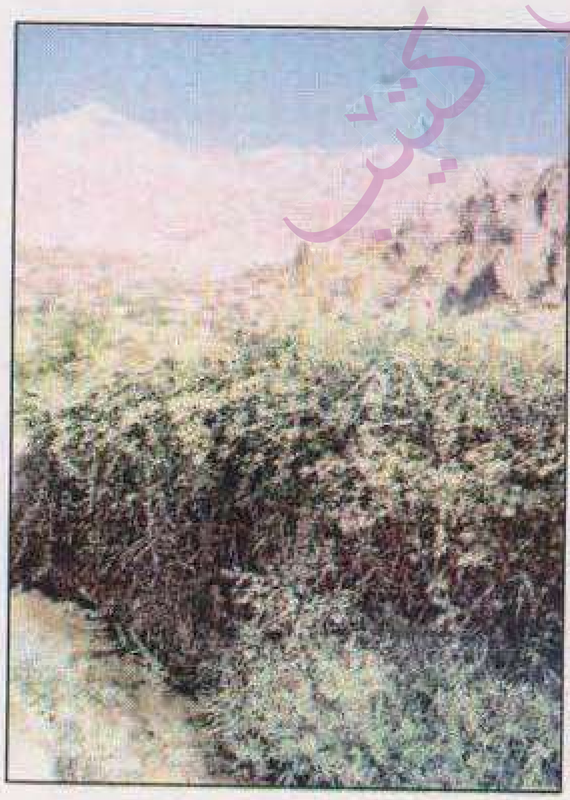


ئەو هەنجیرە پانکراوانەی قەراغەکانیان بە یەکەوە دەنوسێندرێ وەک نانێک دەردەچن، لە بەر هەتاو هەڵدەخرێن، تا وشک دەبێتەوە، پێیان دەگوترێ: (نانە هەنجیر).



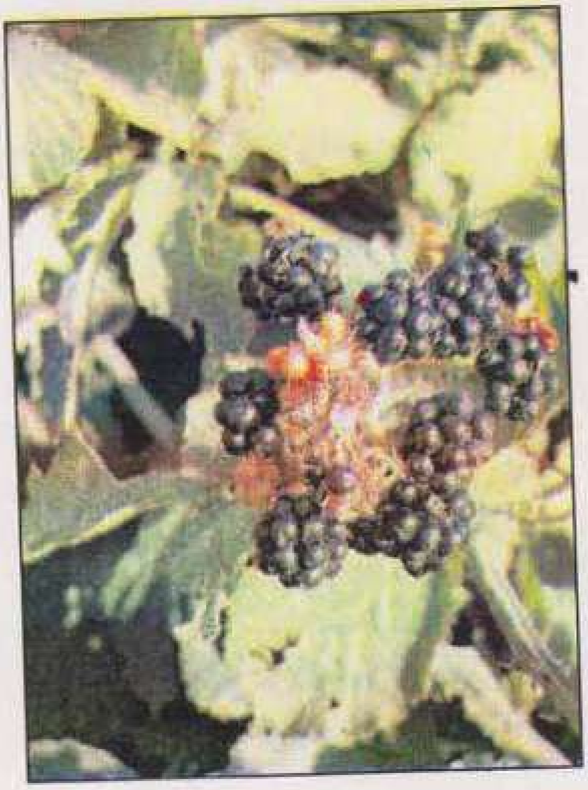
مشتاخ

هەڵخستنی هەنجیر بەم شێوەیە لە سەر زەوی، پێی دەگوترێ: مشتاخ، بەم جۆرە (کا) یان (پووش) ڕادەخرێ و هەنجیرەکانی لەسەر بڵاودەکرێتەوە، بە شێوەیەک بەریەک نەکەون و نەکەونە سەر یەک، بە ماوەی دوو هەفتە وشکدەبنەوە، بە چواردەوریدا، پەرژینێک دەکرێ بۆ ئەوەی بپارێزرێ و ماڵات نەیخوات، بەو جۆرە وشکدەبێتەوە.



دەوەنی توودڕک یان دڕوو (تووەکێویلکە)

تودڕک یان دڕوو - تووەکێویلکە



دڕوو ڕەنگی ڕەشە، تامی تفت یان مزرە، کاتی پێگەیشتنی لە کۆتایی مانگی (٨)ەوە بۆ ناوەڕاستی مانگی (١٠) دایە.

هەواڵنامەی کتێب