کەلەپووری شوانکارەیی

فۆلکلۆر

کەلەپووری شوانکارەیی

نووسینی و کۆکردنەوەی
ڕێبوار جەمال سەگرمە

سلێمانی
٢٠٢٤

حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوان

بەڕێوەبەرێتی ڕاگەیاندن و چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی

بەڕێوەبەرایەتی ڕاگەیاندن و چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی
directorate of media, printing and publishing sulaimany

ئەم كتێبە لەسەر بودجەی پایتەختی ڕۆشنبیریی چاپكراوە

كەلەپووری شوانكارەیی

نووسینی و كۆكردنەوەی: ڕێبوار جەمال سەگرمە
بابەت: فۆلكلۆر
نەخشەسازی بەرگ: فەرەیدون ڕەشید مەولود
نەخشەسازی ناوەڕۆك: پەیام ئەحمەد
قەبارەی كتێب: A5
ژمارەی لاپەڕە: (١٩٢)
تیراژ : (٥٠٠) دانە
نۆبەتی چاپ: چاپی یەكەم - ٢٠٢٤
شوێنی چاپ: سلێمانی، چاپخانەی كارۆ
نرخ: (٣٠٠٠) دینار
لە بەڕێوەبەرێتی گشتیی كتێبخانە گشتییەكان
ژمارەی سپاردنی (١٤٢٩)ی ساڵی ٢٠٢٤ی پێدراوە

بەڕێوەبەرێتی ڕاگەیاندن و چاپ و بڵاوكردنەوەی سلێمانی
شەقامی وەیس، نزیك كتێبخانەی گشتی سلێمانی
٣٣٠١٩٤٩

ناوەرۆک

پێشەکی	١١
بەشی یەکەم: پیشەی شوانکارەیی	١٥
ئاژەڵی مەڕەز	١٨
ئاژەڵی بزنی	٢٩
ئاژەڵی مەڕ	٣٢
ئەژەڵی مانگا	٣٩
بەشی دووەم: شیر	٤١
ژەک	٤١
فرۆ	٤٢
شیر	٤٣
پەنیری مەیرە	٤٨
ئامادەکردنی پێستەی پەنیر	٤٩
کونە پێستێ	٥٣
چاڵە پەنیر	٥٥
پەنیریی سەلک	٥٦
لۆرک	٥٧
سیرکە یان شیرێژگیا	٥٨
ماست	٥٩
دۆ	٦٤
ڕۆنی کوردیی	٦٤
شیرێژ یان ژاژی	٦٥

کەشک	٦٦
بەشی سێیەم: ژیانی کشتوکاڵی	٦٩
زەوی کشتوکاڵی	٦٩
نیروئامور	٧٠
ماڵەغان	٧٨
ساوەر	٨٥
سندۆڵ	٩١
تووتنکردن	٩٢
نۆک	٩٧
پاقلە	١٠٢
نیسک	١٠٣
گەنمەشامی	١٠٥
برنج	١٠٧
بەشی چوارەم: نەریتەکان	١١١
ژن خواستن	١١٥
مردوو ناشتن	١٢٨
ڕەشەبا کەوتن	١٣٤
بیلّندانە	١٣٥
شەوتێ	١٣٦
بۆقژە	١٣٧
چاوەزار	١٣٨
باران بارین	١٣٩
سەربەستی ئافرەت	١٤١

نەریتی ئیمانداران	١٤٢
ڕێزگرتن لە میوان	١٤٨
هاوکاریی کردن	١٥٠
ئاگر	١٥١
نەریت لەسەر هەندێک ئەندامی جەستەی مرۆڤ	١٥٢
خاڵکوتان	١٥٤
بەختگرتنەوە	١٥٥
بنێشت	١٥٧
ئاوێنە	١٥٧
ئاو	١٥٧
سوێند خواردن	١٥٨
سەگ	١٥٨
کەڵەشێر	١٥٩
ڕێوی	١٥٩
مار	١٦٠
کەروێشک	١٦١
کوندە پەپوو	١٦١
کۆتر	١٦١
چرا	١٦٢
گسک	١٦٢
چۆلەکە	١٦٢
مقەست	١٦٣
پیڵاو	١٦٣

فیکەلێدان	١٦٣
خۆراک	١٦٤
پیاڵە و چا	١٦٤
نان	١٦٥
قرژاڵ	١٦٥
کرمەڕشە	١٦٥
پاشا پاشایێنە	١٦٥
چەند ژمارەیەکی ئەفسوناوی	١٦٧
هەندێک نەخۆشی و چارەسەری لە ڕێگەی کوردەوارییەوە	١٧١
فەرهەنگۆک	١٧٩
سەرچاوەکان	١٨٩
نووسەر لە چەند دێڕێکدا	١٩١

پێشەکی

کلتور ناسـنامەی گەلە هۆکارێکە بـۆ جیاکردنەوەی گەلەکان لەیـەک، کـورد خاوەنـی کلتورێکـی گەورەیـە، بەهۆیـەوە لـە ڕۆژهەڵاتی ناویندا لە گەلەکانی تر جیادەکرێتەوە.

کلتور: هەموو سامانی کەلەپوور، فۆلکلۆر، فەرهەنگ، نەریت، بیـر و زمانیانـە دەگرێتـەوە کـە لای گەلێـک بەدرێژایی مێژوو کەڵەکەبووە.

دەڤـەری پشـدەر وەک بەشـێک لـە ناوچەی موکریـان لەم ڕووەوە یەکێکـە لـە دەڤـەرە زۆر دەوڵەمەندەکانی کوردسـتان چونکـە دوژمنانی کورد بەدرێژایی مێـژوو لەڕووی کلتورییەوە نەیاتوانیـوە داگیرییبکـەن، زوربەی کات لەلایـەن کورد خۆیەوە بەڕێوەبـراوە هەروەهـا تەواوی دانیشـتوانەکەی کوردە و بۆیە خاوەنی کلتورێکی ڕەسەنی پاک و بێگەردە.

نزیکەی دە سـاڵ بەهـۆی کاری مامۆسـتاییەوە لە ناوچەی موکریان پشدەر ژیانم بەسەربرد، لەنزیکەوە تێکەڵاوی پەیوەندی و ژیانی کۆمەڵایەتی خەڵک بووم بۆم دەرکەوت کە وشەگەلێکی زۆر لەنـاو کەلەپـوور و فۆلکلۆری ناوچەکـەدا بوونی هەیە کە فەرهەنگێکی گەورەی سـەرزارییە، کۆکردنەوەی ئەرکێکی گران و گرنگە.

خەڵکـی ناوچەکە بەزۆری خەریکی پیشـەی شـوانکارەیی و کشـتوکاڵین، ڕۆژانە خۆیانـی پێوەخەریک دەکـەن و بژێوییانی

پێدابیندەکـەن، لام گرنـگ بـوو ئـەم بابەتانە لـە دووتوێی ئەم بەرهەمەدا تۆماربکەم کە لاپەڕەیەکی پرشنگدارە لە ژیانی خەڵکی ناوچەکە و هەم بابەتێکی فەرهەنگی و کەلەپووری و فۆلکلۆریی گرنگـە بۆ ئەدەبیات و کلتوری کورد. ئەم بەرهەمە لەم بەشـانە پێکدێت:

بەشـی یەکەم/ پیشەی شـوانکارەیی: لەم بەشـەدا هەوڵداوە باسـی ئاژەڵـە شـیردەرەکانی وەک (بزن، مـەڕ و مانگا) بکرێت کـە کورد لە مێژوویەکی کۆنەوە لـە ناوچەکەدا بەخێویکردوون هەروەهـا هەوڵداوە جۆرە ڕەسـەنە کوردییەکان جیابکرێنەوە و ئەو تایبەتمەندیانەی هەیانە لەڕووی کەلەپوورییەوە تۆماربکرێن.

بەشـی دووەم/ شـیر خۆراکی سـەرەکی: بەدرێژایی مێژوو شـوانکارەی کورد لە ناوچەکەدا لە شـیری ئەو سێ جۆر ئاژەڵە چەندیـن جۆر خۆراکی سـپیایان درووسـتکردووە وەک پەنیر، ماست، لۆرک، .... تایبەتمەندی جۆری شیری ئەو ئاژەڵانە لەڕووی زانستی فۆلکلۆرەوە جیاکراوەتەوە و لەم بەشەدا پێشکەشکراوە.

بەشـی سـێیەم/ کشـتوکاڵ و ناسـینی زەوی: باسـکردنی کشـتوکاڵ و خاسییەتی ئەو زەوییانەی کە دادەچێنرێن هەروەها جۆری ئەو ئامێرە کەلەپوورییانەی کە لە ناوچەکەدا بە دەسـتی کـورد درووسـتکراون و لـە کاری کشـتوکاڵیدا بەکاردێن وەک داس، ماڵەغان، سندۆڵ، ..... پێشکەشکراوە.

بەشی چوارەم/ نەریتەکان: بەشێکی گرنگی باسەکەیە، ئاماژە بەدەیـان نەریت کراوە وەک ژن خواسـتن، منداڵبـوون، بیلٚندانە، چاوەزار، باران بارین...

لەنێو ئەم باسـەدا سـەدان ناوی کوردیی پەتـی تۆمارکراوە کە پەیوەندیدارن بەبابەتەکەوە هەروەها لە کۆتایی بەرهەمەکەدا

فەرهەنگێکی کوردی کوردی لەنێوان هەر دوو بەشە شێوەزاری موکریان و سـلێمانیدا بەپێـی ڕیزبەندی پیتەکانی زمانی کوردی ڕێکخراوە.

دوا بەشی بەرهەمەکە ناوی ئەو کتێب و گۆڤارانە نووسراوە کە بۆ بەرهەمەکـە کەڵکی لێوەرگیراوە، بەئامانەتەوە وەک خۆی تۆمارکـراون. لەکۆتایـدا هیوادارم بەرهەمێکـی بچووکی بەپێزم تۆمارکردبێـت و کەڵکـم بـە خوێنـەران و کتێبخانـەی کوردیی گەیاندبێت.

ڕێبوار جەمال سەگرمە
سلێمانی ٢٠٢٣

بەشی یەکەم

پیشەی شوانکارەیی

لە ناوچەی موکریان پشدەر سامانی ئاژەڵ لەدوای کشتوکاڵەوە بەپلەی دووەم دێت، بەشێکی دانیشتوانی ناوچەکە بە گوندنشین و شارنشینەوە بەکاری ئاژەڵدارییەوە خەریکن.

د.عەبدوڵا غەفور لە پەرتووکی (جوگرافیای کوردستان) دا بەشێوەیەکی زانستی جۆرەکانی ئاژەڵی لە ڕووی کێش و قەبارەی لەش و کەڵک لێوەرگرتنیانەوە بەسەر سێ دەستەدا دابەشکردووە و دەڵێت:

(یەکەم/ ئاژەڵی وردە: مەبەست لە مەڕ و بزنە ٧٠٪ی گشت ئاژەڵەکانی کوردستان پێکدێنن، زۆری مەڕومالات بۆ گونجانی ئاووهەوا، بوونی لەوەڕگای بەپێت، شێوازی بەخێوکردن و بایەخدان پێیان لەلایەن جووتیارەکانەوە بەرزی نرخ و بازاڕ گەرمیان دەگەڕێتەوە.

دووەم/ ئاژەڵی درشت: مەبەست لە مانگا، گامێش و حوشترە ٢٥٪ی گشت ئاژەڵی خۆماڵی پێکدێنن لەلایەکەوە بۆ شیر و گۆشت بەخێودەکرێن لەلایەکی ترەوە بۆ جووتکردن و بارگواستنەوە ڕادەگیرێن.

سـێیەم/ ئاژەڵی بارکێش: مەبەســت لە هێستر، بارگیر، ماین، ئەســپ و گوێدرێــژە ٣٪ی کۆی هەموو ئاژەڵەکانی کوردســتان پێکدێنن.

جگە لەمانە پەلەوەر کە مریشــک، کەڵەشــێر، مراوی، سـۆنە، قــاز، قەل، چینوماچین و کۆتر دەگرێتەوە لە ناویاندا مریشــک و کەڵەشــێر ٩٥٪ی هەمووی پێکدێنن، ئەم دابەشکردنە زانستییەی ئــاژەڵ لەســەر ئاســتی کوردســتانی گەورەیە واتە: هــەر چوار پارچەی کوردستان.

لە ناوچەی پشــدەر جگە لە حوشــتر، هەر یەک لەم ئاژەڵ و پەلەوەرانەی لەم دابەشــکردنەدا ناویــان هاتووە هەیە و لەلایەن خەڵکــی ناوچەکەوە لە مێژوویەکــی زۆر کۆنەوە بەخێودەکرێن. هەربۆیە کاری ئاژەڵداریی بووە بە بەشێک لە ژیانیان.

ســنووری ئەم باســە تەنیا لەســەر ئاژەڵی وورد و درشــتە، وەک مــەڕ، بزن و مانگا کە لە ناوچەی پشــدەردا بەخێودەکرێن و خەڵکی کەڵک لە شــیر، گۆشت، پێســت، خوری و مووەکانیان وەردەگــرن هەروەهــا لــە ڕووی فۆلکلۆرییــەوە باســی تایبەتمەندییەکانیــان، چۆنێتی بەخێوکردنیان، نەخۆشــییەکانیان و چۆنێتــی چارەســەرکردنیان بەشــێوەی کوردەواریی، جۆری ئــەو پیشــانەی کــە تایبەتــن پێیانەوە و هتــد... پێشکەشــدەکەم چونکە لە شــیری ئەم ئاژەڵانە ماســت، پەنیر، کەشــک، لۆرک و هتــد.. و لە موو و خوری دۆشــەک، ســەرین، جاجــم، بووزوو و هتد... دروستدەکەن هەروەها پێســتەکانیان لە پیشەسازیدا بەکاردێ، جگە لە گۆشــتەکانیان کە دەفرۆشرێن، داهاتێکی باش دەســت خاوەن ماڵاتەکان دەکەوێ، هەریەک لەمانە وەک داهاتی نیشتیمانی تەماشادەکرێن.

بەپێی دابەشـــکردنی جۆرەکانی ئاژەڵ، بزن: یەکێکە لە ئاژەڵە وردەکان و ٢٩٪ گشت ئاژەڵە وردەکان پێکدێنێت، بەگشتی ساڵی جارێک دەزێ و یەکێکە لە ئاژەڵە شـــیردەرەکان، لە پێدەشـــت و ناوچە شاخاوییەکاندا بەخێودەکرێن.

بزن: سەرێکی بچووک و لەشێکی مام ناوندی هەیە، ئاژەڵێکی وتووریایە، زۆر دەجوڵێت و بەدوای خۆراکدا دەگەڕێت، ئاژەڵێکی ماندوونەناســـە، لەشـــی بە موویەکـــی زبری درێژ داپۆشـــراوە، بەیارمەتی ئەو چینە چەورییەی ژێی پێستی لە سەرما دەیپارێزێت، بەهۆی ئەوەوە لە وەرزە ساردەکاندا، توانای مانەوەی لە ناوچە کوێســـتانییەکاندا، لـــە هەمـــوو ئاژەڵە ورد و درشـــتەکان زیاترە، بـــزن چـــوار پەلی باریکـــی پتەوی هەیـــە کە توانای ڕۆیشـــتن و سەرکەوتنی بەسەر چیا و گردەکاندا پێدەدات، هەروەها دەمێکی کەمێـــک باریکی هەیـــە، یارمەتی دەدات کە گژوگیای کورت بڕنێ و لەســـەری بلەوەڕێت، بزن لە ماوەی ٥ – ٧ مانگدا، نزیکەی ٥٥ لیتر شـــیر دەدات، هەروەها هەموو ساڵێک هەر بزنێک یەک کگم موو یان زیاتری هەیە[١].

لـــە ناوچـــەی پشـــدەر چەنـــد نەژادێکـــی بـــزن بەخێودەکرێ، هەندێکیـــان بـــە نەژاد کوردین و کورد ســـەدان ســـاڵە بەخێویان دەکات، هەندێکیشیان هێنراونەتە کوردستان و بە نەژاد کوردیی نین، لێرەدا ریزبەندیم کردوون و تەنیا باسی نەژادە کوردییەکانم پێشکەش کردووە.

نەژادە کوردییەکان: وەک مەرەز، موودار (ڕەشۆکی)، دووڕە.

نەژادە ناکوردییەکان ئەو بزنانەن کە هێنراونەتە کوردســـتان: وەک شامی، دووڕە شامی، حەمدانی.

١- جوگرافیای کوردستان، د. عەبدوڵا غەفور، ل٣٤٥

ئاژەڵی مەرەز

مــەرەز یەکێکــە لــە جوانتریــن و باشــترین جۆرەکانی بزن، نەژادێکی ڕەسەنی کوردییە، ساڵی جارێک دەزێ، قەبارەی لەشی لە بزنی ئاسایی بچووکترە و سەر و دەمووچاوی باریکترە، لەشی بە کوڵکێکی درێژ داپۆشــراوە، پێی دەوترێت: (سەرشــو) کەمێک بادراو و لولە، بووزوو شاڵی لێدەچنرێ، لە ناوچەکەدا بەگشتی بەخێودەکرێــت، لەبەر ئــەوەی کەم توانای ڕۆیشــتنی بە ناوچە شاخاویی و سەختەکاندا هەیە، لە دەشتاییەکانی ناوچەکەدا زیاتر ڕادەگیرێت، شــیرەکەی لە چاو شــیری بزنی ئاساییدا چەورتر و خەســتترە و گۆشتەکەشــی کەمێک مزرتر و چڕترە، لەبەر ئەوە یــەک کیلۆ گۆشــتی مەرەز، لــە هەموو جۆرەکانی تــری ئاژەڵی وردە گرانترە، بە هــۆی ئەم تایبەتمەندیانەوە بەتەواوی لە بزنی ئاســایی ڕەشــۆکی جیادەکرێتــەوە، بۆیە زۆر کەســی ناوچەکە مەرەز بە بزن دانانێن، بەڵکو بە ئاژەڵکی سەربەخۆ و جیاواز لە بزنی دەزانن.

کوڵکی مەرەز نزیکەی نۆ ڕەنگی سەرەکی هەیە:[١] سایەسپی، سایەڕەش، پوشکی، شینکی، زەرکی، سورکی، خەنەیی، خورمایی، کوور.[٢]

١- محەمەد ئەحمەد ئیسماعیل، مامۆستای قوتانخانەی ئیسێوە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٧١، لە مانگی ٢٠٠٨/١٠.

٢- ڕەنگی کور: لە دوو ڕەنگ پێکدێ، بەگشتی سنگی یان نێوقەدی سپییە و لەشی ڕەش، سوور، زەرد یان شینە. هەریەک لەم جۆرە ڕەنگانەی مەرەز گەر پەڵەیەکی سپی یان هەر ڕەنگێک بە ناوچەوانییەوەبێت، پێی دەوترێ: (قەشان).

تایبەتمەندی ئاژەڵی مەرەز

یەکەم/ کوڵکی مەرەز[١]:

مـــەرەز دوو جـــۆر کوڵکی هەیـــە، کوڵکی درێژ کـــە دەکەوێتە بەشی ســـەرەوە، لە بەشـــە شـــێوەزاری موکریان پێی دەوترێ: (سەرشـــو) هەروەها کوڵکی کورت، دەکەوێتە بەشی ژێرەوە پێی دەوترێ: (بندۆک).

تایبەتمەندی سەرشو :

- سەرشو: درێژ، کورت و مامناوەندی هەیە، ئەگەر مەرەزەکە ڕەسەن بێ، سەرشو درێژە.
- سەری کوڵکی سەرشو کەمێ بادراو یان لولدراوە.
- شەوقێکی تایبەتی هەیە.
- ڕەنگەکەی ناچێتەوە.
- ئاو ناگرێتەخۆی، واتە: ئاو هەڵنامژێت.
- لـــە ســـەرتای وەرزی بەهاردا مـــەرەز تێرەخـــۆرە[٢] دەبێ، کوڵکەکەی واتە: سەرشـــو و بندۆک دەست بەهەڵوەرین دەکەن، پێـــش ئـــەوەی دەســـت بەهەڵوەرینبکەن، دەبڕرێتـــەوە بۆ ئەوەی خەسارنەبێ.

تایبەتمەندی بندۆک[٣]:

-لەبـــەر ئەوەی بندۆک هەتاو لێینـــادا چونکە کەووتووەتە بن کوڵکی درێژی سەرشووەوە، بۆیە چنراوی بندۆک گەرم و نەرم و ناسکە.

١- هەمین دەروێش هۆمەر، کابان گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٠، لەمانگی ٢٠٠٨/١١.

٢- تێرەخۆرە: ئاژەڵی وردە (مەڕ، بزن و مەرەز) لە وەرزی بەهاردا کە تازە گیا پێدەگا، بەیەکەم تێرخواردن دەوترێ: تێرەخۆرە.

٣- عەبدولڕەحمان محەمەد ئەحمەد، مامۆستای قوتابخانەی سەرەتایی ئیسێوە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٧١، ٢٠٠٨/٢.

- لەبــەر ئــەوەی بندۆک کورتە و داوی باریکی لێناڕێســرێ، هەمیشــە ڕێســراوی ئەســتوورە و بۆ ڕستن وەســتای تایبەتی دەوێ.
- ڕەنگەکەی بەپێی ڕەنگی مەرەزەکە دەگۆڕدرێ.
- شەوقێکە بریقەداری هەیە چونکە هەتاو لێینەداوە.
- لووس و باریکە.
- چنراوی بندۆک بە شیش دەچنرێ و زۆر توتد و تۆڵە.
- زۆر بەکەمــی ئاو دەمژێ و زۆر زوو دەیداتەوە، هەر بۆیە کە تەڕبوو، زوو وشک دەبێتەوە.
- چنراوی بندۆک چەند بکشێ دەچێتەوە شوێنی خۆی.

شیری مەرەز:

- ڕێژە چەوری لە هەموو جۆرەکانی دیکەی شیر زیاترە.
- بڕی شیری مەرەز لە گوانەکانیدا کەمە.
- شیرەکەی چڕە و ماستەکەشی خەستە.

پێست و گۆشتی مەرەز:

- پێستی لەشی مەرەز تەنکە.
- تامی گۆشتەکەی کەمێ مزرە.
- گۆشــت و پێســتەکەی زۆر ناســکە، بۆیــە زۆر زوو برینداردەبێت.
- گۆشتەکەی چڕە.
- بەز و چەوری مەرەز کەمە، درەنگ دەمەیێت.

سرووشتی مەرەز:

- بەرگەی سەرمای زۆر ناگرێ.
- بۆ شاخ و ڕێگەوبانی زۆر سەخت ئازانییە.
- قەبارە و کێشی لە چاو بزنی ڕەشۆکیدا، کەمێ بچووکترە.

- گەر کولکی درێژبێ ڕەسەنە.
- کاریلەی مەرەز قەبارەی بچووکە و هەر کە بوولەدایک کولکەکەی لول دەبێ[1].

قۆناغەکانی گەورەبوونی مەرەز[2]:

بۆ نێر: کاریلە، گیسک، هەوری یان کور، نێری خەرت.

بۆ مێ: کاریلە، گیسک، تویشتیر، سەرە.

هەندێ مەرەز هەیە، شاخی نییە، پێیدەوترێ: کۆڵ، ئەوانەشی کە شاخیان هەیە پێیان دەوترێ شاخدار. پێشینان وتویانە: (خوا هەقی بزنی شاخدار بەسەر بێ شاخەوە ناهێڵێ).

ڕەنگ و جۆری گوێچکەی مەرەز هۆکارێکی سەرەکییە کە شوانەکان دەتوانن بەهۆیەوە، جۆری مەرەزەکانی پێجیابکەنەوە، لێرەدا ڕەنگ و جۆری گوێچکە پێشکەشدەکەم:

جۆرەکانی گوێچکەی مەرەز[3]: وەک گوێ بەلە، گوێ گۆردوو، گوێ کەڕە.

ڕەنگەکانی گوێچکەی مەرەز: بەلە[4]پۆش[5]، بەلەڕەش، بەلەسوور، گۆردووپۆش، گۆردووڕەش، گوردووسوور، کەڕەپۆش، کەڕەڕەش، کەڕەسوور.

کورد لە مێژەوە کەڵکی لە کولکی مەرەز بینیوە، چەندین پێداویستی ڕۆژانەی لێدابینکردووە، لێرەدا باس لە قۆناغەکانی

١- هەندێک مەرەز هەیە، دوو پارچە گۆشتی بچووک بەژێر ملیەوەیەتی، لە کوردواردا پێی دەوترێ: گوێبەگوار.

٢- عەلی ئەحمەد خدر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٣، ٢٠٠٨/٣.

٣- ڕەسوڵ خدر مارف، پیریسکە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥١، لە مانگی ٢٠٠٧/١٢.

٤- بەل یان بەلە: قوت.

٥- پۆش: ڕەشی خەت خەت سپی.

سـازكردنی كوڵكـی مـەرەز دەكەیـن، بـۆ ئـەو كاڵایانـەی لێیدرووسـتدەكرێ، وەكو: بڕینەوە، شـتن، پشـكنین، شەكردن، هەڵوێزان، ڕستن.

بڕینەوە[1]: لێكردنەوەی كوڵكە لە لەشـی مـەرەز، بڕینەوەی كوڵكـی مەرەز لە سـەرەتای مانگی سـێ دەسـتپێدەكات، لەبەر ئەوەی كوڵكەكەی درێژە و بەكەڵكی ڕستن و چنین دێ هەروەها لەهەمانكاتدا گیای بەهار بەرەو سـەوزبوون دەچێ، گەر مەرەز لێـی تێرەخۆرەبـێ كوڵكەكەی هەڵدەوەرێ، كـرداری بڕینەوەش بەم جۆرە ئەنجامدەدرێ:

كرداری بڕینەوەكە بەئامێرێـك دەبێ پێی دەوەترێ: (برێنگ) ئەم ئامێرە جۆرە مقەستێكی تایبەتییە و بە دەست كاردەكا، كوڵكی مەرەزەكـەی پێلێدەكرێتەوە، چوارپەلی مەرەزەكە دەبەسـتنەوە ئینجا كەسـێكی شارەزا بە ئامێری برێنگ كوڵكەكەی لێدەكاتەوە، بەمەرجێ پێستی مەرەزەكە بریندارنەكات.

مـووی بزن یان خوری مەڕ لە كۆتایـی مانگی پێنج بەدواوە دەبڕدرێتـەوە چونكە ئەوكاتە گەرما دادێ و ئاژەڵەكان هەسـت بەگەرما دەكـەن، جگەلەوەی كە مووەكە بۆ پێداویسـتی مرۆڤ پێویستە.

شتنەوە[2]: كوڵكی مەرەز لەدوای بڕینەوە بە ئاو دەشۆرێتەوە، بۆ ئەوەی لە پیسی و چڵك خاوێن بكرێتەوە، لە كاتی شتندا تەنیا ئـاو بەكاردێ ئەو چڵكەی پێوەیەتی بە ئاوەكە دەڕوا، پێویسـتی بە پاكەرەوە نییە، دواتر لە بەرخۆر هەڵدەخرێ تا وشكدەبێتەوە.

١- عەبدوڵا حەمە قادر، گوندی چەكوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٦، لە مانگی ٢٠٠٨/١١.

٢- عەلی ئەحمەد خدر، گوندی چەكوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٣، ٢٠٠٨/٣.

پشکنین: کرداری لێکردنەوەی چقڵ و دڕکە لە کوڵکی مەرەز، هەنــدێ چقڵ و دڕک هەیە ووردە و بە ئاو لە کوڵکەکە نابێتەوە، پێویستە لە دوای شتن بە دەست لە کوڵکەکە بکرێتەوە.

شەکردن[1]: ئامێرێکــی ئاسنی دانداناوییە، لە ئاسن و تەختە و چەرم دروستدەکرێ، وەک شانەی قژ داهێنان وایە، بەڵام دوو ڕیــز ددانی پێوەیە و قەبارەی گەورەیــە و درێژییەکەی دوو پێ دەبێ، بۆ شــیکردنەوە و خاوکردنەوەی کوڵکی مەرەز بەکاردێ، شــێوەی بەکارهێنانەکەی وایە کە کەسێک ئامێری شەکە دەخاتە بەردەمــێ، بە هەردوو دەســتی کوڵکەکە دەگرێ، لەســەرەوە بۆ خــوارەوە لە ئامێری شــەکەی دەدا، بەو شــێوەیە کوڵکەکە خاو دەبێتــەوە، کوڵکە درێژەکــە کەپێی دەوترێ سەرشــو دەکەوێتە ئــەم دیو ئەو دیوی شــەکەوە هەروەها کوڵکــە کورتەکە بندۆک دەکەوێتە نێوان ددانەکانی شەکەوە.

هەڵوێــزان: کوڵکــە درێــژە خاوکراوەکــە واتــە: سەرشــو جیادەکرێتــەوە و بە قەدەر ئەســتوری گوریســێک بــادەدرێ و خڕدەکرێتەوە وەک گلۆڵە ئامادەدەکرێ بۆ ڕستن.

ڕستن: بریتییــە لە بادانی سەرشــوی مەرەز بەشێوەی داوی باریکی نەپسێن کە بۆ ڕستن بەکاربێ.

کرداری ڕســتن بە تەشــی دەکرێ، تەشی ئامێرێکە بۆ ڕستن بەکاردێ و لە سێ بەشی سەرەکی پێک دێ، کلکی تەشی، دارێکی باریکــە بۆ هەڵکردنەوەی ڕێســراوەکە بەکاردێ، بەشــی دووەم ســەلکە تەشییە دارێکی شــێوە بازنەییە و بە کلکی تەشییەکەوە نووســاوە، بەشی سێیەمی قولاپی تەشــییە کە لە ماددەی ئاسن دروستدەکرێ، کوڵکی هەڵوێزراوی پێوەدەکرێ.

١- عەبدولڕەحمان محەمەد ئەحمەد، مامۆستای قوتابخانەی سەرەتایی ئیسێوە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٧١، لە مانگی ٢٠٠٨/٣.

ئەو ژنانەی کە تەشــی دەڕێسن، سەری گلۆڵە هەڵوێزراوەکە لــە قۆڵیان بادەدەن و پاشــان بە دەســت سەرشــووەکە باریک دەکەنــەوە و بــە قولاپی تەشــییەکەوەی دەکەن، بە دەســتەکەی دیکــەی کلکــی تەشــییەکە بــادەدن، بــەو کــرداری خولانەوەیە هەڵوێزراوەکــە دەڕێســرێ و دواتر ڕێســراوەکە لەســەر کلکی تەشــییەکە هەڵدەکەنەوە و هەمانکردار دووبــارە دەکەنەوە، بەو جۆرە وردەوردە هەڵوێزراوەکە دەڕێســرێ، هەتا داوی ڕێسراو باریکتربێ قایمتربێ باشترە.

لــە ناوچەی پشــدەر بە ئامیری پێچاڵ ڕیســراوی سەرشــو دەچنــرێ و دەکرێ بە بووزوو شــاڵ، هەروەهــا چەندین کاڵای دیکەی وەک بەرماڵ، جاجم، پەســتەک، و.....هتد درووستدەکرێ، هەروەهــا بندۆکیــش بەشــیش دەچنــرێ و چونکــە داوەکــەی ئەســتورە پوزەوانــە زەنگاڵ، دەســتەوانە، ماپێچ، بلــوس،... هتد درووستدەکرێ.

چۆنێتی گۆڕینی ڕەنگی کوڵکی مەرەز[1] :

لەبەر ئەوەی ڕەنگی کوڵکی سپی مەرەز زۆر خواستی لەسەر نییە، دەتوانرێ بە ڕەنگێکی دیکە بگۆڕدرێ، جا کوڵکەکە سەرشو بێــت یان بندۆک، بۆ ڕەنگی ڕەش، ســور، قــاوەی یان خورمایی دەگۆڕدرێت.

گۆڕینی ڕەنگی سپی بۆ ڕەنگی ڕەش:

لە دوای شــەکردن، کیلۆیەک سەرشــو یان بندۆک دەهێنرێ، لەگــەڵ بیســت لیتر ئــاودا لــە مەنجەڵێ دەکرێ پاشــان نزیکەی پێنســەد غــرام توێکڵــێ داری گوێز لە قەدەکــەی ورد دەکرێ و دەکرێتــە نــاو مەنجەڵەکەوە، بە ئاگرێکی خــۆش بۆ ماوە پێنج تا

١- عەبدولڕەحمان محەمەد ئەحمەد، مامۆستای قوتابخانەی سەرەتایی ئیسێوە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٧١، لە مانگی ٢٠٠٩/١١.

شەش کاژێر دەکوڵێنرێ، گەر ئاوی لیبڕا ئاوی دیکەی تێدەکرێ، لەدوای ئەو کوڵانە کوڵکەکە ڕەنگی ڕەش دەبێ، گەر بڕی توێکڵی دار گوێزەکــە زۆرتربێــت، ڕەنگــی کوڵکەکە ڕەشــتر دەبێ و بە پێچەوانەشەوە.

گۆڕینی ڕەنگی کوڵکی سپی بۆ ڕەنگی سوور:

کیلۆیەک کوڵک دێنن و لەدوای شــەکردن لەگەڵ بیســت لیتر ئاودا لە مەنجەڵ دەکرێ، پاشــان پێنســەد غرام ڕەگی دار گوێز ورد دەکرێ و دەکرێتە ناو مەنجەڵەکە، لەسەر ئاگرێکی خۆش بۆ ماوەی پێنج تا شــەش کاژێر دەکوڵێنرێ، لەو ماوەیەدا پێویســتە چوار پێنج جار تێکبدرێ، کوڵکە ســپییەکە ڕەنگی ســوور دەبێ، کاڵی و تۆخی ڕەنگی ســووری کوڵکەکە پەیوەندی بەبڕی ڕەگی دار گوێزەکــەوە هەیە، گەر بــڕی داگوێزەکە زۆرتر بێت لە بڕی پێویست، ڕەنگەکەی زۆر سوور دەبێ و بە پێچەوانەشەوە.

گۆڕینی کوڵکی سپی بۆ بە قاوەیی یان خورمایی:

کیلۆیــەک کوڵکی مەرەز دەهێنرێ لەگەڵ بیســت لیتر ئاودا لە مەنجەڵێ دەکرێ، پاشــان پێنســەد غرام توێکڵی گوێزی ســەوز ورد دەکرێ و دەخرێتە مەنجەڵەکەوە، لەسەر ئاگرێکی خۆش بۆ ماوەی پێنج کاژێر دەکوڵێنرێ، پێویســتە لەوکاتەدا چەند جاریک کوڵکەکە تێکبدرێ، پاشــان ڕەنگەکەی قاوەیی دەبێ، ئەگەر زیاتر بکوڵێنــرێ ڕەنگەکــەی بــۆ خورمایی دەگــۆڕدرێ، کاڵ و تۆخی ڕەنگــەکان بەپێی کەمی و زۆری بڕی توێکڵی گوێزە ســەوزەکە دەبێ.

بەشــێوەیەکی گشــتی کوڵــک لەکاتــی کوڵانــدا کــەم دەکا و دەچێتەیەک، لەبەر ئەوە پێش ئەوەی کوڵکەکە بڕێسرێ و بچنرێ، پێویســتە بکوڵێندرێ، بۆ ئەوەی لــە ئەنجامی تەڕبوون، کوڵکەکە

کـــەم نەکا، هەروەها کوڵک کە ڕەنگکرا، بـــە تەڕبوون ڕەنگەکەی ناچێتەوە و وەک ڕەنگێکی سرووشـــتی لێدێ، بەم ڕێگایە خوری مەڕ و مووی ڕەشۆکی ڕەنگ دەکرێ.

کرداری زۆربوونی ماڵات[1]:

باشـــترین کات بـــۆ زانـــی مـــاڵات وەرزی بەهـــارە، بۆیـــە گوندنشـــینەکان، بارودۆخ دەڕەخســـێنن کە لە سەرەتای وەرزی بەهـــاردا، مەڕومـــاڵات بزێـــت چونکە بێچووی مـــاڵات لە وەرزی بەهـــار جوانتر و تێرەخۆرەتر دەبێت، لێرە بەدواوە باســـی چەند ئەگەرێکـــی تایبەتی باروودۆخی ئاژەڵـــی وردە دەکەم، لەپێش و دوای زانیدا:

لێنەبانـــدن[2]: هەنـــدێ جـــار کـــە مـــەرەز دەزێت، ســـۆز و خۆشەویســـتی بۆ کاریلەکەی نییە، شیری ناداتێ و تێیهەڵدەدا و دەریدەکات، لێنەباندن دوو جۆرە:

یەکـــەم/ گـــەر مەرەز تەمەنـــی کەمتر لە ســـاڵێک بێت و بزێ، بەکـــرداری زانەکەوە زۆر ماندوودەبێ، دواتر ڕقی لە بەچکەکەی دەبێ، شوانەکان بەم ڕەفتارە دەڵێن: لێیناباندێ.

دووەم/ ئـــەو مـــەرەزە زاوەی کەلێنەبانـــێ، پێدەچـــێ کاتێ کە کاریلە بووبێ، لەگەڵ دایکی لێنەبانی بێ و بەسۆزی دایکی گەورە نەبووبێ، بۆیە سۆز و خۆشەویستی بەکاریلەکەی نادا.

وەبەرهاویشـــتنەوە: بریتییـــە لە ئاشـــت کردنـــەوەی مەرەز و کاریلەکـــە و گەڕانەوەی ســـۆز و خۆشەویســـتی بـــۆ نێوانیان،

١- ڕەسوڵ خدر مارف، پیریسکە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥١، لە مانگی ٢٠٠٧/١٢.

٢- لێنەباندن بارێکی تایەتییەم بەهەمان شێوەی مەرەز، تووشی مەڕ و بزن و مانگاش دەبێت، گەر لێنەباندی تووشێ مەڕ ببێت، بانۆک دوو پەنجە دەخاتە ڕەحمییەوە.

وەبەرهاویشتنەوە لە دووباردا دەبێ:
- کاریلە وەبەر مەرەزێک دەخرێتەوە کەلێنەبانێ.
- مەرەزێک زابێ و کاریلەکەی مرداربووبێتەوە، لەهەمانکاتدا مەرەزێکـی دیکە بزێ و جوتلانەی ببـێ واتە: دووانە، یەکێ لەو دوو کاریلەیـەی لێدەسـەندن و دەیخەنە بەر ئـەو مەرەزەی کە کاریلەکەی مردووە[1].

چۆنێتی وەبەرهاویشتنەوە: ئەم کردارە بە کەسێکی شارەزا و لێـزان دەکـرێ و پێـی دەوترێ (بانـۆک[2]) کە بەشـێوەیەکی تایبەتـی کاریلەکـە وەبەر دایکـی دەخاتەوە. بانـۆک دێت و ئەو مەرەزەی لێنەبانێ دەیباتـە ژوورێکی تاریکەوە، پەنجە گەورەی دەخاتـە ناو ڕەحمییـەوە، پەنجـەی دەجولێنێ و شـێوەی ژانی زانەکەی دووبـارە دەکاتەوە و ئەزێتیدەدا، لەو کاتەدا مەرەزەکە وادەزانـێ تـازە زاوە، لەهەمانکاتدا کاریلەیەک دێنن و پشـتی بە شـیر و خوێ سـوێر دەکەن، لەبەردەمی مەرەزەکەدا دایدەنێن، مەرەزەکە دەسـت بەلێسـانەوەی دەکات، ئەو شـیر و خوێیەی تێیان هەڵسـووە دەیخوا، بەو شێوەیە سۆزی دەداتێ و ئاشتیان دەبێتـەوە. یان ئەگەر مەرەزەکە کاریلەی مردار بووبووەوە، بەو شـێوەیە کاریلەیەکی دەخەنەبەر، بەهی خۆی دەزانێ و سـۆزی دەداتێ.

پاشەبەران یان پاشەنێری: مەڕ یان بزن کاتێ وەختی زاوزێی دێتەپێش، نێرییەکە دەچێتە لای مێ کە، بەیەکەم جار ئاوس نابێ،

١- کاریلە دەخرێتە بەرمەرەز بۆ ئەوەی گوانەکانی بمژێ، گەر ئەم ڕەفتارە ئەنجامنەدرێ، گوانەکان پڕدەبن لە شیر و دەئاوسێن، بەوەش گوانەکان خراپدەبن.

٢- بانۆک: بەو کەسە دەرترێ کە بەچکە دەخاتەوە بەردایک و لەگەڵی ئاشتی دەکاتەوە.

بــۆ جاری دووەم نێرییەکە دەچێتــەوە لای، بەم کرداره دەوترێ پاشەبەران، بەوتەی شوانەکان دەڵێن: هەر ساڵێ ئەم ڕەفتارە لە مالآت ببینرێ، ئەو ساڵە ئاووهەوا خۆش دەبێ.

بەربووواردن: بە مەرەزێ دەوترێ کە تەمەنی دوو ساڵ بێ و پێویست بووە بزێ، بەڵام نێری نەگرتووە.

بیژۆک: بە مەرەزێک دەوترێ کە تەمەنی ســاڵێک بێ و نێری بگــرێ و بزێ، لەم کاتــەدا کاریلەکەی زۆر لاواز دەبێ و درەنگ گەشە دەکات.

ئەستێور یان قسر: بە مەرەزێک دەوترێ کە تەمەنی ساڵێک بێ و نەزابێ و زۆر قەڵەوبێ.

مێشــکە: بە کاریلەی مەرەزێک دەوترێ، کــە دایکی لێنەبانێ یــان دایکــی مرداربووبێ و وەبەر مەرەزێکــی دیکە خرابێ، بەو کاریلەیە دەوترێ مێشکە، کەمێک بێناز گەورە دەبێ.

کرداری خــۆ نوێ کردنــەوە: هەڵوەرینــی کوڵکــی مەرەز یەکێکی دیکەیە لەو تایبەتمەندیانەی کە لە مەڕ و بزنی ڕەشۆکی جیادەکاتــەوە، ئــەم بارە تایبەتــە لە ســەرەتای وەرزی بەهاردا ڕوودەدا، کاتــێ گیــا ســەوز دەبــێ، پێــی دەوتــرێ: تێرەخۆرە، مــەرەز هــەر هێندەی تێری خــوارد، کوڵکەکەی واتە: سەشــو و بنــدۆک دەســت بە هەڵوەریــن دەکەن، لە کاتێکــی کەمدا هەموو کوڵکــەکان هەڵدەوەرێن و مەرەزەکە لووس دەبێ، بەو شــێوەیە هەموو کوڵکەکان خەسار دەبن، بۆیە گوندنشینەکان پێش ئەوەی مــەرەز تێرەخۆرەبــێ، دەیبڕنەوە بەمــەش دەوترێ کرداری خۆ نوێکردنەوە.

چۆنێتی زانینی تەمەنی مەرەز[1]:

بە دوو ڕێگە دەتوانرێ تەمەنی مەرەز دیاریبکرێ:

یەکـەم/ لەڕێگـەی شـاخییەوە: شـاخی مەرەز گـرێ گرێیە، هەموو سـاڵێک گرێیـەک زیاددەکات، واتە: شـاخی مەرەز چەند گرێ بێ ئەوەندە ساڵە.

دووە،/ لەڕێگـەی کلکییـەوە: مـەرەز کـە دەچێتـە تەمەنەوە کلکی گرێ گرێ دەبێ، لە ڕێگەی ئەو گرێیانەی کلکەوە، شـوانە شارەزاکان دەتوانن تەمەنی مەرەزەکە دیاریبکەن.

مەرەز بە گشتی سێ جۆر شاخی هەیە[2]:

- شاخی قیت: بەو شاخە دەوترێ کە ڕێک بۆ سەرەوەیە.
- شـاخی چەماوە: بەو جۆرە شـاخانە دەوترێ کە بۆ دواوە چەماوەتەوە[3].
- شاخی چەماوەی بادراو: بەو شاخە دەوترێ کە کەمێ پان و بادراو و چەماوەیە[4].

ئاژەڵی بزنی یان ڕەشۆکی

ئـەم جۆرە بزنە نەژادێکی ڕەسـەنی کوردییـە، لە ناوچەکەدا بەخێودەکرێـت، سـاڵی جارێـک دەزێ، توانـای هەڵگـەڕان و ڕۆیشتنی بە چیا و شوێنە سەختەکاندا هەیە، لەشی بە موویەکی زبـر داپۆشـراوە، درێژیـی مووەکـەی لـە پێنج بۆ پازدە سـم

١- عەلی ئەحمەد خدر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٣، ٢٠٠٩/٥.

٢- شاخی ئاژەڵ لە کوردەواردا بۆ گەلێک شت کەڵکی لێدەبینرێ، وەک کلکی چەقۆ، کلکی خەنجەر، خوێدان یان چاوەزار .

٣- لەناو کوردەواردا نەریتێک باوە، شاخی ئاژەڵی کێوی لەسەردەرگا دادەنرێ وەک چاوەزار.

٤- هەندێک مەرەز هەیە شاخی نییە، لە کوردەواردا پێی دەوترێ: کۆڵ.

تێناپەڕێت، هەر بزنێک ساڵی یەک کگم مووی یان زیاتری هەیە، لە ناوچەکەدا زیاتر بۆ دووستکردنی (تاوڵ[١]) بەکاردێت، ڕێژەی چەوری لە گۆشتیدا زۆرە، بۆ هەرسکردن گرانە، لەبەر ئەوەی نرخی یەک کیلۆ لە گۆشتەکەی، لە هەموو گۆشتی جۆرەکانی تری ئاژەڵی وردە هەرزانترە. بزنی ڕەشۆکی[٢] نۆ ڕەنگی هەیە: (سایەڕەش، سایەسپی، سایەسوور، سایەزەرد، سایەشین، خورمایی، خەنەیی، کور، پوشی).

تایبەتمەندی بزنی ڕەشۆکی[٣]

مووی ڕەشۆکی:

- مووەکەی درێژە.
- زبر و چڕە.
- شەوقێکی ماتی هەیە.
- ڕەنگەکەی ناچێتەوە.

شیری ڕەشۆکی[٤]:

- ڕێژەی چەوری کەمە.
- بڕی شیرەکەی زۆرە.
- ماستەکەی ئاوی زۆرە هەروەها پێستی لەشی ڕەشۆکی ئەستور و جیڕە، بۆ کۆمەڵێک پێداویستی مرۆڤ بەکاردێ وەک مەشکە.

ناوی جۆرەکانی گوێچکەی بزنی ڕەشۆکی: بەلە، گۆردوو، کەڕە.

١- تاوڵ: لە کوردەواردا پێشی دەوترێ: ڕەشماڵ یان دەوار، ماڵی هاوینەی کوردانی کۆچەرییە.

٢- ڕەشۆکی: مەبەست لە ئاژەڵی بزنە.

٣- ڕەسوڵ خدر مارف، پیریسکە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥١، لە مانگی ٢٠٠٧/١٢.

٤- فاتمە قادر خدر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٦٠، ٢٠٠٨/١١.

ناوی ڕەنگەکانی گوێچکەی بزنی ڕەشۆکی: بەلەپۆش، بەلەڕەش، بەلەسوور، بەلەمس، بەلەخەزاڵ (مەجاخ)، بەلەزەرد، گۆردوو ڕەش، گۆردوو پۆش، گۆردوو سور، گۆردوو مس، گۆردوو خەزاڵ (مەجاخ[1])، گۆردوو زەرد، کەڕە پۆش، کەڕە سوور، کەڕەڕەش، کەڕەمس، کەڕەخەزاڵ (مەجاخ)، کەڕەزەرد.

لە وڵاتی کوردەواردا ئەم کاڵایانە لە مووی ڕەشۆکی دروستدەکرێ: (هۆرە، خەرار، تۆربێن، قەیاسە، گوریس، کەژوو، ڕەشکە، جەواڵ، بەڕە، تاوڵ، دەستبێن، داو). هەروەها ئەم کاڵایانەش لە پێستی ڕەشۆکی درووستدەکرێ: (مەشکە، دۆدانە، کوندە، هەمبانە، کەو، غەربیل، کاڵەوپێڵاو، پێستی پەنیر، دەف، تەپڵ، شە، هیزە، ئاوسار).

دووڕە مەرەز[2]:

لەئەنجامی جوتبوونی مەرەز و بزنی ڕەشۆکی پەیدادەبێ، یان دەبێ دایکی ڕەشۆکی بێ و باوکی مەرەزبێ یان بەپێچەوانەوە، ئەو کاریلەیەی لێیان پەیدادەبێ دووڕەگ دەردەچێ، واتە: مەرەزیشە و ڕەشۆکیشە، بۆیە پێی دەوترێ دووڕەمەرەز، درێژی مووەکەی زۆر کەم و کورتە بۆ ڕستن بەکارنایە هەروەها قەبارەی لەشی کەمێک لە بزنی ڕەشۆکی گەورەترە، زیاتر لە ناوچەکەدا بۆ شیر و گۆشت بەخێودەکرێت. دووڕەمەرەز ساڵی یەکجار دەزێ، بەرگەی سەرماوسۆڵەی زستان و لە ڕۆیشتنیشدا بەرگەی سەختی شاخ و کێوەکان دەگرێت، زووربەی زۆری تایبەتمەندییەکانی لە بزنی ڕەشۆکی دەچێت، بۆیە بە پێویستی نازانم زۆر لەسەری بدوێم.

١- مەجاخ: مەبەست لە ڕەنگی زەردی ئاڵتوونییە.

٢- ڕزگار عەبدوڵا حەمە، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٨٤، ١١/ ٢٠٠٨.

ئاژەڵی مــــەڕ

بەپێــی دابەشــکردنی جۆرەکانــی ئــاژەڵ، یەکێکە لــە ئاژەڵە وردەکان و ٧١٪ گشــت ئاژەڵــە وردەکان پێکدێنێت، لە گەرمیان و کوێســتانی ناوچەی پشــدەردا بەخێودەکرێت، قەبارەی لەشی مام ناوەندە و لە بزنێکی ئاســایی گەورەترە، لەشــی بە خوریی داپۆشــراوە و چوارپەلی پتەوەی هەیە، ئــارەزووی زۆر گەڕان ناکات و توانای هەڵگەڕانی بە شاخ و شوێنی سەختدا کەمە، سەر و دەمووچاوی گەورەیە و بە بەردەوامی کاوێژدەکات، ئاژەڵێکی هێمــن و لەســەرخۆیە و مەلەوانــە، مــەڕی نــەژادی کوردیی لە کۆتای لەشیدا، خاوەنی دووگێکی گەورەیە کە بڕێکی زۆر چەوی تێدایە، هیچ جۆرێکی تری نەژادی مەڕ، لە وڵاتەکانی دەورووبەر دووگەکەی بەو جۆرە نییە، مەڕ دەتوانێت ســاڵی یەک جار بزێ و ڕێژەی چەوری شــیرەکەی ٣٠٪ بۆ٥٠٪یە هەروەها لە ماوەی چوار بۆ شەش مانگی شیردانیدا، چل بۆ پەنجا لیتر شیر دەدات. هەموو سەر مەرێک ساڵی ٢ کگم زیاتر خوری دەدات[١].

لە ناوچەی پشــدەر چەنــد نەژادێکی مەڕێــک بەخێودەکرێ، هەندێکیــان بــە نــەژاد کوردییــن و کــورد هــەزاران ســاڵە بەخێویاندەکات، هەندێکیشیان بە نەژاد کوردیی نین و هێنراونەتە کوردســتان، لێــرەدا ریزبەنــدی کــراون و تەنیــا باســی نەژادە کوردییەکان پێشکەش کراوە.

١- جوگرافیای کوردستان، د. عەبدوڵا غەفور، ل٣٤٥

نەژادە کوردییەکانی مەڕ: تەو و جاف.
نەژادانەی ناکوردییەکانی مەڕ: شینبەش[١]، مەڕی عەرەبی[٢].

یەکەم/ تایبەتمەندی (تەو[٣]):
ڕەنگەکانی خوری تەو – مەڕ:
– تەوشین: واتە سپی سادە.
– تەوبەڵەک: بەم ڕەنگانە دەردەکەوێ: بەڵەکی سپی و قاوەیی، بەڵەکی ڕەش و سپی، بەڵەکی سپی و سوور، بەڵەکی سپی و شین، بەڵەکی سپی و خورمایی، بەڵەکی سپی و خەنەیی.
– تەوکور: بەم ڕەنگانە دەردەکەوێ: ناوقەدی سپی و لەشی ڕەش، ناوقەدی ڕەش و لەشی سپی.
– تەوبەش: بەم ڕەنگانە دەردەکەوێ: ناوچەوانی سپی و لەشی ڕەش، تەپڵی سەری سپی و لەشی ڕەش.
– تەوزەرد.
– تەوپەر: بەم ڕەنگانە دەردەکەوێ: مل و سەری ڕەش لەشی سپی، مل و سەری سپی لەشی ڕەش.
– پەربەڵەک: بەم ڕەنگانە دەردەکەوێ: سەر و قونی ڕەش ناوقەدی سپی، سەر و قونی سپی ناوقەدی ڕەش.
– کەوێسێر: بەم ڕەنگانە دەردەکەوێ: کەوێسێری سایە[٤]سپی، کەوێسێری سایەڕەش، کەوێسێری سایەبۆر، کەوێسێری

١– شینبەش: مەبەست لە مەڕی فارسییە.
٢– ناسکە ڕەسوڵ خدر، گوندی پیریسکە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٩٢، ٢٠٠٨/١١.
٣– عەبدوڵا حەمە قادر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٦، لە مانگی ٢٠٠٨/١١.
٤– سایە: واتە یەک جۆر ڕەنگی سادە، نموونە: سایەسپی واتە: سپی سادە.

سایەسوور، کەوێسێری سایەشـــین، کەوێسێری سایەخورمایی، کەوێسێری سایەخەنەیی.

جۆرەکانی گوێچکەی تەو[١]:

- بەلە: شێوەی درێژ و بارداو چەماوە.
- کەڕە: بچووک و باریک.
- کوڕە: مامناوەند و پێچخواردوو.

نـــاوی ڕەنگەکانی گوێچکەی مـــەڕ[٢]: کەڕەپـەر، کەڕەتەو، کەڕەســوور، کەڕەتاڵــە، کەڕەبــەش، کــەڕەزەرد، کەڕەبەڵــەک، کەڕەڕەش، کوڕەپەر، کوڕەتەو، کوڕەسوور، کوڕەتاڵە، کوڕەبەش، کوڕەزەرد، کوڕەبەڵەک، کوڕەڕەش، بەلەپەر، بەلەتەو، بەلەسوور، بەلەتاڵە، بەلەبەش، بەلەزەرد، بەلەبەڵەک، بەلەڕەش[٣].

لە کــوردەواردا لە خوری مەڕ ئەم کاڵایانە دروووســتدەکرێ: (فەرش، بەڕە، جاجم، دۆشــەک، پشــتی، لێفــەم کڵاو و بەرماڵ) هەروەها لە (بەرگن[٤]) ئەم کاڵایانە دروووســتدەکرێ: (پەســتەک، کوڵەباڵ[٥]، لباد و کەپەنگ[٦]).

چۆنێتی مەشکە دروووستکردن:

گوندنشــینەکانی ناوچەی پشــدەر، مەشکە لە پێستی بزن یان

١- عەلی محەمەد ئەحمەد، گوندی ئێسێوە، قەڵادزێ، ١٩٧٣، ٢٠٠٨/٤.

٢- قادر باپیر قادر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٠، ٢٠٠٨/١٠.

٣- لە خوری مەڕ ئەم کاڵایانە درووستدەکرێ: فەرش، بەڕە، جاجم، دۆشەک، پشتی، لێفە، کڵاو، بەرماڵ هەروەها لە بەرگن ئەم کاڵایانە دروستدەکرێ: پەستەک، کوڵەباڵ ، لباد، کەپانگ .

٤- بەرگن: خوری مەڕی تەمەن یەک ساڵ.

٥- کوڵەباڵ: بەرگێکی کەلەپووری کوردییە، لە بەرگن خوری مەڕی یەک ساڵ دەروووستدەکرێ، ئەستوور و قایم و گەرمە، لەگەڵ ئەوەدا گەرمە.

٦- کەپەنگ: لە خوری بەرگن درووستدەکرێ، سەرتادامانە و شوانەکان لە وەرزی سەرمادا بۆ کێو لەبەریدەکەن.

گوێرەکە درووستدەکەن، سەرەتا بزنەکە سەردەبڕدرێ، کەسێکی شارەزا بەشێوەیەکی ڕێکوپێک گۆشتەکە لە پێستەکە دەردەهێنێ، بەبێ ئەوەی بیەڵێ پێستەکە بدڕێ، پاشان بە مەکیینە یان بە چەقۆ مووی پێستەکە دەتاشرێ و ترش و خوێ بە دەرەوە و ناوەوەی دەکرێ، لەسەر بەردێک بۆ ماوەی هەفتەیەک سەنگ دەدرێ و دادەنرێ، تا وشک دەبێتەوە، پاشان گزگلی تاڵی وشکی بۆ ئامادەدەکرێ بەم جۆرە: دوو بۆ سێ کیلۆ گزگلی تاڵ دەهێنرێ و دەکوترێ لە گۆزەی گەورە یان مەنجەڵێکی فافۆن، نزیکەی سێ بۆ چل لیتر ئاوی تێدەکرێ، پاشان یەک کیلۆ خوێی تێدەکرێ، بۆ ماوەی دوو کاژێر دەکوڵێنرێ، ئینجا تاڵاوی گزگلەکە لە گۆزە دەکرێ و پێستی مەشکەکەی بۆ ماوەی هەفتەیەک تیا نوقم دەکرێ، تا تاڵاوی گزگلەکە هەڵدەمژێ، ئینجا مەشکەکە دەردەهێندرێ و نزیکەی دوو بۆ سێ تەنەکە گەنم دەکرێتە ناو پێستی مەشکەکەوە، بۆ ئەوەی پێستەکە قەڵەوببێ و ناوەکەی فەرەح بێ و قاڵبی ئاسایی خۆی وەرگرێتەوە، چونکە گەنم بەتەڕبوون دەئاوسێت، ئینجا بۆ ماوەی هەفتەیەک لەسەر تەنوور هەڵدەواسرێ، بۆ ئەوەی دووکەڵی تەنورەکەی بچێ بەسەردا و پێستەکە قایم بێ، پاک بە ئاو دەشۆرێ و ئامادەدەبێ بۆ مەشکە ژەنین[1].

لە ناوچەی پشدەر خەڵک لە کاتی مەشکە ژەنیندا، بەم دوو شێوەیە گۆرانی دەڵێن:

١- گاوس: بە مەشکەیەک دەوترێ لە پێستی گا درووستکرابێت.

گۆرانی یەکەم/

مـەشـکـە بــژێ بــە دووان
لــە بــن گـــەڵای دەتـــووان
هــەی مەشکێ ماڵم مەشکێ
مــاڵــی بــابــەکــەم مـەشـکـێ
نـــەدۆی دەخـــۆم نەکەشکێ
مەشکێ دەژێنم لە بن داران
ڕۆنـــی دەگـــرم بـــە بـــاران
کــاکــم بـیـبـا بــۆ شـــاران
بـۆم بـا بـە ئەڵقە و گـــواران
مەشکەم مەشکێ گـا ڕەشـێ
تـێـیـکـەم ئـــاوی گـا گـەشـێ
لــەبــەر ڕۆنـــی دەقـەڵـشـێ
کـابـانـی دەســـت و مستی
لـەبـن مەشکی دەنـووسـتـی[1]

١- بەیعە ڕەشید عەبدولڕەحمان، ١٩٣٢، سلێمانی، ١٠/ ٢٠٠٩.

گۆرانی دووەم/

مـەشـکـێ مەشکێی مانگایێ
دەیـــژێـــنـــم لـــە بـێـــڵایێ
هــەی مەشکێ ماڵم مەشکێ
خـەسـووم عـومـری نەمێنێ
لـــە بـێـــڵام دەنـــووێـــنـــێ
ئـــاوی مـەشـکـێـم پـێـدێـنـێ
هــەی مەشکی ماڵم مەشکێ
مـەشـکـێ مەشکێی گامێشێ
شـــان و مـــلـــم دەهـێـشـێ
هــەی مەشکێ ماڵم مەشکێ
مەشکێ مەشکێی مانگا قوڵێ
دەنگی دەڕوا وەك زەنگوڵێ
هەی مەشکێ ماڵم مەشکێ(١)

لــە پشــدەر پەنیــر لــە شــیری مــەڕ، بــزن، مانــگا، گامێش دروووســتدەکرێ، جۆری شیرەکە دەستنیشــانی باشی پەنیرەکە دەکات، هەروەهــا چەنــد هۆکارێــک کاریگەریــی باش لە ســەر شیرەکە دادەنێن، وەک

کاریگەریی ئاو و هەوا: سارد و سەرمای ناوچە شاخاویەکان و گەرمی ناوچە دەشــتاییەکان، واتە: جیاوازی ئاووهەوا، دەبێتە هــۆکاری گرنگ بۆ چۆنێتی دیاریکردنی شــیری ئاژەڵەکان، هەتا ناوچەکــە کوێســتانی بێت و ئاو هەواکەی ســارد بێت شــیری ئاژەڵەکان چەورتر دەبێت، بە پێچەوانەشەوە.

١- پەیمان ئەحمەد حسێن، گوندی ئەشکەنە، شارەدێی ئسێوە، ١٩٨٥، ٣/ ٢٠٠٧.

کاریگەریی لەوەڕگا: جۆری ئەو گیا و گۆلانەی کە ئاژەڵەکان لــە وەرزە جیاوازەکانــدا دەیخۆن، هۆکارێکــی دیکەی گرنگن بۆ دەستنیشــانکردنی شــیریی ئاژەڵەکان، بۆ نموونــە گیای (وێنجە و ســێپەڕ) ماڵات شــیریی پێزیاددەکات، دەبێ ئەوەش بزانین کە هەنــدێ گژوگیا هەن زەرەرمەندن بۆ ماڵات، گەر ئاژەڵ بیخوات شــیرەکەی بۆنــی لێــدێ و بۆ پەنیر ناخۆشــە، هەنــدێ گیا گەر ماڵات بیخوات تامی شــیرەکەی تاڵ دەبێت. هەروەها هۆکارێکی دیکەی باشــی پەنیر، پەیوەندی بە چۆنێتی درووســتکردنەکەوە هەیە، وەک چۆنێتی درووســتکردنی هەوێن و کوڵاندنی شــیر و ســەنگ دان و هتد... پەنیر لەبەرئەوەی لە شیری چەند ئاژەڵێکی جیــاواز درووســتدەکرێ، بۆیە لە ڕووی تــام و بۆن و ڕەنگ و ڕێژەی چەورییەوە جیاوازیان هەیە، ئارەزووی مرۆڤ بۆ جۆری پەنیرەکە دەگۆڕدرێ، بەڵام باشــترین جۆری پەنیر هی شــیریی مــەڕە چونکــە پەنیرەکــەی زۆر چەور و نەرم و شــلە و ڕەنگی سپەیە.

ئاژەڵی مانگا

مانگا ئاژەڵێکی چوارپێی شــیردەرە، لە مێژوویەکی کۆنەوە لە وڵاتی کوردەواردا ناســراوە و جووتیاران بەخێویدەکەن، ســاڵی جارێک دەزێ، توانای ڕۆشــتنی بە چیا و جێگەر ســەختدا کەمە، زیاتر لە شوێنە دەشتاییەکاندا بەخێودەکرێ. جۆرەکانی مانگا لە پشدەر:

ڕەشۆکی/ ئــەم جۆرە مانگایە خۆماڵییە و لە کۆنەوە کورد لە ناوچەکەدا بەخێوی دەکات.

ئەلبان/ ئەم جۆرەیــان بیاننین و هێنراونەتە کوردســتان و ناوچەی پشدرە.

ڕەنگەکانــی مانگا: ڕەش، زەرد، شــین، ســپی، بۆر، ســووی چاوڕەش، سووری چاو سپی، سووری پیوازیی، قاوەیی، بەڵەکی ڕەش و ســپی، بەڵەکی ســپی و قاوەیی، بەڵەکی سپی و زەرد و بەڵەکی شین و ڕەش.

لە کوردەواریدا مانگای ڕەش جۆرێکی باشــە و لە وانەی تر لە نرخدا گرانترە و لە کێشــدا قورســترە، هەروەها مانگای زەرد لە هەموو مانگاکانی تر شیری زیاترە، مانگای سووری چاوڕەش لە جۆرەکانی تری مانگای سوور باشترە.

گوندییەکان گرنگی زۆر بە مانگا دەدەن، چونکە لە چاو مەڕ و بزندا، بڕی شــیری زۆرە و لە ڕووی کێشەوە گۆشتی زیاترە، ئاژەڵێکی لەسەرخۆ و هێمنە و ئەرکی کەمە[١].

قۆناغەکانی گەشەی مانگا و گا:

بۆ مێ: گۆلکە مێ، نێون، مانگا.

بۆ نێر: گۆلکە نێر، جوانەگا، گا.

١- حەسەن قادر ڕەسووڵ، شارەدێی ئیسێوە، ١٩٦٠، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/٣.

گاجووت: گوندنشینەکان گاجووت بۆ زەوی کێڵان بەکاردێنن، لــە کۆنیشــدا بــۆ خەرمانکوتیــن و باربــردن بەکاریــان هێناوە. گاجووت پازدە ساڵ یان زیاتر دەژی، لە چوار ساڵییەوە جووتی پێدەکرێــت، باشــترین گاجووت کە بۆ جووتکــردن بەکەڵک بێت گاجووتی ڕەشە.

ڕەنگەکانــی گاجــووت: ڕەش، بەش، بازوو لەشــی ڕەشــە و کلکی ســپییە، بەڵەکی ڕەش و ســپی، بۆر، شین، زەرد، سووری چاوڕەش، سووری پیوازی و سوور و زەرد.

گاجووت لە تەمەنی ســێ ساڵیدا دەخەسێندرێت، ئەو کەسەی دەیخەســێنێت پێیدەوترێت کەڵخەس[1]، بەم جۆرە دەیخەســێنن: چوارپەلی گاجووتەکە دەبەســتن و لەسەر زەوی درێژی دەکەن و تونــد قایمــی دەکــەن، کەڵخەس بەدەســت جووتــە گونەکانی هەڵدەگیرێتەوە و توند بە پەت دەیبەســتێت، بۆ ماوەی دوو ڕۆژ یــان دەمارەکەی دەبڕێت، ئیتر گاجووتەکە دەخەســێت و توانای پەڕینــی نامێنێت، لەدوای ئەوە بۆ کاری جووتکردن زۆر بە هێز دەبێت[2].

١- کەڵخەس: بەو کەسە دەوترێ کە گا دەخەسێنێ.

٢- ڕەسوڵ خدر مارف، پیریسکە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥١، لە مانگی ٢٠٠٧/١٢.

بەشی دووەم

شـــــیر

لە کوردەواردا شـیر بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، چونکە چەندین بەرهەمی خۆراکی جۆربەجۆری لێدرووستدەکرێ، جگە لە خواردن، لای گوندنشـینە ئاژەڵدارەکان وەک سـەرچاوەیەکی بژێوی ژیان تەماشا دەکرێ.

گوندنشـینەکان لـە کۆنـەوە تا ئێسـتا چـوار جـۆر ئاژەڵی شـیردەریان بۆ بەخێوکردن ڕاگرتووە، وەک (مەڕ، بزن، مانگا و گامێش) جگە لەوەی لە خوری، پێسـت و گۆشـتی ئەو ئاژەڵانە کەڵک وەردەگرن، تەنیا لە شـیرەکانیان چەندین جۆری سپیاییان بەرهەمهێنـاوە وەک (ژەک، فرۆ، پەنیر، شـیرێژ، لۆرک، ماسـت، دۆ، ڕۆنی کودی، کەشـک و... هتد). لێرە بەدواوە لە هەموو ئەو بەرهەمانە دەدوێن کە لە شیر بەرهەمدێن:

ژەک

دوای ئـەوەی مـاڵات دەزێ، گوانەکانـی شـیرێکی خەسـتی زەردباو یان سپیباوی چەوریان لێدێتەدەر و پێی دەوترێ: ژەک لـە زووربەی ماڵاتەکانـدا دووسـێ ڕۆژ بەردەوامدەبێ، ڕۆژی یەکەمـی زان، ژەکـی گوانی مـاڵات زۆر تونـدە، ڕۆژی دووەم

کەمـێ ڕوون دەبێتـەوە، لـە ڕۆژی سـێیەم بـەدواوە ڕوون تر دەبێتەوە و دەبێتە شیری ئاسایی، ژەک بۆ بێچووی ماڵات کەڵکی هەیـە، پێویسـتە بێچووی زاو ڕۆژی یەکـەم کەمێ ژەک بخوات چونکـە زۆر زوو پێـی پێدەگـرێ، گەشـەی پێـدەکات و گەورە دەبـێ، هەروەهـا لەبەرئەوەی ژەک زۆر چەور و قورسـە، گەر بێچـووی زاو لە یەکەم ڕۆژدا تێربخوات، ئەگەری هەیە بیکوژێ چونکـە لـە گەدەیدا تۆپـەڵ دەبێت و بۆی هـەرس نابێت، ئەگەر گوانێک لەلایەن بێچووەوە نەمژرێ یان نەدۆشـرێ و ژەکەکەی لێدەرنەیـەت، ماڵاتەکـە تۆشـی نارەحەتـی دەبـێ، بۆیـە بێرێ بەهێواشـی گوانـی ماڵاتەکە دەدۆشـێ و ژەکەکـەی لێدەردێنێ، بەمـەش گوانەکە پشـوودەدات، ژەکی مانـگا و گامێش ڕەنگیان زەردە هەروەهـا ژەکی مەڕ و بزنی ڕەنگیان سـپییە، چەورترین ژەک هی گامێشە[1].

فرۆ

ژەکـی ماڵات کاڵ و خاوە، بۆ خواردنـی مرۆڤ تامی خۆش نییە، لە گوندەکاندا لەبەر زۆریی دەیکەنە فرۆ، بەم شێوەیە:

دوو کیلۆ ژەک دەهێنرێ و لەسـەر ئاگرێکی هێواش نزیکەی سـێ خولـەک دادەنرێ، جارجـار بەهێواشـی تێکـدەدرێ، بەو کوڵاندنـە ژەکەکە هەڵدەگەڕێ واتە: کەمێ خەسـتتر دەبێتەوە و کلۆکلـۆ دەبێـت، ڕەنگی کەمێک مەیلە و زەرد یان سـپی دەبێت، دادەگیـرێ تـا سـارد دەبێتەوە، پێـی دەوترێ: (فـرۆ) هەروەها فـرۆ بەپێی جۆری ماڵاتەکە تـام، بۆن، ڕەنگ و چەوری ژەکەکە دەگۆڕدرێ، زۆر و کەم کوڵاندنی ژەکەکە، ڕۆڵی لەسەر چۆنێتی فرۆکـە هەیـە، گوندییەکان دەڵێـن: بۆ ژەمە خواردنـی بەیانیان،

١- حەسەن قادر ڕەسووڵ، شارەدێی ئیسێوە، ١٩٦٠، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٤.

ژەک بە شەکرە وردەوە باشترین ژەمە خۆراکە[1].

شیر

لە ناوچەی پشدەر شیر خۆراکێکی گرنگە، چونکە گوندنشینەکان چەندیــن بەرهەمی خۆراکی جۆراوجۆر لێدرووســتدەکەن، وەک پەنیر، شیرێژ و لۆرک.. هتد.

بەگشــتی مەڕ، بــزن، مانگا، گامێــش لە دوای زان توانای شــیر دانیــان هەیە، ماڵاتی ڕەســەن چەنــد ڕۆژێک پێــش زان، گوانەکانی ژەکی تێدێ و تا ســێ ڕۆژ بەردەوام دەبێ، دوایی ڕووندەبێتەوە و دەبێتە شیر کە ماڵات دەزێ هەفتەیەک بۆ دوو هەفتە پێویستە شیر بــە بەچکەکەی بــدات، لەو کاتەدا نابێ گوانەکانی بدۆشــرێ، چونکە گوانەکان سەرەتای گەشەی شیریانە و کەمیان تێدایە، بێچووەکانیش توانای گیا خواردنیان نییە، پێویستە تێر لە شیر بخۆن، لە دوای دوو هەفتەی وردەوردە بێچووەکان فێری گیا خواردن دەبن و هەم گوانی ماڵاتەکان توانای شــیر درووســتکردنیان زیــاددەکا، مەڕ و بزن لە دوای زان، نزیکەی ٣ مانگ یان زیاتر توانای شیر دانیان هەیە، مانگا و گامێش توانای شــیر دانیان لە دە مانــگ زیاتر تێدەپەڕێ، هەندێ مانگای ڕەسەن دوانزە مانگە توانای شیر دانی هەیە، هەندێک ماڵات لە کاتی ئاوسبووندا لە شیر دەچێتەوە.

دۆشین:

کاتێــک مــاڵات تێرەخۆرەدەبێ گوانەکانــی دادەچۆڕێ، دوای ئەوەی کەمێ بەرخۆلە یان کاریلەی تێبەردەدرێ، ئینجا کابانەکان بە مەنجەڵ و سەتڵەوە دێن و دەست بە دۆشین دەکەن.

ئــەو کابانــەی ماڵات دەدۆشــێ پێی دەوترێ: بێری، لەســەر بەردێک دادەنیشــی و ســەتڵێک دەخاتە بەردەمی و بۆ دۆشــێن

١- پەیمان ئەحمەد حسێن، گوندی ئەشکەنە، شارەدێی ئسێوە، ١٩٨٥، ٤/ ٢٠٠٨.

خـۆی ئامـادەدەکات، ئـەو بـەردەی لەسـەری دادەنیشـێ پێی دەوترێ: بەردەبێری هەروەها کەسـێک یـەک یەک مەڕکان یان بزنەکان بۆ دۆشـین ڕیزدەکات، بەو کەسـە دەوترێ: بەرەبێری، ئینجـا بەرەبێری یەک یەک پاشـی مەڕەکان و بزنـەکان دەکاتە بێری، ئەویش سـەتڵەکە دەخاتە ژێر گوانەکانیانەوە و بەم جۆرە دەیدۆشێت:

بەگرێـی یەکەمی پەنجـە گەورە و چـوار پەنجەکەی دیکەی، بەهێواشـی لەسەرەوە بۆ خوارەوە دەست بە گوانەکەدا دەهێنێ، گوانەکان یەک یەک بەو جۆرە دەدۆشـێت، لە کاتی دۆشێنەکەدا شـیر بەفیچقـە لە گوانـەکان دێنەدەر، بەو شـێوەیە سـەرجەم ماڵاتـەکان دەدۆشـێت، گەر مـاڵات زۆر بێت بە چەنـد بێرییەک دەیاندۆشن.

مـەڕ و بـزن دوو گوانیان هەیە، بـەڵام مانگا و گامێش چوار گوانیـان هەیـە، هەروەهـا مـاڵات هەیـە گۆشـتی زۆرە و خـڕ و قەڵـەوە و گوانیـش هەیـە بەڵام مـاڵات هەیە گۆشـتی نییە و گوانـی لاوازە، بەپێـی ماڵاتەکە دەگۆڕدرێ، ئـەو بێرییەی ماڵات دەدۆشێت، پێویستە شارەزایی تەواوی هەبێت، ئەگینا گوانەکانی ماڵاتەکـە ئـازاردەدات و ماڵاتەکەش بۆی ناوەسـتێ، پێویسـتە بەبەردەوامی گوانەکانی ماڵات بدۆشرێ، بۆ ئەوەی شیریان زۆر تێدانەمێننـەوە، ئەگینـا گوانەکانی ڕەق دەبن و تووشـی ئازاری دەکـەن، لەوانەیە گەر وا بمێننەوە گوانەکان خراپبین کە ئەوەش زیانێکـی گـەورە لە ماڵاتەکە دەدات، هەروەهـا گەر ماڵات بێری بناسێ و بێریش شـارەزابێ، زۆر باش بۆیدەوەستێ و کرداری دۆشینەکە بەئاسانی ئەنجامدەدات[1].

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٣/ ٢٠٠٨.

پێکهاتەی خۆراکیی شــیر[١]: (کالیســیوم, پۆتاسیۆم, ئاسن, مەنگەنیــس, گۆگــرد, ئــــاو) هەروەها لە پێکهاتەی شــیردا چەند جۆرێک ڤیتامین هەیە: وەک ڤیتامین (A، B1، B2، D)[٢].

شیر لە نەریتی کوردیدا[٣]:

- شــیر گەشــەی منداڵ خێرائەکا و ئارامی مســۆگەر دەکا، توانای بەرامبەر نەخۆشی زیاددەکات.

- ئــەو منداڵانەی چاویان دەنووســێ واتە: زۆر ڕیفۆق دەکا، شیر بۆی دەرمانە.

- شیر فرێدەری ژەهری ناو لەشە.

- هەڵســوونی شــیر و ڕۆنی قەزوان لە شــوێنی سووتاوی، پێش ئەوەی بڵق بکا زۆر باشە.

- خەیاری خوســاو لە شیردا زیپکەی سەر پێستی دەموچاو لادەبات.

کەڵکەکانی شیری ماڵات[٤]:

- شیر ڕێگەنادا هۆکاری نەخۆشییە مەترسیدارەکان نەشونما بکەن و چالاکی بنوێنن.

- هێوەرکەرەوەی مێشک و بەهێزکەری بیرە، هۆی جوانی و ئاسوودەیی مرۆڤە.

- شــیر بــۆ ژنانــی دووگیان باشــترین خۆراکــە و یارمەتی پێگەیاندنی کۆرپەلەی سکی ژن دەدا، چونکە بڕێکی باش ماددەی کالیسیۆمی تێدایە.

١- گۆڤاری خاک، ژ.٣٤.
٢- گۆڤاری خاک، ژ.٣٤.
٣- مام ساڵح خدر، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٤/ ٢٠٠٨.
٤- گۆڤاری خاک، ژ.٣٢، ٣٤.

- ئـەو منداڵ یان بەسـاڵاچووانەی کە تووشـی نەخۆشـی ئێسکەنەرمە بوون، خواردنی شیر بۆیان باشە.
- شـیر یەکێکە لەو سەرچاوە خۆراکییە ئاژەڵیانەی بۆ گەشە و گەورەبوونی لەش و پێداویسـتییەکانی دروسـتکردنی خانە پێویستە.
- شـیر بۆ ئەو منداڵانەی کە تازە سـەرپێدەکەون پێویسـتە، چونکە بیروهۆشـیان بەهێزدەکات و لە پێشـکەوتنی زیرەکییاندا یارمەتیدەرە.
- کەڵکی خۆراکیی نیو لیتر شـیر، هاوتای سـەد گم گۆشـتە هەروەها بۆ مرۆڤ هەرسکردنی ئاسانترە.
- خواردنەوەی شـیر بە سـاردی، بۆ ئەو کەسانەی پێستیان وشکهەڵهاتووە باشە.
- خواردنەوەی شـیریی شـیلەتێن، بۆ ئەو کەسانەی تووشی ئاوسانی گەدە یان برینی گەدە بوون باشە هەروەها چارەسەری دڵە کزێشە.
- تێکەڵکردنـی پەرداخێک ئاردی جۆ لەگەڵ پەرداخێک شـیر، هەڵسوونی لە پێستی دەست یان دەم و چاو نەرم و بریسکەداری دەکات.
- شیر و برنج خواردنێکی زۆر ووزە بەخشە.
- شـیر دەبێتـە هۆی بەخشـینی ئارامی بە مێشـکی مرۆڤ، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە زوو زوو توڕەدەبن.
- ئـەو کەسـانەی کە تووشـی نەخۆشـی (تایفۆئیـد) بوون، پێویستە خویان لە شیرخواردن بپارێزن.
- کوڵاندنـی گـەڵای گێـلاس و شـیر، یەکێکـە لـەو دەرمانە سروشتییانەی بۆ ڕێگرتن لە ووشکبوونەوەی پێست دەگرێ.

- ئەو منداڵانەی کە تووشی سوورێژەبوون، دەرمانی چارەسەرەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێ: پەنجا گم گوڵی زمانەگا، لەگەڵ یەک لیتر ئاوی سارد، چەند خولەکێک لەسەر ئاگر دەکوڵێندرێ و ئاوەکەی لەگەڵ هەنگوین و شیردا تێکەڵدەکرێ، دەدرێ بە نەخۆشەکە.
- سەد و بیست و پێنج گم شاتوو لەگەڵ شیردا تێکەڵبکرێ، باشترین دەرمانی فشاری خوێنە.
- بۆ نەهێشتنی جێگەی زیپکەی تەقیو، یەک کەوچک ناوکە خەیار، یەک کەوچک توێکڵە کاڵک و یەک کەوچک ناوکەکولەکە بکوترێ، لەگەڵ شیردا تێکەڵبکرێ، لەسەر جێگەی زیپکە تەقیوەکە دابنرێ زوو چاک دەبێتەوە.
- شیرلەبەربوونی زووربەی مادە خۆراکییەکان تێیدا، باشترین حەشارگەی ئەو میکرۆبانەیە کە توانای گواستنەوەی نەخۆشی وەک سیل، تای ماڵتا، هتد.. هەیە، لەبەر ئەوە پێویستە هەمیشە پێشخواردن شیر بکوڵێت.

ئەو بەرهەمە خۆراکیانەی لە شیر دروستدەکرێت:

کورد لە ناوچەی پشدەر لە سەردەمی کۆنەوە خەریکی بەخێوکردنی ماڵاتە، بۆیە مێژووی دروستکردنی ئەو بەرهەمە خۆراکییانەی لە شیر دروستدەکرێ زۆر کۆنە، دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ لەمەوبەر، ساڵانە لە سەرەتای وەرزی بەهارەوە، گوندنشینەکان دەست بە دروستکردنیان دەکەن، چونکە لەو کاتەدا شیری ماڵات زۆر دەبێت و بەرهەمە خۆراکییەکانی شیر بەم جۆرە دروستدەکەن:

پەنیریی مەیرە، پەنیری پێستە یان پەنیری کوردیی[1]:
پەنیری مەیرە یەکێکە لە باشتری جۆری پەنیر لە کوردستان، لەڕووی بەهاوە گرانترین نرخی هەیە، لەشیری هەموو ئاژەڵێکی وردە وەک مـەڕ و بـزن یـان مانگا و گامێش درووسـتدەکرێ. بۆ درووسـتکردنی پەنیری مەیرە، پێویستە لە سەرەتادا هەوێنی پەنیرەکە ئامادەبکرێ، کەپێکدێ لە چەند کەرەسەیەکی جۆراوجۆر کە ئەمانەن:
-پێنج دانە مازووی سەوز (شین).
-یەک کەوچکی چا زاخ.
-نیو پیاڵە تۆو کاڵەک (تۆو بێستان).
-پێنج دەنک خورما.
-پێنـج دانە قەلانە هەنجیری وشـککراو لـە جۆری هەنجیرە سوورکە.
-نیو پەرداخ مێوژی ڕەش.
-دوو لیتر ئاو.
-شیلاو یان ژیلاوی مالاَت مەڕ، بزن، مانگا، گا.
شـیلاو: پێسـتە پەردەیەکی تەنکە لە بەشی پێشەوەی سنگی مالاَتدایـە، دوای ئـەوەی سـەردەبڕدرێ دەردەهێنـدرێ، خوێی پێوەدەکرێ و هەڵدەواسـرێ تا وشـک دەبێتەوە، شـیلاوی مەڕ یـان بـزن بچووکە و نزیکەی نیو کیلۆ خوێی پێوە دەکرێ، بەلاَم شـیلاوی مانگا نزیکەی یەک کیلۆ خوێی پێوەدەکرێ، بۆ ماوەی هەفتەیـەک لەبەر سـێبەر هەڵدەواسـرێ تا وشـک دەبێتەوە، بۆ ئەوەی بۆگەن نەکات و بمێنێتەوە، باشترین شیلاو هی گایە.

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٣/ ٢٠٠٨.

ئامادەکردنـــی هەوێنـــی پەنیـــری مەیرە -پێســـتە یان کوردیی:

ســـەتڵێک دەهێنـــرێ و هەمـــوو ئەو کەرەســـانەی ناومان برد تێیدەکـــرێ، بەڵام دەبێ تۆو بێســـتانەکە بکرێتە ناو تورەکەیەکی بچووکـــەوە، ئینجـــا بخرێتـــە ناو ئاوەکـــە، بۆ ئـــەوەی تۆوەکە بە ئاوەکـــەدا بڵاونەبێتـــەوە، ئینجا پەڕۆیەک دەدرێ بە ســـەریدا بۆ ئەوەی پیس نەبێ، بۆ ماوەی یەک ڕۆژ لەبەر سێبەر دادەنرێ، لەو ماوەیەدا ئەو کەرەسە جۆربەجۆرانە کارلێکدەکەن و گیراوەیەکی لێل و کەمێ زەرد باو پێکدێنن، گوندنشینەکان پێی دەڵێن: هەوێنی پەنیریی مەیرە یان هەوێنی پەنیری پێستە یا کوردیی.

خەڵکی گوندەکان بەگشـــتی لە مانگی ســـێ بۆ پینج دەست بە پەنیر دروستکردن دەکـــەن، چونکە لەو کاتـــەوە مەڕ و ماڵات دەســـت بـــە زان دەکـــەن و شـــیری زۆر دەبێ، گوندنشـــینەکان بەکەڵک وەرگرتن لە زۆری شیر پەنیر دروستدەکەن کە یەکێکە لە خواردنە زۆر بە کەڵکەکان، بەم جۆرە ئامادە دەکرێ:

چۆنێتی دروستکردنی پەنیری مەیرە:

-یەک تەنەکە شیر.

-یەک کەوچکی ماستاو هەوێنی پەنیری کوردیی.

-دوو کەوچکی چێشت خوێ.

قۆناغی کولاندن[1]:

تەنەکەیەک شـــیر دەهێنرێ و یەک کەوچکی ماســـتاو هەوێنی پەنیریـــی تێدەکرێ، نزیکـــەی یەک کاژێر دادەنـــرێ و پەڕۆیەکی بەســـەردا دەدرێ، لەو ماوەیەدا شیرەکە کەمێک دەمەیەت، ئینجا ئاگرێکی هێواشـــی بۆ ئامادەدەکرێ و شـــیرەکەی دەخرێتەسەر،

١- کولاندن: بەجیاکردنەوەی چەوری لە شیر دەوترێ.

پاشــان دوو کەوچکی چێشــت خوێی تێدەکرێ و بە کەوچکێکی کلک درێژ بەهێواشــی تێکدەدرێ، شیرەکە دەست بە گەرمبوون دەکا، لەگــەڵ ئەوەدا وردەوردە تێکــدەدرێ، لە ماوەی نیو کاژێر یان کەمتردا چەورییەکەی کۆدەبێتەوە و سەردەکەوێ، ئاوەکەی بن دەکەوێ، ئەو چەورییە دەکرێ بە پەنیر.

کولان و تێکدانی شیرەکە ماوەی یەک کاژێر بەردەوام دەبێ، تا بەتەواوی قولپدەدا، پاشان کەرەسەیەکی دیکە لە ئاوی شیرەکە پەیدادەبێ، ســەردەکەوێت، گوندییەکان پێی دەڵێن: لۆرک، لەگەڵ چەوری شــیرەکەدا یــەک دەگرێ، ئینجا چــەوری و لۆرکەکە لە ئاوەکە جیادەکرێتەوە و لە تورەکەی خام دەکرێ و هەڵدەواسرێ بــۆ ئەوەی ئاوەچۆڕبێ، لە تەنەکەیەک شــیر نزیکەی ١ کیلۆ یان کەمتر پەنیری لێدەردەچێ.

قۆناغی سەنگدان[١]:

دوای ئــەوەی پەنیری نــاو تورەکەکــە ئاوەچۆڕدەبێ، بڕێکی کــەم ئــاوی هــەر پێوەدەمێنێ، بۆ ئــەوەی بەتــەواوی ئاوەکەی لێجیابکرێتەوە، سەنگ دەردرێ، بەم جۆرە:

بەردێکی تەختی گەورە ســەنگ دادەنرێ، تورەکە پەنیرەکەی دەخرێتەسەر، پاشان بەردێکی دیکەی گەورە سەنگ، دەخرێتەسەر تورەکــە پەنیرەکە، بەجۆرێــک تورەکە پەنیرەکــە بکەوێتە نێوان دوو بەردەکەوە، پێویســتە بەردەکەی ســەرەوە ســەنگ، کێشی نزیکەی بیست و پێنج بۆ سی کیلۆ ببێ، بۆ ئەوەی کێشێکی زۆر بخاتەســەر تورەکــە پەنیرەکە و ئــاوی پێوەنەیەڵێ، ماوەی دوو ڕۆژ تورەکە پەنیرەکە ســەنگ دەدرێت، تا کێشی بەرد سەنگەکە زۆرتــر بێ، زووتر ئاوی پێــوە نامێنــێ و بەپێچەوانەوە، کەڵکی

١- سەنگدان: پەستاوتنی پەنیر و چۆڕانەوەی ئاو لێی.

سـەنگ لەوەدایـە، ئاو بـە پەنیرەکەوە نایەڵێ چونکـە ئەگەر ئاو بـە پەنیرەکەوە بمێنێ، لەکاتی هەڵگرتنـدا پەنیرەکە کەڕوو دەکا، ڕەنگی پەنیرەکە سـەوز یان سوور دەبێ، بەوەش خراپ دەبێت و بە کەڵکی خواردن نایە.

قۆناغی خوێ کردن[1]: دوای ئەوەی پەنیرەکە لەژێر سەنگدان دەردەهێنرێ و لە تەشتێکدا بە دەست ورد دەکرێ، پاشان خوێی پێوە دەکرێ، بۆ دوو کیلۆ پەنیر نزیکەی چوار کەوچکی چێشـت خوێی دەوێ، هەروەها ئەمە دواقۆناغی پەنیرە کە ئامادەدەبێ بۆ بەکارهێنان و خواردن.

ئامادەکردنی پێستەی پەنیر[2]:

لـە لادێکانـی ناوچەی موکریان پشـدەر، پێش ئـەوەی پەنیر درووستبکرێ، پێستی بۆ خۆشدەکرێ، ئەوەش بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێ.

خەرسـاندن[3]: پێسـتی بزنێک دەهێندرێ، بە مەرجێک کون نەبـێ، لە هیـچ جێگەیەکـەوە نەدڕابـێ، وەسـتایانە کەوڵکرابێ، هەڵیدەگێرنـەوە واتە: مووەکـەی دەکەوێتە ناوەوە، پێسـتەکەی دەکەوێتە دەرەوە، نزیکەی دوو بۆ سێ کیلۆ خوێی پێوە دەکرێ، پاشان خڕدەکرێتەوە، لە سەر زەوی سەنگدەدرێ واتە: بەردێکی گەورە دەخرێتەسـەر، ماوەی سـەنگدانەکە سـێ بۆ چوار ڕۆژ دەخایەنـێ، لـەو کاتەدا پێسـتەکە یـەق دەکاتـەوە، گوندییەکان دەڵێـن: خەرسـیوە. لە دوای ئەو کاتە، پێسـتەکە لەژێر سـەنگ دەردەهێنـرێ، بە چەقـۆ خوێکەی دادەماڵـدرێ، لەگەڵ خوێکەدا

١- خوێکردن: خوێکردن بە پەنیرەوە بۆ ئەوەی ئاوی پێوەنەمێنێ.
٢- ئەحمەد عومەر ئەحمەد، گوندی ئەلبانە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/٤.
٣- خەرساندن: لەبەشە شیوەزاری سلێمانی بەواتای: تلێسانەوەی تەواو.

چــەوری و پیســییەکەی لێدەکرێتــەوە، ئەگــەر زانــرا پێســتەکە چەوری ماوە، جارێکی دیکە خوێ دەکرێتەوە و ســەنگ دەدرێ تا دەخەرسێندرێ.

وشککردنەوە: دوای ئەوە پێستەکە خەرسا، چەوری و پیسی پێوەنەمــا، جارێکی دیکە دوو بۆ ســێ کیلۆ خوێــی پێوەدەکرێ، بەشــوێنێکی بەرزەوە، بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ هەڵدەواسرێ، لەو ماوەیەدا پێســتەکە وشــکدەبێتەوە، کەمێک ڕەق دەبێت. پاشــان پێســتەکە دەخرێتە ئاوەوە، بۆ ئــەوەی نەرم ببێتەوە، ئینجا گیای (پنگ)ی بۆ دەهێنرێ، جۆرە گیایەکی کوێستانییە، بۆنێکی خۆشی تایبەتیی هەیە، چوار تا پێنج مست لە گیای پنگ دەکوترێ لەگەڵ دوو بۆ ســێ کیلۆ خوێدا بە پێســتەکەوە دەکــرێ، جارێکی دیکە بیســت و چوار کاژێر هەڵدەواســرێ، بۆ ئەوەی بۆنی پێســتەکە خۆشبکا، دوایی بە چەقۆ خوێ و پنگەکە لە پێستەکە دەکرێتەوە و هەرچی چەوری و پیســی هەیە بەیەکجار لای دەبا، پاشان بە ئاو جوان دەشۆرێتەوە و وشکدەکرێتەوە، شوێنی دەست و قاچ و کلکی بە بەن تووند دەبەسترێ و گرێدەدرێ، تەنیا ڕێچکەیەک کە دەیمێنێ ملەکەیەتی، پاشــان هەڵدەگێڕدرێتەوە، دیوە پێستە پاک و خاوێنەکەی دەکەوێتە ناوەوە و مووەکەی دەکەوێتە دەرەوە.

چۆنێتی پەنیر کردنە ناو پێست:

پەنیــرە وردکراوەکــە دەهێنــرێ و کــەم کــەم لــە ڕێگــەی ملەکەیەوە دەکرێتە ناو پێســتەکەوە، خێراخێرا بە دەست یان بە دار دەشــێلدرێ، بۆ ئەوەی بچێتە پاڵ یــەک و هەوا لە نێوانیاندا نەمێنێ، بەو شــێوەیە پێســتەکە پڕدەکرێ لــە پەنیر و دەمەکەی تووند دەپێچرێ، لە شــوێنێکی تەختدا پێســتە پەنیرەکە دادەنرێ و بۆ نزیکەی بیســت و چوار کاژێر سەنگ دەدرێ، واتە: بەردی

گەورەی دەخرێتە سەر:

- بۆ ئەوەی ئەگــەر ئاوی پێوەمابێ لێیببێتەوە، چونکە ئەگەر ئاو بە پەنیرەوە بمێنێ، پەنیرەکە کەڕوو هەڵدێنێ و ڕەنگی سەوز دەبێ و خراپ دەبێ.

- بــۆ ئەوەی هەرچی هەوای نــاو پەنیرەکەیە بڕوات، چونکە هەوا تامی پەنیرەکە تیژ دەکات و ناخۆش دەبێ و تامی ئاســایی خۆی لەدەستدەدات.

ڕۆژی دوایــی پێســتە پەنیرەکە لەژێر ســەنگ دەردەهێنرێ، پەنیریی دیکەی تێدەکرێ و جوان دەشــێلرێ، تا پڕدەبێ و دەمی پێســتەکە توونـد بە بەن دەپێچرێ و دەبەســترێ، پێستی بزنێکی چاک نزیکەی بیست بۆ بیست و پێنج کیلۆ پەنیر دەگرێ.

کونەپێستێ

ئــەو جێگــە تایبەتییەیــە کە پەنیــری پێســتەی لێهەڵدەگیرێ، پێکدێ لە کونە شــاخێک کــە بەناو شــاخەکەدا دەڕواتە خوار و زۆر قــوڵ نییە، لەناوەوە مرۆڤ توانای هەڵســوکەوتی تیا هەیە کە لە ناوچەی کوێســتانییەکاندا بەشــێوەیەکی سرووشتی هەیە، لەبەر ئەوەی کونە شــاخەکان چوار وەرزەی ســاڵ فێنکن، بۆیە گوندییــەکان لە مانگی پێنج بــۆ یازدە پێش باران بارینی وەرزی پایــز پەنیری لێدادەنێن، چونکە ئەو ماوەیە گەرمە و پەنیر خراپ دەبێ، ئەمە شێوازێکی ڕەسەنی کوردەوارییە بۆ هەڵگرتنی پەنیر، مێژووی زۆر کۆنە، ســەدان ساڵە کورد لە ناوچەی پشــدەر تا ئێستا بەم شێوەیە پەنیر هەڵدەگرن.

هەڵکەوتەی جوگرافیای ناوچەی پشــدەر شــاخاوییە، لە زۆر جێگەیدا کونە شــاخ هەیە و لەلایەن خەڵکی دێهاتەکان ڕێکخراوە و کراوە بە کونە پێســتێ و پەنیری تیا هەڵدەگیرێ، هەموو کونە

پێستی خاوەنی هەیە، کاتێک پێستە پەنیر بۆ کونەپێست دەبرێ، لە بەرامبەریدا بڕێک پارە بە خاوەنی کەونە پێستەکە دەدرێ، ئەویش بە بەردەوامی پاسەوانی لە کونە پێستەکە دەکات، بۆ ئەوەی دەعبای کێوی نەیخوات، هەروەها پێستە پەنیرەکان یەکەم جار لە کونەپێستێدا دەمەونخون یان سەرەوخوار دادەنرێن، بۆ ئەوەی ئەگەر ئاوی پێوەمابێ بچۆڕێتەوە، کارێکی دیکەی خاوەنی کونەپێستەکان ئەوەیە کە بە بەردەوامی هەموو سێ چوار ڕۆژ جارێک دەبێ پێستە پەنیرەکان وەرگێڕیی بکات واتە: شوێنە پەنیرەکان بگۆڕێ و بیان جولێنێ، بۆ ئەوەی نەبا جێگاکەیان شێدار بێ یان ئاوی بچێتە پاڵ، چونکە پەنیرەکان خراپ دەبن.

لەبەر ئەوەی پێست ئامادەکردن بۆ پەنیر زەحمەتی زۆر و مرۆڤ ماندوودەکات، هەروەها ئەگەر بەتەواوی پاک نەکرێتەوە یان ئاوی پێوەبمێنێ، پەنیرەکە خراپ دەبێ، بۆیە هەندێ لە گوندییەکان لە بری پێست دۆلکە یان دەبەی نایلۆن بەکاردێنن و پەنیری تێدەکەن، چونکە پاک و خاوێنە و ماندوبوونی ناوێ و بە ئاسانی دەست دەکەوێ و نرخی هەرزانە.

کاتێک پەنیر دەکرێتە ناو دەبەی نایلۆنەوە، بەهەمان شێوەی پێستەکە دەبێ کەم کەم تێی بکرێ و خێراخێرا بە دەست یان بە دار بکوترێتەوە و بشێلرێ تا پڕدەبێ، بۆ ئەوەی هەوا لەناو پەنیرەکەدا قەتیز نەبێ و تامی تێژنەکات، لە پاشدا پارچە خامێک دەدرێ بەسەر دەمی دەبەکەدا و سەرەکەی تووند دەکرێ، بۆ ئەوەی هەوا بڕبێ، بە نایلۆنێک دەمی دەبەکە توونددەپێچرێ، بەو جۆرە پەنیرەکە لە دەبەکە دەکرێ، دەبێ ئەوە بزانین کە پەنیری پێستە تام و بۆنی خۆشترە لە پەنیری دەبە[١].

١- بەکر ڕەسوڵ مینە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٤.

چاڵەپەنیر

شێوازێکی دیکەیە بۆ هەڵگرتنی پەنیر، دوای ئەوەی پەنیرەکە لە دەبەکرا، لە جێگایەک چاڵێک هەڵدەکەندرێ کە نزیکەی مەترێ یان کەمتر بێ، پێویستە ئەو شوێنەی کە چاڵەکەی لێهەڵدەکەندرێ کەمێ هەوراز و لێژ و سێبەر بێ، بۆ ئەوەی ئاوی پێوە نەوەستێ و جێگەی پەنیرەکە تەڕبێ و خراپ بێ.

لــە تەختی چاڵەکــەدا دووســێ تەختەبەرد دادەنــرێ و دەبە پەنیرەکەی دەمەونخون واتە: سەرەوخوار لە چاڵەکەدا دادەنرێ، بــۆ ئەوەی ئەگەر ئاوی پێوەمابێ وردەوردە بچۆڕیتەوە و پەڕۆ خامەکەی سەری دەبەکە هەڵیمژێ، پاشان گڵ دەکرێ بەسەریدا و دادەپۆشــرێ، چونکە ناو گڵ فێنک و شــێدارە و نایەڵێت خراپ ببێ.

خاوەنــی پەنیرەکــە ئــەو چاڵــە لەنــاو مڵــک و ماڵــی خۆیدا هەڵدەکەنێ، بۆ ئەوەی زوو زوو سەری لێبدا نەوەک دەعبا کێوی بیخوات، هەروەها لە مانگی هاویندا کاتێک دنیا زۆر گەرم دەبێ، شوێنی چاڵە پەنیرەکە لانی کەم هەفتەی دووسێ جار ئاو پرژێن دەکرێ، بۆ ئەوەی گڵی دەوری پەنیرەکە فێنک و شــێداربێ، ئەم شێوازە لە هەڵگرتنی پەنیر تازەیە و مێژوویەکی زۆر کۆنی نییە، دەبــێ ئەوە بزانرێ کــە هەڵگرتنی پەنیر لە کونەپێســتێدا توانای پاراستنی و مانەوەی پەنیرەکەی زیاترە، وەک لە چاڵە پەنیر[1].

١- مامۆستا محەمەد ڕەسوڵ مینە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٣.

پەنیری سەلک[1]:

-یەک تەنەکە شیر.

-دووکەوچک خوێی چێشت.

-یەک کەوچکی ماستاو هەوێنی پەنیری کوردیی.

قوناغی شیر کوڵاندن:

تەنەکەیەک شـیر دەهێنرێ و بە پـەڕۆی خام دەپاڵێورێ، بۆ ئەوەی لە خڵتە و پیسیی پاک ببێتەوە، پاشان کەوچکێکی ماستاو هەوێنی پەنیری کوردیی تێدەکرێ و پەڕۆیەکی بەسەردا دەدرێ، بـۆ ئەوەی پیس نەبێ و بۆ ماوەی یەک کاژێر دادەنرێ، پاشـان دوو کەوچکی چێشـت خوێی چێشتی تێدەکرێ، لەسەر ئاگرێکی هێـواش بۆ ماوەی سـێ خولەک دادەنرێ، بـە کەوگیرێکی کلک درێژ پێویسـتە بەهێواشـی تێکبـدرێ، لەو ماوەیـەدا وردەوردە شیرەکە گەرم دەبێ و چەورییەکەی خڕدەبێتەوە و سەردەکەوێ، بـە کەوچک چەورییەکە کە دەبێتە پەنیر دەگیرێ و دەردەهێنرێ و لەسـەر سـەبەتە دادەنرێ، پاشان لە تورەکەیەکی خام دەکرێ و بەجێگەیەکی بەرزدا هەڵدەواسـرێ، بۆ ئەوەی کەمێ ئاوەکەی بچۆڕێتەوە، تەنەکەیەک شیر نزیکەی یەک کیلۆ یان زیاتر پەنیری تێدادەبێ.

قۆناغی سەنگدان:

دوای ئـەوەی تورەکـە پەنیرەکە کەمێ ئاوەکـەی چۆڕایەوە، لەسـەر بەردێکـی تەخـت دادەنرێ و سـەنگێک واتـە: بەردێکی گەورەی بیست و پێنج بۆ سی کیلۆی بۆ نزیکەی بیست و چوار کاژێر دەخرێتە سـەر، لەو کاتەدا پەنیرەکە سەنگ دەرێ و ئاوی پێوە نامێنێ.

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسیوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٣/ ٢٠٠٨.

قۆناغـــی خوێکـــردن: خوێکردنـــە بە پەنیـــرەوە بـــۆ ئەوەی لـــە خراپبوون بپارێـــزرێ. دوای ئەوەی کە پەنیرەکە ســـەنگدرا، تورەکە پەنیرەکە دەهێنرێ و بە دەست ورد دەکرێ، بۆ دوو کیلۆ پەنیر چوار کەوچکی چێشـــت خوێی چێشـــتی پێوەدەکرێ، جوان تێکەڵ دەکرێ و بە دەست سەلک سەلک دەکرێ، ئیدێ پەنیرەکە ئامادەدەبێ بۆ خواردن و بەکارهێنان.

هەروەها بەهەمان شـــێوەی پەنیری مەیرە پێستەی بۆ خۆش دەکرێ و لە پێســـتە دەکرێ و لە کونەپێســـتێدا هەڵدەگیرێ، یان لە دەبە و دۆلکەی نایلۆن دەکرێ و لە چاڵە پەنیردا هەڵدەگیرێ.

لۆرک[1]:

کاتێ کە شـــیر بۆ درووســـتکردنی پەنیری سەلک دەکوڵێنرێ و لەنیـــو کاژێـــری یەکەمـــدا چەوری شـــیرەکە ســـەر دەکەوێ و جیادەکرێتەوە و دەکرێتە پەنیری سەلک، ئاوی شیرەکە بەهەمان ئاگر بۆ نزیکەی ســـێ خولەکی دیکـــە دەکولێنرێ، بە بەردەوامی بە کەوچکێکی کلک درێژ تێکدەدرێ، لەو ماوەیەدا ئاوی شیرەکە ماددەیەکـــی ســـپی دیکـــە دەردەدات، ســـەر ئاو دەکـــەوێ و پێی دەگوترێ لۆرک.

هەروەهـــا لۆرکەکـــە بە کەوچک دەگیرێ و لەســـەر پڵاوپاڵێو دادەنرێ، پاشان دەکرێتە ناو تورەکەی خامەوە و هەڵدەواسرێ، پاشان ئاوەکەی دەچۆڕێتەوە و کەمێ خەست دەبێتەوە، هەروەها کیلۆیـــەک لـــۆرک دوو کەوچکی چێشـــت خوێـــی پێوەدەکرێ بۆ ئـــەوەی خراپ نەبێت، ئیـــدی لۆرک ئامادەدەبێـــت بۆ خواردن و بەکارهێنان کە زۆر نەرم و شل و خۆشە و ڕێژەی چەوری زۆر کەمترە لە پەنیری سەلک.

١- مامۆستا محەمەد ڕەسوڵ مینە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٣.

سیرکە یان شیریژگیا[1]:

سـیرکە یـان شـیریژگیا لـە لـۆرک و گیـای کوێسـتانیی درووسـتدەکرێ، بەشێوەیەکی سرووشـتی تام و بۆنی بەهۆی گیاکـەوە خۆش دەبێ، دوو جـۆری هەیە: لۆرک بەگیا کوڕادە و گیا سیرکە یان لۆرک بەگیا بیزا.

-چوار کیلۆ لۆرک.

-دەسکێ گیا کوڕادە و دەسکێ گیا سیرکە یان گیا بیزا.

-شەش تا حەوت کەوچکی چێشت خوێ.

قۆناغی سەنگدان:

گیـا سـیرکە و کوڕادە کـە دوو جۆر گیای کوێسـتانین و لە کوێسـتانەکانی ناوچەی پشـدەر دەسـتدەکەون و تام و بۆنێکی خـۆش و تایبەتیـان هەیە، یەکی دەسـکێکی لێدەهێنـرێ و پاک دەشـۆرێنەوە و دەجنرێن، پاشـان هەر دوو گیاکە لە تورەکەی خـام دەکرێـن و بـۆ ماوەی یـەک ڕۆژ سـەنگ دەدرێـن، واتە: دەخرێنـە ژێـر بەردێکی گەورەوە، بۆ ئەوەی ئـاوی پێوەنەمێنێ گەر ئاوی پێوەبمێنێ لـە کاتی هەڵگرتندا لۆرکەکە خراپ دەکات، هەروەهـا لەگەڵ سـەنگدانی گیاکـەدا لە هەمانکاتـدا لۆرکیش لە تورەکە دەکرێ و بۆ نزیکەی دوو ڕۆژ سەنگدەدرێ.

قۆناغی خوێکردن: دوای قۆناغی سەنگدان، لۆرکەکە بە دەست ورد دەکرێ و لەگەڵ گیا سیرکە و کوڕادە سەنگدراوەکەدا تێکەڵ دەکرێ، لەگەڵ ئەوەشـدا خوێی چێشـتی پێوەدەکرێ بۆ ئەوەی خراپ نەبێ، ئیتر سیرکە و شیرێژگیا بۆ خواردن ئامادەدەبێ.

ئەگەر لە درووستکردنی سیرکە یان شیرێژ گیادا، گیا کوڕادە و گیـا سـیرکە بەکارهـات، پێیدەوترێ: شیرێشـگیا بەکوڕادە و

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٣/ ٢٠٠٨.

سیرکە، بەڵام ئەگەر گیای بیزا بەکاربێ، پێی دەوترێ: شیرێژگیا بــە گیا بیزا، هەروەها ئەگەر بە گیا (مەندێ) بکرێ پێی دەوترێ: شیرێژ گیا بە گیا مەندێ.

هەروەهــا بەهەمــان شــێوەی پەنیریــی مەیــرە یان ســەلک هەڵدەگیرێ، بەڵام تەنیا جیاوازییەک کە هەیەتی لەگەڵیان ئەوەیە کــە ســیرکە یان شــیرێژگیا لە پێســتی بزندا هەڵناگیــرێ، بەڵکو لە پێســتی بەرخۆلــەدا هەڵدەگیرێ، چونکە ناســکترە و بەهەمان شێوەی پێستی بزن خۆش دەکرێ.

ماست:

ماســت یەکێکــە لە بەهێزتریــن و هەرزانترین خــۆراک کە لە شــیر درووســتدەکرێ، هەروەهــا سرووشــتی ماســت وایە کە هەتابمێنێتەوە سارد و ئاودار و ترش دەبێ. هەروەها لە ماستدا کۆمەڵێک ماددەی کانزایی و ڤیتامینات هەیە بەم شێوەیە:

پێکهاتــەی خۆراکیــی ماســت: (گۆگــرد, مەنگەنیــز, ئاســن, پوتاسیۆم, فۆسفۆر, کالیسیۆم) هەروەها لە ماستدا ئەم ڤیتامینانە هەیە: (B1، B2، A، D)[١].

چۆنێتی درووستکردنی ماست[٢]**:**

دوو لیتــر شــیر دەهێنرێ و لە مەنجەڵێکدا لە ســەر ئاگرێکی هێواش نزیکەی سی خولەک دادەنرێ، لەو کاتەدا سەری شیرەکە دەمەیەت و دەست بە خەست بوونەوە دەکات، پێویستە جارجار بەکەوچــک تێکبدرێ تا قوڵپدەدات، لە دوای ئەو کاتە دیاریکراوە شــیرەکە لەســەر ئاگر دادەگیرێ و دادەنرێ تا سارد دەبێتەوە، پێش ئەوەی بەتەواوی سارد ببێتەوە کەمێ گەرمایی تیابمێنێ کە

١- گۆڤاری خاک، ژ. ٣٤.

٢- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسیوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٩.

سەری پەنجە نەسوتێنێ، کەوچکێکی چێشت ماستی وەک هەوێن تێدەکرێ، دوای ئەوەی شیرە کوڵاوەکە هەوێن کرا، لە جێگایەکی کەمێ گەرمدا بە پەڕۆ دادەپۆشـرێ، دوای هەشـت بۆ دە کاژێر شیرە هەوێنکراوەکە دەبێ بە ماست، پێویستە ماست لە شوێنی فێنک و سارددا هەڵبگیرێ، بۆ ئەوەی نەترشێ.

بەگشتی لە کوردەواردا و لە ناوچەی پشدەر ماست لە شیری مـەڕ، بزن، مانگا، گامێش دروسـتدەکرێ، لەبەر ئەوەی جۆری شـیری ئەو ئاژەڵانە جیاوازە، جۆری ماستەکانیشیان جیاوازیی هەیـە، لەگەڵ ئەوەدا ڕەسـەنایەتی ماڵاتەکەش هۆکارێکی ترە بۆ دەستنیشانکردنی شیر و ماستەکە.

بۆ مەیاندنی ماست هەمیشە ماست خۆی وەک هەوێن بەکاردێ بەڵام دەکرێ لە بری ماسـت ماسـتاو یان دۆ بەکاربێت، بێجگە لەم جۆرە هەوێنانە کە ماسـتی پێدەمەیەت، لە ناوچەی پشـدەر جۆرە گڵێکی تایبەتی هەیە شیر دەمەیەنێت و دەیکاتە ماست، ئەو جێگەیـەی ئەو گڵە لێیە ناوی (کەوڵە کەسـکی ڕەبەن)ی خاتوو بەڵکیسـە لە شاخی ئاسۆسە لەسـەر ڕووباری زێی بچووک کە شـوێنەوارێکی مێژوویـی گرنگی کوردە، پیـری ناوچەکە دەڵێن: هەر سـاڵێک ماسـت نەمەیـەت دەچن لە کەوڵە کەسـکی ڕەبەن گڵ دێنـن، وەک هەوێـن ماسـتی پێدەمەیەنن، هەروەهـا دەڵێن: خاتوو بەڵکیس مێژووەکەی پێشهاتنی ئیسلامە و ژنە پاڵەوانێکی کورد بووە و مەڕدار بووە، بەگڵی کەوڵە کەسکی ڕەبەن ماستی مەیاندووە، لەوکاتەوە تا ئێستا ئەو دەستوورە بەردەوامە.

هەندێ جار ئارەزوو دەکرێ کە ماسـت بۆکزر بێ، واتە: تام و بۆنەکـەی جیاوازبێ لەگەڵ ماسـتی ئاسـایدا، ئەمەش بەزیاتر کوڵاندنی شـیرەکە لە کاتی ئاسـایی خۆی دەبێت، تابن بگرێ و

بـۆن و تامێکی تایبەتی لێپەیدا ببێ، ماسـتی بۆکزر بۆ دوو لیتر شیر نزیکەی پەنجا خولەک کوڵانی پێویستە.

لـە گوندەکانـی ناوچەی پشـدەر هەتا ناوڕاسـتی سـەدەی بیسـت، شیر لە کیتەڵەدا کوڵێنراوە و هەر لەویشدا هەوێن دەکرا و هەڵگیـراوە، کیتەڵـە تـام و بۆنێکی سرووشـتی بە ماسـتەکە دەبەخشـێ، هەروەهـا دیـواری کیتەڵەکـەش ئاوی ماسـتەکەی دەدەڵێنێ و ماستەکە تووند دەبێتەوە، هەم بۆ خواردن خۆشترە، هەم لە ترشان بە دووری دەگرێت.

بۆ هەڵگرتنی ماسـت پێویسـتە پەڕۆیەکی خام بدرێ بەسەر مەنجەڵـی ماسـتەکەدا، بۆ ئـەوەی هەرچـی ئاوی ماسـتەکەیە هەڵیمـژێ و لە ترشـان بیپارێزێ، ئەگەر مەنجەڵە ماسـتەکە بۆ شـوێنی دوور بگوێزرێتەوە، بڕێک (کا)ی وشـک دەخرێتە سەر مەنجەڵەکـە بۆ ئەوەی یارمەتی پەڕۆ خامەکـە بدا، لە هەڵمژینی ئاوی ماسـتەکەدا و نایەڵێ بشـڵەقێ، چونکە پەڕۆی خام و کای وشک توانای هەڵمژینی ئاویان زۆرە، لەلایەکەوە ئاوی ماستەکە هەڵدەمژن و نایەڵن بترشـێ و بشـڵقێ لەلایەکـی دیکەوە خام و کایەکە تەڕدەبن و بە هەوای دەوروبەر ماسـتەکە سارد دەکەن، توانای مانەوەی زۆرتر دەبێت.

ماست لە نەریتی کوردەواردا[١]:

- ماست هۆیەکە بۆ تەمەن درێژبوون.
- ئەندامی هەناسەدان (سیی) مرۆڤ پاک دەکاتەوە، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە جگەرەکێشن.
- ماستی ترش چارەسەری باشە بۆ ڕەوانی.
- ماست خوێن پاک دەکاتەوە.

١- بەکر ڕەسوڵ مینە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٤.

- ماست لە ژاراوی بوون مرۆڤ دەپارێزێ.
- جێگەیەکی لەش گەر تووشی خروو ببێ، ماستی لێدەدرێ.
- ماست لە پێستی وشکەوەبوو بدرێ، ئاسایی دەکاتەوە.
- ماست چارەسەری باشی سووتاوییە، بەتایبەت سووتاوی پێست.
- گەدە چالاکدەکات و یارمەتی ئاسان هەرسکردنی خۆراک دەدات.
- ڕێگرێکی باشە لەبەردەم گەشەی میکرۆبدا و دەرمانێکی باشە بۆ ڕەوانی.
- ماست تینوێتی لا دەبات.

تایبەتمەندییە دەرمانی وخۆراکییەکانی ماست[1]:

- ڤیتامین (B) لە ماستدا بەهێزکەری بیر و ئارامی بەخشی مێشکە.
- ماست کە چەوری کەم بێت بۆ لەش زۆر سەلامەتە.
- ئەو کەسانەی ئەیانەوێ ڕێجیم بکەن، باشترین خواردن بۆیان ماستە.
- شتنی قژی سەر بە ماست مووەکان بەهێزدەکات و هەڵوەرین کەم دەکاتەوە.
- هەڵسوونی ماست لە دەموچاو پێست نەرموشل و جوان دەکات، لە نەخۆشییەکانی پێست دەیپارێزێ.
- ڤیتامین (D) لە ماستدا دەبێتە هۆی توندوتۆڵی ئێسقان، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە ئێسکەنەرمەیانە.
- ماست یارمەتی ئاسایی کارکردنی ڕیخۆڵەکان ئەدات،

١- گۆڤاری زانستی سەردەم، ژ.١٨، سلێمانی، ساڵی ٥، ٢٠٠٣

بەتایبەتــی ئــەو ڕیخۆڵانە نەخۆشــن زۆر زوو دەچنــەوە باری ئاسایی.

- ماســت پرۆتینی ناو خۆراک شیدەکاتەوە و یارمەتیدەرێکی باشە بە (ئەسیدەکان)ی ناو ڕیخۆڵە و گەدە، هەروەها هەڵمژینی خوێ کانزاییەکانی ناو ڕیخۆڵە بەتایبەت (کالیسیۆم).

- ئەو بڕە کالیسیۆمەی لە ناو ماستدا هەیە، زۆر بە کەڵکە بۆ بەساڵاچووەکان، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە بە دەست هەوکردنی ڕیخۆڵەکانەوە دەناڵێنن.

- ئەســیدی لاکتیک (Acide Lactique) کە لە ماستدا هەیە، ڕیخۆڵەکان لە میکرۆب پاکدەکاتەوە.

- ماست دابەزێنەری تای جگەرە.

- ماســت لە هاوســەنگ ڕاگرتنی ئەندامەکانــی لەش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە.

- ماست پەنسلین بەهێزدەکات.

- بوونی ڤیتامین (A) لە ماستدا، دەبێتە هۆی خێرای گەشە.

- پلاو لەگەڵ ماستدا بخورێ، مرۆڤ قەڵەو دەکات.

- پەرداخێک زیرە بخوســێندرێ و لەگەڵ پەرداخێک ماســتدا تێکەڵ بکرێ، پاشان لە پێستی دەموچاو بدرێ، ناسک و بریسکە داری دەکات.

- خواردنی ماست و پرتەقاڵ ئەبێتە هۆی نەخۆشی ئەکزیما.

لەبەر زۆری بڕی ماست و ئارەزووی خەڵک بۆ بەرهەمەکانی دیکەی شــیر، لە ماست (دۆ، ڕۆنە کەرە، ڕۆنی کوردیی، شیرێژ، سوێرکە، کەشک) دروستدەکرێ:

دۆ[1]:

دوو کیلۆ ماســت لەگەڵ شــەش لیتر ئاودا لە مەشکە دەکرێ، مەشــکە ئەو ئامێــرە فۆلکلۆرییە کوردییەیە کە لە پێســتی ماڵات دروســتدەکرێ و ماســتی تیا دەژەندرێ و دەکرێتە دۆ، نزیکەی دە بۆ بیســت خولەک دەژەندرێ، بەو ژەندنە چەوری ماســتەکە سەردەکەوێ و تۆپەڵ تۆپەڵ خڕدەبێتەوە، بەچەورییەکە دەوترێ: ڕۆنەکەرە.

دۆ گەر ئاوی کەم بێت، خەســت دەردەچێ و بەپێچەوانەشــەوە، هەوەها جۆری ماســتەکە جۆری دۆکە دەستنیشــان دەکات و هەتا زۆرتر ماستەکە لە مەشکەکەدا بژەندرێ، ڕۆنەکەرەی زیاتر دەبێت.

ڕۆنەکەرە:

بەپێی جۆری ماســتەکە دەگۆڕدرێ، گەر لە ماســتی مانگا و گامێــش بکــرێ ڕەنگــی زەرد دەبێت، گەر لە مــەڕ و بزن بکرێ ڕەنگی سپی دەبێت.

ڕۆنی کوردیی[2]:

ڕۆنی کوردیی لە ڕۆنەکەرە درووستدەکرێ بەم جۆرە:

دوو کیلۆ ڕۆنەکەرە دەهێنرێ و لە مەنجەڵێکدا لەسەر ئاگرێکی هێــواش دادەنــرێ تا زەنــگ دەبێتەوە، واتــە: تــا دەتوێتەوە کە ســاردبۆوە دەبێتە ڕۆنی کوردیی، لە کۆندا لە هیزەدا هەڵگیراوە، پێشــینان لەم بارەیەوە وتویانە: (ڕۆن بۆ هیزە، گۆشت بۆ دیزە) هەروەهــا ڕۆنە کوردییەکە بەپێی ڕۆنە کەرەکە دەگۆڕدرێ، گەر هی مانگا و گامێش بێت ڕەنگە زەردە و گەر ڕەنگە ســپیی بێت، هی مەڕ و بزنە، ڕۆنی مەڕ باشترین جۆریانە.

١- مامۆستا محەمەد ڕەسوڵ مینە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٣.

٢- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

شیرێژ یان ژاژی

یەکێکی دیکەیە لە بەرهەمەکانی شیر و بەم جۆرە دروستدەکرێ: پێنج لیتر شیر دەهێنرێ و لە مەنجەڵێکدا لەسەر ئاگرێکی زۆر هێواش دادەنرێ، تا کەمێک گەرم دەبێت کە سەری پەنجە نەسووتێنێت، پاشان دادەگیرێ و دوو کەوچک ماستی وەک هەوێن تێدەکرێ، نزیکەی هەشت بۆ دە کاژێر گەرم دادەپۆشرێ، پاشان دەبێتە ماست، لە پشدەر بەو ماستە دەوترێ: کاڵە هەوێن یان هەوێنی کاڵ جۆرە ماستێکی تایبەتییە و تامی شیرینە و چەوری زۆرە، بەتایبەتی دروستدەکرێ بۆ شیرێژ و کەشک، بە کەڵکی خواردن نایەت، ئینجا پێنج کیلۆ کاڵە هەوێن لەگەڵ دە لیتر ئاودا لە مەشکە دەکرێ و نزیکەی بیست خولەک دەژەندرێ، تا دەبێتە دۆ و ڕۆنەکەرەکەی سەردەکەوێ، پاشان ڕۆنەکەرەکەی لێجیادەکرێتەوە، دۆکەی کە دۆیەکی خستی شیرینە، جارێکی دیکە لە مەنجەڵ دەکرێتەوە و دەخرێتەوە سەر ئاگرێکی زۆر هێواش تا گەرم دەبێت و سەری دۆکە توێژاڵێکی سپی دەردەکات، پاشان دادەگیرێت تا سارد دەبێتەوە و دەکرێتە تورەکەی خامەوە و بە شوێنێکی بەرزەوە بۆ ماوەی سێ چوار ڕۆژ هەڵدەواسرێ، لەو کاتەدا ئاوەکەی هەمووی لێدەچۆڕێتەوە و ئاوی پێوە نامێنێت و خەست دەبێتەوە و پێی دەوترێ: شیرێژ یان ژاژیی[١].

١- شادی ئیبراهیم ئەحمەد، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

کەشک:

کەشـک یەکێکی دیکەیە لە بەرهەمەکانی شـیر و لە شـیرێژ دروووسـتدەکرێ بـەم جـۆرە: دوو کیلـۆ شـیرێژ دەهێنـرێ و کەوچکێک خوێی چێشتی پێوەدەکرێ، بۆ ئەوەی لە خراپ بوون بیپارێزێت، پاشـان بە دەسـت وەک هەویر دەشـێلرێ، بەقەدەر لەپـی دەسـت گونـک گونک بـە تەنکی پـان دەکرێتـەوە، ئینجا لەسـەر پلاوپالێویێک لەبەرهەتاو نزیکـەی هەفتەیەک بۆ دە ڕۆژ هەڵدەخرێ، تا بەتەواوی وشک دەبێتەوە، لە کاتی هەڵخستنەکەدا جارجـار هەڵدەگێڕدرێتـەوە، کە بەتەواوی وشـک بووەوە زۆر ڕەق دەبێـت و لەتوورەکەی خامدا هەڵدەگیـرێ، کاتی خواردنی پێویسـتە بکرێتـە ناو ئاو، بـۆ ئەوەی نەرم ببێتـەوە و لە ژەمی بەیانیاندا دەخورێ[1].

دۆ و ڕۆن

یەکێکـە لە خواردنە فۆلکلۆرییە کوردییەکان کە لەگەنمە کوتا و کەشک درووستدەکرێ بەم جۆرە:

- یەک کیلۆ گەنمە کوتاو.
- دوو پەرداخ کەشک..
- کەوچکێکی ماستاو و ڕۆنی کوردیی.
- چوار لیتر ئاو.

کیلۆیـەک گەنـم دەهێنرێ و بە سـندۆڵ بەباشـی دەکوترێ، سندۆڵ: ئامێرێکی فۆلکلۆریی کوردییە، بۆ گەنم کوتان بەکاردێ، گەنمە کوتاوەکە لەگەڵ چوار لیتر ئاودا لە مەنجەڵ دەکرێ، پاشان دوو پـەرداخ کەشـک دەهێنرێ و بە ئاو جـوان نەرم دەکرێتەوە و لەگـەڵ گەنمەکوتاوەکەدا نزیکەی یەک کاژێر لەسـەر ئاگرێکی

١- مام ساڵح خدر، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٤/ ٢٠٠٨.

هێواش دەکوڵێنرێ و دەبێتە دۆ و ڕۆن، هەروەها لە کاتی خواردنندا ڕۆنی بۆ دەقرچێندرێ و نزیکەی کەوچکێکی چێشتی بەسەردا دەکرێ و هەندێ جار بەپێی خواستی کەسەکە کەمێک وردە شەکر و شۆک واتە: دۆشاوی ترێی بەسەردا دەکرێ[1].

دۆکوڵیوەتیوە

ئەو کەرەسانەی کە پێویستە بۆ ئەم جۆرە خۆراکە:

-چوار لیتر دۆ یان ماستاو.

-یەک کیلۆ گەنمی کوتراو.

-نیو کیلۆ پیازیی سەوز یان گیایی لووشە.

-یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی کوردیی.

-کەوچکێک خوێ.

دۆکە یان ماستاوەکە لە مەنجەڵ دەکرێ و لەسەر ئاگرێک دادەنرێ تا گەرم دەبێت، پاشان ڕۆن و خوێ و گەنمەکوتاوەکەی تێدەکرێ، دوای کەمێک کوڵان پیاز یان گیا لووشەی بۆ دەجندرێ و تێیدەکرێ، نزیکەی نیو کاژێر لەسەر ئاگر دەمێنێتەوە تا بە تەواوی دەکوڵێ، پێی دەوترێ: دۆکولیوە تیوە بەڵام ئەگەر ڕۆنی تێنەکرێ پێی دەوترێ: دۆکوڵیوە بەباب[2].

سوێرکە

خەستەی توورەکە لە دۆی ترش درووستدەکرێ، لە گوندەکانندا کاتێک دۆ دەژەندرێ و ڕۆنەکەرەکەی لێدەگیرێ، زۆر جار دۆکە کەمێک دەمێنێتەوە و تامی ترش دەبێت، ئەو دۆ ترشە ڕاستەوخۆ دەکرێتە ناو تورەکەی خامەوە، بۆ ماوەی

١- هەمین دەروێش هۆمەر، کابان گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٠، لەمانگی ٢٠٠٨/١١.

٢- پەیمان ئەحمەد حسێن، گوندی ئەشکەنە، شارەدێی ئسێوە، ١٩٨٥، ٣/ ٢٠٠٧.

ســێ چوار ڕۆژ هەڵدەواســرێ، لەو کاتەدا بەتــەواوی ئاوەکەی دەچۆڕێتەوە و پێی دەوترێ: خەستەی تورەکە خەستەی تورەکە توانای مانەوەی بۆ هەڵگرتن کەمە، لە هەفتەیەک زیاتر تێناپەڕێ، بۆیــە خوێــی پێوەدەکرێ بۆ ئەوەی توانای مانــەوەی زۆر بێت، کیلۆیەک خەستەی تورەکە نزیکەی یەک کەوچکی چێشت خوێی پێوەدەکرێ و جوان دەشــێلرێ، لەو کاتەدا پێیدەوترێ: سوێرکە کە بۆ ژەمە خواردنی بەیانیان بەکەڵکە[1].

١- شادی ئیبراهیم ئەحمەد، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

بەشی سێیەم

ژیانی کشتوکاڵی

ناوچـــەی موکریـــان بەگشـــتی و پشـــدەر بەتایبەتـــی، وەک هەمـــوو ناوچەکانی تری کوردســـتان، خاوەنی ڕووبەری زەوی کشـــتوکاڵیی فراوانە، زەوییەکان بۆ دوو جۆر دابەشدەبن: دێم و بـــەراو، جووتیارانی ناوچەکـــە کەڵکیان لێدەبینن و لە وەرزەکانی ساڵدا کشتوکاڵیان تێدادەکەن.

یەکـــەم/ زەوی دێـــم[1]: بەو زەویە دەوترێـــت کە کەوتۆتە ئەو جێگایەی کە ئاوی نییە، واتە: وشکە و هیچ جۆرە سەرچاوەیەکی ئاویی لەســـەرنییە، کشـــتوکاڵکردن لەو جۆرەزەویەدا، پشـــت بە ئاوی باران دەبەستێت. زەوی دێم دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

– وشـــکە وەرد: بـــەو زەوییـــە دێمـــە دەوترێـــت کە لـــە کاتی بارانبارینی وەرزی بەهاردا جارێک دەکێڵدرێت، پاشان لێیدەگەڕێن تـــا وەرزی پایز، ئینجا تـــۆوی پێوەدەکەن (دایدەچێنن)، بە بارانی پایز ئاو دەدرێت و تۆوەکان شیندەبن.

– تـــەڕاوەز: بـــەو زەوییە دێمـــە دەوترێت کە ڕاســـتەوخۆ لە وەرزی پایزدا دوای بارانی پەڵە دەکێڵرێت و تۆوی پێوەدەکرێت،

١– دێم: دێمەکار، پشتاو.

به بارانی پایز تۆوەکان شیندەبن.

دووەم/ زەوی بەراو: بەو زەوییە دەوترێت کە لە ڕێگەی جۆگە یان هەر سەرچاوەیەکی ئاوییەوە بێت، جووتیار دەتوانێت کەی پێویستی بوو ئاوی بدات بیدێرێ. زەوی بەراو پێش بارانی پەڵە لە وەرزی پایزدا دەدرێردرێت و دواتر دەکێڵدرێت، پاشان تۆوی پێوەدەکرێت، پێیدەوترێت ڕەپستا[1].

نیر و ئامور[2]:

لە ناوچەی پشدەر لە مێژوویەکی کۆنەوە جووتیارەکان زەوییە کشتوکاڵییەکانیان بە نیروئامور و جووتەگا کێڵاوە، لە دوای پەیدابوونی مەکینەی جووتکردن فۆرگاسن، کیڵان بە جووتەگا کەم بووەوە چونکە تێچوونی کەمتر و خێراتر بوو، ئێستاش هەموو ئەو جێگایانەی کە کەوتوونەتە ناوچە سەختە شاخاوییەکانەوە، هەر بە نیروئامور دەکێڵرێن چونکە مەکینەی جووتکردن ناتوانێت شوێنی سەخت و شاخاوی بکێڵێت.

ئامێری نیروئامور ئامێرێکی کەلەپووری کوردییە، کورد هەزاران ساڵە ئەو ئامێرەی درووستکردووە و کاری زەوی کێڵانی پێئەنجامداوە. جووتیارەکانی ناوچەی پشدەر وەک هەموو ناوچەکانی تری کوردستان، ئەم ئامێرەیان بۆ زەوی کێڵان بەکارهێناوە و لە ئێستاشدا بەکاریدێنن. نیروئامور لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێت:

١- ئەحمەدی حاجی باپیر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٤، ٢٠٠٨/٢.

٢- مام ساڵح خدر، ڕیش سپی شارەدێی ئیسیوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/٢.

ئەکەم/ ئامور: بەشـێکی سـەرەکە ئامێرەکەیە و لەم بەشانە پێکدێت، دەندە، گاسن، پاش بارە، دەستە مستە، شیرەپە، باسکێش و بەڕووولە.

- **دەندە:** بەشـی سەرەکی ئاموورە، لە داری گوێز یان تاوک دروستدەکرێ چونکـە ئـەو جۆرە دارانـە ڕەقن و ناشـکێن، درێژیەکەی نزیکەی (٨٠ بۆ ٩٠)سم دەبێت، بەشی سەرەوەی پانە و نزیکەی (٢٠)سـم دەبێـت، دوو کونی تێدایـە، کونی یەکەمیان لـە سـەرەتادا دەندەدایە و پاش بـارەی لێقایـم دەکرێت، کونی دووەمیان لە ناوڕاسـتی دەندە دایە و شـیرەپەی لێقایم دەکرێت هەروەها بەشـی خـوارەوەی دەنـدەش باریکە و گاسـنی پێوە قایمدەکرێت.

- **گاسن:** پارچەیەک ئاسنە، سەرەکەی پانە و نوکەکەی تیژە، درێژییەکەی نزیکەی (١٥ بۆ ٢٠)سـم دەبێت، بە کۆتایی دەندەوە قایمدەکرێت، ئەو بەشـەی ئامورە کە دەچێتە ناو گڵەوە و زەوی پێدەکێڵدرێت، هەموو ساڵێک جارێک دەمەکەی تیژ دەکرێتەوە بۆ ئەوەی باش زەوی پێبکێڵرێت.

- **پاشبارە:** دارێکـی درێژی یەک مەترییە، بەشی خوارەوەی لە کونی یەکەمی دەندە هەڵدەکێشـرێت، لە سـێیەکی خوارەوەی دارەکـەدا کونێـک هەیـە، باسکێشـی لێقایمدەکرێـت، لە بەشـی سەرەوەیدا کونێک هەیە دەستەمستەی لێقایمدەکرێت.

- **دەستەمستە:** دارێکی کورتە و درێژییەکەی (١٥)سم دەبێت، لەبەشی سەرەوەی پاش بارەدا قایمدەکرێت، لەکاتی جووتکردندا جووتیار دەستی پێوەدەگرێت.

- **شـیرەپە:** لە داری بـەڕوو یـان گوێز دروسـتدەکرێت، درێژییەکەی (٨٠)سـم دەبێت، بەشـی خوارەوەی ئەستوورە، لە

کونی دووەمی دەندە هەڵدەکێشرێت، هەروەها بەشی سەرەوەی باریکترە، لە کونی باسـکێش هەڵدەکێشرێت، لەکۆتایی شیرەپەدا کونێـک هەیە، دارێکـی باریکی تێدەکرێت، بۆ ئەوەی باسکێشـی لێنەیەتەدەر.

- **باسـکێش:** دارێکـە درێژییەکـەی (٥.٢)م دەبێـت، لـە کۆتایی بەشـی پێشـەوەیدا کونێک هەیە، بەڕوولـەی بە نیرەوە پێقایمدەکرێـت، لە کۆتایی باسکێشـدا بە (٢٠)سـم کونێک هەیە، شیرەپەی تێهەڵدەکێشرێت، بەشی دواوەی بە کونی پاش بارەوە قایمدەکرێت.

ئەگەر بـە گاجووت یان گوێدرێژ زەوی بکێڵدرێت، پێویسـتە باسکێش درێژییەکەی لە (٥،٢)م بێت بەڵام ئەگەر بە وڵاخ ئەسپ، بارگیر و ماین زەوی بکێڵدرێت، پێویستە باسکێش(٣)م بێت.

دووەم/ نیـر: بەشـێکی دیکـەی سـەرەکی ئامێرەکەیە و لەم بەشانە پێکدێت، نیر، بنەوەند و کەڵاوە.

- نیـر: دارێکـە درێژییەکـەی (٢)م دەبێـت، ئەمسـەر و ئەوسەرەکەی کەمێک چەماوەیە، بۆ ئەوەی بەئاسانی بچێتە سەر ملـی جووتەگاکان، هەر سـەرێکی دوو کونـی تێدایە، بۆ ئەوەی کەڵاوەکانی تێهەڵکێشـرێت، ناوەڕاستی نیر بەرزییەکی تێدایە بۆ ئەوەی ئاموری لە ڕێی بنەوەندەوە لێقایمکرێت.

- بنەوەند: لە دوو شـوڵ داری بەڕوو یان بنەوشـە پێکدێت، پێویستە شووڵەکان درێژیان یەک مەتر بێت پاشان بە ئاگر نەرم دەکرێنەوە و پێکەوە بادەدرێن پاشـان دەکرێنە قوڵفە، بۆ ئەوەی نیروئامـوری پێبەیەکـەوە ببەسـترێت. بنەوەند پێـش ئەوەی بە کاربهێنرێت، پێویستە بە ئاو تەڕبکرێت، بۆ ئەوەی نەشکێت، ئەو کاتانەش کە کاری پێناکرێت، پێویسـتە لەناو گڵدا هەڵبگیرێت، بۆ

ئەوەی شێ بێنێتەوە و وشک نەبێتەوە.

-کەڵاوە: ژمارەیان چوار دانەیە، لەهەر چوار کونی نیر دەخرێن، بۆ ئەوەی نیرەکە بە گاکانەوە ببەستێتەوە، ئەو سەرەی لە نیرەکە دەخرێت، پێویستە ئەستوورتر بێت، بۆ ئەوەی لێینەیەتەدەر، کەڵاوە لە داری بەڕوو دروستدەکرێت، درێژییەکەی نزیکەی (٦٠)سم دەبێت، کەمێک بە ئاگر دەچەمێندرێتەوە، بۆ ئەوەی بە جوانی بچێتە ملی گاکانەوە.

نیر هەیە شەش کونی تێدایە، لەسەر ئەمە پێشینان دەڵێن: (توشی نیری شەش کون بووە) واتە: کارەکەی زۆر تاقەت پڕوکێنە.

گەنمکردن:

گەنم لەنــاو جۆری دانەوێڵەکاندا بەپلــەی یەکەم دێت چونکە خۆراکێکی ســەرەکی دانیشــتوانە، بۆیە بڕی فرۆشتنی لە هەموو جۆرەکانــی تــری دانەوێڵە زیاتــرە، لەبەر ئــەوە جووتیارەکانی کوردســتان و ناوچــەی پشــدەر بەپلــەی یەکــەم لەنــاو جۆری دانەوێڵەکانــدا گەنم دەچێنن، جگە لەوە بەهایەکی خۆراکی بەزی هەیــە، (کا)کەی وەک خۆراکێکی ســەرەکی لە وەرزی زســتاندا دەرێتە ماڵات.

وەرزی پایز کاتی چاندنی تۆوی گەنمە، جووتیارەکانی ناوچەی پشــدەر دەســت بە زەوی کێڵان دەکەن، ئەگەر زەوییەکە دەشت بێت، بە مەینەی جووتکردن و ئەگەر ناوچەی زەویەکەش سەخت بێت، بە نیروئامور و جووتەگا دەیکێڵن. ئەگەر زەوییەکە وشــکە وەرد بێت، واتە: پێشــتر کێڵرابێت، ڕاستەوخۆ تۆوی پێوەدەکەن، ئەگەر زەوییەکە تەڕاوەز بێت، دەوەســتن تا پەڵەدەدات، پاشــان دەیکێڵــن و تۆوی پێوەدەکەن، یاخود ئەگەر بەراو بێت، دەیدێرن و دەیکێڵــن، ئینجا تــۆوی پێوەدەکەن. بە بارانــی پەڵەی وەرزی پایــز، هەر یەک لەم جــۆرە زەویانە، ئەو گەنمەی تێیدا تۆوکراوە دەڕوێت.

لە ناوچەی پشــدە (١٥) جۆر تۆوی گەنم هەیە کە جووتیاران دەیچێنن، ناوی جۆرەکانی گەنم وەک (کوێســتانی، ڕووتە، دێوە، کورتان، ڕەزایی، شەشــپەڕ، شوشــە، حۆلە، مەلایی، گەورە یان مەرگەیی، هەڕەمە یان تێکەڵاو، ســپیلکەی گو کورت و سپیلکەی گوڵ درێژ، ماسی پاک، گوڵ ڕەش و سوورکە).

جووتیــارەکان بە ئارەزووی خۆیان یەکێک لەم جۆرە تۆوانە دەچێنن، لەبەر ئەوەی ئەو کاتە وەختی پەڵەدان و باران بارینە،

بۆیە زەوییەکان دوای چاندنی تۆوەکە پێویستیان بە ئاودان نییە، لــە وەرزی زســـتاندا تۆوەکان بەتەواوەتــی دەڕوێن و لە زەوی دێنــە دەرەوە، پێــی دەڵێــن: قەرســـیل ڕەنگی ســـەوزێکی تۆخی هەیــە و درێژی لــە نێوان (١٥-٢٠)ســـم دایە، لەو کاتـــەدا لەبەر ئەوەی زستان بەرەو ساردی دەڕوات و ڕۆژبەڕۆژ دنیا ساردتر دەبێت، قەرسیل توانای گەشەکردنی نامێنێت، زۆر جار لە ناوچە کوێستانییەکانی پشدەر چەند ڕۆژێکیش دەکەوێتە ژێر بەفرەوە، پاشـــان لە وەرزی بەهاردا گەشـــەی یەکجاریی دەستپێدەکاتە و بـــاڵای بەرزدەبێتـــەوە بۆ زیاتر لە مەترێک، بەشـــی ســـەرەوەی گەنمەکە گوڵ دەکات، پێیدەڵێن: (بنەدان) یەکەم جار گوڵەگەنمەکان کەمێـک جیق و لینجن چونکــە بەتەواوی پێنەگەشـــتوون، دوای ئـــەوەی گوڵەگەنمـــەکان پێدەگـــەن و دەپەڕن، دەنکـی گەنمەکان قەڵــە و ڕەق دەبــن و گوڵەکانیـــان توندوتۆڵدەبن، هـــەر گوڵێکی گەنــم دەیـــان گەنمی پێوەیە، هەندێک گوڵــی گەنم هەیە، زیاتر لە (٣٠ بــۆ ٧٠) دەنگــە گەنمی دەگرێت. دوای ئـــەوە گوڵەگەنمەکان بەتەواوی پێدەگەن، گوڵەکــە و قەدەباریکەکەی گەنم ڕەنگیان لە ســـەوزەوە بۆ زەرد دەگۆڕدرێت، ئیتر ئەو کاتە وەختی درووێنە دەستپێدەکات[1].

درووێنە:

دوای ئـــەوەی گەنم پێـــدەگات، گوڵەکـــەی دەپەڕێت و ڕەنگی زەرد دەبێـــت، وەختی درووێنە دەســـتپێدەکات، لــە کوردەواردا بەگشـــتی و لە ناوچەی پشدرە بەتایبەتی، جووتیارەکان درووێنە بــە دوو ئامێــری فۆلکلۆریـــی داس وماڵەغان دەکـــەن، مێژووی

١- ئاوات ئەحمەد ئیسماعیل، شارەدێی ئیسیوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/٣.

درووســتكردنی ئەم دوو ئامێرە نادیارە، ئەوەندە هەیە كورد لە كۆنەوە درووستكردوون و درووێنەی پێكردوون.

یەكــــەم/ داس[1]: ئامێرێكــی كەلەپووری كوردییــە، دەمێكی كەوانەیــی هەیە كە لە ماددەی ئاســن درووســتدەكرێت، نووكە كەوانەییەكەی تیژە و دیوی ناوەوەی بە هەسان تیژ دەكرێت، بۆ ئەوەی بەئاسانی لە كاتی درووێنەدا، لاسكی گەنم ببڕێت، تیرەی دەمە كەوانەییەكەی لە (٣٠)ســم تێناپەڕێت هەروەها دەســكێكی كورتــی هەیــە، لــە دار درووســتدەكرێت، لەكاتــی كاركردندا بە دەســتەوە دەگیرێــت. ئەم ئامێــرە مێژووەكەی نادیــارە بەڵام تا ئێســتا لە شار و شارۆچكەكانی كوردستاندا بەگشتی و ناوچەی پشدەر بەتایبەتی ئاسنگەرەكان درووستی دەكەن.

چۆنێتی كاری درووێنە بە داس:

لە ناوچەی پشدەر جووتیارەكان كاری درووێنە بە هەرەوەز دەكــەن، بەتایبەتی لــە گوندەكاندا، كاتی درووێنــە لەناو خۆیاندا ڕێكدەكەون، هەر ڕۆژەی هەرەوەز بۆ یەكێكیان دەكەن، واتە: هەر ڕۆژەی پەڵــە گەنمی یەكێك لە جووتیــارەكان دەدوورنەوە، بەو شــێوەیە بەردەوام دەبن تا هەمــوو پەڵە گەنمەكان دەدوورنەوە، هەر ڕۆژەی ســەرەی پەڵە گەنمی چ جووتیارێك بێت، پێویســتە ژەمە خواردنی هەموو هەرەوەزەكە دابینبكات.

جووتیارەكان بەگشتی درووێنە بە داس لە هەموو زەوییەكدا دەكــەن، چ لەو زەویانەی كە دەشــت و تەختن، چ ئەو زەویانەی كە سەخت و شاخاوین. درووێنە بە داس بە دوو شێوە دەكرێت:

– **بەكرەیــی**: ئەو كۆمەڵە جووتیارەی كە بــە هەرەوەز پەڵە گەنمێك دەدوورنەوە، ســەرەتا پەڵــە گەنمەكە بە داس خەتخەت

١- مامساڵح خدر، ڕیش سپی شارەدێی ئیسیوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/٢.

یان قاشـقاش دەکەن، پاشـان هـەر جووتیارە قاشـێکی لە پەڵە گەنمەکە بەردەکەوێت و دەیدوورێتەوە، کێ زووتر بەشـی خۆی تەواوکرد دادەنیشێت.

– **درەو:** جووتیارەکان لەسەر پەڵە گەنمەکە بە ڕیز دەوەستن، یەکـی نزیکـەی مەترێـک نێوانیـان بێـت، بەیەکەوە دەسـت بە دوورینـەوەی پەڵە گەنمەکە دەکەن تا کارەکە تەواودەبێت کەس دەست لەکارهەڵناگرێت.

جووتیـارەکان لەکاتـی دروویێنەکردنـدا، زوو زوو دەمـی داسـەکانیان بە ڕۆنی چێشـت چەوردەکەن و بە بەردە هەسـان دەیسوون، بۆ ئەوەی دەمی داسەکانیان تەواوتیژبێت، بە جۆرێک موو بکات، بۆ ئەوە بە ئاسـانی لاسکی گەنمەکە ببڕێت، لە کاری دروویێنەکردنـدا جووتیـارەکان زۆر ماندوودەبـن، بۆیە لە کاتی کارکردندا گۆرانی دروویێنەکردن بەم شێوەیە دەڵێن:

هـــۆدروونـــە دروونـــــە دروونـــە
دەســـکـــی داســـــێم بــــەڕۆنـــە
خـــــانــــم خـــــانــــم بـەیـــانـــی
لـــە ســـەر حـــەوز و حـــەمـامـان
یـــــارێ وێـــمـــدە شـــــــەمـامـان
هـــۆدروونـــە دروونـــــە دروونـــە
دەســـکـــی داســـێـم بـــــــەڕۆنـە
خـــانـــم خـــانـــم ئـــەم جــــارە
مـــیـــوانـــی تـــــۆم دووبــــــــارە
ڕووت بـێـنـە و زوڵــفــت لادە

لــه درووێنەکردنــدا جووتیارەکان بە دەســتێک داســەکەیان پێیــە و بــە دەســتێکیش وردە وردە گەنمەکە دەگــرن و بە داس بەشی بنەوەی چڵە گەنمەکان دەبڕن، پاشان چەپک چەپک گەنمە دووراوەکە دادەنێن، بۆ ئەوەی چەپکێکی تر بدوورن، بەو چەپکە گەنمە دووراوە دەڵێن: (ســواڵە) دوای ئەوەی ژمارەی سواڵەکان زۆر دەبێــت، هەندێک لە جووتیارەکان ســواڵەکان کۆدەکەنەوە، باوەش باوەش دایدەنێن پێیدەڵێن: (باقە) پاشــان چەند لاسکێکی گەنم بەیەکەوە بادەدەن و باقە گەنمەکانی پێدەبەستن، بۆ ئەوەی بڵاونەبێنــەوە، بەو لاســکە گەنمانــەی کە باقەکانی پێدەبەســتن دەڵێن: (باقەبێن).

ئەگەر گەنم بالاّی کەم بێت، کەم کەم کە دەیدوورن بەردێکی دەخەنەســەر بۆ ئەوەی بــا نەیبات پێی دەڵێــن: (گەلاوێژ) لەبەر ئەوەی لاســکەکەی کورتە سواڵە سواڵەی ناکەن و دوایی بیکەنە باقــە بەڵکــو هەمــووی بەســەر یەکــەوە دادەنێن و پێــی دەڵێن: (گەڵیشە).

دووەم/ ماڵەغان[1]:

ئامێرێکــی کەلەپــووری کوردییــە، دەمــی ماڵەغان لە ئاســن درووســتدەکرێت، کەمێــک کەوانەییــە و بۆ دوورینــەوەی گەنم بەکاردێــت، نزیکەی (٨٠)ســم درێژە، بە هەســان دەمەکەی تیژ دەکرێت، بۆ ئەوەی بەئاســانی لاســکی گەنمەکان ببڕێت، کلکێکی درێژی دوو مەتری هەیە، لە سێیەکی کلکەکەیدا دەسکێکی کورتی پێوەیە، جووتیار لەکاتی درووێنەکردندا دەســتی پێوەدەگرێت و پێــی دەڵێن: (چەڵەمــە) ئەم ئامێرە مێژووەکــەی نادیارە بەلاّم تا ئێســتا لە شار و شارۆچکەکانی کوردستاندا بەگشتی و ناوچەی

١- ئەحمەدی حاجی باپیر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەلاّدزێ، ١٩٥٤، ٢٠٠٨/٢.

پشدەر بە تایبەتی ئاسنگەرەکان درووستیدەکەن.

ئــەو پەڵــە گەنمانــەی کە زەوییەکەیــان تەخــت و ڕێک بێت، جووتیــارەکان بە ماڵەغان دەیدوورنــەوە، چونکە دەمی ماڵەغان زۆر درێژتــرە لــە داس، کاری دوورینــەوەی گەنمەکــە خێراتر ئەنجامدەدرێت هەروەها جووتیاریش کەمتر ماندوودەبێت، لەبەر ئــەوە ئــەو پەڵە گەنمانــەی بە ماڵەغــان بدوورێتەوە، پێویســتی بــەکاری هــەرەوەز نییە چونکــە ماڵەغانێک یــان دووان توانای دوورینەوەی پەڵەگەنمەێکی هەیە.

چۆنێتی کاری دروویَنە بە ماڵەغان:

ئەو جووتیارەی بە ماڵەغان گەنم دەدوورێتەوە، لە سووچێکی پەڵە گەنمەکەدا دەوەســتێت، بە دەســتێکی کلکی ماڵەغانەکە و بە دەســتەکەی تــری چەڵەمەکەی دەگرێت، لەتەنیشــت خۆیەوە بۆ بەردەمی وردەوردە گەنمەکە دەدوورێت، لە سەرەوە بۆ خوارەوە خەتێک دەێنێت پاشان دەچێتەوە هەمان شوێن و خەتێکی تریش دەدوورێت، بەو جۆرە تا پەڵە گەنمەکە تەواودەبێت.

لــە کاتــی دوورینەوەی پەڵــە گەنمێکــدا، جووتیار هەمیشــە بەپێوەدەبێت و ناچەمێتەوە، بەپێچەوانەی داسەوە کە بە درێژای کاری درووێنــە دەبێــت جووتیار پشــتی بچەمێتــەوە کە دەبێتە هــۆی زۆر ماندووبوونــی هەروەهــا گەورەیــی دەمــی ماڵەغان وایکــردووە کــە کاری بە دەســتووبردبێت و چڵــە گەنمەکان لە تەختی زەوییەکەوە ببڕێــت، کەڵکی ئەوەیە کە گەنمەکە (کا)کەی خەســار نابێــت، لەبەر ئــەوەی کارەکە بەیــەک جووتیار ئەنجام دەدرێــت، زۆر ماندوونابێــت، ئەگەر پەڵە گەنمەکــە زۆر گەورە بێت، بە زیاتر لە یەک جووتیار ئەنجامدەدرێت.

جۆخێن درووســـتکردن[١]: جووتیـــارەکان پێش ئـــەوە کاری درووێنەکردن ئەنجامبدەن، دەســـت بە درووســـتکردنی جۆخێن دەکـــەن، بۆ ئەوەی کە گەنمەکە دوورایەوە بیبەنە ســـەرجۆخێن، ئـــەو زەویانـــەی دیمـــەکارن وەرد یـــان تـــەڕاوەز، پێویســـتە جووتیارەکە لە وەرزی بەهاردا پێش ئەوەی باران بارین کۆتایی بێـــت، لـــە جێگەیەکی کێڵگەکەیـــدا، جۆخێنێک درووســـتبکات، ئەو زەویانـــەش کە بـــەراون، جووتیارەکان پێـــش درووێنە جۆخێنی لێدرووســـتدەکەن، ئەو شـــوێنەی کە دەکرێت بە جۆخێن، ئەبێت جووتیارەکـــە جـــوان کای پێوەبکات و بە باگردێـــن بیگێڕێت، بۆ ئـــەوەی زەوییەکـــەی توندببێتـــە و پتەوببێت، بۆ ئـــەوەی لەکاتی گێرەکردنـــدا، گەنمەکە لەگەڵ خۆڵدا تێکـــەڵ نەبێت و پیس نەبێت هەروەهـــا پێویســـتە شـــوێنی جۆخێن بـــا بیگرێتەوە، بـــۆ ئەوەی (شەن)ی لێبکرێت، بەگشـــتی جۆخێنەکان لەنزیک یان لە قەراغی پەڵە گەنمەکەدا درووســـتدەکرێت، بۆ ئەوەی جووتیارەکە گەنمە دووراوەکەی بەئاسانی بۆ بگوێزرێتەوە.

کێشە[٢]: لە ناوچەکەدا بەگشتی لە مانگی حەوتدا، جووتیارەکان باقەباقـــە گەنمـــە دووراوەکانـــان دەبەنـــە ســـەرجۆخێن، ئەگـــەر جۆخێنەکانیـــان دوور بێـــت، بـــە گوێدرێـــژ و وڵاخ دەیگوێزنەوە، بەکرداری گواســـتنەوەی گەنمـــە دووراوەکان لە کێڵگەکانەوە بۆ سەرجۆخێنەکان دەوترێت: کێشە.

١- ئەحمەدی حاجی باپیر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٤، ٢٠٠٨/٤.

٢- مام ساڵح خدر، ڕیش سپی شارەدێی ئیسیوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/٢.

گێره[1]: کاتێک هەموو گەنمە دووراوەکە دێننە سەرجۆخێن، بەشێوەیەکی بازنەی گەنمەکە دادەنێن، پاشان شەش بۆ دە گاجووت دێننە سەرجۆخێنەکە، لەتەنیشت یەک بە گوریس دەیانبەستنەوە، بەشێوەیەکی بازنەیی بەپێچەوانەی میلی کاتژمێرەوە دەیانسووڕێننەوە، بۆ ئەوەی گێژنەبن، گاجووتەکان هەموویان لەپاڵ یەکتردا بەیەکەوە دەیان جار بەسەر گەنمەکەدا دەڕۆن، بەوە دەڵێن: گێرە، لەئەنجامدا بە قاچی گاجووتەکان گەنمەکان لە گوڵەکانیان جیادەبنەوە، هەموو لاسکی وشکبووی گەنمەکەش ورد دەبێت و پێی دەڵێن: کا، گەنم و کا پێکەوە تێکەڵدەبن، ئەبێ ئەوە بزانرێت کە گێرەکردن تەنیا بە گا ناکرێت بەڵکۆ بە وڵاخی تریش دەکرێت.

گێرەکردن کاتی زۆر دەوێت، بەدرێژایی ڕۆژ گێرە بەردەوام دەبێت، بۆیە جووتیارەکان هەرچەند کاژێر جارێک گاکان دەوەستێنن بۆ ئەوەی پشووبدەن پاشان تەماشای خەرمانەکە دەکەن، گەنمە گێرەکراوەکە لەبنەوە لا دەبەن و گەنمی نوێ دێنن و دەست بە گێرەکردن دەکەنەوە.

لەڕاستیدا گێرە زۆر کارێکی زەحمەتە، جووتیارەکان زۆر پێوەی ماندوودەبن، جووتیاری هەیە زیاتر لە چەند ڕۆژێک بە گێرەوە دەبێت، بەهۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیاوە کە هەموو جێگەیەکی گرتۆتەوە، ئامێرێک بە ناوی (خەرمان کوت یان کا کوت)ەوە پەیدابووە، توانای هەیە لە کەمترین کاتدت زۆرترین خەرمان بکوتێت و کا و گەنم لەیەک جیابکاتەوە، تێچوونیشی کەمە، بەهۆی ئەوەوە گێرەکردن بە گاجووت زۆر کەمبۆتەوە و لە زوورېەی گوندەکاندا نەماوە، گوندنشینەکان بە کۆکردنەوەی

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

گەنم و کوتانی بە مەکینە دەڵێن: کرشە.

شـــەنەکردن: دوای ئــەوەی کاری گێــرە تەواودەبێــت، هەر لەســـەرجۆخێن جووتیارەکان دەســت بــە شـــەنەکردن دەکەن، بــۆ ئەو مەبەســتە ئامێرێکی فۆلکلۆریــی کوردیی هەیە کە کاری شـــەنەکردنی پێئەنجامدەدرێــت، پێی دەڵێن: شـــەن، ئـــەم ئامێرە کلکێکی درێژی دوو مەتری هەیە، دەمەکەی چوار بۆ پێنج لکە و کەمێک شاشـــە، بۆ ئەوەی (کا)کەی پێبەرزبکرێتەوە و دانەکەشی لێوە بکەوێتە خوار، ســـەرتاپای ئامێرەکە لە دار درووســـتکراوە، مێژووی درووستکردنی لای کورد نادیارە.

ئەو شوێنەی کە جۆخێنەکەی لێدرووستدەکرێ با دەیگرێتەوە، بۆ ئەوەی کاری شـــەنەکردنی لێئەنجامبدرێــت، جووتیارەکان لە دوو کاتدا شەن دەکەن، بەیانیان و دوانیوەڕوان چونکە بەیانیان جۆرەبایەکــی هەیە، خەڵکــی ناوچەکە پێی دەڵێن: زاویتە و دوای نیوەڕوانیــش بایەکــی هەیە پێی دەڵێن: شـــەماڵ، بــەو دوو جۆر بــا یە شـــەن دەکەن، ســـەرەتا خەرمانەکــە گــردی دەکەنەوە و کۆیدەکەنەوە پاشان بە ئامێری شەنەکە کا و گەنمەکە بۆ ئاسمان هەڵدەدەن، زاویتە یان شـــەماڵەکە کە دێت، کا کە دەبات لەولاوە کۆیدەکاتــەوە و گەنمەکەش لەجێی خــۆی دێتەوەخوار. واتە: بە کرداری شەنەکردن کا و گەنم لەیەک جیادەکرێتەوە.

کەویکردن[1]: هەر لەسەرجۆخێن، بە کەوی گەنمەکە بەجوانی دەبێژنەوە، بۆ ئەوەی ئەو کا یەی پێوەیماوە لێیبێتەوە، ئەم کارە بە زۆری ژنان دەیکەن، هەموو گەنمەکە لە کا خاوێندەکەنەوە.

ئــەو (کا)یــەی کە لە شـــەنەکردندا لــە گەنمــی جیادەکەنەوە، لەســـەرجۆخێن لە شـــەڵتەی گەورەگەورەی دەکەن و دەیبەنەوە

١- شادی ئیبراهیم ئەحمەد، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

بۆ كادێنەكانیان چونكە (كا) خۆراكێكی زۆر بە نرخە، لە وەرزی زستاندا جووتیارەكان دەیدەنە ماڵات، كادێنیش شوێنی هەڵگرتنی كایە.

گەنــم پێوان: لە ناوچەی پشــدەر وەک نەریتێكــی ناوچەیی، هەمــوو جووتیــارەكان ســاڵانە لــەو داهاتانــەی دەســتیان دەكەوێــت، خێری لێدەردەكەن، بەبــڕوای خۆیان ئەو بەرهەمەی بەدەستیانهێناوە حەڵاڵ بێت، بەشێكی لێدەكەن بەخێر، لەبنەڕەتدا ئەمە لە سیستەمی ئایینی و چینایەتییەوە سەرچاوەی گرتووە.

ئــەو كاتــەی كــە كاری شــەنەكرد و كەویكــردن تەواوبوو، گەنمەكە لە ســەر جۆخێن كۆمەڵدەكەن و پێــی دەڵێن: خەرمان، هەمــوو جووتیارەكانــی ناوچەكە ١٠٪ كە دەكاتــە یەک بە دەی داهاتەكانیان دەكەنە خێر، بە واتایەكی تر بڵێم: هەر لە دە تەنەكە و یــەک تەنەكــەی دەكەنە خێر. دوای ئەوەی كــە خێرەكەیان لە گەنمەكە دەركرد، هەر جووتیارە و گەنمی خۆی لەســەرجۆخێن دەكاتە گوێنی تێلیسەوە و بۆ ماڵی خۆی دەباتەوە.

لەكاتــی جیاكردنەوەی خێرەكەدا جووتیــارەكان ئەم گۆرانی گەنــم پێوان دەڵێــن، تەنەكە تەنەكــە گەنمەكــە جیادەكەنەوە، لە یەكەم تەنەكەوە تا دەیەم نەتەكە گۆرانییەی لەگەڵ دەڵێن:

ئەوە یەکە
خوایەکە و دوو نییە
کەس لە ڕەنگی وی نییە
یا ئەڵڵا خوایە بینێری بەرەکەتێ
ئەوە دووە
بەرەکەت بێ لە کن توو
خوایە بینێری زوو
ئەوە سێ
بەرەکەتێ بنووسێ
یا شێخی ماڵ لە قەدووسێ
ئەوە چوار
بەرەکەتی هەر چوار یارانی خودات بۆ بێتـەخوار
ئەوە پێنج
بەرەکەتی هەر پێنج فەرزەی نوێژت تێکەوێ
ئەوە شەش
بەرەکەتی هەر شەشڵەی حاجیانت تێکەوێ
ئەوە حەوت
یا مالیکەلمەوت بەرەکەتی خودا و پێغەمبەرانت تێکەوت
ئەوە هەشت و گەشت
بەرەکەتی خودام بەو خەرمانەی داهێشت
ئەوە نۆ
بەکەم نەبێ بەزیادی خێری بێت
ئەوە دە
زەکاتە.[١]

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

ئەو خۆراکانەی لە گەنم دروستدەکرێت:

ساوەر، سەمەنی، گەنمەکوتاو، گەنم و ماش، کەشکەک، قەرەخەرمان، برێشکە[1]، پەڵوەقاوت.

ساوەر[2]: یەکێکە لە خۆراکە فۆلکلۆرییە بەکەڵکەکان، تا ئێستا بەهای خۆراکی وەک خۆراکێکی گرنگ لەدەستنەداوە، خێزانەکانی ناوچەکە لە هەزاران ساڵ لەمەوبەرەوە تا ئێستا بەردەوام دروستی دەکەن، لە زووربەی وەرزەکاندا دەیخۆن بەتایبەت لە وەرزی زستاندا.

لە پێکهاتەی کیمیایی ساوەردا پرۆتین، شەکر، چەوری هەیە هەروەها ڤیتامین(A، B، D، E) هەیە، جگەلەمانە کۆمەڵێک ماددەی کانزا وەک (ئاسن، زینگ، فۆسفات، کلس، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، یۆد) هەیە. بەپێی زانست یەک کوپ ساوەر نیوەی پێداویستی مۆرڤ لە ماددەی سیلینیۆم دابیندەکات کە بۆ تەندروستی ئێسقان و کۆئەندامی زاوزێ گرنگە هەروەها ١٥٪ی پێویستی کەسێک لە مەگنیسیۆم دابیندەکات کە بۆ کارکردنی دڵ و ماسوولکەکان و دروستبوونی ئێسقان گرنگە[3].

چۆنێتی دروستکردنی ساوەر:

لە وەرزی پایزدا پێش باران بارین، زووربەی خێزانەکانی ناوچەکە دەست بە دروستکردنی ساوەر دەکەن، هەر خێزانێک بەپێی ژمارەی ئەندامانی خێزانەکەی، بڕێک گەنم بە چەند قۆناغێک دەکاتە ساوەر بەم جۆرە:

١- برێشکە: گەنمی برژاو.

٢- حەسەن قادر ڕەسوڵ، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٤/ ٢٠٠٨.

٣- گۆڤاری خاک، ژ.٥٤، ساڵی پێنجەم، چاپخانەی دلێر، ٢٠٠١.

گەنم کوڵاندن: یەکەم هەنگاوی ساوەر درووستکردن، بە گوڵاندنی گەنم دەستپێدەکات، سەرەتا ئەوماڵەی کە ساوەر درووستدەکات، مەنجەڵێک یان دوو مەنجەڵی زۆر گەورە دێنن کە تایبەتە بە ساوەر کوڵاندن و نیوەیان دەکەن لە ئاو پاشان چەند بڕێک داری وشک دەخەنە ژێر مەنجەڵەکانەوە و ئاگریان دەدەن، تا ئاوی ناو مەنجەڵەکان گەرم دەبن، ئینجا هەر مەنجەڵەی تەنەکەیەک یان زیاتر گەنمی تێدەکەن، ئاگری ژێر مەنجەڵەکان خۆش دەکەن، بەزیاتر لە کاژێرێک گەنمەکە دێتەکوڵ، لەکاتی هاتنە کوڵیێ گەنمەکەدا، کەسێک جارجار بە کەوگیرێکی کلک درێژ، گەنمی ناو مەنجەڵەکە سەرەوبن دەکات، بۆ ئەوەی بەتەواوی هەمووی بکوڵێت.

کاتێک کەنمەکە بە تەواوی هاتەکوڵ، قەبارەی کەمێک گەورە دەبێت و تەواو نەرم دەبێت ئینجا بە کەوگیر وردەوردە گەنمەکە لە مەنجەڵەکە دەردێنن و دەیکەنە ناو سەبەتەوە، بەو گەنمە کوڵاوە دەوترێت (دانولە) بۆ ئەوەی کەمێک ئاوەکەی بچۆڕێتەوە، پاشان سەبەتە سەبەتە گەنمەکە دەبەنە سەر بانێک و لەبەرهەتاو بڵاوی دەکەنەوە تا بەتەواوی وشک ببێتەوە، بەو جۆرە هەموو ئەو گەنمەی دەیکوڵێنن، لەبەر هەتاو هەڵیدەخەن تا وشک دەبێتەوە.

گەنم کوتان: دوای ئەوەی دانولە گەنمە کوڵاوەکە لەبەر هەتاو هەڵخرا و وشک بووەوە، ژنان هەرەوەز دەکەن و گەنمە هەڵخراوەکە جوان لەسەر سینی دەبژێرن، بۆ ئەوەی هەر شتێکی پیوەبێت لێیبکەنەوە. تا ژنان گەنمەکە دەبژێرن، پیاوان لە جێگەیەکی تەختدا چاڵێک قوڵ هەڵدەکەنن، قوڵی نزیکەی پەنجاسم و تیرەکەشی یەک مەتر بێت، جوان ناوی چاڵەکە

ســواغدەدەن، پێویســتە بنی چاڵەکە تەخت نەبێــت بەڵکو کەمێک بۆ ناوەوە چەماوەبێــت، بۆیە لە کاتی کوتاندا هەموو گەنمەکەی تێداکۆببێتەوە. ئینجا پیاوان دوو مێکوت[1] بۆ کوتانی ســاوەرەکە ئامادەدەکەن.

ئــەو ڕۆژەی گەنم دەکوترێــت، گەنمە کــوڵاوە بژێردراوەکە دەبەنە ســەر چاڵەکە، کەم کەم گەنمەکە بە ئاو شــێدار دەکەن و دەیکەنە ناو چاڵەکەوە، دوو کەس بەرامبەر یەک لەســەر چاڵەکە دادەنیشــن، بــە دوای یەکدا بە مێکوت گەنمەکــە دەکوتن، لە بەر ئەوەی زۆر ماندوو نەبن، گۆرانی دەڵێن و چا دەخۆنەوە، جارجار کەســێک گەنمــی نــاو چاڵەکە ســەرەوبن دەکات تا بــە تەواوی هەمــووی دەکوترێــت، بەو جــۆرە هەموو گەنمەکــە دەکوترێت، پاشــان گەنمــە کوتراوەکە لــە جێگەیەکی خاوێندا لــە بەر هەتاو هەڵدەخەن تا بە تەواوی وشک ببێتەوە.

جگــە لە گەنــم کوتان بە مێکــوت، خەڵکی ناوچەکــە گەنم بە ئامێــری (ســندۆڵ)یش دەکوتن، لــە جێگەیەکی تردا باســی ئەم ئامێرە فۆلکلۆرییە دەکەم.

گۆرانی ساوەرکوڵان:

ئەو ساوەرە، گەنمی پارە
لۆ ئەوسارە، کابان هارە
دە لێی دە
دە بکوتە
بیکە کایە
بیدە بایە

١- مێکوت: ئامێرێکی فۆلکلۆری کوردییە، لە دار دروستدەکرێ، سەرێکی گەورەی هەیە وەک چەکوش، بۆ کوتانی ساوەر بەکاردێ.

ئەی کیژ لێینێ
ئەی کوڕ بیخوا
ئەو ساوەرە چەند بێکەسە
چەند بیکوتی نارێ بەسە
دانیشتوێ لەبن تووێ
ئارووی دەخوارد بە چەقوێ
سەد ماشەڵا حەزم چووێ
هەتیوێ بووم هەروام دەکرد
کەپرم لەسەر ڕێیان دەکرد
ئەوەی جوانبا ماچم دەکرد
ئەوەی پیسبا دەرم دەکرد
هەتیمێ بووم لە کاروانی
دیتم مارێك لە تەلانی
جمجا مارێ لە بۆ نانی
دیتی زەرێ لەبەر نانی
گۆتم زەرێ بمدە نانی
هەتیم کەچەر بگرە نانی
گۆتم زەرێ ناگرم نانی
هەتا نەکەم ڕاموسانی
هەتیم کەچەر چەند زۆر وەڕی
مستەکیم دا لەبەر دەمی
سەرت بڕوا تالێت کەوی
هەتیم کەچەر بڕۆ لێرە
حەوت برام هەنە وەکی شێرە
بەخەنجەران دەتکەن گێرە

ئەو کانییەکی لەکن داری
بەخۆم لێدا بە گۆپاری
کێ ئاو لێبر کیژی خاری
ئەو کانییەکی لە بیرۆکێ
بەخۆم لێدا بە نینۆکێ
کێ ئاو لێبر یار حەیتۆکێ
مەلای گۆتە مەلاژنی
جێی ڕابخە لە قوژبنی
ئەلعان مەلا دێتە کنی
کیژ هەر کیژێ مام خۆشناوان
بەرم دایتە ناو لاولاوان
وەرن ماچکەن سەربەکلاوان
کیژ هەر کیژی گۆمەسپانێ
ورك گەورە مەمك پانێ
گۆلکە قوتی ناو گاڕانێ
هەروا دەڕوا ڕێیە و ڕێیە
باندۆکەکەی لە پشتێیە
خوا دەزانێ دۆستی کێیە
هەروا دەڕوا شیلان شیلان
چارۆك سپی لەسەر پیلان
یا دۆستمبا یا دەسگیران[1]

١- کۆمەڵێک هۆنراوەی فۆلکلۆریی کوردی، کۆکردنەوەی: زەینەبخان مەلا ڕەوف، چاپخانەی فێربوون، چاپی یەکەم، هەولێر، ٢٠٢١، ل٢٨٩.

بەباكردن: دوای ئەوەی گەنمەكە لەبەرهەتاو وشك دەبێتەوە، لەجێگەیەكدا كە كەمێك بای بێت، بەبادەكرێت، بۆ ئەوەی هەموو ئـــەو پووشـــی پێوەیەتـــی لێـــی جیابكرێتـــەوە و گەنمـــە كوتراوە خاوێنەكە بمێنێتەوە، ئەو پووشەی لەو گەنمە كوتراوە دەبێتەوە، پووشـــێكی زۆر نەرم و ســـووك و تەنكـــە و خاوێنە، زووربەی ماڵەكان دەیكەنە پشـــتی چونكە لەژێر ســـەر و ملدا زۆر نەرم و شلە.

هاڕین: دوای ئەوەی گەنمە كوتراوەكە بەباكرا، ئەو پووشـــە پێوەی بوو هەموو لێكرایەوە، ژنان هەرەوەزێكی تری بۆ دەكەن و لە جێگەیەكی تەختدا دەستاڕێك یان زیاتر بۆ هاڕینی گەنمەكە دادەنێت.

دەستاڕ[1] :

ژێردەســـتاڕ یـــان نێـــرە: بـــە بـــەردی ژێـــرەوەی دەســـتاڕ دەوترێت، ناوڕاســـتەكەی دارێكی كوردتی تێدەخرێت، بۆ ئەوەی سەردەســـتاڕی لەســـەر بوەستێ و بەیەك ئاراســـتە لەسەریەك بخولێنەوە.

سەردەستاڕ یان مێیە: بە بەردی سەرەوەی دەستاڕ دەوترێت، ناوڕاســـتی بەردەكە كونێكـــی تێدایە، داری نێـــرەی دەچێتەناو و لەوێشەوە دانەوێڵەی بۆ هاڕین تێدەكرێت، لە قەراغی بەردەكەشدا دەســـكێكی داری پێوەیە، ئەو كەســـەی كە دەهاڕێت، بە دەســـت بەردی یەكەم دەخولێنێتەوە و دانەوێڵەكە دەهاڕێت.

دوو ژن بەرامبـــەر یەك دادەنیشـــن و دەســـتاڕەكان دەخەنە ناوڕاســـتی خۆیانەوە، كەســـێكیان گەنمی تێـــدەكات و ئەوەكەی تریش دەیهاڕێت، بەو هاڕینە گەنمەكە دەبێتە ساوەر. بەو شێوەیە

١- دەستاڕ: ئامێرێكی كەلەپووری كوردییە بۆ هاڕینی دانەوێڵە بەكاردێ.

زووربەی ماڵەکانی ناوچەکە ساڵانە ساوەر دەکەن. لە ئەدەبیاتی فولکلوردا مەتەڵێک لەســەر ساوەر هەیە، دەڵێ: دوو جار کوڵیوە نەسری خەلیلی. مەبەست لە ساوەرە.

پێهاتە خۆراکی و دەرمانیی ساوەر[1] :

-ساوەر لە پێکهاتەیدا مادەیەکی ئاڵۆزی تێدایە، بەناوی ترشی فیرۆلیک، توانــای ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ نیتریت و نیتراتدا هەیە، نایەڵێت بگۆڕدرێن بە نیترۆسامین کە بەپێی لێکۆڵینەوەکان ئەبێتە هۆی درووستبوونی ژێرپەنجە.

-ســاوەر لــە پێکهاتەیــدا چەکێکــی تــری دژی ژێرپەنجەیە، خانەکان لە مەترسی ژێرپەنجە دەپارێزێت.

-ســاوەر تایبەتمەندییەکــی تــری هەی بۆ ئەوانەی تووشــی شــەکرەبوون چونکە هەســتیاریی شــەکرە لە ســاوەردا لاوازە، واتە: ئەو شەکرەی لە ساوەردا هەیە لەش بە هێواشی دەیمژێت. ئەوەش بووار بەڕێکخستنی ئاستی شەکرە دەدات لە لەشدا.

-خواردنی ساوەر مرۆڤ لە قەبزبوون دەپارێزێت.

-خواردنی ساوەر هەموو پاشەڕۆی زیانبەخشی ناو ڕیخۆڵە ڕادەماڵێت.

سندۆڵ[2]:

هەتا ئێســتا لــە گوندەکانی ناوچەی پشــدەر خەڵکی کەڵکیان لێوەردەگرن، لە بەرد درووستدەکرێت و دوو بەشی سەرەکییە:

-ســندۆڵ: بەردێکــی گەورەیــە، بەری ســەرەوەی تەختە، لە ناوڕاســتی تەختاییەکەیدا، چاڵێکی بازنەی هەیە، نزیکەی ٢٠ســم قوڵە و تیرەکەی ١٥سم دەبێت، بەردەکە کێشی زۆرە و زۆر جار بە کەسێک ناگوێزرێتەوە.

١- گۆڤاری خاک، ژ٥٧، ساڵی پێنجە، ٢٠٠٢، ل٤٧.

٢- سندۆڵ: ئامێرێکی کەلەپووری کوردییە، بۆ کوتانی دانەوێلە بەکاردێ.

-دەسـکە سندۆڵ: بەردێکی شـێوە لولەییە، درێژییەکەی دوو پێ دەبێت، بە ئاسـانی بە دەسـتدەگیرێت و بۆ کوتانی دانەوێڵە بەکاردێت[1].

شێوازی بەکارهێنانی سندۆڵ:

ئـەو ڕۆژەی گەنـم دەکوترێـت، ژنانی گونـد کۆدەبنەوە، بە سـەبەتە گەنـم دەبـەن بۆ ئەو جێگەیـەی کە سـندۆڵەکەی لێیە، لـە دەوری دادەنیشـت، کەسـێکیان مسـتێک گەنـم دەکاتـە ناو سـندۆڵەکەوە، کەسێکی تریش بە دەسکە سـندۆڵەکە گەنمی ناو سـندۆڵەکە دەکوتێت، تاوتاو ئەو بڕە گەنمەی لەناو سندۆڵەکەدا دەکوترێت، دەری دێنن و گەنمی تری تێدەکەن.

مێژووی ئامێری سندۆڵ نادیارە، سەدان ساڵە خەڵکی ناوچەی پشـدەر بەکاریدێنـن، لەکۆندا چەندین وەسـتا هەبـوون لە بەرد درووسـتیان کـردووە، لە هەموو گوندەکانی ناوچەی پشـدەردا سـندۆڵ هەبووە بەڵام لـە کاتی شـاڵاوە دڕندانەکانی حکومەتی ئێراق بۆ سەر ناوچەکە، زۆریان فەوتان، بەڕێکەوت هەندێک لەو سندۆڵانە، لە هەندێک لە گوندەکاندا ماون و نەفەوتاون.

تووتن کردن[2]:

تووتن یەکێکە لە بەرهەمە کشـتوکاڵییەکانی ناوچەی پشدەر، هەموو سـاڵێک بەشـێک لە جووتیارەکانی ناوچەکـە، بە تووتن کردنـەوە خەریـک دەبـن، چونکـە بەشـێک لـە بژێـوی ژیانان دابیندەکات. جۆری ئەو توتنانەی لە ناوچەکەدا دەکرێت ئەمانەن: (بۆندار، بێشەما، تووە قوچە، تووە گرژە و تووە ڕەشۆکی).

لـە مانگـی سـێ بـەدواوە بەتایبەتی لـەدوای نـەورۆز، ئەو

١- بەکر مام فەقێ، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٤.

٢- عەلی ئەحمەد خدر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٣، ٢٠٠٨/٥.

جووتیارانـــەی تووتن دەکەن، یەکـــی پارچەیەک زەوی دەکێڵن و تـــۆوی یەکێک لـــە جۆرەکانی تووتنی پێوەدەکـــەن، لەبەر ئەوەی ئەوکاتە ئاووهەوا لەبارە و باران دەبارێت، زەوییەکان پێویستیان بە ئاودان نییە، تا مانگی شەش تۆوەکان چەکەرە دەکەن و دەبنە شەتڵە تووتن.

لە مانگی شەشـــدا دوای ئەوە شەتڵی تووتن پێدەگات، هەموو جووتیارێـــک پارچەیـــەک زەوی دیکـــەی گەورە بـــۆ تووتنکردن ڕێکدەخـــات و دێراودێـــراوی دەکات، پاشـــان شـــەتڵە تووتنەکان لـــە زەوی یەکەمەوە هەڵدەکێشـــن و بەڕیز لـــەو زەوی دووەمدا دەچەقێنـــن کـــە دێراودێراویان کردووە، ســـێ ڕۆژ لەســـەریەک ئاویـــدەدەن، بۆ ئەوەی شـــەتڵە تـــازەکان بڕوێنەوە، بـــەو ئاودانە دەوترێت: ســـێ پاراو، دوایی زیاتر لە دوو هەفتە لێیدەگەڕێن. لە مانگی شەش تا مانگی هەشت بەین بەین ئاویدەدەن، لەو ماوەیەدا بە تەواوەتی تووتنەکان پێدەگەن و سەری تووتنە پێگەشتووەکان ڕەنگیان سپی دەبێت، جووتیارەکان بەشە پێگەشتووە سپییەکەی لێدەکەنەوە، بۆ ئەوەی کۆرپە ببێت و تووتنەکە بەباشـــی پێبگات و قەد و گەڵا بکات.

لێکردنەوە گەڵای توتن، بە چەند قۆناغێک دەبێت:

یەکەم/ لێکردنەوەی بن پەلک بن گەڵا: لە مانگی هەشـــتدا بە تەواوەتی تووتن پێدەگات، ئەو گەڵایانەی کە دەکەونە بەشـــی خوارەوە زووتـــر پێدەگەن، جووتیارەکان ســـەرەتا ئەو گەڵایانە لێدەکەنەوە و پێی دەڵێن: بن پەلک.

دووەم/ نـــاو پەلک ناو گەڵا: دوای ئەوەی کـــە بن پەلکی تووتنەکـــە لێدەکرێتـــەوە، دوو هەفتـــە جووتیارەکان دەوەســـتن، بـــۆ ئـــەوەی توتنەکە هێـــز و توانـــا پەیدابکاتەوە و گـــەڵای نوێ

دەربکاتــەوە، ئــەو گــەڵا نوێیانەی گــەورە دەبن، لە ناوڕاســتی تووتنەکەوە پێدەگەن، جووتیارەکان پێی دەڵێن: ناو پەلک، کەواتە ناوپەلک دوو هەفتە دوای بن پەلک لێدەکرێتەوە.

سێیەم/ ســەر پەلک: جووتیارەکانی ناوچەکە دوای ئەوەی ناو پەلکی توتنیان لێکردەوە، دوو هەفتەی تر دەوەستن، تووتنەکە هێــز و گوڕێکی تــری دێتەوەبەر و گەڵاکانی بەری ســەرەوەی بەتەواوی پێدەگەن، پێیدەڵێن: ســەرپەلک، لێکردنەوەی سەرپەلک بەگشتی دەکەوێتە سەرەتای مانگی نۆ.

چــوارەم/ کارتە: ئــەو تووتنانــەی کــە بەباشــی لەلایەن جووتیارەکانەوە پەروەردەدەکرێن و جۆری توتنەکانیان باشــە، دوای ئــەوەی بــن پەلک، ناو پەلک و ســەرپەلکیان لێدەکرێتەوە، لە مانگی نۆدا، بەشــی ســەرەوەی توتنەکە جــۆرە گەڵایەکی تر دەردەکات، پێیدەڵێن: کارتە، نزیکەی دوو هەفتە دوای لێکردنەوەی ســەرپەلک، کارتــە لێدەکرێتەوە، واتە: لە ناوڕاســتی مانگی نۆدا کارەکە ئەنجام دەدرێت.

لە مانگی هەشــت و نۆدا گەڵای توتن لێدەکرێتەوە، هەر یەک لە جۆری گەڵاکان بن پەلک، ناو پەلک، سەرپەلک و کارتە، بەجیا لەبەرهەتــاو هەڵدەخرێت، بۆ ئەوەی وشــکببنەوە چونکە جۆری ئــەو گەڵایانــە تایبەتمەندی خۆیــان هەیە و لە نرخی فرۆشــتندا جیاوازن، لە ناوچەی پشــدەر گەڵای تووتن بە دوو ڕێگە وشــک دەکرێتەوە:

ڕێگــەی یەکەم/ بەپەتەوەکردن: ئەو جووتیارانەی کە توتن دەکــەن، کاتێک وەختی لێکردنەوەی گەڵای توتن دەســتپێدەکات، بەیانی زوو هەرەوەزی لێدەکەن و چەندین کەس بە سەبەتەوە و چارۆکەوە دەچنە ناو دێراوە تووتنەکان، هەر کەسە سەبەتە یان

چارۆکەکـــەی پڕدەکات لە گـــەڵا تووتن و دەهێنێتەوە ژێر یەکێک لـــەو کەپرانـــەی کە جووتیارەکان لـــە کێڵگەکانیاندا درووســـتیان کردووە، لەوێ چەند کەسێکی تر دانیشتوون، بە سووژن گەڵای تووتنـــەکان بـــە پەتەوە دەکـــەن، هەر پەتێک زیاتـــر لە دوو مەتر درێژە، ســـووژنەکەش دەکرێت بە لاســـکی گـــەڵای توتنەکەدا، بۆ ئەوەی لە کاتی وشککردنەوەدا، گەڵاکەی دانەدڕێت، پاشان لەناو کێڵگەکـــەدا جووتیـــارەکان چوار دار دەچەقێنن و هەر دوو دار و دارێکی درێژی لەســـەر دادەنێن، پێدەڵێن: (چوارداخ) بۆ ئەوەی ئەو پەتانەی کە تووتنەکانیان پێوەدەکەن، پێوەی هەڵواســـن، بەو شـــێوەیە گەڵا توتنـــەکان بە چوارداخەوە بۆ مـــاوەی دوو هەفتە یان زیاتر هەڵدەواسن، لەو ماوەیەدا گەڵا توتنەکان وشکدەبنەوە. وەک لەســـەرەوە باســـمکرد، گـــەڵای تووتـــن چوار جـــۆرە و لە چوارکاتی جیاوازدا لێدەکرێتەوە، بۆیە لە چوار کاتی جیاوازیشدا بـــە پەتەوەدەکرێن و وشـــکدەکرێنەوە، جووتیـــارەکان هیچ یەک لـــەو گـــەڵا تووتنە جیاوازانە، لە کاتی وشـــک کردنـــەوەدا، تێکەڵ بەیەکترناکەن.

ڕێگەی دووەم/ بەشیشەوەکردن: دوای ئەوەی گەڵا توتنەکان لێدەکرێنەوە، جووتیارەکان لەبری ئەوەی بە ســـووژن بیکەن بە پەتەوە، گەڵا توتنەکان دەکەن بە شیشـــەوە، پاشـــان لەبەرهەتاو هەڵیدەخـــەن تـــا وشـــکدەبێتەوە، جووتیارەکانـــی ناوچەکـــە ئەم ڕێگەیەیـــان لە ڕێگەی یەکەم پێباشـــتر. هـــەر جووتیارێک تووتن بکێشێت، بەم ڕێگەیە توتنەکە بۆ خۆی وشکدەکاتەوە.

دوای ئەوەی تووتن لەبەرهەتاو وشکدەکرێتەوە، پێش ئەوەی توتنەکـــە هەڵگـــرن، پێویســـتە کەمێک شـــێ بێنێتەوە، بـــۆ ئەوەی هەڵنەوەرێت و خراپ نەبێت، بۆ ئەو مەبەســـتە جووتیارەکان بە

دوو ڕێگە توتنەکە شێداردەکەن بەم شێوەیە:

یەکەم/ ڕێگەی چاڵاو: هەر جووتیارێک لە مڵکەکەی خۆیدا، چاڵێکـی گـەورە هەڵدەکەنێت بە قەدەر ژوورێـک، ئەوەندە بێت جێگەی هەموو توتنەکەی تێدابێتەوە، پاشـان بە دار و حەسـیر سـەرەکەی دەگرێت و گڵ دەکاتە سـەری، تەنیـا جێگەیەکی بۆ دەهێڵێتەوە کە پێیدا بچێتە خوارەوە، پاشـان هەموو ئەو توتنەی کە لەبەرهەتاو وشـکی کردۆتەوە، چ ئەوانەی بە شیشەوەن یان ئەوانـەی بە پەتەوەن، لەو ژوورەدا دای دەنێت و ئەو ڕێگەیەش دەگرێـت کـە پێیدا دەچێتەخـوار، لەبەر ئـەوەی ژوورەکە لەناو زەویـدا و هـەر چوار لای گڵـە، هەموو توتنەکە شـێدێنێتەوە و کەمێک مەیلەوتەڕ دەبێت، ئەوەش کەڵکی ئەوەی هەیە کە توتنەکە لەکاتی داگرتندا، گەڵاکانی جوان لەسـەریەک کەپس بن و توشی هەڵوەرین نەبن.

دووەم/ ڕێگەی گەسک: ئەو جووتیارانەی کە توتنیان زۆرە و ناتوانـن چاڵاوی گـەورەی بۆ بکەن، دوای ووشـکبوونەوەی توتنەکانیان، گسکێک تەڕدەکەن و بەسەر یەکە بە یەکەی تووتنە ووشککراوەکاندا دەیتەکێنن و توتنە وشکەکە کەمێک تەڕدەکەن، بۆ ئەوەی شـێ بێنێت، پاشـان ئامادەی دەکەن بـۆ داگرتن. ئەو ڕێگەیەیـان ڕێگەیەکـی دەسـتکردە، تەنیـا بۆ خێـرا ڕاپەڕاندنی کارەکانە.

داگرتنی تووتن: دوای ئەوەی تووتن شێ دێنێتەوە بە ڕێگەی چاڵاو یان تەڕکرد بە گەسـک، وەسـتا و کەسـی شـارەزا دێت، سـنووقی چوار گۆشـە بە دار درووسـتدەکەن، پاشـان گوێنی تێلیسـی بەنی بەقەدەر قەبارەی سـنووقەکەی تێدا دادەنێن، گەڵا توتنەکان یەک یەک لەسـەریەک دادانێن و کەپسی دەکەن، وردە

ورده تا سنووقەکە پڕ دەبێت، بە تێلیسەکەوە دەریدێنن و بە بەن دەمەکەی دەدوورن، ئیتر بۆ فرۆشتن ئامادەدەبێت.

لــە کوردەواردا لە ناوچەی پشــدەر، ئەو کەســانەی کە توتن دەکێشن، تووتنی جۆری (بۆندار یان بێشەما) دەهێنن کە باشترین جۆری توتنە و وردی دەکەن، پاشــان بەپێی ئارەزووی کەسەکە قــاوە یان گوڵاو بە توتنەکــەدا دەپرژێنن و لە پێســتەی دەکەن، توند دەی ئاخنن تا پڕ دەبێت، توتنەکەی تێدا ڕەق دەبێت و بۆنی قاوە یان گوڵاوەکە دەگرێت، ئیتر ئەو پێستە توتنە هەڵدەگرن، بە درێژایی ســاڵ بەپێی پێویست هەر جارەی کەمێکی لێدەردەهێنن و دەیکێشن. هەندێک لە کەسەکانی ناوچەکە ئارەزوو دەکەن، لەو پێســتانەدا تووتن هەڵگرن کە پێشتر بنێشتیان تێدا هەڵگرتۆتەوە، بۆ ئەوەی توتنەکەیان تام و بۆنی بنێشتی کاڵ بگرێت[١].

نۆک

جۆرێکــە لــە دانەوێڵە، بە خۆراکێکی ســەرەکی دەبژێردرێت، توانــای هەڵگرتــن و مانەوەی زۆرە، لە هەموو وەرزێکی ســاڵدا دەخورێــت، بڕی ووزەی خۆراکی لە هەموو جۆرەکانی دانەوێڵە زیاترە. وەک ســەرچاوەیەکی خۆراکــی بۆ خواردن بەکاردێت و سوێریش دەکرێت وەک جەرەس دەخورێت. بڕێکی زۆر (پڕۆتین و کالیســیۆم و ئاســن و ڕۆن و کاربۆهیدرەیت و چەند جۆرێک ترشەڵۆکی ئەمینی لە پڕۆتینی نۆکدا هەیە وەک لایسین، ئەرگنین، لەگــەڵ چەند ڤیتامینێک). هەروەها پێکهاتەی کیمیایی تۆوی نۆک دەوڵەمەندە بە: (پڕۆتین, ڕۆن, کاربۆهیدرەیت، ڕیشاڵ[٢]).

١- خدر سۆفی، گوندی ئەشکەنە، شارەدێی ئیسیوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٨/٥.
٢- گۆڤاری خاک، ژ٥٧، ساڵی پێنجە، ٢٠٠٢، ل٤٧.

له ناوچەی پشدەر بەگشتی بەم شێوەیە نۆک دەکرێت[1]:
جووتیارەکانــی لە مانگی ســێ دا دەســت بــە کێڵانی زەوییە دێمەکارەکانیــان دەکەن و تۆوی نۆکی پێوەدەکەن، لەبەر ئەوەی ئــەو کاتە کاتی بــاران بارینە، زەوییەکان پێویســتیان بە ئاودان نییــە. جۆری ئەو تۆو نۆکانەی لە ناوچەکــەدا دەکرێت ئەمانەن: (حۆلە، ســپیلکە و ســوورکە) نۆکی حۆلە باشترین و بەنرخترین جۆریانــە، جۆرێکــی تری نــۆک هەیە، لــە زەوییــە بەراوەکاندا دەکرێت، پێیدەڵێن: (نۆکە ڕەشکە).

لــە مانگی چوار بەدواوە تۆو نۆکەکان شــیندەبن و لە زەوی دێنەدەر، تا مانگی شــەش بەتەواوی دەڕوێن، بەشــی سەرەوەی لقــەکان نۆک دەگرن و پێیدەڵێــن: (فەریکە نۆک) هەر لقە نۆکێک دەیــان نــۆک دەگرێــت کە هــەر یەکەیان لــە کەلویەکــی ڕەنگ سەوزدان. زۆر جار نۆکەکە بە فەریکی لێدەکرێتەوە و دەخورێت یــان لە شــارەکاندا دەفرۆشــرێت، ئــەوەش قازانجێکــی زۆر بە جووتیــارەکان دەگەیەنێت. هەندێک جــار جۆرە کرمێکی تایبەتی کەلــوی نۆکەکــە کون دەکات و دەچێتە نــاوەوە، فەریکە نۆکەکە بە ســەوزی دەخوات، بەو جۆرەکرمە دەڵێن: (کەلووەســمە) کە زیانێکی زۆر لە پەڵە نۆکەکە دەدات، بەهۆیەوە جووتیار تووشی زیان دەبێت.

لــە مانگی حەوتــدا کەلوەکان بەتــەواوی پێدەگــەن و ڕەنگە ســەوزەکەیان بــۆ زەرد دەگۆڕدێــت، هەر کاتێکیــش بەتەواوی ڕەنگی نۆکەکان زەرد بوو، کاتی چنینی نۆک دەستپێدەکات.

نــۆک چنین: لە مانگی حەوتــدا جووتیارەکان بــە هەرەوەز دەســت بــە چنینی پەڵــە نۆکەکانیان دەکــەن، ئــەو جووتیارەی

١- ئەحمەدی حاجی سمایل، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٥/ ٢٠٠٨.

پەڵەنۆکی هەبێت، ڕۆژێک پێشـــتر هەرەوەز ئامادەدەکات، ڕۆژی دوایی بەیانی زوو دەچنەســەر پەڵە نۆکەکە و دەســت بە چنینی دەکەن، جووتیارەکان بەجۆرێک نۆک دەچنن کە دەستی دەدەنێ لە ڕەگ و ڕیشەوە گیا نۆکەکە لە زەوی دێننەدەر، زۆرجار بەوە دەستیان برینداردەبێت، بۆیە زووربەیان بۆ کارکردن دەستکێش لەدەســتدەکەن، ئــەو جووتیارانەی کە گیا نۆکەکە هەڵدەکێشــن، چەپــک چەپــک دایدەنێــن و پێیدەڵێن: (ســواڵە) پاشــان هەموو سواڵەکان کۆدەکەنەوە و پێیدەڵێن: (گەڵیشکە).

جۆخێن: لەو کێڵگەیەی کــە نۆکەکەی تێداکراوە جووتیارەکە جۆخێــن درووســتدەکات، چۆنێتــی درووســتکردنی جۆخێنم لە گەنم کردندا باســکردووە، بۆیە بەپێویســتی نازانــم جارێکی تر دووبــارەی بکەمەوە، چونکە بەهەمان شــێوە درووســتدەکرێت، پاشــان گەڵیشکە مەبەســت لە نۆکی چنراوە، بۆ سەر جۆخێنەکە دەگوێزێتەوە، بە کرداری گواســتنەوەی نۆکی چنراو لە کێڵگەوە بۆ سەر جۆخێن دەوترێت: (کێشە) جووتیارەکان نۆکە چنراوەکە یان بە کۆڵ یان بە وڵاخ دەگوێزنەوە.

گێرەکردن: دوای ئەوەی کاری کێشە تەواودەبێت، جووتیارەکە نۆکەکە بە جۆخێنەکەدا بڵاودەکاتەوە، پاشــان بە چەند گاجووت یان وڵاخێک، دەست بە گێرەکردن دەکات، وڵاخەکان بەشێوەیەکی بازنەیی بەسەر نۆکەکەدا دەبات، بە پێچەوانەی میلی کاتژمێرەوە، بۆ ئەوەی گێژ نەبن، جارجار پشووبە وڵاخەکان دەدات و نۆکەکە سەرەوبن دەکات، بۆ ئەوەی بە جوانی هەموو گێرە بکرێت.

بەباکــردن: دوای ئــەوەی کاری گێــرە تەواودەبێــت، لەسەرهەمان جۆخێن جووتیارەکان دەست بە بەباکردنی نۆکەکە دەکــەن، بۆ ئــەوەی (کا و نۆکە)کە لەیەک جیابکەنەوە، ســەرەتا

نۆکە گێرەکراوەکە هەموو کۆدەکەنەوە، پاشـــان بە سینی یان بە شـــەن بە بای دەکەن، لە کاتێکـــدا کە کەمێک بای هەبێت، نۆکەکە بەرزدەکەنـــەوە بۆ ئاســـمان و بەریدەدەنەوە، بەو شـــێوەیە باکە کانۆکەکە دەباتە ئەولاتر و نۆکەکە لەجێی خۆی دەکەوێتەخوار، دواتریـــش بە کـــەوی[1] دەیبێژنەوە و نۆکەکە خاوێن دەکەنەوە و لـــە تێلیس گوێنی دەکـــەن. ئەو کا نۆکەش کـــە دەمێنێتەوە، وەک خۆراکێکی گرنگ لە وەرزی زستاندا دەیدەنە مالات.

تایبەتمەندی خۆراکی و دەرمانی نۆک[2]:

-نۆکی کـــولاو بۆ بەهێزکردنی لەش بەکەڵکـــە و میز ئاوەرە، خوێن پاک دەکاتەوە.

-خواردنـــەوەی ئاوی نۆک لەگەڵ شـــیردا، بۆ لابردنی دەنگی نووساو بەکەڵکە.

-بۆ چارەســـەری نەخۆشـــییەکانی مندالان و کۆم و فڕێدانی کرم باشترین دەرمانە.

-بـــۆ بەهێزکردنی مووی ســـەر و نەهێلانی خـــورووی لەش کاریگەری باشـــی هەیە، بۆ ئەو مەبەســـتە پێویستە نۆکی کولاو بکرێتە ناو ئاوەوە و لەو شوێنە بدرێت.

-بـــۆ چارەســـەرکردنی زیپکە و قنچکە و لابردنی ســـڕبوونی لەش و نەخۆشـــییەکانی جومگە، گەر هەویری نۆک لەســـەر ئەو شوێنانە دابنرێت باشە.

-ســـوورکردنەوەی نۆک لە ڕۆنی زەیتونـــدا، ئەو چەورییەی لێی پێکدێت، لە شـــوێنی هەڵوەریوی مووی ســـەر بدرێت، مووی لێدەڕوێنێتەوە.

١- کەوی: ئامێرێکی کەلەپووری کوردییە، وەک بێژنگ وایە بەلام کونەکانی گەورەترە، بۆبێژانەوەی بۆک بەکاردێ.
٢- گۆڤاری خاک، ژ٢٣، ساڵی دەیەم، ٢٠٠٠، ل٤٧.

-ڕۆنی نۆک بۆ چارەسەری ئاوسانی پووک و دانئێشە کەڵکی زۆرە.

-نۆک بـۆ خاوێنکردنـەوەی برینی هەوکردوو، نیشـانەوەی ئاوساوی بن گوێ کەڵکی هەیە.

-نۆک هەنگوین تێکەڵبکرێت، بۆ دەرکردنی دوومەڵ بەکەڵکە.

-خواردنی نۆکی نەکڵۆک ڕەوانکەرە.

-بۆ کوشتنی کرمی ناوسک بەکەڵکە، بەمەرجێک نۆکی کوڵاو شەوێک لە سرکەدا بهێڵرێتەوە، بەیانی بە ناشتا بخورێت.

-خواردنـەوەی ئاوی نۆک لەگەڵ کەمێک خوێدا ترشـەڵۆکی گەدە نایەڵێت.

-غەرغەرکـردن بـە ئـاوی خوسـاوەی فەریکـە نـۆک، بـۆ چارەسەرکردنی ئاوساوی پووک بەکەڵکە.

-ئەو ئاوەی نۆکی تێداد دەخوسـێندرێت، لە دەموچاو بدرێت ڕەنگ و ڕوو دەکاتەوە.

-نۆکە ڕەشـکە بـەردی میـزەڵان وورد دەکات، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی بەردی زراویش بەکەڵکە.

-هەویری نۆک زەردیی دەموو چاو لادەبات.

-ئاوی نۆک پەڵەی خوێناوی جل لە کاتی شتندا لادەبات.

-نۆک بۆ چارەسەرکردنی سوورێژە بەکەڵکە، بۆ ئەو مەبەستە لە (نۆک، شویت، ماش و ئاوی مریشک) شۆربا دروستبکرێت و بدرێتە نەخۆشەکە چاکی دەکاتەوە.

-بە هۆی بوونی ڤیتامینەکانی(B ،C) لە ڕووی پزیشـکییەوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی گەدە بەکاردێت.

-نۆک دەبێتە هۆی بەپیتکردنی زەوی.

-کاوکۆتی نۆک وەک ئالیک بەکاردەهێنرێت بۆ ئاژەڵ.

زیانەکانی نۆک:

-زۆر خواردنی نۆک مرۆڤ تووشی باکردن داکات.

-خواردنی نۆکە ڕەشکە بۆ ژنی دووگیان خراپە.

-زیاد خواردنی نۆک زیان دەگەیەنێتە منداڵدانی ژن.

-دوای نـۆک خواردن، ئاوخواردنەوەی زۆر زیان بە گەدە و ڕیخۆڵەکان دەگەیەنێت.

پاقلە

پاقلــە بەرووبوومــی خێزانــی پاقلەمەنییەکانــە و بەهایەکــی خۆراکی بەرزی هەیە، لە دوای دانەوێڵە گەم، جۆ و برنجەوە بە پلەی چوارەم دێت، ســەرچاوەیەکی سەرەکی و گرنگی (پڕۆتین و کاربۆهیدرات و مادده کانزاییەکانە وەک کالیســیۆم و ئاســن) هەروەها ئەم جۆرانەی ڤیتامینی تێدایە وەک(A ، B، C) [1].

پێکهاتــەی کیمیایی تۆوی پاقلە: (پڕۆتین, ڕۆن، کاربۆهیدرات, مــادەی کانزایــی, ڕیشــاڵەکان) هەروەها لە ١٠٠گــم پاقلەدا ئەم پێکهاتانــە هەیــە: (٩٠ ملگم کالیســیۆم، ٣,٦ ملگم ئاســن، ٤ ملگم ڤیتامینC ، 100یەکە ڤیتامینA).

لە ناوچەی پشــدەر بەگشــتی لە پایــزدا جووتیارەکان زەوی دەکێڵن و دێراو دێراوی دەکەن، پاشان پاقلە بەدەنک لە دێراوەکاندا دەچێنن، لــە مانگی چواردا پاقلەکان پێدەکەن و کەلو دەردەکەن، هــەر کەلویەکیش چەندیــن دەنکە پاقلــەی تێدایــە، پێیدەوترێت: پاقلەی تەڕ، وەک چێشت لێدەنرێت و دەخورێت، زۆر جار دەنکە پاقلەکان لە کەلوەکان بە دەســت جیادەکەنەوە و هەڵیدەوەرێنن، پاشــان هەڵیدەخەن تا وشکدەبێتەوە، دەبێتە دەنکە پاقلەی وشک، توانای مانەوە و هەڵگرتنی زۆرە، دەتوانرێت بکرێتەوە ئاوەوە و

١- گۆڤاری خاک، ژ٣٣، ساڵی دەیەم، ٢٠٠٠، ل٤٧.

بکوڵێنرێت وەک خۆراکێکی سەرەکی بخورێت[1].

کەڵکی پاقلە:

-دەبێتە هۆی بە پیتکردنی زەوی.

-کاوکۆتی پاقلە وەک ئالیک بۆ ئاژەڵ بەکەڵکە.

نیسک

نیسک یەکێکە لە بەرووبوومە پاقلەمەنییەکان، بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، بڕێکی زۆر پرۆتین و کاربۆهیدرەیت و چەوری و ڤیتامینی وەک(A، B) تێدایە، مرۆڤ وەک خۆراک بۆ خواردن بەکاریدێنێت.

پێکهاتەی کیمیای نیسک: (پرۆتین, ڕۆن، کاربۆایدرەیت, کالیسیۆم, فۆسفۆڕ, ئاسن) هەروەها لە ١٠٠گم نیسکدا ئەم پێکهاتانە هەیە: (٤٠٪ ڤیتامین، ٠,٢١ ملگم ڕایبۆفلاڤین، ١,٨ ملگم نیاسین، ٥٦ ملگم کالیسیۆم، ٦,١ ملگم ئاسن و ٤٥٦ یەکە لە ڤیتامینA) [2].

لە ناوچەی پشدەر جووتیارەکان لە پایزەوە زەوییەکانیان ئامادەدەکەن و تۆوی نیسکی پیوەدەکەن، بارانی پایز لێدەبارێت و پاشان لە مانگی شەشدا گەشەدەکات و کەلودەکات، کەلوەکانی نیسکیان تێدایە، لە مانگی حەوتدا بەتەواوی پێدەگات.

دوورینەوە: جووتیارەکان بە داس نیسکەکە دەدوورنەوە، باوەش باوەش لەسەریەک دایدەنێن و دەیکەنە گەلێشکە. دوای ئەوەی بەتەواوی وشک دەبێتەوە ئامادەدەبێت بۆ سەرجۆخێن.

جۆخێن: لەو زەوییەی کە جووتیارەکە نیسکی تێداکردووە، لە جێگەیەکیدا جۆخێنێک درووستدەکات، جوان بە باگردێن

١- عەبدوڵا حەمە قادر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٦، لە مانگی ٢٠٠٨/٤.

٢- گۆڤاری خاک، ژ٣٤، ساڵی ٢٠٠٠.

دەیگێڕێـت و ئامادەیـدەکات، هەموو نیسـکە دووراوەکە دەباتە سەرجۆخێنەکە.

کوتانی نیسـک: ئەگەر نیسـکەکە زۆر بێت جووتیارەکە بە وڵاخ گێـرەی دەکات، ئەگـەر کەم بێـت دەیکوتێت، بـەو کوتانە هەموو کەلوە وشکەکان دەشکێن و نیسکەکەیان لێدێتە دەرەروە، زووزوو جووتیارەکـە نیسـکەکە هەڵدەگێڕێتـەوە، بـۆ ئـەوەی بەتەواوی هەمووی بکوترێت.

بەباکردن: دوای کوتانی نیسک، جووتیارەکان دەمەوبەیانیان یـان دوای نیـوەڕوان ئەو دوو کاتە کەمێک بای دێت، نیسـکەکە بەبادەکـەن، بۆ ئـەوەی پووش و پەڵاشـەکەی لێببێتەوە، لەکاتی بەباکردنەکەشـدا نیسـکەکە لەجێی خۆی دەمێنێتـەوە و کاکەی بادەیبات و کەمێک لەولاترەوە دەکەوێت.

کەویکـردن: دوای بەباکردنـی نیسـکەکە کەمێـک پووشـی پێوەدەمێنێ، ژنان دادەنیشن بە کەوی جوان هەمووی دەبێژنەوە، بـۆ ئەوەی تەواو خاوێن بێتەوە، بەو شـێوەیە نیسـکەکە خاوێن دەکەنەوە.

هاڕین: دوای کەوی کردن ژنان دەستاڕ دادەنێن و دەست بە هاڕینی نیسکەکە دەکەن، نیسکەکان دەنکەکانیان خڕە، بەکرداری هاڕین لەت دەبن و دەبنە لەتکە نیسـک، بەو شـێوەیە نیسکەکان ئامادەدەبـن بۆ بەکارهێنان و خواردن. سـێ ڕەنگی هەیە، زەرد، سپی و سوور[1].

١- عەبدولڕەحمان محەمەد ئەحمەد، مامۆستای قوتابخانەی سەرەتایی ئیسێوە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٧١، ٢٠٠٨/٤.

گەنمەشامی

گەنمەشـــامی لەناو دانەوێڵەکانـــدا دوای گەنم و جۆ، بە پلەی ســـێیەم دێت، بەهۆی بوونی بڕێکی زۆر ماددەی کانزاییەوە تێیدا، لـــە ناوچـــەی پشـــدەر گەنمەشـــامی بەشـــێوەیەکی بڵاودەکرێت، ســـەرەتا جووتیارەکان زەوییەکە دەکێڵن و دێراو دێراوی دەکەن و ئاوی تێدەکەن، دوای ئەوەی تۆوی گەنمەشـــامییەکە بە دەست دەنـــک دەچەقێنن، جووتیـــارەکان تۆوی گەنمەشـــامی لە مانگـــی چـــواردا دەچەقێنـــن، دوای هەفتەیەک ســـەوز دەبێت. لە مانگی شەشـــدا پێـــدەگات و بەردەگرێت، هەندێـــک جار لە مانگی حەوتدا دەیچەقێنن و لە مانگی نۆدا پێدەگات، بە بەرەکەی دەڵێن: گوڵەدان کە مەبەست لە گەنمەشامییەکەیە. گوڵەدان بە توێکڵێکی تەنـــک داپۆشـــراوە، ڕیشـــەی باریک باریکـــی پێوەیـــە، پێیدەڵێن: ڕیشەی گوڵەدان.

جووتیـــارەکان دوای پێگەشـــتن گوڵەدانـــەکان لێدەکەنـــەوە و گەنمەشامییەکە لەبەرهەتاو هەڵیدەخەن تا وشکدەبێتەوە، پاشان هەڵیدەوەرێنـــن، دواتر بۆ خواردن ئامادەدەبێت یان بۆ فرۆشـــتن دەکرێتە فەردەوە.

خەڵکی ناوچەکە گەنمەشامی بە چەند جۆرێک دەخۆن:

-بـــە فەریکـــی: گوڵەدانەکە پێش ئـــەوەی بەتـــەواوی پێبگات، لێیدەکەنـــەوە و گەنمەشـــامییەکەی هەڵدەوەرێنـــن، پاشـــان لەناو خوێیاودا سوێریدەکەن پاشـــان دەبرژێندرێت، دەنکە برژاوەکان ناتەقـــن بەڵکـــو زۆر ناســـک و خۆشـــن، بەزۆری شـــەوان وەک چەرەس دەخورێت.

-بە تەقاندن: دوای ئەوەی گەنمەشـــامی بەتەواوی پێدەگات و وشک دەبێتـــەوە و هەڵدەوەرێندرێت، لە خوێیاودا سوێردەکرێت،

پاشـــان لەگەڵ کەمێک ڕۆندا لــە مەنجەڵ دەکرێت و پاش کەمێک دەنکە گەنمەشامییەکان دەتەقن و سپی دەبن، لەم کاتەشدا وەک چەرەس دەخورێت. جووتیارەکان پێیان وایە ئەو گوڵەدانانەی کە لەکاتی پێگەشتندا گەڵای قەدەکانیان لێناکرێنەوە، باشتر دەتەقن.

-لە کۆندا لە ناوچەکەدا گەنمەشامی هاڕڕاوە و کراوەتە ئارد، نانی لێدرووســتکراوە، چونکە ئەو کاتە گەنم و جۆ کەم بووە و گرانی بووە.

پێکهاتەی کیمیایی گەنمەشامی: شەکری میوە و نیشاستەی تێدایــە، هەروەها کۆمەڵێک مادەی کانزایــی تێدایە وەک: (گۆگر، فۆســفۆڕ، کالیســیۆم، مەگنیســیۆم، ئاســن، ســیلیس، سەدیم و پۆتاسیۆم لەگەڵ ڤیتامین. B)[1].

تایبەتمەندییە خۆراکی و دەرمانییەکانی گەنمەشامی:

-خۆراکێکــی باشــە بــۆ مــووەکان و نینۆکــەکان و پێــش بەهەڵوەرینیان دەگرێت.

-لە گەنمەشــامی جــۆرە جەلاتینێک درووســتدەکرێت کە بۆ درووستکردنی کەبسوولی گولاج بەکەڵکە.

-جووتیارەکانی ناوچەکە دەڵێن: ئەگەر ڕیشــەی گەنمەشامی بکوڵێنرێــت ئاوەکــەی بۆ ئــەو کەســانە دەرمانە کە نەخۆشــی بــەرد و ڕمڵــی گورچیلەیان هەیە، چونکە نەخۆشــەکە لە ڕێگەی میزکردنەوە فڕێیدەدات.

-ڕۆنی چێشتی لێدرووست دەکرێت.

-تێکەڵەی هەویری گەنمەشــامی لەگەڵ سرکەدا، چارەسەری نەخۆشی گەڕی پێستە.

-خواردنی گەنمەشامی دژی وشکبوونەوەی لەشە.

١- گۆڤاری خاک، ژ٦٣، ساڵی شەشەم، ٢٠٠٠.

تایبەتمەندییـــە خۆراکـــی و دەرمانییەکانـــی شـــانەی گەنمەشامی:

-شانەی گەنمەشامی بڕێکی زۆر شەکر و ماددەی کالیسیۆم و پۆتاسیۆمی تێدایە.

-شانەی گەنمەشامی میزئاودەرێکی باشە.

-بـۆ ئەو کەســانە کە بـەردی گورچیلە، بـەردی میزەڵدان و هەوکردنیان هەیە بەکەڵکە، بۆ ئەو مەبەســتە پێویســتە شــانەکە وەک چا بکوڵێنرێت، جارجار بخورێت، بەهۆی میزئاودەرەکەیەوە، بەردەکانــی گورچیلە و میــزەڵان فڕێدەدرێــت. هەروەها هەمان کوڵاو بۆ گەری پێست بەکەڵکە[1].

برنج

برنــج یەکێکە لــە دانەوێڵــە گرنگــەکان، بەهایەکــی خۆراکی بەرزی هەیە، لە ناوچەکە و کوردســتاندا بە خۆراکێکی سەرەکی دانیشتوان دەبژێردرێت.

زەوی کێڵان: لــە ناوچەی پشــدەر جووتیــارەکان لە مانگی چــواردا زەوییەکانیــان دەکێڵن و پاشــان بەپێمــەڕە دێراودێراو گۆل گۆلی دەکەن، پاشــان دێراوەکان گۆلەکان پڕدەکەن لە ئاو، ئــەو زەوییەی کە برنجی تێدادەکرێت، پێویســتە ئاوی زۆر بێت، چونکــە برنج کــردن ئــاوی زۆر دەوێت پاشــان برنجەکە وەک تــۆو بە دێراوە ئاوەکانــدا دەپرژێندرێت، دوای شــەو و ڕۆژێک ئــاوی دێراوە ئاوەکان دەبڕدرێن و وشــک دەکرێن، برنجەکە بە نزیکەی پازدە شــەو سەوز دەبێت، پاشان ئاوی دەخەنەوەسەر تــا گەورە دەبێــت و پێدەگات و بنەدان دادەنێـت. لە مانگی نۆدا برنج بەتەواوی پێدەگات، جووتیارەکان بە داس دەیدوورنەوە، بە

١- قادر باپیر قادر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٠، ٢٠٠٨/١٠.

دووراوەکە دەڵێن: بەڵم.

جۆخێن: لـەو جێگەیەی بەڵمەکەی لێیە، جووتیارەکە جۆخێن درووسـتدەکات، پارچەیەک زەوی جوان بـە باگردێن دەگێڕێت، کای پێوەداکت تـا بەتەواوی تەخت دەبێت، بۆ ئەوەی بەڵمەکەی لێگێرەبکات.

گێرە: لەسـەر جۆخێن جووتیارەکان بەڵمەکان بڵاو دەکەنەوە و بـە ولاخ بەهێشواشـی گێـرەی دەکـەن، تـاو تـاو بەڵمەکان هەڵدەگێڕنەوە بۆ ئەوەی گێرەببێت، پاشـان بەڵمی تر دادەنێن بۆ گێرە، بەو شێوەیە هەموو بەڵمەکان گێرەدەکەن.

شـەنەکردن: دوای تەوابوونـی گێـرە قـەدی بەڵمـەکان جیادەکەنـەوە، ئەوەی دەمێنێتەوە پێیدەڵێن: چەڵتووک بە ئامێری شـەنە بـە بایدەکەن، بۆ ئـەوەی تەنیـا چەڵتوکـەکان بمێننەوە، دواتـر بـە کـەوی و بێژنگ دەیبێژنـەوە، بۆ ئەوەی بـە تەواوی خاوێنبێتەوە. پاشان لەبەر هەتاو هەڵیدەخەن تا بەتەواوی وشک ببێتـەوە. چەڵتوک توانای مانەوەی زۆرە، جووتیارەکان دەتوانن لە ئەمبارەکانیاندا بۆ ساڵێک زیاتر بیهێڵنەوە.

ئەو بەڵمەی کە لە شەنەکردن دەمێنێتەوە، دوو کەڵکی هەیە:

-وەک خۆراکێکی سەرەکی دەیدەنە مالاَت، چونکە بۆ خواردن سووکە و پڕ پڕۆتینات و ڤیتامینە.

-بەڵمـەکان لەبەرهەتاو دادەنرێن تا وشـک دەبنەوە، پاشـان کورتاندرووەکان بە وشـکی دەیکـڕن و دەیکەنە ناو کورتانەوە، چونکە بەڵمە وشک کراوەکان، نەرمن و کێشیان سووکە. پەندێکی کـوردی لـەم بارەیەوە هەیە دەڵێ: قونی مانـگا دڕاوە، بە بەڵمی تێکراوە.

سپیکرن یان کرڕەکردن: مەبەست لە لێکردنەوەی ئەو بەرگە

تەنکەیــە کــە دەوری برنجەکەی داوە، کــە پێیدەوترێت چەڵتوک. لــە ناوچەکــەدا جووتیــارەکان چەڵتوکەکانیان بە فــەردە دەبەنە ئاش، لەوێ لە ئاشــی دەکەن و چەڵتوکەکە سپی دەکەن، ئاشەکە توێکڵەســپییەکەی لێدەکاتەوە و ئــەوەی دەمێنێتەوە پێیدەوترێت: برنج، لە ناوچەکەشــدا یەک جۆر برنــج هەیە پێی دەڵێن: برنجی کوردیی، ڕەنگی ســپییە، دەنکەکەی خــڕە و تاموبۆنێکی تایبەتی هەیە، باشــترین جۆری برنجە و لە نرخیشــدا لــە هەموو جۆرە برنجە هاوردەکان گرانتر، لە بازاڕیشدا فرۆشی زیاترە[1].

١- مام ساڵح خدر، گوندی ئیسیوە، شارەدێی ئسیوە، پشدەر، ٤/ ٢٠٠٨.

بەشی چوارەم

نەریتــەکان

دابونەریت بەشــێکی ســەرەکی کلتوری گەل پێکدێنێ، یەکێکە لەو هۆیانەی کە ناسنامەی گەلی پێدەپارێزرێت، هەروەها هۆیەکە بۆ جیاکردنەوەی گەلەکان لەیەک.

گەلــی کورد وەک هەموو گەلانی تری ســەر زەوی، خاوەنی دابونەریــت و فەرهەنــگ و کلتوری خۆیەتــی، بەدرێژایی مێژوو لــە فەوتــان پاراســتویەتی و لە ڕێگــەی نەریتەکانەوە ســیمای کوردەواری پیشانداوە.

بەگشــتی ســەرجەم ناوچەکانــی کوردســتان لــە بنەمــا ســەرەکییەکانی کلتوردا وەک یەکن، بەهەموویان کلتوری گشتی کوردیان پێکهێناوە کە بۆتە ناسنامەی گەلی کورد.

زۆر ناوچــەی کــوردەوار هــەن، خاوەنی کلتوری ڕەســەنن، بەپێچەوانەشــەوە زۆر ناوچــە هــەن، کلتــوری بیانــی تێکەڵ بە کەلتورە ڕەسەنەکە بووە. هۆی ڕەسەنایەتی و خاوێنی کلتور لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی تر، بۆ چەند هۆیەک دەگەڕێتەوە:

-داگیرکردنی کوردســتان لە کۆنەوە تا ئێستا، لەلایەن نەتەوە

جۆراوجۆرەکانــەوە، بەهێزترین هۆکاربــووە، بۆ هاتنە ناوەوەی کلتــوری بیانی بۆ ناو کلتوری کوردیی، هەروەها دوور و نزیکی ناوچەکانــی کوردســتان، لە ســنووری نەتەوە دراوســێکانەوە، هۆکارێکی ســەرەکیی بووە بۆ پاراســتن و ڕەسەنایەتی کلتوری کــورد. دەتوانــم بڵێم: ئەو ناوچانەی کوردســتان کــە لە نەتەوە دراوسێکانەوە نزیکبوون، بە ڕێژەیەکی دیاریکراو کلتوری بیانی تێــدا ڕەنگــی داوەتەوە بەڵام ئــەو ناوچانەی کــە دووربوون لە ســنووری نەتەوە هاوســێکانەوە، بە دەگمەن کلتوری بیانی تێدا بەدی دەکرێت.

-دینــەکان بەدرێژایــی مێژوو هۆکارێکی تر بــوون، بۆ هاتنە نــاوەوەی کلتوری بیانی بۆ ناو کلتوری کوردیی، مەبەســتم لەو دینانەیە کە بەدرێژایی مێژوو لەلایەن نەتەوەکانی ترەوە، بەسەر کورد دا ســەپێنراون هۆکاری تریــش زۆرن وەک تەکنەلۆجیا و هتد...

ناوچەی پشدەر لە موکریان یەکێکە لەو ناوچانەی کە خاوەنی چەندین نەریتی ڕەســەنی کوردەوارن، هۆی ڕەسەنایەتی نەریت لەم ناوچەیەدا بۆ گەلێک هۆ دەگەڕێتەوە:

یەکێــک لەهــۆکارە ســەرەکییەکان، هەڵکەوتــەی جوگرافیای ناوچەکەیە کە لە ســنووری نەتەوە داگیرکەرەکانەوە دووربووە، ئەگەر لە ســەر نەخشە ســەیریی جوگرافیای کوردستان بکەین، دەبینین ناوچەی پشدەر دەکەوێتە قوڵایی کوردستانی گەورەوە، ئەو دوورییەی لە دوژمن، کلتورەکەی بە ڕەسەنی هێشتووەتەوە.

بوونی چەندین زنجیرە چیای زۆر ســەخت لە ناوچەکەدا کە هەمیشــە لە ڕووداوە جۆربەجۆرەکاندا، بۆ مانەوەی کورد پشت و پەنابوون یان بەهۆی ســەختی ئاووهەوای وەرزی زســتان و

ئازایەتی خەڵکــی ناوچەکەوە، کەمتر دوژمنان توانیویان داگیری بکەن، گەر دوژمنان داگیرشــیان کردبێــت، کەم تێیدا ماونەتەوە، هەموو ئەمانە هۆکاربوون بۆ پاراســتن و خاوێنی کلتوری کورد لــە ناوچەکــەدا، بۆیە بەدرێژایی مێژوو خەڵکی ناوچەی پشــدەر ئــەو نەریتانەی هەیانبــوون، توانیویانە بیپارێــزن و وەک خۆی پەیڕەوی لێبکەن.

بەهۆی پیشەی مامۆستاییەوە، نزیکەی دە ساڵە لە ناوچەکەدا ماومــەوە، زۆرێک لــە نەریتەکانم بە چاوی خۆم بینی کە خەڵکی پەیــڕەوی لێدەکەن، بەهۆی تێکــەڵاوی و پەیوەندی کۆمەڵایەتیم لەگهــڵ خەڵکیــدا وەرمگرتــوون، دواتــر لەگهڵ پیر و ڕیشســپی ناوچەکــەدا، لەســەر ووردەکاریی نەریتــەکان گفتوگۆم کردووە پاشان بەشێوەیەکی زانستی تۆمارم کردوون.

لــە نووســینەوەی نەریتەکانی ناوچەکەدا، ئەو ڕاســتییەم بۆ دەرکەوت کە ڕەســەنایەتی کوردەواریی بە نەریتەکانی ناوچەی موکریان پشــدەرەوە دیارە، بە بــەراوورد بە زۆر ناوچەی تری کــوردەوار، کەمتر کلتوری بیانــی دزەی کردووەتە ناو کلتوری ناوچەکەوە.

ئــەو نەریتانــەی لــەم بەرهەمــەدا پێشکەشــکراوە ئەمانــەن: (مــردوو ناشــتن، ژن خواســتن، منداڵبــوون، ڕەشــەبا کەوتــن، بیڵندانــە، شــەوتێ، بۆقژە، چــاوەزار، باران بارین، سەربەســتی ئافرەت، نەریتی ئیمانداران، ڕێزگرتن لە میوان، هاوکاریی کردنی، ئاگــر، هەندێــک ئەندامی جەســتەی مرۆڤ، خاڵ کوتــان، بەخت گرتنەوە، بنێشــت، ئاوێنە، ئاو، ســوێندخواردن، سەگ، کەڵەشێر، ڕێوی، مار، کەروێشــک، کونەپەپوو، کۆتر، چرا، گسک، چۆلەکە، مقەســت، پیلاو، خــۆراک، پیاڵە و چا، برینی ســەر، کەرتەشــی،

خڕکانە، باداریــی، بالوکە، بەبۆنکەوتن، زەردوویی، ســووتاوی، بیرۆ، ترسی منداڵ دەرکردن، ڕەبۆ، تای منداڵ، برین دەرککردن، سوورێژە، هەڵامەت، دەمار وەرگەڕان، ناوک کەوتن، نان، قرژاڵ، کرمە ڕەشە، چەند ژمارەیەکی ئەفسوناوی).

ژنخواستن:

لە ناوچەکەدا نەریتی ژن خواستن یەکێکە لە نەریتە باوەکان، ڕۆژانە بە ڕێوڕەسمی تایبەتی لەناو خەڵکیدا پەیڕەوی لێدەکرێت، ئــەم نەریتە بەوە لە نەریتەکانی تــر جیادەکرێتەوە کە زۆر باوە چونکە خێزانەکانی ناوچەکە هەوڵدەدەن لە تەمەنی لاویدا ژن بۆ کوڕەکانیان بێنن، یان کچەکانیان بە مێردبدەن.

لە ناوچەکەدا درووستکردنی خێزان هەموو چین و توێژەکانی کۆمەڵ دەگرێتەوە، بڵاوی ئەم نەریتە بۆ گەلێک هۆ دەگەڕێتەوە:

-کــوڕان و کچــان زۆر زوو دەکەونــە ســەر سـکەی ژیانی هاوســەرێتی، ئەمــەش وادەکات لــە زۆر کێشــەی کۆمەڵایەتــی دووربن.

-درووســتکردنی خێــزان لەنێوان دوو خزمــدا، دەبێتە هۆی نوێبوونــەوەی خزمایەتــی و درووســتبوونەوەی پەیوەنــدی گەرموگوڕ، یان درووسبوونی خزمایەتی لەڕێگەی ژنخوازییەوە، لەنێــوان بنەماڵە و هۆزە جیاوازەکانی ناوچەکــەدا، دەبێتە هۆی درووســتبوونی پەیوەنــدی پتــەوی دۆســتانە و ئارامــی نێوان هــۆزەکان و بنەماڵەکان دەپارێزێت هەروەهــا زۆر جار بەهۆی ژن و ژنخوازییەوە، کێشەی کۆنی نێوان بنەماڵەکان کۆتایهاتووە و برینی کۆنی سارێژکردووە.

کوڕان و کچانی ناوچەکە، بەپێی خواست و ئارەزووی خۆیان، ئەو کەسانە دیاری دەکەن کە ژیانی هاوسەریی لەگەڵدا پێکدێنن، زۆر جار خۆشەویستی زۆر مرۆڤانە لەنێوانیاندا درووستدەبێت کە کاریگەریی زۆر باش لەسەر ژیانی هاوسەرییان دادەنێت، بۆیە کەمتر خێزان و بنەماڵەکان ڕۆڵیان لە دیاریکردنی چارەنووســی

ئەندامەکانیاندا هەیە.

بەهێـزی پەیوەندییـە کۆمەڵایەتییەکانـی خەڵکـی ناوچەکە و بەهێزی پەیوەندی گەرم و گوڕی خزمایەتی و زۆری هاتوچۆ لە نێوانیاندا، هۆکاری بەهێزن بۆ یەکتربینین و یەکترناسینی کوڕان و کچانی ناوچەکە.

لـە ناوچەکـەدا کاری هەرەوەزیـی هۆکارێکی تـرە بۆ یەکتر ناسـینی کـوڕان و کچـان چونکـە ناوچەیەکـی کشـتوکاڵییە و بنەماڵـەکان زووربـەی کارە کشـتوکاڵییەکان بـە هـەرەوەز ئەنجامـدەدەن، بەهـۆی ئـەوەوە کـوڕان و کچـان پەیوەندییـە کۆمەڵایەتییەکانیان بەهێز دەبێت و دەگاتە ئاسـتی خۆشەویستی و ژیانی هاوسەریی، (باسین نیکتن) یەکێکە لە گەڕیدە بیانییەکان کە بە کوردستاندا گەڕاوە و دەڵێ: (ئافرەتی کورد لە ڕەوشت و ڕەفتاریا، بەتەواوی دەماریی سرووشـتی کوردایەتیی تیا ڕەنگ داوەتەوە، کچ و ژنی کورد داوێن پاکن، لەمەدا جیاوازییەکی زۆر هەیـە لەنێوان ئافرەتی کـورد و ئافرەتی تری ڕۆژهەڵاتیدا، لەناو کوردەواریدا کوڕ و کچ تێکەڵ بەیەکتر دەبن و بەر لە مارەکردن شارەزای خوڕەوشتی یەکتر دەبن) [1].

بەپێـی دابونەریتـی ناوچەکە درووسـتکردنی خێزان لەنێوان و کـوڕ و کچـدا، لـە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە بە چەنـد قۆناغێکدا تێدەپەڕێ:

خوازبێنـی: دوای ئـەوەی کـوڕ و کچێک بەهـۆی بەهێزی پەیوەندییـە کۆمەڵایەتییەکانیانـەوە بڕیاریـی درووسـتکردنی ژیانی هاوسـەریی دەدەن، خزمانی کوڕ پیاوماقوڵ و ڕیشسـپی بنەماڵەکەیان کۆدەکەنەوە، کاتێکی دیاریکراو بۆ سـەردانی ماڵی

١- گەشتێک بۆ میزۆپۆتامیا، لەبەرگێکی نادیاردا، مێجەرسۆن، بەڕێوەبەری گشتی کتێبخانەکان، ٢٠١٨.

کچ دادەنێن، ڕۆژی خوازبێنی دەچنەماڵی کچ، سەرەتا پیاوماقوڵ یان ڕێشسپی دەست بە قسەکردن دەکات و خوازبێنی کچەکەیان لێدەکات، گەر ماڵی کچەکە ڕازی بن، بەخێرایی چای شیرین دێنن، ئەگەر ڕازیش نەبن بەو خزمایەتییە چای تاڵ دێنن، دوای ئەوەی ماڵی کچ بە خزمایەتی نوێ ڕازیدەبن، ڕۆژێک بۆ مارەکردن گرێبەست دادەنێن.

گرێبەست: لەبەر ئەوەی کۆمەڵگەی کوردیی بەگشتی کۆمەڵگەیەکی نەریتییە، ڕێوڕەسمی گرێبەستی کوڕا و کچان بەپێی نەریتێکی ئایینییە، بۆیە کاتێک ماڵی کوڕ دەچنە ماڵی کچ، پیاوێکی ئایینیی (مەلا) لەگەڵ خۆیان دەبەن، بە ئاگاداریی خزمانی هەر دوولا ڕەفتاریی گرێبەستەکە ئەنجامدەدەن، لەکاتی گرێبەستەکەدا مەرجە کوڕ کە دەبێتە زاوا، چەند دیارییەک بە کچ بدات کە دەبێتە بووک، لە سەدەی پێشوودا خەڵکی ناوچەی پشدەر مەڕ و ماڵات یان ملک و ماڵ (باخ، ڕەز، بێستان و زەوری کشتوکاڵی)یان بەدیاریی بەو کچانە داوە کە مێردیان پێکردوون، تا ئێستاش لە هەندێ لە گوندەکاندا ماوە، ئەگەر بنەماڵەی کوڕ بوونیان زۆر بێت، زێڕیش بۆ بووک دەکەن، هەمیشە بنەماڵەی کچ ملک و ماڵیان پێباشتربووە لە زێڕ چونکە بەبەردەوامی ملک و ماڵ ساڵانە داهاتی هەیە، دوای گرێبەست ماڵی بووک میوانداریی نانخواردن بۆ ماڵی زاوا سازدەکەن.

جل هەڵگرتن: دوای گرێبەست هەندێ لە ژنانی ماڵی زاوا، لە بازاڕ کەلوپەلی بووکێنی بۆ بووک هەڵدەگرن، لە کۆندا جۆری قوماش کەم بووە، بۆیە زیاتر خام هەڵگیراوە، دواتر خومچییەکان بەپێی حەزی بووک ڕەنگیان کردووە، ئەویش بە چەند جارێک شتن ڕەنگەکەی چۆتەوە، دواتر کودەریی و

شـــاڵ کودەریی پەیدابووە، لە بری خام هەڵگیراوە، لە یەکێک لەو قوماشـــانە بەشـــی دەســـتێک جلی کوردیی بۆ بووک هەڵگیراوە، جۆریـــی ئەو پێڵاوانەی بۆ بووک هەڵگیراون پێیان وتراوە: (وێن، پانی بەرز) هەروەها خەنە و شـــانە و ئاوێنەش هەڵگیراوە، دوای هەڵگرتنی پێداویستییەکانی بووک، ڕۆژی گواستنەوە دیاریکراوە، بەشەوی پێش گواستنەی بووک وتراوە: خەنەبەندان.

خەنەبەنـــدان: ڕێوڕەســـمی خەنەبەنـدا بەگشـــتی لەنـاو کوردەواردا باوە، لە ناوچەی پشدەر ئەم نەریتە پەیڕەودەکرێت، بەپێـــی نەریتەکە بۆ مەڵئاوایی لە بووک، کچانی خزم و دۆســـتی بـــووک، لـــە ئێوارەوە دەچنـــە ماڵی بووک، ئەو شـــەوە تا دەرنگ لەگـــەڵ بـــووک دادەنیشـــن، خەنـــە دەگرنەوە و بەری دەســـت و قاچی بووک لە خەنە دەگرن، هەمان شـــەو قاپێکی گەورە حەڵوا درووستدەکەن، بۆ ئەوەی بەیانی لەگەڵ بووک بەڕێیکەن.

بووک گواســـتنەوە: لە ناوچەی پشـــدەر بووک گواســـتنەوە هەنـــدێ تایبەتمەنـــدی هەیە، لـــە ناوچەکانی تـــری جیادەکاتەوە، ڕێوڕەسمی گواستنەوەکەش بەم شێوەیەیە:

بەیانـــی ڕۆژی بـــووک گواســـتنەوە، دوای ئـــەوەی بـــووک ئامادەدەکـــرێ، لە ماڵـــی زاواوە گەنجێک بۆ ماڵی بووک دەنێردرێ، (پێویستە ئەو گەنجە ژنی نەخواستبێت و کەسێکی نزیکی زاوا بێت)، بۆ ئەوەی خولێک لە پشـــتێنی بووک ببەســـتێت، نەریت وایە کاتێک گەنجەکـــە دەچێتە ئـــەو ژوورەی کە بووکی لێـــە و کچان دەوریان داوە، خولێک لە پشتێنی بووک دەبەستێت، کچەکانی خزمی بووکیش بەرمســـتی دەدەن، جۆرێک لە خۆشـــی و پێکەنین درووســـتدەبێت، ئیتر گەنجەکە ڕادەکاتەدەر، ئەم بەزمە بۆیە سازدەکرێت، بۆ ئەوەی بووک لە جێهێشتنی ماڵی باوکی دڵگران نەبێت.

باوکی بووک پیاوێک لە کەسە نزیکەکانی خۆی ڕادەسپێرێت کە بووک بەرێت و بیداتە دەستی ماڵی زاوا، لە ناوچەی پشدەر بەو پیاوە دەوترێ: (بووکنی) هەروەها لە کەسووکاریی بووک ژنێکی دنیادیدە و شارەزاش لەگەڵ بووک بۆ ماڵی زاوا دەنێرن، بۆ ئەوەی ئاگاداریی ڕێوڕەسمی بووکێنییەکە بێت، بەو ژنە دەوترێت: (بەربووک).

دوای ئەوەی هەموو شتێک سازکرا، بووک سواری وڵاخێکی نێر دەکەن، سەرکەڵە و بەرکەڵەی[1] وڵاخەکە جوان دەڕازێننەوە، پاشان بەربووک و بووکنی هەر یەکەیان سواریی وڵاخی خۆیان دەبن، لە ماڵی بووکەوە بۆ ماڵی زاوا دەڕۆن، هەندێ جار لەپێش بووکەوە ئاوێنە گیراوە بۆ ئەوەی بووک خۆی تێدا ببینێ، هەروەها لەگەڵ بووک بردنەکەدا هەندێ پیاوی ماڵی زاوا ئامادەدەبن.

ئەو کاتەی بووک لە ماڵ دەبەنەدەر دایکی بووک وەسفی بووک دەکات و دەڵێ:

نۆ نانی خوارد وەپیازەوە
نۆ نانی خوارد بە شیری مانگا بازەوە
دایکی مرێ گوڵوەشان
وەدڵی ناشتا بردیان

١- سەرکەڵە و بەرکەڵە: بەو ڕیزە گڵۆنکە ڕەنگاوڕەنگانە دەوترێ کە دەکرێتە سەروملی وڵاخ.

کاتێـک بووک نزیکی ماڵـی زاوا دەبێتەوە، پیاوانی خزمە زاوا دەڵێن:

بــووکــمــان هــێــنــا و هــاتــیــنــەوە
هـــەتـــا نـــەیـــبـــەیـــن نـــاچـــیـــنـــەوە
شـــیـــوی تـــێـــکـــەن ســـــارد بـــێـــتـــەوە
لاکـــێـــش ڕاخــــــــەن پـــاڵـــدەیـــنـــەوە

خزمێکی ماڵی زاوا ئاژەڵێکی نێر (بەران یان نێریی) دەباتە سەر ڕێگەی بووک، بووک بە بەردەمیدا تێدەپەڕێ، پاشـــان کە دەگاتە بەردەمــی ماڵــی زاوا، زاوا دارێکــی درێژی باریک بە دەســتەوە دەگرێ و بەهێواشی جارێک دەیدا بە سەری بووکدا، لەو کاتەدا خزمێکی زاوا لە ســەربانەوە کەڵەشێرێک بە سەرسەری بووکدا هەڵدەدات، کاتێک بووک و زاوا دەستیان دەگاتە یەکتر، شیرینیان بە ســەردا دەبارێنن و لەهەمان شوێندا خزمانی زاوا دەیکەن بە بەزم و خۆشــی، لە ناوچەی پشــدەر بەزۆری بەشــێوەی ڕەش بەڵەک هەڵەپڕیوون، ئەم گۆرانیەشیان ووتوە:

بــووکــانــە بــووکــانــە بــووکــێ
بــووك ئێمە زۆر جــوانــە بــووکــی
خــەنــەی لــە زووڵــفــانــە بــووکــێ
گـــــوارەی لــە گــوێــیــانــە بــووکــێ

بەپێی نەریتەکە خەڵکی پێیوایە کاتێک کەڵەشێر بەسەربووکدا هەڵــدەدەن، یان ئاژەڵی نێر دێننە ســەرڕێگەی بووک، یان بووک ســواریی وڵاخێکــی نێر دەکەن، بۆ ئەوەیە بــووک یەکەم منداڵی کوڕ بێت.

دوای ئـــەوەی بووكنی بووكی گەیانـــدە ماڵی زاوا، ماڵئاواییان لێدەخوازێـــت و بـــۆ ماڵـــی بـــووک دەگەڕێتـــەوە، یەکەم شـــەوی بووكێنـــی بەربووک ئاگاداریی شـــەوی بووكێنییەکە دەبێت، ئەو حەڵوایـــەی شـــەوی خەنەبەندان دروووســـتیان کردبـــوو، دەیباتە ژووری بووک و زاوا، دوای شەوی بووكێنی، بەربووک بۆ ماڵی بووک دەبەنەوە.

چلە گیری زاوا: لەکاتی مارەکردنی بووک و زاوادا کەســێکی نەیـــار بەنهێنـــی دەزوویەک گـــرێ دەدات، پاشـــان دەیخاتە ژێر زەوییەوە، ئینجا ئەو کاتەی زاوا بووکی گواســـتەوە، تا چل شەو ناتوانێت ببێت بە زاوا، لەو کاتەدا بۆی هەیە پەیوەندییە هاوسەر گیرییەکە هەڵوەشێتەوە، بۆیە لە کوردەواردا کاتێک بووک لە زاوا مارەدەکرێت، بەتەنیا لەگەڵ بەرپرسی یەکەمیان دەچنە ژوورێک و لەوێ مارەدەکرێن، پێشـــینان دەڵێن: کاری خێر تا زوو بکرێت درەنگە.

پێوەچوون (پاشـــتێلانە): دوای ئەوەی بووک و زاوا ژیانی هاوســـەریی دروووســـتدەکەن و ماڵێـــک پێکەوە دەنێـــن، خزمانی هـــەر دوولا پێیانەوە دەچن، لە کۆندا ئەم شـــتانەیان بۆ بردوون: (ســـاوەر، گوڵەدان، ســـەرقەندان، ســـابوون، داو و هتد...) خەڵکی بەهیـــچ جۆرێک (مـــاش و مێوژ)یان بـــۆ پێوەچـــوون نەبردووە، چونکە پێیان خراپ بووە، لە کۆندا ژنبەژن و گەورەبەبچووک لە ناوچەکـــەدا هەبووە، بەڵام ئەو دابونەریتە ئێســـتا کاڵبووەتەوە و زۆر کەم پەیڕەوی لێدەکرێت، بۆیە لە باسەکەمدا گرنگیم پێنەدا.

باوەخوونـــی: لە ناوچەکـــەدا نەریت وایە کە ئـــەو کچانە کە شـــوودەکەن، حـــەوت ڕۆژ دوای گواســـتەوەیان بـــۆ یەکەمجار ســـەردانی ماڵـــی باوكیـــان دەكەنەوە، بـــەو ســـەردانە دەوترێت:

(باوەخونی) یان پێی دەڵێن: بەرەوباوانبوونەوە.

منداڵبوون: لە ناوچەی پشدەر منداڵبوون بەپێی نەریتی تایبەتی بەڕێوەدەچێ، هەموو ئەو پێداویستیانەی بۆ منداڵ پێویستە پێش لەدایکبوونی. لەلایەن کەسوکارییەوە بۆ ئامادەدەکرێت.

ئەو کاتەی ژن وەختی منداڵبوونی دێت، خێزانی ژنەکە یان کەسێکی نزیکی دەچێت مامانی بۆ دێنێت، مامانەکانی ناوچەکە ژنن و کەسانی دنیادیدەن و لە بووارەکەدا شارەزایی باشیان هەیە، ژنانی ناوچەکە لەسەر دەستی مامان منداڵیان دەبێت، بەڵام لەبەر پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا و بوونی نەخۆشخانە و ئاسانی هاتووچۆ، ئێستا بۆ منداڵبوون ڕوو لە نەخۆشخانەکان دەکەن.

حەوتوانە: ئەو بنەماڵە و خێزانەی کە منداڵێکیان دەبێت، دەیکەنە کەیف و خۆشی (ئەگەر دوو منداڵیان بە جارێک ببێ پێی دەڵێن: جووتلانە) پاشان (حەوتوانە)ی لێدەگرن واتە: حەوت شەو و حەوت ڕۆژ کەسوکاریی بەدیار منداڵەکەوە دادەنیشن، لەکاتی ئێشکگرتندا، شەو و ڕۆژ منداڵەکە جێنایەڵن، شەوان بۆ ئەوەی ژنان خەویان لێنەکەوێت، دەست بە گۆرەوی چنین و تەشی ڕستن دەکەن و کەسانی چیرۆکخوانیش چەند چیرۆکێکی فۆلکلۆری دەگێڕێتەوە.

شەوە چییە؟ ئەو منداڵەی کە کۆرپەیە و حەوتەی ناچێت و دەمرێت، خەڵکی ناوچەکە پێیان وایە کە (شەوە) هاتووە و بردوویەتییەوە، شەوە یەکێکە لە دێوەکانی (ئەهریمەن)ی شەرەنگێز، هەمیشە لە بۆسەدایە بۆ ئەو منداڵانەی کە حەوتەیان ناچێت، لە شێوەی کەسێکی ماڵەکەدا دێت و ڕۆحی منداڵەکە دەبات و دەڕوات، بەوە منداڵەکە دەمرێت، دوای مردنی هەموو لەشی شین و ڕەش هەڵدەگەڕێت، لە کوردەواردا بۆ ئەوەی ڕێگە

لــەو کارەســاتە جەرگبڕە بگیرێت، کەســوکاری منداڵەکە حەوت شەو و حەوت ڕۆژ ئێشک لە منداڵەکە دەگرن.

بەپێــی نەریتەکــە مووررووی شــەوە[1] دەخەنە ســەر ســنگی منداڵەکە، بۆ ئەوەی شــەوە نەیبــات، هەر منداڵێک ئەو مووررووە شینەی لەسەر سنگبێت، شەوە ناتوانێت بیباتەوە، یان لەسەربانی ماڵەکــە بە دار ئاگرێک دەکەنەوە و دووکەڵی ئاگرەکە بەبادەدەن و دەڵێــن: لە نێتی شــەوە، لەبەر ئەوەی شــەوە لــە ڕووناکی و ئاگر دەترســێت و ناتوانێت توخنی ئەو ناوە بکەوێت، ئەم نەریتە یەکێکە لە نەریتە زەردەشتییەکان کە تا ئێستا لە ناوچەکەدا ماوە و گۆڕانی بەسەردا نەهاتووە. هەروەها لە کوردەواردا بۆ ئەوەی منــداڵ ناوکەکەی فڕێبــدات، خەنەی لێــدەدەن، خەنەکە ناوکەکە وشکدەکاتەوە و زوو فڕێیدەدات.

حەوتە حەمام: دوای ئــەوەی حەوتوانــە تەواوبوو، حەوت شەو و حەوت ڕۆژ ئێشک لە منداڵەکە گیرا، ئینجا نەریتی حەوتە حەمام دەســتپێدەکات، دایکی منداڵە ســاواکە، ژنانی کەسوکار و هەنــدێ جار هاوســێکانی لە حەوتەم ڕۆژی تەمەنــی منداڵکەیدا کۆدەکاتەوە و پێکەوە دەچن بۆ حەمام، لەوێ هەموویان پێکەوە خۆیان دەشــۆن هەروەها منداڵەکەش بۆ یەکەم جار دەشــۆن و بە ئاو پیرۆزی دەکەن. بەو خۆشتنە بە کۆمەڵە دەوترێت: حەوتە حەمــام، ئەو منداڵــەی حەوتە حەمامی بۆ بکرێت و بە ئاو پیرۆز بکرێت. زیرەک و سەر بە ڕسق دەبێت.

جل و بەرگی منداڵ: ئەو جلوبەرگانەی دەکرێنە بەری منداڵ، هــەر پارچەیەک ناوی تایەبتی خــۆی هەیە، جلوبەرگی کوڕان و کچــان وەک یەکــن، تەنیا لە (چاکــەت و کــراس)دا جیاوازن کە

[1]- مووررووی شەوە: جۆرە موررووەیەکی شیینە، لەسەر سنگی منداڵ دادەنرێ، بۆئەوەی شەوە نەیباتەوە.

ئەمانەن: (کۆچکە، کراس، چاکەت، پشتکۆچکە، قۆناخ پێچ، سوخمە و بەروانکە).

زووربــەی ئەو جلوبەرگانەی کە بــۆ منداڵەکانیان دەدوورن، جا چاکەت بێــت یان عەزی، دەبێت خوارەکەی درێژبێت، چونکە پێیان وایە گەر درێژ بێت، تەمەنی منداڵەکە درێژ دەبێت.

منداڵی کۆرپە ئەو حەوت ڕۆژەی کە لە حەوتوانەدایە، دەخرێتە ســەر بێژنگ، بۆ ئەوەی فریشــتەکانی خواوەند خێری بەسەردا بڕژێنــن، چونکــە بێژنگ گەنــم و ئاردی پێدەبێژرێتــەوە. گەنم و ئاردیــش خواردنێکــە ئەهورەمــەزدا بۆ مرۆڤ دابینــی کردووە، لەگــەڵ ئەوەشــدا دەرزییەک لــە جلەکانی منداڵەکــە دەدرێت. بۆ ئەوەی دێوەکانی ئەهریمەن لێی نزیکنەبنەوە.

-لــە کوردەواریــدا نابێــت لە حەوتوانــەدا باوکی منــداڵ لەو ژوورەی منداڵەکــەی لێیە تەراش بکات، چونکــە دەڵێن: لەوانەیە کۆرپەکە لە تەمەنی گەورەییدا سەری بەبڕین پچێت.

-ئــەو منداڵەی لــە حەوتوانەدا زۆر بگری، ئــەوە داوا خێر و بەرەکەت لە خواوەند دەکات.

-دایــکان منداڵەکانیان بــە پەلێک بەرزناکەنــەوە، دەڵێن: خێڵ دەبێت.

-دایــکان و باوکان پێیان وایە کــە ئەگەر منداڵەکەیان بە ڕۆژ بنوێت، ئەوە دایکی خۆشــدەوێت و یارمەتی دەدات کە کارەکانی ناوماڵ ئەنجام بدات، بەڵام ئەگەر بە شــەو بخەوێت، ئەوە باوکی خۆشدەوێت، چونکە شەو دایکی بۆ باوکی دەبێت.

-ئەو منداڵانەی کە زۆر لیکنن و هەمیشە لیک بە دەم و پلیاندا دێتەخوار و سنگ و بەرۆکیان تەڕ دەبێت، ئەو منداڵانە پەسەندن و ڕەســەنن، بۆیە کورد دەڵێت: منداڵــی لیکن، گوێرەکەی ورگن،

جاشەکەری کوڵکن
-ئەو ژنانەی کە منداڵیان بۆ نامێنێ و شەوە دەیباتەوە، جاری دووەم کە منداڵیان بووەوە، دەستبەجێ جلوبەرگی منداڵی ژنێکی تر لەبەردەکەن، بۆ ئەوەی بۆن و ڕەنگی لە شەوە ونبێت.
-ئەو منداڵە کۆرپانەی کە لە حەوتوانەدا قەبزن، خەیارچەمەر یان دەدرێتێ، بۆ ئەوەی ڕەوانبن.
-ئەو منداڵە کۆرپانەی لە حەوتوانەدا ئێسکەنەرمەیانە، ئاوی ڕێواس و هەنار یان هەنگوینیان دەدەنێ.
-ئەو منداڵانەی لە حەوتوانەدا زەردوویی دەگرن، بۆ چارەسەری دەیدەنە بەڕووناکی، بۆ ئەوی زەردوویيەکە بپەڕێنێت.
دوای ئەوەی منداڵ حەوتەی دەچێت، دەخرێتە لانکەوە، تا تەمەنی دەبێت بە ساڵێک یان ساڵ و نیوێک، لانکەش لە کۆمەڵێک بەش پێکدێت، هەر بەشەی ناوی تایبەتی خۆی هەیە کە ئەمانەن: دەست بێنکە، دەسرازە، سەرین، دۆشەک، سەرلانکە، بلوێر-کوڕانە و کچانە، سەرسک.
کاتێک منداڵ دەخرێتە ناو لانکەوە، دەبێت لای سەری بەرزتربێت وەک لای قاچی، بۆ ئەوەی گەر میزی لە بلوێرەکە تێپەڕی، نەچێتە ژێر پشتی، هەروەها پێویستە منداڵ هەر هەفتەیەک پشتییەکەی لای سەرێکی بێشکەکەوە بێت، واتە: جێگەی سەرینەکە ئەم سەر و ئەو سەری پێبکرێت، بۆ ئەوەی ملی منداڵەکە خوار نەبێت.
بەشوێنی دەسرازەی بێشکەی منداڵەوە، چەندین نووشتەی چاوەزاری ڕەنگاوڕەنگ هەڵدەواسرێت، بۆ ئەوەی منداڵەکە لە چاوی پیس بەدووربێت، هەروەها لە ڕێگەی ڕەنگاوڕەنگی

دووعاكانەوە، منداڵەكە بە زووربەی ڕەنگەكان ئاشنا دەبێت[1].

گورگانە شــەوێ: لە ناوچەی پشــدەر لەبەر ســەختی ژیان، زووربــەی ئەندامەكانی خێزان بــەڕۆژ كاردەكەن، چونكە كاری كشــتوكاڵ و ئاژەڵداری مرۆڤ زۆر ماندوودەكەن و بەردەستی دەگــرن، لەبەر ئــەوە دایكان بەڕۆژ هەوڵــدەدەن منداڵەكانیان بە یارییەوە بخلافێنن و بەشەویش زوو بیاننوێنن، بۆ ئەوەی بەیانی زوو لەخەوڕابن و دەست بەكاربكەنەوە، زووربەی منداڵان شەو درەنــگ دەنــوون، بۆیە دایــكان گۆرانی گورگانەشــەوی یان بۆ دەڵێن بەم شێوەیە:

گــورگــانــە شــەوێ
گــورگــانــە شــەوێ
لە ماڵی ئێمە دووركەوێ

دایــكان و بــاوكان منداڵــی خۆیــان خــۆش دەوێــت، هیــچ جیاوازییەكیان لەنێواندا ناكەن، بەزۆری دایكان بە دەوری منداڵدا دێن، ئەگەر منداڵەكە كچ بێت، دایكان ئەم گۆرانییەی بۆ دەڵێن:

نایدەم بە كوڕە خەیاتێ
بیبات بۆ دوور وڵاتــێ
نایدەم بە كوڕە شۆفێرێ
قسەی لە زار نەبوێرێ
دەیدەم بە كوڕە قەسابێ
گۆشتی مـاڵاتـی بداتێ

ئەگەر منداڵەكە كوڕ بێت. دایكان ئەم گۆرانییەیان بۆ دەڵێن:

١- چرۆ عەبدوڵا حەمە، گوندی چەكوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٥/٣

نــەمــرم و بـمێـنم
حـەوت ژنـانـی بـۆ دێنم
یــەك تــورکــی تـەمـاشـا
یــەك ئـەسـمـەری پاشا
یــەك ڕەشــی ئــاو بێنێ
یەك زەردی بەر کولێنێ
یەك ناسکی نـاو نوێنێ
یەك جلان بشوا و لەوێین
یــەك گـونان هەڵسەنگێنێ

مردوو ناشتن[1]:

ڕێوڕەسمی مەراسیمی مردوو ناشتن، یەکێکە لە دابونەریتەکانی ناوچـەی پشـدەر، شـێوازی ئەنجامدانی مەراسـیمەکە، مۆرکی تایبەتـی ناوچەکەی پێوەیـە و جیایدەکاتەوە لـە ناوچەکانی تر، هەروەهـا جۆرێـک ڕێزلێنانی خەڵـک پیشـاندەدات بەرامبەر بە مـردوو، کەسـی مردوو ژن بێـت یان پیاو، گەنج بێـت یان پیر، منـداڵ بێت یـان لاو، لەهەر چین و توێژێکـی کۆمەڵ بێت، وەک یەک مەراسیمی مردوو ناشتنی بۆ ئەنجامدەدرێ.

مردوو شتن: کاتێک کەسـێک گیـان دەسپێرێ، گەر پیاو بێت، تەرمەکـەی دەبرێتـە مزگـەوت، لـەوێ لەلایەن چەند کەسـێکی نزیکـی بنەماڵەکـەی بـاوک، برا، مـام، خاڵ، ئامـۆزا و هتد..ەوە دەشۆرێت، گەر ئافرەت بێت، تەرمەکەی لە ماڵەوە لەلایەن نەنک، پور، خوشـک، دایک، هتد...ەوە دەشـۆرێت. پاشان لەکاتی شتنی مردووەکـەدا، چەند کەسـێک کفنی بۆ دەدوورن و دوای شـتنی مردووەکـە کفنەکـەی لەبەردەکەن و لـە تابوتێکـدا دایدەنێن و جاجمێکی پێدادەدەن.

هەڵکەندنی گۆڕ: لە سـەرەتای گیان سـپاردنی کەسـەکەوە، خزم و کەسوکاری مردووەکە چەند کەسێکی شارەزا و لێهاتوو بـۆ هەڵکەندنـی گۆڕ دیاریدەکـەن، لەو گۆڕسـتانەی کە خاوەن مردووەکە پێی باشە پاشان لە کانە بەردەکانی ناوچەکە چەندین بـەردی تەخـت و پـان ئامادەدەکەن، دوای ئەوە لە گۆڕەسـتان دەسـت بە هەڵکەندنـی گۆڕەکە دەکەن و نزیکـەی باڵا مرۆڤێک قوڵی دەکەن، پێویستە ئامادەکردنی بەرد و هەڵکەندنی گۆڕ لەگەڵ شـتنی مردووەکەدا بەیەکـەوە تەوابێت، بۆ ئەوەی دەسـتبەجێ

١- حاجی ڕەسوڵ حاجی عەلی کاڕەسو، شارەدێی ئیسێوە،قەڵادزێ، ١٩٤٢ ، ٢٠٠٨/١٠.

مردووەکە بەخاک بسپێرێ.

خەڵکی ناوچەی پشدەر بەبێبەرامبەر بەردی گۆڕ ئامادەدەکەن و گۆڕ هەڵدەکەن، لەکاتی هەڵکەندنی گۆڕیشدا دەیان کەس خۆی بۆ هەڵەندنی گۆڕەکە ئامادەدەکات، بەسەرە گۆڕەکە هەڵدەکەنن و گڵەکەی دەردەدەن، چونکە خەڵکی پێیان وایە: گەر زۆر لە هەڵکەندنی گۆڕدا خۆیان ماندوبکەن، یەزدان ئەو ماندووبوونەیان بەخێر بۆ دەنووسێت و پاداشتیان دەداتەوە.

ڕێوڕەسمی بردنی تەرم بۆ گۆڕستان: دوای ئەوەی تەرمەکە کفنکرا و گۆڕ ئامادەکرا، دەفژنەکان بۆ دەفژەنین ئامادەدەکرێن، لە پشدەر چەند کەسێکی بەناوبانگ هەن، پیشەیان دەفژەنینە بۆ مردوو، کەسە دەفژەنەکان شارەزایی باشیان لە ژەنینی دەفدا هەیە، ئەو کارەش کە دەیکەن بێبەرامبەرە، واتە: هیچ پارە و پولێک لە خاوەن مردووەکە وەرناگرن، پێیان وایە: کاری خێر و چاکە دەکەن.

دوای ئامادەکاریی تەواو تابووتەکە لەپاش و پێشەوە، بە چەند کەسێک بەرز دەکەنەوە و هەڵیدەگرن، ئاپۆڕای خەڵک بە دوای تابوتەکەدا ڕێزدەبن، دەفژەنەکان لەپێش تابووتەکەوە دەوەستن، کاتێک کە مەراسیمی تەرم بردن بۆ گۆڕستان بەڕێدەکەوێ، دەفژەنەکان دەست بەژەنینی دەفەکانیان دەکەن، چەندین ئاوازی جۆراوجۆی دەژەنن.

ئاپۆڕای خەڵک تابووتەکە دەبەن چونکە پێیان وایە: کاتێک تەرمەکە بە شەقامە گشیەکاندا دەبرێت، بۆ ئەوەیە هەموو کەسێک ئەوەی بیرکەوێتەوە کە ڕۆژێک دێت دەمرێت، بۆیە پێویستە هەموو مرۆڤێک لە ژیانیدا، بە بەردەوامی کاری باشە بکات و لە خراپە بەدوور بێت، کاسبکارانی ناو شار ئەو ڕۆژە وەک ڕێزلێنانێک

لــە مردووەکــە و بنەماڵەکەی دووکانەکان دادەخــەن، تێکەڵاوی ئاپــۆڕای خەڵکەکە دەبن و بەشــداری مەراســیمەکە دەکەن، ئەو ڕۆژە تا مردووەکە بە خاک دەسپێردرێت دووکانەکانیان ناکەنەوە. هەروەها لە کاتی ڕێوڕەسمی مەراسیمەکەدا، سەرتاپای شەقامە گشتییەکە دەگیرێت، بەشــداریی هەموو خەڵک لە مەراسیمەکەدا بەهێــزی پەیوەندی کۆمەڵایەتــی نێوانی خەڵک پیشــاندەدات، لە هەڵگرتنی تابووتەکەشــدا خەڵکی بە سەرە تابووتەکە هەڵدەگرن و خێراخێرا ســەرە لە هەڵگرتنیدا دەکــەن، ئەوانەی ماندووبوون جێگەی خۆیان بۆ کەسانی تر چۆڵدەکەن، خەڵک پێی وایە: ئەگەر لە هەڵگرتنی تابووتدا زۆر ماندووببن، کاری خێردەکەن و یەزدان پاداشــتیان دەداتەوە، بۆیە تابووتەکە تا دەگاتە گۆڕستان دەیان کەس لە هەڵگرتنیدا بەشداردەبێت.

دوای ئــەوەی تەرمەکــە دەگاتــە گۆڕســتان، بەئامادەبوونی هەمــوو خەڵک بە خاک دەســپێردرێت، پاشــان خەڵک نزای خێر بــۆ مردووەکــە دەکەن و داوا لە یەزدان دەکــەن لە گوناحەکانی خۆشبێت.

ماتەمینــی: وەک نەریتێکی باو لە ناوچەکەدا، هەر کەســێک بمرێت، خاوەن مردووەکە سێ ڕۆژ ماتەمینی بۆ دادەنێت، پیاوان لــە مزگــەوت و ژنانیش لــە ماڵی خاوەن مردووەکە دادەنیشــن، خەڵکــی ئــەو گەڕەکــەی کە کەســی لێمــردووە، لەگــەڵ خەڵکی خێرخوازی دیکە، خەرجی ســێ ڕۆژانــەی ماتەمینییەکە دەگرنە ئەســتۆ، بەم کارە هاوکارییەکــی زۆر خاوەن مردووەکە دەکەن، چونکە سەری چووە، بۆ ئەوەی ماڵیشی نەچێت.

بەپێی نەریتەکە هەر ماڵێک لە خەڵکی گەڕەک، بۆ هەر ژەمێکی ئــەو ســێ ڕۆژ ماتەمینییــە، دوو ســینی خۆراک ئامــادەدەکات،

سینییەک بۆ پیاوان دەنێرنە مزگەوت و سینییەکیش بۆ ژنان دەنێرنە ماڵی خاوەن مردووەکە، لەگەڵ ئەوەشدا بڕێک پارە لە خەڵکی کۆدەکەنەوە، بۆ شەکر و چا کڕین چونکە لە شوێنی ماتەمینەکە بە بەردەوامی چا بۆ میوانەکان دادەنرێت کە بۆ سەرەخۆشی دێنە لای خاوەن مردووەکە.

لە هەموو ماتەمینییەکدا جگە لە خزم و کەسوکاری خاوەن مردوو، دەیان کەس وەک کاری خێر هەڵدەسوڕێن و کاری ماتەمینییەکە بەڕێوە دەبەن، هەندێ لەو کەسانە لە ماتەمینییەکەدا تەنیا کاریان چا لێنان و چا تێکردنە، چەند سەماوەرێکی گەورە دادەنێن، بەدرێژایی ڕۆژ قۆرییەچاکانی لەسەر دەکوڵێنن، پیاڵەکان دەشۆن و چا بۆ میوانەکان تێدەکەن، هەندێ کەسی تر بە بەردەوامی بە سینی گەورە گەورەوە ئاو بۆ میوانەکان دەگێڕن، لەلایەکی ترەوە دەیان و سەدان کەس لە دەرەوەی دەرگای مزگەوتەکەوە بە دوو ڕیز تا ناو دەرگای ماتەمخانەکە دەوەستن و بەخێرهاتنی میوانەکان دەکەن، بەو شێوەیە سێ ڕۆژ ماتەمینیەکە بەردەوام دەبێت.

هەر کەسێک لە ناوچەی پشدەر گیان بسپێرێ، بەو شێوەیە مەراسیمی ماتەمینی بۆ ئەنجامدەدرێت، ئەو بڕە پارە و خۆراکەی کە خەڵک پێشکەشی مەراسیمی ماتەمینییەکەی دەکەن، بۆ کەسانی دەوڵەمەند و فەقیر وەک یەکە، ئەوەش جیاوازی چینایەتی لە نێوان خەڵکیدا دەشارێتەوە.

سێ ڕۆژانەی ماتەمینی: دوای ئەوەی سێ ڕۆژ ماتەمینی تەواودەبێت، تەنیا بنەماڵە و کەسوکاری مردووەکە، ژن و پیاویان بەرەبەیان دەچنە سەر گۆڕی مردووەکەیان، بەوەش دەوترێ سێ ڕۆژانە، لەم ڕێوڕەسمە تایبەتەدا کەسوکار و

بنەماڵەی مردووەکە، بەپێی توانای خۆیان خێر بۆ مردووەکەیان دەکەن، پاشان نزا لای یەزدان دەکەن کە مردووەکەیان ببەخشێ، لەدوای سێ ڕۆژانە سەردانی خاوەن مردوو بۆ گۆڕستان، تەنیا لە ڕۆژی هەینیدا دەبێت، جگە لە نۆجەژن.

نۆجەژن: نۆجەژنــە بەیەکەم جەژنی دوای مردنی کەسـێک دەوتــرێ، لە کوردەواردا نۆجەژن بۆ هەموو مردوویەک لەلایەن بنەماڵەکەیــەوە دەکرێــت، نەریتەکە بەو شــێوەیەیە کە بنەماڵە و کەسوکاریی مردووەکە کۆدەبنەوە، دەچنە سەرگۆڕی مردووەکە و ســەرلەنوێ ماتەمینی ڕادەگەیەننەوە، ئــەم نەریتە لە ناوچەی پشــدەردا زۆر بــڵاوە، بەشــێوازێکی تایبەتــی خەڵکــی ناوچەکە ڕێوڕەسمەکە ئەنجامدەدەن، جیاوازە لە ناوچەکانی تر.

ئــەو بەیانییەی کە جەژن دێت، مەبەســت لــە جەژنی قوربان یان ڕەمەزانە، خەڵک هەر لە شــەوەوە خۆیان بۆ ئەو مەراسیمە ئامادەدەکــەن، تاریک و لێڵی بەرەبەیانی یەکەم ڕۆژی جەژن کە هێشــتا کەمێک شــەوی ماوە، بەتەواوی دنیا ڕوون نەبووەتەوە، خەڵک خۆیان سازدەکەن و دەچنە گۆڕستان.

لە کوردەواریدا تاریک و لێڵی بەیانی، هەمیشــە گۆڕستانەکان چۆڵگــەن و خەڵــک ڕوویــان تێناکات بــەڵام خەڵکــی دەڤەرەکە کاتێک تاریک و لێڵی بەیانی دەگەنە گۆڕســتانی گەورەی شــار، هــەر خێزان و بنەماڵەیەک لە ســەر گۆڕی مردووی خۆی چەند مۆمێک هەڵدەکات، ئەو گۆڕستانە تارک و چۆڵە ئاوەداندەکەنەوە، ڕووناکی مۆمەکان گۆڕســتانی گەورەی شــار دەکاتە چراخان، هــەر کەســێک بۆ یەکەم جــار لــە دوورەوە ئەم گۆڕســتانە پڕ لــە ڕووناکییە ببینێت سەرســام دەبێت، پاشــان هــەر بنەماڵە و خێزانێک کە ســەردانی گۆڕی مردووی خۆی تەواوکرد، دەچێتە

سەر گۆڕی مردووی دۆست و ناسیاوەکانی و هەموو خەڵک لە یەزدان دەپاڕێنەوە کە لە گوناحی مردووەکانیان ببورێت.

بەو بەیانی زووە گۆڕستانی گەورەی شار پڕ دەبێت لە خەڵک و مەراسیمی نۆجەژن بەڕێوەدەبەن، چونکە بەپێی نەریتەکە هەموو کەسێک دەچێتە سەر گۆڕی مردووی خۆی، گەر نۆجەژنیشی بۆ کردبێت، هەموو جەژنێک ئەم مەراسیمە لە گۆڕستانی گەورەی شار و گۆڕستانە زیندووەکانی[1] ناوچەی پشدەردا ئەنجامدەدرێت.

نەریتی مردوو ناشتن یەکێکە لە نەریتە زۆر جوانەکانی ناوچەکە، چونکە ئەو پەڕی هاوکاری خەڵکی بۆ یەکتر پیشان دەدات، هەروەها بەهێزی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی دەردەخات، خەڵکی لە ئاستێکی بەرزی پەیوەندی کۆمەڵایەتیدا دەهێڵێتەوە. لەم نەریتەدا جیاوازییە چینایەتییەکان وندەبن، مردووی هەموو بنەماڵەیەک لە هەر چین و توێژێکی کۆمەڵ بن، وەک یەک مەراسیمیان بۆ سازدەکرێت، ئەمەش جۆرێک لە یەکسانی و وەکیەکی خەڵک دەردەخات.

پاراستنی ئەم نەریتە ئەرکی سەرشانی هەموو خەڵکی ناوچەکەیە، چونکە پاراستن و مانەوەی وەک خۆی پاراستنی بەشێکە لە کلتوری گەلی کورد، بەدرێژایی مێژوو دوژمنانی کورد نەیانتوانیوە کلتوری کورد لەناوبەرن بەلام بەداخەوە ئەم نەریتە لەوەدەچێ کاڵببێتەوە و گۆڕانی بەسەردابێت و وەک خۆی نەمێنێ، چونکە ماوەیەکە لەکاتی بردنی مردوو بۆ گۆڕستان، دەفژەنەکان کەم بەرچاودەکەون و لە هەندێ

١- گۆڕستانی زیندوو: بەڕای نووسەر بەو گۆڕستانانە دەوترێ کە بەردەوام خەڵکی دەچنە سەرگۆڕی مردووەکانیان، بەپێچەوانەوە، هەندێک گۆڕستان هەیە گۆڕەکانی سەردانکەریان نەماوە، بۆیە بە گۆڕستانی مردوو دەناسرێن.

مەراسـیمدا نابینرێن، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی باری ژیـان و گوزەرانی دەفژەنەکان قورسـە وەک هەموو توێژەکانی تـری کۆمـەڵ، ناچاردەبن بـە کاری ترەوە خەریـک بن، چونکە کاری دەفژەنین مووچەی نییەوە و ژیانیان دابیناکات، هەروەها ئێستا زۆر خاوەن مردوو، مردووەکانان بە سەیارە بۆ گۆڕستان دەبەن، ئەوەش جۆرێکی تری شێواندنی نەریتەکەیە.

ڕەچاونەکردنـی ئـەم نەریتـە وەک خۆی و کـەم کردنەوە و گۆڕینـی، هەروەها دانانـی نەریتی ناوچەکانی تری کوردسـتان لە شـوێنی، زیانی زۆر گەورە لە کلتوری نەتەوایەتیمان دەدات، چونکـە خاکی کوردسـتان لـە سـەدان ناوچە پێکهاتـووە، هەر ناوچەیـەک خاوەنـی نەریتـی تایبەتی خۆیەتـی، نەریتی هەموو ناوچـەکان پێکەوە نەریتی گەلـی کورد پێکدەهێنن، بۆیە فەوتانی نەریتی هەر ناوچەیـەک زیانی گەورە لە کلتورمان دەدات، ئەبێ ئەوەمـان لەیادنەچێت کە بەدرێژایی مێـژوو یەکێک لەو هۆکارە گرنگانەی کە میللەتـی کوردی لە فەوتان ڕزگارکردووە زمان و کلتورەکەمان بووە.

ڕەشەبا کەوتن

یەکێکـە لەو نەریتانەی کە لە ناوچەکەدا زۆر پەیڕەودەکرێت، ئـەم نەریتـە تایبەتە بە چۆنێتی ڕەشـەبا کەوتـن، لەبەر ئەوەی ناوچەی پشدەر ناوچەیەکی شاخاوییە، لە هەندێ وەرزی ساڵدا، وەک زسـتان و پایز ڕەشـەبای بەهێز درووسـتدەبێت، بۆ ئەوە ڕەشـەباکە کۆتایـی پێبێت و زیانـی زۆر بە خەڵـک نەگەیەنێت، خەڵکی بەگشتی پەیڕەوی ئەم نەریتە بەم جۆرە دەکەن:

لەو جێگەیەی کە ڕەشـەباکەی لێیە، بێوەژنێک دەدۆزنەوە کە نۆبەرەکـەی کوڕ بێت، کوڕەکـەی دەنێرنە یەکێک لە سـەربانی

ماڵــەکان، بۆ ئــەوەی باگردێنێــک بەپێوەدانێت، هەمــوو خانوی گوندەکانی ناوچەی پشــدەر و بەشــێک لە ماڵەکانی ناو شــاری قەڵادزێــش گڵە، بۆیە لــە بانەکان بۆ بانگێــڕان باگردێنیان هەیە. مەبەســت لەوەیە لە هەموو ناوچەکەدا باگردێن هەیە و دەســت دەکــەوێ، بۆ ئــەم نەریتە کاتێک ئــەو ڕەفتــارە ئەنجامدەدرێت، خەڵکی پێیوایە کە ڕەشەباکە هێمن دەبێتەوە و کۆتایی پێدێت[1].

بیلّندانە

ئەم نەریتە لە ناوڕاســتی چلەی زستاندا لەلایەن خەڵکەوە بۆ زانینی هەرزانی و گرانی ئەو ســاڵەی دێــت ئەنجامدەدرێت، بەم شێوەیە:

ئەو ڕۆژەی چلەی زستان بە نیوەیی دەبێت، واتە: بیستی چلە، خەڵــک بــەو ڕۆژەی دەڵێن: (جەژنی زســتانە بیلّندانە) ئەو ڕۆژە خەڵــک خــۆی بەهیچ کارێکەوە خەریکناکات، پاشــان شــوێنێکی تەخت بۆ مەراســیمەکە دەستنیشــان دەکەن، هەر کەسەی چەند برە دارێکی وشک دێنێ، بەو شێوەیە دەیان بڕدار کۆدەکرێتەوە، پاشان چەند کەسێک وەستایانە دارە وشکەکان بە دەوری یەکدا هەڵدەنێــن، لەســەریەک بــەرزی دەکەنەوە و کەڵەکــەی دەکەن، پێویســتە دارەکان بەپێــوە و بە درێــژی هەڵنرێن و بەهیچ لایەدا خوار نەبن.

دارەکان بــە بەرزی باڵای دوو کەس هەڵدەنرێن، پاشــان کە دڵنیابــوون لــەوەی دارەکان بەهیچ لایەکدا خوارنییە، کەســێکی پیاوچاک یان ڕیشســپی دارەکان لەبنەوە گڕدەدات و وردەوردە دارەکان دەست بە سووتان دەکەن، خەڵکیش بەگشتی بە دەوری ئاگرەکەدا دەوەستن.

١- حاجی ڕەسوڵ حاجی عەلی کاڕەسو، شارەدێی ئیسێوە،قەڵادزێ، ١٩٤٢ ، ٢٠٠٨/١١.

سەرەتا دارەکانی بنەوە دەسووتێن، چونکە لەوێوە گڕدراون، گڕی دارەکان وردەوردە بۆ سەرەوە دێن و دارەکانی بنەوە دەبنە پشکۆ، پاشان لەسەرخۆ داڕووخانی کۆدارەکە دەستپێدەکات.

خەڵکی بەدەوری کۆدارەکەدا دەوەستن و چاوەڕێی داڕمانی یەکجاریی دەکەن، ئەگەر کۆدارە گڕدراوەکە، دوای سووتانی دارەکانی ژێرەوە، داڕووخا و داڕووخانەکەش بە لای خۆردا بوو، ئەو کاتە خەڵک دەیکەنە کەیف و خۆشی و دەڵێن: ئەو ساڵەی دێت ساڵێکی پڕ خێر و خۆشییە، داوا لە یەزدان دەکەن خێر و خۆشی زیاتر بڕژێنێت بە سەریاندا بەڵام ئەگەر کۆدارەکە بەهەر لایەکی دیکەدا بڕمێ جگە لەولایەی خۆری لێیە، ئەوا خەڵکی ئەو ساڵە بە ساڵی ناخۆشی و گرانی دەزانن، لەبەر ئەوە لە یەزدان دەپاڕێنەوە کە لە خێر و بێر بێبەشیان نەکا.

ئەم نەریتە لە گوندەکانی بناری پشدەر ئەنجامدراوە، تا کاتی ڕاگوێزانی پشدەریش خەڵکی پەیڕەوی لێکردووە، بەداخەوە ئەم ئێستا زۆر کاڵبۆتەوە و تەنیا لە بیری خەڵکیدا ماوە، پیرەکان جارجار وەک بیرەوەری لە کۆڕوکۆبونەوەکانیاندا باسی دەکەن[1].

شەوتێ

یەکێکە لە نەریتەکانی ناوچەکە کە خەڵکی پەیڕەوی لێدەکات، ئەم نەریتە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی (تا) بەکاردێ، ئەو جۆرە تایەی کە بەشەو جەستەی مرۆڤ دەگرێ و دەگاتە ئاستێکی بەرز کە بوو بەڕۆژ وردەوردە تاکەی کەم دەبێتەوە، واتە: مرۆڤە تۆشبووەکە تەنیا بە شەو تا دەیگرێ، نەریتەکەش بۆ چارەسەی (تا) کە بەم شێوەیە ئەنجامدەدرێ:

١- کوێخا ئەحمەد، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٠، ٢٠٠٨/٢.

پیاوێکی ماڵی نەخۆشەکە بەرامبەر ماڵی پیاوێک دەوەستێ کە دوو ژنی هەبێت، هاوار لە پیاوی دوو ژنە دەکات و دەڵێ:

هــەیــتــێ هــەیــتــێ بــەشـــەو هــەیــتــێ
بـە ڕۆژ بـــەردەدات، بـە شـەو دەیـگـرێ
خــاوەنــی چـــوار چـــاوان چــی دەرمــانــە

ئــەو پیاوەی کــە دوو ژنی هەیە، لە ماڵەکەی خۆیەوە وەڵامی دەداتەوە و پێی دەڵێت: شــتێکی بۆ بکە بەخێر کە سەرببڕدرێ و خوێنی لێبێت، پاشان نەخۆشەکەت چاک دەبێتەوە.

پیــاوی دوو ژنە بەپێی بوون و نەبوونی خاوەن نەخۆشــەکە بڕیاردەدات، گەر خاوەن نەخۆشــەکە دەستی کورت بێت، داوای (مریشــک، مــراوی، کەڵەباب، قازی هتد..) لێــدەدات، گەر خاوەن نەخۆشەکە دەوڵەمەند بێت، بۆ خێر داوای (مەڕ و بزنی) لێدەکات.

بەو شێوەیە پیاوی دوو ژنە داوای چی لە خاوەنی نەخۆشەکە کرد بیکا بەخێر، بەنیازی چاکبوونەوە نەخۆشــەکەی، پێویســتە خاوەن نەخۆش داواکە جێبەجێبکات و خێرەکەی بۆ بکات.

بەپێی ڕێوڕەســمی ئــەم نەریتە کە خەڵک بــاوەڕی پێیەتی و بۆ نەخۆش ئەنجامدەدرێت، دوای ئەنجامدانی نەخۆشــەکە چاک دەبێتەوە[1].

بۆقژە

یەکێکە لە نەریتەکانی ناوچەکە، لەناو خەڵکیدا بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشــی بۆقژە[2] بەکاردێت، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە

١- حاجی ڕەسوڵ حاجی عەلی کاڕەسو، شارەدێی ئیسێوە،قەڵادزێ، ١٩٤٢ ، ٢٠٠٨/١١.

٢- بۆقژە: جۆرە نەخۆشییەکە منداڵ تووشی دەبێت، هەموو ناودەمی بریندارەدەبێت و شتی پێناخورێت.

ئەم نەریتە پەیڕەو دەکرێت:

ئــەوماڵەی کە منداڵەکەیان تووشــی نەخۆشــی بۆقژە بووە، خاوەن منداڵەکە بە ســەتڵێکەوە حەوت ماڵی هاوسێی دەگەڕێت، پێویســت نزیکترین ماڵە هاوســێکانی بێت، لەهەر ماڵێک مستێک ئارد کۆدەکاتەوە، شــێوازی وەرگرتنــی ئاردەکە بەپێی نەریتەکە وایە کە خاوەنی منداڵەکە لەکاتی وەرگرتنی ئاردەکەدا نابێت هیچ قســەیەک بکات! نەریتەکە هێندە باوە کە ماڵان دەگەڕێت، دەزانن بۆچی هاتووە، بۆخۆیان یەکی مستێک ئاردی دەدەنێ.

خاوەن منداڵێ تووشبووەکە حەوت مست ئاردەکە بۆ ماڵەوە دەباتــەوە، دەیشــێلێت و دەیکات بــە هەویر، پاشــان هەویرەکە دەدات بەبــەری ســەرەوەی چوارچێــوەی دەرگای ژوورەکــەدا کە پێی دەڵێن (شــیپانە)، بەپێی بــڕوای خەڵک، دوای ئەنجامدانی نەریتەکە، منداڵەکە چاک دەبێتەوە[1].

چاوەزار

خەڵکــی ناوچەکە زۆر ســادە و ســاکار دەژیــن و باوەڕیان بە چــاوەزار هەیە، باوەڕیان بەوە هەیە، لە کۆمەڵگەدا کەســانی چاوپیس هەن کە هەمیشــە چاویان لە ماڵ و مڵکی خەڵکییەوەیە و بەهۆیەوە خەڵک تووشی زیان دەکەن.

بەپێــێ نەریتەکە ئەگەر کەســێک ماڵ و مڵکێکــی هەبێت، ئەو مڵکــە پارە، زەوری، مــاڵات، بەرووبوومی دانەوێڵە، باخ و هتد.... بێــت، بەشــێویەکی ڕێکوپێــک بیپارێزێــت و پەرژینــی بۆ بکات یــان هەڵیگرێــت و لەبەرچاونەبێت، بۆ ئەوەی کەســی چاوپیس زیانــی لێنەدات، ئینجا بۆ ئەوەی لەکیســی نەچێت، لەو جێگایەی ماڵەکەی لێیە، یەکێک لەم شــتانە ناڵی وڵاخ یان موورووی شین

١- مامۆستا محەمەد ڕەسوڵ مینە، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ٢٠٠٧/١٠.

هەڵدەواسی، یان شاخی ئاژەڵی کێوی دەخاتە سەر دەرگای حەوشەکەی، بۆ ئەوەی لە چاوی پس بەدوور بێت، ئەم نەریتێکە زۆرماڵی ناوچەکە پەیڕەوی دەکەن[1].

بارانبارین

ناوچەی پشدەر ناوچەیەکی کشتوکاڵییە، خەڵکی بۆ دابینکردنی بژێوییان پشت بە کشتوکاڵ دەبەستن، بۆیە هەر ساڵێک لەکاتی خۆیدا باران نەبارێت تووشی زیان دەبن.

پێش کاتی بارانبارین و پەڵەدان، خەڵکی ناوچەکە زەوییەکانیان دەکێڵن و تووی پێوەدەکەن، چاوەڕێی باران بارین دەکەن، ئەو کاتەی وەختی باران بارین و پەڵەدانە و نابارێت، واتە: کاتی بارانبارین دوادەکەوێت، بۆ ئەوەی باران ببارێت و خەڵکی تووشی زیان نەبێت، پەیڕەو لەم نەریتە دەکرێت:

لە کوردستاندا خەڵکی نوێژەبارانە دەکەن، منداڵانیش بووکە بەبارانێ بەم شێوەیە دەکەن:

یەکەم/ بووکە بەبارانێ: منداڵان دوو دار دێنن، بەشێوەی خاچ ڕاست و چەپ پێکەوەی گرێی دەدەن، وەک بووک جلی دەکەنەبەر، پاشان یەکێک لە منداڵەکان ئەو بووکە دارینەیە بەدەستەوە دەگرێ و ماڵ بە ماڵ و کۆڵان بە کۆڵانی دەیگێڕن، منداڵانی تریش هەموویان دوای بووکە دارینەکە دەکەون و بە چەپڵە لێدانەوە ئەم گۆرانییە دەڵێن:

بووکە بە بارانێ — سەعاتی جارانێ
ئاوی بن دەغلانی — هەیاران و مەیاران
یاخوا داکاتە باران — بۆ فەقیر و هەژاران

١- حاجی ڕەسوڵ حاجی عەلی کاڕەسو، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٢ ، ٢٠٠٨/١١.

منداڵان کاتێک دەگەنـــە بەردەمی هەر ماڵێک، خاوەنی ماڵەکە سـەتڵێک ئاو دەکات بە بووکەکـەدا، بەپێی باوەڕی خەڵک، دوای ئەنجامدانی ئەم نەریتە باران دەبارێ.

بـەڵام لە ناوچەی پشـدەر جگە لـە نەریتی بووکـە بەبارانە، خەڵکـی بـە چەند جۆرێکی تـر پەیڕەوی لەو نەریتـە دەکەن کە هەیە:

دووەم/ مەندیلی پیاوچاک: لە زووربەی گوندەکاندا گۆڕی پیاوچاکان هەیە، لەســەر گۆڕی پیاوچاکەکانیش چەندین بەردی جۆراوجـۆری شـێوە جیاواز هەیـە. هەر یەکەیـان بەپێی بیر و بۆچوونی خەڵک بۆ شـتێک دەگونجێت، یەکێک لەو بەردان خڕە وەک گۆ، زۆر سـاف و لوسـە، پڕ مسـتی مۆرڤ دەبێت، کێشی لەچاوخۆیدا زۆر قورسە، بەبەردەوامی لەسەر گێلی پیاوچاکەکە دادەنرێـت، پێیدەوتـرێ: مەندیلـی پیاوچـاک، بۆ نمونە لەســەر گۆڕی شـێخ حاجی عەلی ئەشـکەنە هەیە، گۆڕەکـەی دەکەوێتە گوندی ئەشـکەنە، لە ناحیەی ئیسـێوە، کاتێـک پەڵە دوادەکەوێ و نابـارێ، خەڵکـی دەچن مەندیڵـی پیاوچاک دێنـن و دەیخەنە یەکـێ لە کانییەکانی دەوروو بەریانــەوە، بەپێی نەریتەکە خەڵکی پێـی وایە هەر کاتێک بەردەکە خرایە ناو یەکێک لە کانییەکانەوە، ئیتـر وەردەوردە بـاران دەبارێـت و پەڵـەدەدات، دوای ئەوەی پەڵەیـدا بەردەکە لە کانییەکە دەردێننەوە و لەســەر کێلی گۆڕی پیاوچاکەکەی دادەنێنەوە.

سـێیەم/ موفەڕک: ئـەو گوندانــەی کـە بـەردی مەندیلی پیاوچاکیان نییە یان لێیانەوە دوورە، دەچن پەڕۆی داریی یەکێک لە پیاوچاکەکان لێدەکەنەوە، ئەو پەڕۆیەی کە چەندین ساڵە خەڵک بۆ جێبەجێکردنـی مەرامەکانیان بە لقەدارەکانیانەوە بەسـتووە،

پارچەیــەک لەو پەڕۆیە دەخەنە ناو یەکێک لە کانیەکانەوە، پێیان وایە دواتر باران دەبارێت.

چوارەم/ پیاو چاک لە ئاو هەڵدەکێشــن: ئــەو گوندانەی کــە مەندیلی پیاوچاک یــان پەڕۆی داریــی پیاوچاکەکانیان لێوە دوورە، بــە جۆرێکــی تر نەریتەکــە ئەنجامــدەدەن، گوندییەکان لــە گوندەکەیانــدا کێ پیاوچاک بێــت و خەڵکی لێــی ڕازی بێت، بە قســەی خۆش دەیبەنە ســەر یەکێک لــە کانییەکانی گوندەکە، لەناکاو دەیخەنە ناو ئاوەکەوە، بەپێی نەریتەکە خەڵکی پێی وایە، گــەر پیاوچاکێــک لە ئاو هەڵکێشــرێت، ئیتر یــەزدان بارانیان بۆ دەبارێنێت و پەڵەدەدات[1].

سەربەستی ئافرەت

ئافرەتی ناوچەی پشــدەر جۆرە سەبەستییەکی تایبەتی هەیە، بــە بەراوورد بە ناوچەکانی تری کوردســتان کــەم وێنەیە، هەر کەســێک جارێک یان زیاتر ڕێگەی کەوتبێتە ناوچەی پشدەر یان گوندێکی ناوچەکە، ئەم ڕاستییەی لا ئاشکرابووە.

ئافرەتی ناوچەی پشدەر لەگەڵ میواندا زۆر بەخولق و خون، ئەگەر کەسێک بچێتە هەر ماڵێک لە ناوچەکە، ئەگەر هاتوو ماڵەکە پیاویشــیان لە ماڵ نەبێت، ئەوا ئافرەتەکانیان زۆر بەڕێکوپێکی و بەو پەڕی حورمەتەوە میوانەکە لە ماڵەکانیاندا ڕێزی لێدەگرن و میوانداری دەکەن، دواتریش بە ڕێزەوە بەڕێی دەکەن.

مێجەرسۆن دەربارەی ئافرەت کورد دەڵێ: (ئافرەتی کورد بــە پێچەوانــەی ژنی فارس و تورک ســاتێک میــوان دەچێتە ماڵێکــی کورد و پیاوی ماڵەکە لەوێ نەبێ، ژنەکەی بەو پەڕی سەربەســتییەوە دەچێــت بــە پیــر میوانەکەیــەوە و خزمەتی

١- عەلی ئەحمەد خدر، گوندی چەکوان، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٥٣، ٢٠٠٨/٥.

دەکات)[1].

هەروەها لە بوواریی خۆشەویستی و دروستکردنی ژیانی هاوسەریشدا، جۆرە سەربەستییەکی کەم وێنە هەیە، هەندێ جار بەپێی نەریتێکی ناوچەکە ژیانی هاوسەریی پێکدێنن کە نەریتی ڕەدووکەوتنە، واتە: پێکهێنانی ژیانی هاوسەریی، لەنێوان کوڕێک و کچێکدا یان ژن و پیاوێکدا لەسەر بنەمای خۆشەویستی و ئەوینی ڕاستەقینە، هاوسەرگیریەکەش زۆر جار بەبێ خواستی بنەماڵە و کەسووکاریی هەر دوو لا دەبێت.

نەریتی ئیمانداران:

هەر کەسێک بە ناوچەی پشدەردا تێبپەڕێت یان بۆ کاتێکی دیاریکراو تێدامابێتەوە، بێگومان ناوی گۆڕی چەندین پیر و پیاوچاک بیستووە کە خەڵکی ڕۆژانە وەک نەریتێک بە ڕێوڕەسمی تایبەتی دەچنە سەر گۆڕەکانیان.

گۆڕی دەیان و سەدان پیر و پیاوچاک لە ناوچەکەدا هەیە، خەڵکی پێیان دەڵێن: ئیماندار، زووربەی گۆڕەی پیاوچاکەکانی ناوچەکە وشەی پیریان پێوەیە، ئەوەش نیشانەیە بۆ ئاینی زەردەشتی، وەک (پیرە چەکۆ، پیریسیا، پیر بابا، پیر هۆمەر هتد.....).

هەر پیاوچاکێک لەمانە لە ناوچەکەدا بۆ مەرام و مەبەستێکی تایبەتی خەڵک بەکاریان دێنێ و بە مەراسیم و ڕێوڕەسمی تایبەتیەوە دەچنە سەر گۆڕەکانیان، خەڵکی ناوچەکە بێسنوور ڕێزیان لێدەنێن و باوەڕیان پێیانە، لەکاتی تەنگانەوە لێقەوماندا پەنایان بۆ دەبەن و نزایان لا دەکەن، هەروەها خەڵکی ناوچەکە مەزارگە و نزرگەی پیاوچاکەکان خاوێندەکەنەوە و وەک کەسانی

١- گەشتێک بۆ میزۆپۆتامیا، لەبەرگێکی نادیاردا، مێجەرسۆن، بەڕێوەبەری گشتی کتێبخانەکان، ٢٠١٨.

پاک و بێگەرد باسیان دەکەن.

هەر یەک لەو پیاوچاکانە لە سەردەمی ژیانیاندا، وەک خەڵکی ناوچەکە باسیان دەکەن، شتی سەرسوڕهێنەریان ئەنجامداوە و بێگەردی و پاکی خۆیان پیشانی خەڵکی داوە، هەر ئەو شتانە وایکردووە کە خەڵکی باوەڕیان پێبکەن و وەک پیاوچاک لێیان بڕوانن، دوای ئەوەش کە مردوون، خەڵک بەڕێوڕەسمی تایبەتی چوونەتە سەر گۆڕەکانیان، ئەمە وەک نەریتێک پشتاوپشت ماوەتەوە و تاکو ئێستا خەڵک پەیڕەویان لێدەکات، مێژووی ئەو پیاوچاکانە زۆر کۆنە، تا ئێستا هیچ بەڵگەیەک لەبەردەستدا نییە کە ساڵی لە دایکبوون و مردنیان بسەلمێنێ.

هەر یەک لەو پیاوچاکانەی لە ناوچەکەدا هەن، چیرۆک و ڕووداوی جۆراوجۆریان لە پشتەوەیە، هەندێکیان چیرۆکەکانیان دەچنە چوارچێوەی ئەفسانەوە، دەماودەم و پشتاوپشت لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە گێڕدراونەتەوە و بەشێوەی سەرزاریی لەناو خەڵکی ناوچەکەدا ماونەتەوە.

دەیان و سەدان پیاوچاک لە ناوچەکەدا هەن، ئەگەر کەسێک بیەوێ باسی یەکە بە یەکەی هەموویان بکات، کاتێکی زۆری دەوێت، لەم بەرهەمەدا تەنیا باسی یەک چیرۆک لەو سەدان چیرۆکە دەکەم کە لە سەر پیاوچاکەکانی ناوچەکە هەن، ئەویش چیرۆکی حەوت برایە، خەڵکی ناوچەکە تا ئێستا وەک نەریتێک پەیڕەویان لێدەکەن و ڕۆژانە بەڕێوڕەسمی تایبەت بەو پەڕی بڕواپێبوونیانەوە دەچنە سەر گۆڕەکانیان، خێر و قوربانیان بۆ دەکەن، بەمەبەستی جێبەجێکردنی مەرامەکانیان.

حەوت برا هەر یەکەیان بۆ مەرام و مەبەستێکی تایبەتی بەکاردێن، هەر یەک لەو حەوت برایە، چیرۆکی تایبەتیان هەیە

و شــتی سەرســوڕهێنەریان لە ژیانیاندا ئەنجامداوە، هەندێکیان چیرۆکەکانیان دەماودەم تا ئێستا هاتووە و ماوەتەوە، هەندێکیان چیرۆکەکانیان لە بیر چوونەتەوە و لە بیری کەسدا نەماون.

بەپێــی زانســتی جوگرافیا شــوێنی مەزارگــە و نزرگەی ئەم پیاوچاکانە، هەندێکیان دەکەونە شــارەدێی (ئێسێوە)ی پشدەر و هەندێکی تریان دەکەونە ناوچەی (ئالانە)ی سەر بە شارۆچکەی سەردەشــتی کوردســتانی ڕۆژهەڵات کــە هاوســنوورە لەگەڵ گوندەکانــی شــارەدێی ئیســێوەدا و گۆڕەکانیــان دەکەونــە ئەم گوندانەوە:

-نێوکۆمەر: دەکەوێتە گوندی باوزێ، لە شــارەدێی ئیســێوە، سەر بە شاری قەڵادزێ.

-شــێخ حاجی عەلی: دەکەوێتە گوندی ئەشکەنە، لە شارەدێی ئیسێوە، سەر بە شاری قەڵادزێ.

-چەڵەبــە ســوور و حــەوت بــرا: دەکەونە چەقی شــارەدێی ئیسێوە، سەر بە شاری قەڵادزێ.

-شــێخە ســوور: لە گونــدی بێژوێ، ســەر بە شــارۆچکەی سەردەشت، لە ناوچەی ئالانە.

-پیــر بابــا: لــە گونــدی مەزنــاوێ، ســەر بــە شــارۆچکەی سەردەشت، لە ناوچەی ئالانە.

-شــێخ محەمــەد: لــە گوندی بێتوش، ســەر بە شــارۆچکەی سەردەشت، لە ناوچەی ئالانە.

ئەم حەوت برایە بەپێی چیرۆکەکەیان خوشکێکیشیان هەبووە، بــە نــاوی (خاتو بەڵکیــس) گۆڕەکەی لە کەســکی ڕەبەنی چیای ئاسۆسە لە ناوچەی مەرگە، لە سەر سنووری زێی بچووک.

ســەرەتای چیرۆکەکە وا دەســتپێدەکات کە گوایە ئەو حەوت

برایە لەسەر گردێکی بەرز وەستاون، یەکی جامانەیەک یان شەدەیەکیان دەرهێناوە و داویانە بە دەم باوە، وتوویانە: جامانە و شەدەی هەر کەسێکمان لە هەر جێگەیەک نیشتەوە، دەبێ ئەو جێگایانە ئاوەدان بکەینەوە بیکەینە شوێنی ژیانی خۆمان، بەو شێوەیە جامانە و شەدەی هەر یەکەیان لە شوێنێک دەکەونە خوار و ئەو گوندانە ئاوەدان دەکەنەوە کە لەگەڵ ناوەکانیاندا ناوم بردوون، ئێستا شوێنی مەزارگە و نزرگەی هەریەک لەم حەوت برایە لە گوندەکانی خۆیان لەسەر شوێنی بەرزن، هەموویان ڕوویان لە چیای ئاسۆسە، هەروەها خاتوو بەڵکیس کە خوشکان بووە، چۆتە چیای ئاسۆس و وتویەتی: لە جێگەیەک دەگیرسێمەوە کە حەوتبراکەم لێوە دیاربێت، ئەویش چۆتە کەسکی ڕەبەن و ئاوەدانیکردووەتەوە، هەر کەسێک بچێتە کەسکی ڕەبەن لە چیای ئاسۆس، دەتوانێت دووربەدوور گۆڕی هەر حەوت براکە ببینێت.

لە دێرزەمانەوە خەڵکی ناوچەی پشدەر گۆڕی ئەو حەوت پیرە بە پیاوچاک دەزانن، بە مەراسیم و ڕێوڕەسی تایبەتییەوە دەچنە سەر گۆڕەکانیان، لێرە بەدواوە باسی ڕێوڕەسمی هەندێکیان دەکەم:

یەکەم/ نێوکۆمەر: گۆڕەکەی دەکەوێتە گوندی باوزێ، لە شارەدێی ئیسێوە. نزیکەی ٣٠کم لە قەڵادزێ دوورە، ئەم پیاوچاکە خەڵکی ناوچەکە زۆر باوەڕیان پێیەتی، پێیان وایە مەرامەکانیان بۆ جێبەجێدەکات، هەر ژنێک بچێتە سەرگۆڕەکەی، خودا کوڕی پێدەبەخشێت، ڕێوڕەسمی چوون بۆ سەرگۆڕەکەشی بەم شێوەیەیە:

بەپێی نەریتی ناوچەکە ئەو ژنانەی کە کوڕیان نابێت، یان بە

نیازن کوڕیان ببێت، دێن بۆ نزرگەی نێوکۆمەر، سەرەتا لەشیان لە یەکێک لە کانیاوەکانی ناوچەکە خاوێن دەکەنەوە، پاشان کە بەڕێکەوتن پێویستە شیرینی ببەخشنەوە، بەسەر ئەوماڵانەی لە گونددا، کە دێنە سەر ڕێگەیان، نزرگەی نێوکۆمەر لەسەر گردێکی بەرزە، بە وشکە کەڵەکی بەرد شووورای بە دەووردا بۆ کراوە، بە بەرزی زیاتر لە مەتر و نیوێک، پێویستە نزیکەی بیست هەنگاو پێش نزرگەکە، وەک ڕێز بەپێی نەریتەکە ئەو خەڵکانەی دەچنە ئەوێ پێڵاوەکانیان دادەنێن و بەپێی پەتی دەچنە ناو نزرگەکەوە، حەوت جار بە دەووری گۆڕەکەیدا دەسووڕێنەوە، پاشان نزا و پاڕانەوە لە یەزدان دەکەن، پاشان دەگەڕێنەوە و بەپێی توانایان لەو گوندانە قوربانی بۆ دەکەن، ئەم نەریتە ژنانی ناوچەکە زۆر پەیڕەوی لێدەکەن.

دووەم/ شێخ حاجی عەلی: دەکەوێتە گوندی ئەشکەنە، لە ناحییەی ئیسێوە، نزیکەی ٢٨کم لە قەڵادزێوە دوورە، ئەم پیاوچاکە خەڵکی ناوچەکە بێ سنوور باوەڕیان پێیەتی، زۆر لێی دەترسن، ناوێرن بە درۆ سوێندی پێبخۆن.

خەڵکی پێیان وایە ئەو کەسانەی کە لەئەنجامی کارەساتێکی سرووشتی هەست و هۆش لەدەستدەدەن، گەر بچنە سەر مەزارگەی شێخ حاجی عەلی، بە پەیڕەوکردنی ڕێوڕەسمی تایبەتی، نەخۆشەکەیان چاک دەبێتەوە، ئەمە نەریتێکی باوە لە ناوچەکەدا، نەک خەڵکی ناوچەکە بەڵکو خەڵکی ناوچەکانی تری کوردستانیش نەخۆشی بۆ دێنن، نەریتی ڕێوڕەسمەکەش بەم شێوەیە:

هەر کەسێک نەخۆشێک بێنێت کە هەست و هۆشی لەدەستدابێت، بەپێی نەریتەکە سەرەتا دەیبەنە سەر گۆڕی شێخ

شــوان، دواتــر دەیبەنە ســەر گۆڕی شــێخ حاجــی عەلی، لەوێ نەخۆشــەکە دەخەوێنــن، نزا و پاڕانــەوەی لای خودا بۆ دەکەن، پاشان کە خەبەری بۆوە وردەوردە باش دەبێت.

سێیەم/ چەڵەبە سوور: لە ناحیەی ئیسێوە یە، نزیکەی ٢٥کم لــە قەڵادزێــوە دوورە، ئــەم پیاوچاکە خەڵکی پێیوایــە دەتوانێت ئامانەت بپارێزێت، هەر ڕێبوارێک بەلای نزرگەی ئەم پیاوچاکەدا بــڕوات و ئەمانەتێکی پێبــێ لای دانێت، ئەمانەتەکــەی پارێزراو دەبێــت، دواتر کــە گەڕایــەوە دەتوانێت ئەمانەتەکــەی ببات، لە ناوچەی پشــدەر بەگشــتی و شــارۆچکەی قــەڵادزی بەتایبەتی، وەک نەریتێکی باو، کەسماڵی کەس ناخوات، کەس دەســت بۆ ماڵی کەس نابات، خەڵکی هەموو دڵ و دەروونیان پاکە.

چــوارەم/ پیــر بابا: لــە گونــدی مەزناوێی شــارۆچکەی سەردەشــتی ناوچــەی ئالانەیــە، ئــەم پیاوچاکــە وەک ئەوانــی تــر خەڵکــی پێیوایە بۆ چارەســەری نەخۆشــی باداریــی کەڵکی لێوەردەگیرێــت، ڕۆژانــە چەندین کەس بۆ ئەو مەبەســتە دەچنە مەزارگەی ئەو پیاوچاکە.

پێنجەم/ شــێخ محەمــەدی بێتوش: لــە گوندی بێتوشــی شارۆچکەی سەردەشتی ناوچەی ئالانەیە، خەڵکی ناوچەکە پێیان وایــە کــە ئــەم پیاوچاکە ڕاز و نیــازی دڵی دڵــداران دێنێتە دی، خەڵکــی زۆر باوەڕیــان پێیەتی و بە ڕێوڕەســمی تایبەتی دەچنە سەر گۆڕەکەی بەم جۆرە:

بەپێی نەریتی ناوچەکە ئەو خۆشەویستانەی کە ڕاز و نیازی خۆشەویســتی لەنێوانیاندا هەبێت، بۆ ئەوەی بێکێشە بۆ یەکببن و ژیانی هاوســەری پێکبهێنن، دەچنە ســەر گۆڕی ئەم پیاوچاکە و نزاو پاڕانەی لا دەکەن و بەردی بچووک بە کێلی گۆڕەکەیەوە

دەنێن، بە پێی ئەم نەریتە ئیتر ئەو دوو کەسە بۆ یەکتر دەبن.

شەشەم/ حەوت برا: لە شارەدێی ئیسێوە یە، نزیکەی ٢٥کم لە شارۆچکەی قەڵادزێ دوورە، وەک ئەوانی تر پیاوچاکە، بەڵام لە بیری خەڵکی چووەتەوە بۆ چ مەرامێک بەکاردێت، لەبەر ئەوە خەڵکی ناوچەکە زۆر بەکەمی دەچنە سەر نزرگەکەی.

حەوتەم/ شـێخە سـوور: لە گوندی بێژوێی شـارۆچکەی سەردەشـتی ناوچـەی ئالانەیـە، ئەمیش وەک حەوتبـرا، لە بیر خەڵکـی چۆتـەوە بۆ چ مەرامێک بەکاردێـت، لەبەر ئەوە خەڵکی ناوچەکە زۆر بەکەمی دەچنە سەر نزرگەکەی.

خاتـوو بەڵکیس: نزرگەکـەی لە کەسـکی ڕەبەنـی چیای ئاسۆسە، شوێنێکی زۆر بەرز و سەختە، شوێنەوارێکی مێژوویی بەجێهێشـتووە کە بە ئەشـکەوتی خاتووبەڵکیس یان ئەشکەوتی کەسـکی ڕەبەن بەناوبانگە، ئەو ئەشـکەوتە لە ڕەبەن بە دەست درووسـتکراوە، خەڵکی ناوچەکە پێیـان وایە خاتوبەڵکیس خۆی درووستی کردووە و وەک ئیمانداریێکی پیرۆز سەیری نزرگەکەی دەکەن، لەبـەر ئەوەی جێگەی نزرگەکەی سـەیارەی بۆ ناچێت، زیاتـر لە شـەش کاژێر بە پێی دووە، لەبـەر ئەوە زۆر بە کەمی سەردانی دەکرێ[1].

ڕێزگرتن لە میوان

خەڵکـی ناوچـەی پشـدەر زۆر ڕێز لـە میوان دەگـرن، هەر کەسـێک تەنیا جارێـک لە ناوچەکەدا بمێنێتەوە، ئەم ڕاسـتییە بـۆ دەردەکەوێ، تـا کاتی نووسـینی ئەم بەرهەمـە هیچ جۆرە میوانخانەیەکـی دەوڵەتـی و نادەوڵەتـی لـە ناوچەکـەدا نییـە، بەتایبەت لەناو شـارۆچکەی قەڵادزێدا، هۆی نەبوونی میوانخانە

١- حاجی ڕەسوڵ حاجی عەلی کاڕەسو، شارەدێی ئیسێوە، قەڵادزێ، ١٩٤٢ ، ٢٠٠٨/٩.

بـۆ ئەوە دەگەڕێتـەوە کە لایەنی خێڵەکی ناوچـە زاڵە، هەروەها خۆشەویسـتی خەڵکی ناوچەکـە بۆ میوان، ئـەم کەموکوڕییەی پڕکردۆتەوە.

کاتێک کەسێک ڕێگەی بکەوێتە هەر گوندێکی ناوچەکە، کاتی ناوەختێشـبێت خەڵکی ناوچەکە وەک نەریتێکی ناوچەیی خۆیان، میوانداریـی میوانەکە دەکەن و بێسـنوور ڕێـزی لێدەگرن، زۆر جار لەسـەر بردنەوەی میوان، لەنێوان خەڵکی ناوچەکەدا دەبێتە دەمەقاڵـێ، هیلگۆکلامـەری گەڕیدە دەڵێ: (ئەگەر وەک دۆسـت بچیتە لای کوردەکان، هەر کە بۆ ئوتێل گەڕای، داوەتی ماڵەوەت دەکەن) ئەو کەسـەی میوان دەباتـەوە، لای گرنگ نییە میوانەکە دەناسێ یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵی هەیە یاننا، لای ئەوان گرنگ ئەوەیە کە میوانداریی جوانی میوان بکەن و ڕێزی لێبگرن، بۆ ئەم مەبەسـتە کورد دەڵێت: خولقت گەنمین بێت، نانت جۆین بێت.

کاتێک میوانەکەش بچێتە هەر ماڵێک، خاوەن ماڵ لە سـەروو خۆیـەوە دایدەنێـت، جا خاوەن مـاڵ پیاوماقوڵ بێـت یان ڕیش سپی، کەسی هەژار بێت یان دەوڵەمەند، لە هەر چین و توێژێکی کۆمەڵبێت، لە ئاسـت میوانەکەدا خۆی بە خاوەن ماڵ نازانێت و هـەر چییەکی هەبێت لەپێـش میوانەکەی دادەنێت، میوان چەندی پێخۆش بێت دەمێنێتەوە، دواتر بەوپەڕی ڕێزەوە بەڕێی دەکەن، لە شارۆکەی قەڵادزێ و گوندەکانیدا تا ئێستا نەریتی خزمەتکردنی میـوان وەک خۆی ماوە، بـە جۆرێک میـوان خزمەتدەکرێت، تا مردن ئەو خزمەتە زۆرەی بیرنەچێتەوە.

هاوکاریکردن

پەیوەندی کۆمەڵایەتی خەڵکی ناوچەی پشدەر پەیوەندییەکی بەهێزە، خەڵکی لەکاتی تەنگانەوە پێویستیدا زۆر هاوکاریی یەکتر دەکەن، هاوکاریکردنەکان لە ئاستێکی زۆر بەرزدان.

کاتێک کەسێکی ناوچەکە لێیبقەومێ، ماڵی بسووتێت، سەیارەی وەرگەڕێت، کەسێکی بمرێت یان بە هەر کارەساتێکی سرووشتی زیانی لێبکەوێت، وەک نەریتێکی باو خەڵکی لەناو خۆیاندا کۆمەکی بۆ کۆدەکەنەوە، چەندی زیان لێکەوتووە ئەوەندەی زیاتر بۆ کۆدەکەنەوە، زیاتر کۆکردنەوەی کۆمەک لەنێوان خزم، دۆست، ناسیاو دایە، هاوکاریکردنی خەڵکی لە نێوان خۆیاندا، بۆ چەند هۆیەک دەگەڕێتەوە:

-ناوچەی پشدەر ناوچەیەکی خێڵەکییە و خەڵکی پابەندن بە دەستوور و ڕێسای خێڵەکانیانەوە، ڕاستگۆیی و هاوکاریکردنی یەکتر لەنێوان ئەندامانی خێڵێکدا، ئەرکی سەرشانی هەموویانە، هەروەها خێڵەکانی ناوچەکەش لەگەڵ یەکتردا پەیوەندی کۆمەڵایەتیان بەهێزە.

-پەیوەندی ژن و ژنخوازی لەنێوان بنەماڵەی خێڵەکاندا زۆرە، ئەوەش وایکردووە کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان بە بەردەوامی دەمەزەرد بکاتەوە و خزمایەتیان جار لە دوای جار قوڵتر و فراوانتر بکات.

بەهۆی ئەم هۆکارانەوە، هاوکاریکردنی خەڵکی ناوچەکە بۆ یەک تر لە ئاستێکی بەرزدایە، ئەمەش وەک نەریتێک ڕۆژانە خەڵکی لە کاتی لێقەوماندا پەیڕەوی لێدەکەن، خۆشەویستی و دۆستایەتی و خزمایەتی لە نێوان خەڵکەکەدا بەهێزە، ڕۆژانە جار لە دوای جار خەڵکی لەسەر ئەم نەریتە سوورتر و دڵسۆزتر دەبن.

ئاگر

گەلی کورد وەک هەموو نەتەوەیەک جەژنێکی نەتەوەیی هەیە، بە ناوی (نەورۆز)، سالانە لەیەکەم ڕۆژی وەرزی بەهاردا یادی دەکەنەوە، لە ناوچەی پشدەر هەموو ساڵێک وەک نەریتێکی باو، هەمــوو گوندێک لــە بەرزترین بەرزایی گونــددا، دەمەو ئێواران ئاگر دەکاتەوە، بۆ ئەوەی دەورووبەر بزانن کە ئەو ڕۆژە جەژنە، چونکە لە سەردەمی کۆندا لە گوندەکان ئامێری کاتژمێر یان ڕۆژ ژمێر نەبوو، بۆیە هۆنەر (محەمەد فیدا)[1]دەڵێ:

جــاران تەلەفــۆن نەبــوو یــان بێتــەل
کــە مــوژدەی بەهــار بهێنێ بــۆ گەل
ئاگــر هەڵدەکــرا لــە بــەرزی کێــوان
خەنــدە دەکەوتــە ســەر دەم و لێــوان
ئێســتا بەیــادی ئــەو ڕۆژەی کــوردان
ئاگــر هەڵدەکــەن لــە کێو و هــەردان

-لە ناوچەکە تا ئێســتا ئاگر لەلای کەســە پیــرەکان پیرۆزە، پێدەچێت ئەوە کاریگەری ئاینی زەردیشــتی بێت تا ئێستا مابێت، چونکــە پیری زۆر لــە گوندەکانی ناوچەکە تفکــرن بە ئاگردا بە گوناح دەزانن، هەروەها زۆریان تا ئێستا بە ئاگر سوێند دەخۆن و دەڵێن: بەوی نورەی. نوور مەبەست لە ئاگرە.

-لە ســەردەمی کۆندا هــەر ڕووداوێک لە گوندێک ڕوویبدایە، بــۆ ئــەوەی گوندەکانــی دەورووبــەر بزانــن، ئەو گونــدەی کە ڕووداوەکــەی لێــڕوودەدا، لــە بەرزتریــن شــوێنی گوندەکــەدا ئاگریان دەکردەوە، بەهۆی ئاگرەکەوە گوندەکانی دەورووبەر بە ڕووداوەکەیان دەزانی.

١- ڕەش و سپی محەمەد فیدا، بەغدا ١٩٨٤.

نەریت لەسەر هەندێک ئەندامی جەستەی مرۆڤ:

لە ناوچەی پشدەر دابونەریت زۆر بەفراوانی پەیڕەودەکرێت، هەندێک لە ئەندامانی جەستەی مرۆڤیش دەگرێتەوە. وەک

یەکـــەم/ ددان: ئـەو منداڵانەی لە تەمەنی حەوت سـاڵی یان پێشـتردا ددانیان بکەوێـت، دەڵێن: ئەوە دانی شـیریی یان دانی کەرێتـی کەوتـووە، لـەوەودوا دانی ئاقڵـی دەڕوێـت، کاتێکیش منداڵەکە ددانەکەی دەکەوێت، دانەکە دەکات بەژێر گڵەوە، چونکە بەشێکە لە جەسـتەی مرۆڤ، لە کوردەواردا ئەو کەسەی ددانی ژانبکات، مێخەکی دەخاتەسەر، یان دووکەڵی جگەرەی پێدادەکات، هەروەها ئەگەر کەسـێک لە خەویدا خرییەکی بکەوێت، پێی وایە کەسێکی نزیکی دەمرێت. پێشییینان دەڵێن:

ددانـــت پـــڕە، بـەخـتـت شـڕە
ددانـــت شاشـــە، بەختـــت باشـــە

دووەم/ بەری دەســـت: ئەگەر کەسێک بەری دەستی ڕاستی بخورێت، دەڵێن: پارەی چنگ دەکەوێت، هەروەها ئەگەر کەسێک بەری دەستی چەپی بخورێت، دەڵێن: پارە لەدەستدەدات.

سێیەم/ بەری پێ: ئەگەر کەسێک بەری پێی چەپی بخورێت، گەر گەشتی هەبێت بۆی ناکرێت، هەروەها ئەگەر کەسێک بەری پێی ڕاسـتی بخورێت، گەر گەشـتی هەبێت، بەئاسانی دەتوانێت بیکات، لە کوردەواردا ئەوە باوە کە ئەگەر کەسێک قاچی گەورە و زل بێت، بە نەگبەت باسـیان لێوەدەکرێـت، بۆیە کورد دەڵێن: قاچی زل نەگبەتە، سەری زل دەوڵەتە.

چوارەم/ نینۆک: لەنێو کوردەرواردا وایە هەر کەسـێک نینۆک بکات، دواتر نینۆکەکەی دەخاتە ژێر گڵەوە چونکە بەشێکە لە جەستەی مرۆڤ، ئەوەش ڕێزێکە لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ دەنرێت.

پێنجـــەم/ گوێچکــە: ئەگــەر کەســێک گوێچکەی ڕاســتی بزرینگێت، کەسەکە تەمەنی درێژ دەبێت، هەروەها ئەگەر کەسێک گوێچکەی چەپی بزرینگێت، کەســەکە تەمەنــی کورت دەبێت. لە کــوردەواردا ئەو کەســانەی کــە لە زکماکییەوە گــوێ بەگوارن، واتە: لە ســەروو پەڕەکەی گوێچکەیانەوە گۆشــتی زیادە هەیە، وەک دەنکــە نــۆک یان بچووکتــر، ئەو کەســانە زۆر نەگبەت و خراپن، ژیانیان هەمووی کوێرەوەرییە.

شەشـــەم/ سەری گەورە: ئەو کەسانەی ســەریان گەورەیە، بەشــتێکی باش دادەنرێن، چونکە لە کوردەواردا دەڵێن: ســەری زل دەوڵەتە.

حەوتەم/ چاو: ئەگەر کەسێک چاوی ڕاستی بفڕێت، هەواڵی خۆشــی پێدەگات، هەروەها ئەگەر کەســێک چاوی چەپی بفڕێت، هەواڵی ناخۆشی پێدەگات.

هەشتەم/ لێو: ئەگەر کەسێک لێوی بلەرزێت، دەڵێن: کەسی خۆشەویســتی ماچدەکات، مەبەســت لەو کەســانەیە کە لێەوەی دوورن و کاتێکی زۆرە نەیدیون.

نۆیەم/ پشــمین: ئەگــەر کەســێک بیەوێت کارێــک بکات، ســەرەتای کارەکــە بپشــمێت، دەڵێن: ئەوە ســەبری هێنا، جارێ کەمێــک واز لــە کارەکــە بهێنــە پاشــان ئەنجامیبــدە، چونکە لە کوردەواردا ئەگەر کەسێک لەسەر کارێک بپشمێت، مانای ئەوەی کە ئەو کارە ئەنجامنادرێت[١].

١- شادی ئیبراهیم ئەحمەد، گوندی ئیسێوە، شارەدێی ئسێوە، پشدەر، ٣/ ٢٠٠٨.

خاڵکوتان:

لــە ناوچەی پشــدەر نەریتی خاڵ کوتین لــە کۆنەوە هەبووە، زۆرێــک لــە کــوڕان و کچانی هــەرزەکار هەوڵــدەدەن هەندێک شوێنی لەشیان بکوتن، بەتایبەتی دەست و قۆڵیان.

کچــان بە زۆری خاڵ لەســەر بەنجەکانیان یــان ڕوومەتیان دەکوتن، ئــەوەش زیاتر بــۆ خۆڕازاندنەوەیە، بــەوەش دەتوانن ســەرنجی کوڕان بۆ لای خۆیــان ڕاکێشــن، هەروەها کوڕانیش خاڵ لەســەر جەســتەیان دەکوتن، بەزۆری لەسەر قۆڵیان ناوی خۆشەویســتەکانیان یان هێما و نیشــانەی جۆراوجۆر دەکوتن، بــەوەش خۆشەویســتەکانیان زیاتر دڵنیادەکەنەوە کە خۆشــیان دەوێن.

خاڵکوت: ئەو کەسانەی خاڵ بۆ خەڵک دەکوتن پێیان دەوترێت: (خاڵکوت) و بە زۆری ژنن، ئەو کچ و کوڕانەی کە مەبەستیانە لە سەر جەســتەیان خاڵ بکوتن، دەچنە لای خاڵکوت، ئەویش شیر و ســووتووی بنــی مەنجەڵ دێنێ، جوان تێکەڵی دەکات، پاشــان کەمێک دەخاتە ســەر ئەو شــوێنەی کە مەبەســتیەتی خاڵەکەی تیابکوتێ، ئینجــا بە دەرزی دەرزیاژنی دەکات، بۆیەوەی خوێنی لێبێت و شــیر و ســووتووکەی بچێتەناو، تا ڕۆژێــک یان زیاتر لێدەگەڕێت، پاشان جوان دەیشواتەوە، لەو جێگەیەدا خاڵی شینی دروستدەبێت.

چۆنێتــی لابردنــی خــاڵ: ئەو خاڵ یــان هێما و نیشــانەی کە لەئەنجامــی کوتان بە دەرزی درووســتبووە، بەئاســانی لاناچن، زۆر کــەس لــە قۆناغــی هەرزەکاریدا خاڵــی کوتــاوە، دواتر لە قۆناغی لاوی یان گەورە بوونیدا، مەبەســتیەتی خاڵەکە لابەرێت، پەیڕەو لەم ڕێگەیە دەکات:

پارچەیەک لیمەندۆزی ڕەق دێنن. ئەو لیمەندۆزیانەی کە وەک شوشـــە تیژن، لەو شـــوێنەی دەخشـــێنن کە خاڵەکەی لەســـەرە، ئەوەندی لێدەخشـــێنن تا بەتیژی قەراغی لیمەندۆزییەکە بەشێک لە پێســـتەکە دەڕووشـــێت کە خاڵەکەی لەســـەر درووســـتبووە، بـــەو شـــێوەیە خاڵەکە دەفەوتێ، ئێســـتا دیاریـــدەی خاڵکوتین لە ناوچەکەدا کەم بۆتەوە.

بەختگرتنەوە:

لە کۆمەڵگەی کوردیدا بەگشـــتی و ناوچەی پشدەر بەتایبەتی زۆر کەس هەن خۆیان بەکەمبەخت دەزانن، لەسەر ئەوە پەندێکی کوردی هەیە. دەڵێت: (بەختم لە هەموو شـــتێکدا ڕەشـــە بەڵام لە شووتیدا سپییە) ئەو کەسانەی لە ژیانیاندا بەرنامە و پلانیان هەیە سەرکەوتوون، بەڵام ئەو کەسانەی کە هەڕەمەکی ڕەفتاردەکەن، زۆر جار لە کارەکانیاندا شکســـت دەخۆن، بۆیە بەبێبەخت باسی خۆیـــان دەکەن، زۆرجار پەنا بۆ بەختگرتنەوە دەبەن، ئەمە وەک نەریتێـــک زۆر بـــڵاوە و ڕۆژانە دەیان کـــەس پەیڕەوی لێدەکات، ئەو کەســـانەش کە لە کۆمەڵگەی ئێمەدا بەختدەگرنەوە ژمارەیان کەمنییە، زۆریان ئەوەیان کردووە بەپیشە و بژێویانی دابیندەکەن، بەخت گرەوەکان چەند شێوەیەکن:

-دەســـت گـــرەوە: هەندێـــک بەخـــت گـــرەوە هەیـــە، لەڕێگەی دەستەوە بەختدەگرنەوە، سەیری بەری دەستی کەسەکە دەکەن و ڕاز و نیازی دڵی پێدەڵێن.

-قاوەگـــرەوە: هەندێـــک بەختگـــرەوە هەیـــە، لەڕێگـــەی قاوەگرتنـــەوەوە بەخت دەگرنـــەوە، بەم شـــێوەیە: قاوەگرەوەکە قاوەیـــەک دەکاتـــە نـــاو کوپێکەوە، جـــوان تێیوەردەدات، پاشـــان کوپەکە دەمەونخون دادەنێت، پاش کەمێک کوپەکە ڕاستدەکاتەوە،

نــاو کوپەکە هەندێک قــاوەی پێوەدەمێنێ، بەپێی ئەوە ڕاز و نیاز بە کەسەکە دەڵێت.

-کتێــب گرەوە: هەندێک بەختگرەوە هەیــە، لەڕێگەی کتێبەوە بەخت دەگرنەوە، کاتێک کەسێک دەچێت بۆ لای، کتێب گرەوەکە نــاوی خــۆی و دایکی دەپرســێت، بەپێــی ئــەوە بەختەکەی بۆ دەگرێتەوە و ڕاز و نیازی دڵی پێدەڵێت.

-کچــان و کوڕانــی هەرزەکاریــش بــۆ گەیشــتن بــە خۆشەویســتەکانیان، بە پەڕی گوڵ بەختدەگرنەوە، گوڵێک دێنن، پەڕەکانی یەک یەک لێدەکەنەوە، گەر دوا پەڕەی گوڵەکە بەجووتی مایەوە، مانای ئەوەیە بۆ یەکتردەبن بەڵام ئەگەر بەتاکی مایەوە، مانای ئەوەی بۆیەکتر نابن.

-ئەو کەســانەی کە بێبەختن زۆرجار پەنا بۆ هەندێ شتی تر دەبەن کە زۆر دەگمەن و گران بەهان وەک (کەڵبە و چقی گور).

کەمتیــار/ یەکێکە لــە ئاژەڵە دڕەندە گۆشــتخۆرە کێوییەکان، هەندێک کەس هەن، دەچن ئەو ئاژەڵە ڕاودەکەن و ئەو بەشــەی لەشــی دەبــڕن و خۆشــی دەکەن، پاشــان جوان لــە قوماش و نایلۆنیــەوە دەپێچن، بەپێی نەریتەکە هەر کەســێک پێبێت، دەڵێن: زۆر بەبەختــە، ئیش و کارەکانی زۆر بەباشــی دەڕوات، خەڵکی خۆشی دەوێت، زۆر بەئاسانی ئەویندار دەبێت.

گــورک/ یەکێکە لــە ئاژەڵــە ترســناکە کێوییەکان، هەمیشــە بەکۆمەڵ لەتاریکەشەودا دەردەکەون، زۆر بەورياييەوە دەڕۆن، ئەگەر بیانەوێت بچنە شــوێنێک، بڵاودەبنەوە و پاشان لە هەموو لایەکەوە پەلامارە ئەو جێگەیە دەدەن کە مەبەســتیانە، بە زۆری بەسەر ئەو جێگایانەدا دەدەن کە مەڕ و ملاَتی لێیە، شەو گورگ لە هەر جێگەیەک دەربکەوێت، هیچ ئاژەڵێکی ئەو شــوێنە ناوێرێ

ورتە بکات، ساڵانە لە ناوچەی پشدەر گورک بەبەردەوامی لە ڕانەمەڕی شوانەکان دەدات، بۆیە هەر شوانێک بۆی ڕێبکەوێت گورک دەکوژێت، دەڵێن: لە ئەژنۆی گورکدا شتێک هەیە، پێیدەوترێت: (چق) هەر کەسێک ئەو چقەی پێبێت، زۆر بەبەخت دەبێت، یان کەڵبەی گورگ.

بنێشت:

لە کوردەواردا بنێشت لە جۆرە دارێک دەردەهێنرێت، پێیدەوترێت: دارەبەن، سەرەتا بە بنێشتەکە دەوترێت: بنێشتی کاڵ، پاشان دەکوڵێنرێت و بۆ جوین بەکەڵک دێت.

-بنێشتی کاڵ بۆ نەخۆشی گەدە باشە، ئەو کەسانەی نەخۆشی گەدەیان هەیە، پێویستە هەموو بەیانییەک بەقەدەر کەلایەک لە خورێنی بنێشتەکاڵ بخۆن.

-لە کوردەواردا لە کۆڕی پیاوماقوڵاندا بنێشت جوین بۆ پیاوان عەیبە.

-لە کاتی خۆرئاوابوونی ئێواراندا، بەتایبەتی لەکاتی زەردەی خۆردا، بنێشت جوین بۆ هەموو کەسێک گوناحە، چونکە ئەو کاتە کاتی نزا و پاڕانەوەیە.

ئاوێنە:

سەیرکردنی ئاوێنە لەکاتی شەودا خراپە چونکە لەکاتی شەودا دێوەکانی ئەهریمەن دێن و دەست لەو کەسە دەوەشێنن کە لە ئاوێنەکەدا سەیری خۆی دەکات، بەتایبەتی لە منداڵان و شێتیان دەکەن.

ئاو:

ئاو یەکێکە لە سەرچاوە سەرەکییەکانی ژیان، لە کوردەواردا چەند نەریتێک لەسەر ئاو هەیە، ڕۆژانە خەڵک پەیڕەویان لێدەکات.

-ئەگەر کەسـێک لەسـەر سـفرە یان هەر جێگەیەک ئاوی لە دەست بڕژێت، دەڵێن: خێر و خۆشی و ڕووناکی ڕوو لەو شوێنە دەکات.

-ئەگەر کەسـێک بۆ جێگەیەک بچێت و زۆری پێبچێت، کاتێک کە لە ماڵ ڕۆیشـتە دەرەوە لە دوایەوە سـەتڵێک ئاو دەڕژن، بە نیازی ئەوەی بەخۆشی بچێت و بێتەوە.

-ڕژانی ئاوی گەرم لەشـەودا خراپە، بەتایبەتی ئەگەر ماڵێک منداڵـی سـاوایان هەبێت و حەوتـەی نەچووبێـت، دەڵێن: گوایە دێوەکانی ئەهریمەن دێن و منداڵەکە دەبەنەوە.

سوێند خواردن:

لە ناوچەی پشـدەر خەڵکی لەکاتی ناخۆشی و کێشەوگرفتدا، بە چەند شتێک سوێند دەخۆن کە زۆر باوەڕیان پێیانە:

-پەرپوتی بێناسە: خەڵکی ناوچەکە کاتێک کێشەیەکیان هەبێت و نەگەنە ئەنجام، دەچن سوێند بە پەرپوتی بێناسە دەخۆن، زۆر باوەڕیان بەو دەسـت نووسـە قورئانەیە، کەس ناوێرێ بە درۆ سوێندی پێبخوات.

-پیر و پیاوچاک: لە ناوچەی پشـدەر سەدان پیر و پیاوچاک هەن، ڕۆژانە خەڵک بۆ نزا و پاڕانەوە دەچنە سـەر گۆڕەکانیان، لە کاتی لێقەومانیشدا سوێندیان پێدەخۆن.

-ئاگـر: هەندێـک پیـری ناوچەکە ئێسـتاش بە ئاگر سـوێند دەخۆن، دەڵێن: بەوی ئاورەی یان بەوی نوورەی.

سەگ:

سـەگ ئاژەڵێکی بەسـفەتە، لە کۆنەوە مرۆڤ ناسـیویەتی و پاسـەوانی پێکـردووە، لە ناوچەی پشـدەر بەزۆری شـوانەکان سـەگ ڕادەگـرن و پاسـەوانی ماڵاتەکەیانی پێدەکـەن، نەریتێک

لەســەر ســەگ هەیە، دەڵێت: گەر ســەک دەم بکاتە ئاســمان و بلوورێنێت، ئەوە نەگبەتی خاوەنەکەیەتی.

کەڵەشێر:

پەلەوەرێکــی گورجوگۆڵــە، بــەزۆری لــە شــار و گونــدی کوردســتاندا هەیە، ئەم پەلەوەرە ڕۆژی چەند جارێک دەخوێنێ، بەپێی نەریت خوێندنی کەڵەشێر بەم شێوەیەیە:

-ئەگەر کەڵەشــێر تاریکولێڵی بەیانــی بخوێنێ، ئەو خوێندنی کەڵەشێرە بەخێر و خۆشی باسدەکرێت.

-ئەگــەر کەڵەشــێر لەکاتــی ناوەختــدا بخوێنــێ، بەتایبەتــی لەکاتی نیوەشــەودا، ئەو خوێندنە بەنەگبەتی دادەنرێت، پێویستە خاوەنەکــەی یــان بیفرۆشــێت یــان ســەری ببڕێــت، بۆیە هەر کەڵەشــێرێک ناوەخت بخوێنێ یان سەری خۆی یان هی خاوەنی دەخوات.

-ئەگەر ئێواران کەڵەشــێر بخوێنێ، ئەوە دەڵێن: ماڵی خاوەن کەڵەشــێرەکە گەر ژنی تۆراویان هەبێت، چاوەڕێی مێردەکەیەتی بچێتەوە بەدوایدا.

ڕێوی:

ئاژەڵێکــی گۆشــتخۆری کێوییە، لە کــوردەواردا بە ئاژەڵێکی فێڵباز ناسراوە، لە ناوچەی پشدەر چەند نەریتێک لەسەری هەیە:

-هەر کەســێک بەڕێگەدا ڕۆیشــت و ڕێوی هاتەسەررێگەی، دەڵێن: بەختی باشــە، چ ئاواتێکی هەبێت دێتەدی، لە کوردەواردا پەندێک لەسەر ئەمە هەیە دەڵێت: ڕێوی بە پیریەوە هاتووە.

-گۆشتی ڕێوی بۆ نەخۆشی باداری باشە.

-هەر کەسێک بۆ ژیانی خۆی فروفێڵ لەخەڵکی بکات، پێدەڵێن: ڕێوی.

مار:

مار یەکێکە لە خشۆکە ژەهرداره‌کان، لە ناوچەی پشدەر دوو جۆرێک مار هەیە، ماری دێمەکار و ماری ئاویی. ئەو جۆرەی لە دێمەکار دەژی زۆر ترسناکە بە هەر کەسێکەوە بدات بۆی هەیە بیکوژێت، ئەمانە ناوی هەندێک لەو مارانەن کە لە ناوچەکەدا هەن: (بۆرەمار، ڕەشمار[1]، کوڵەوەیباب، ڕەقەمار، تولەمار، زەردەمار)، چەند نەریتێک لەسەر مار هەیە ئەمانەن:

-گەر کەسێک بەڕێگەدا بڕوات و مار بێتە سەر ڕێگەی دەڵێن: بەختی باشە.

-بوونی مار لە شوێنێک نیشانەی شوومی و خراپییە.

-ژەهری مار بۆ چارەسەری هەندێک نەخۆشی باشە.

-گەر ژنی سک پڕ مار بێتە سەرڕێگەی دەڵێن: کوڕی دەبێت.

١- ڕەشمار: لە هەموو جۆرەکانی مار بەکەڵک ترە. ڕەنگەکەی ڕەشی سادەیە و پێستەکەی بریقەدارە. بە زۆری جووتەن، واتە: نێرە و مێیەن، لە ناوچەکەدا پێی دەوترێت: ئاقشە و ماشقە. ئەم جۆرە مارە خەڵک نایکوژێت لەبەر ئەوەی گەر هەقت نەبێت بەسەریەوە پێتەوەنادات، هەروەها ڕەشمار مار خۆرە، هەموو جۆرە مارێک دەخوات، بەوەش جوتیارەکان لە مڵکەکانیاندا لە کۆڵأ ماری تر دەبنەوە.

لەسەر ڕەشمار لە ناوچەکەدا چیرۆکێکی کوت هەیە، بەم جۆرە دەیگێڕنەوە: جارێک پاشا تووشی نەخۆشی گەڕی دەبێت، وایلێدێت هەموو خەڵک لەبەری وەڕس دەبێت، خزمەتکارەکەی پاشا لەکۆڵدەکات، حەوت ساڵ حەوت شار و مەملەکەتی دەگێڕی، بۆ ئەوەی چاکی بکاتەوە، زۆر ماندوو دەبێت، لەبن دارێک پاشا دادەنێت، پاشا خەوی لێدەکەوێت، خزمەتکارەکەی جامێک شیر بۆ پاشا دادەنێت بۆ ئەوەی کە خەبەری بۆوە بیخواتەوە، پاشان خزمەتکارەکە لە پاشا دووردەکەوێتەوە بۆ ئەوەی بایەکی باڵی خۆی بدات، کاتێک ئاوڕ لە پاشا دەداتەوە، سەیردەکات ڕەشمارێک دەمی لە قاپە شیرەکە ناوە دەیخواتەوە، لەناکاو دەرشێتەوە ناوی و دەڕوات، پاشا خەبەری دەبێتەوە، قاپە شیرەکە هەڵدەگرێ و دەیخواتەوە، حەوت شەو و حەوت ڕۆژ بێهۆش دەبێت، لەشی حەوت توێژ پێست فڕێ دەدات و چاک دەبێتەوە، پاشان بۆ وڵات و مەملەکەتی خۆی دەگەڕێتەوە.

-گـەر مـار بەکەسـێکەوە بـدات، پێـش ئـەوەی بیگەیەننـە نەخۆشـخانە، توند شـوێنەکەی بە بەن بۆ دەبەستن، کەسێک بە دەم شوێنی پێوەدانەکە چەند جارێک دەمژێت، بۆ ئەوەی بەشێک لەو ژەهرەی چۆتە ناولەشییەوە بێنێتەدەر.

کەروێشک:

گیانەوەرێکی زۆر بەسـزمان و بێبەرگرییە، گۆشتەکەی سپی و ناسـکە، هەموو چل شـەو جارێک دەزێ، هەر جارێک بزێ، لە سێ بۆ سیازدە بەچکە دەکات، نەریتێک لەسەر کەروێشک هەیە. خەڵکی پێیوایە ڕاگرتنی کەروێشـک لە ماڵدا شوومە، هەر ماڵێک کەروێشـک ڕابگرێـت و بەخێوی بکات، خاوەن ماڵەکە تووشـی بەڵایەکی گەورە دەبێت، بۆیە لە ناوچەکەدا ڕاگرتنی کەروێشـک دەگمەنە.

کونەپەپوو:

باڵندەیەکی شـەوگەڕە، قەبارەی لە مریشـکێک بچووک ترە، کونەپوپـوو دوو چـاوی گـەورەی گەشـی هەیە، بـەڕۆژ خۆی دەشـارێتەوە و بەشـەو دەگـەڕێ چونکە بەڕۆژ توانـای بینینی کەمە.

لە کوردەواردا ئەم باڵندەیە بەشـووم و نالەبار باسـدەکرێت چونکە لەسەر هەر خانوویەک یان هەر شوێنێک بخوێنێ، خەڵکی پێیان وایە ئەو شوێنە کاول و وێران دەبێت.

کۆتر:

کۆتـر باڵندەیەکـی ئێسـک سـووک و جوانـە، دوو جـۆرە: هەندێکیان کێوین و هەندێکیان ماڵین، لەسەر کۆتر نەریتێک هەیە بەم جۆرە:

خەڵکـی ناوچەکـە پێیـان وایە، هـەر ماڵێک کۆتـر ڕاگری و

بەخێوی بکات، ئەو ماڵە تووشـــی نەگبەتی و ناهەمواریی دەبێت، بۆیە لە ناوچەکەدا کەم کەس کۆتر ڕادەگرێ.

چرا:

چــرا یان گڵــۆپ هۆکارێکە بــۆ ڕووناک کردنــەوە ماڵ، بۆیە هەموو ماڵێک دەمەوئێوارە پێش ئەوەی دنیا تاریک بکات، چرای ماڵەکەی هەڵدەکات، لەسەر ئەمە نەریتێک هەیە:

-خەڵکی ناوچەکە پێیان وایە ڕووناکی خێر و خۆشـــییە، هەر ماڵێک ڕووناکی تێدابێت، ئەو ماڵە لە ڕەگ و ڕیشە نابڕێتەوە، یان وەجاخیان قڵپ نابێتەوە، واتە: پشتاوپشت نەوەیان هەر دەمێنێ.

-هەڵکردنــی چــرا یان هــەر ڕووناکییەک لــە دەمەوئێواراندا، وادەکات کــە دێوەکانــی ئەهریمــەن نەتوانن توخنــی ئەو ماڵانە بکــەون و زەفەریــان پێبەرن و زیانیان لێبــدەن چونکە دێوەکان ئارەزووی تاریکی دەکەن.

گسک:

مەبەســت لەو گســکەیە کــە ماڵــی پێخاوێن دەکرێتــەوە، لە ناوچەی پشدەر لەسەر ئەمە چەند نەرتێک هەیە:

-گەر منداڵی خوار تەمەن حەوت ســاڵ دەستی دایە گسک و ماڵی گسک دا، ئەوە ئەو ماڵە میوانیان دێت.

-گەر بە گســک لە کەسێک بدرێت، دەڵێن: ئەو کەسە تەمەنی کورت دەبێت.

چۆلەکە:

چۆلەکە باڵندەیەکی زۆر وریا و چالاکە، لە شوێنی ئاوەدانیدا دەژی، زۆر جــار زیــان لە دەغڵودان دەدات، بۆیــە زۆر جار بە تۆڕ یان بە هۆکاری تر دەیانگرن، گۆشتی چۆلەکە زۆر بە تام و خۆشە، بۆیە چۆلەکە دەڵێ: (گۆشتم تۆزێکە، تامی بزنێکە)، چەند

نەریتێک لەسەر ئەمە هەیە:

-ئەگەر چۆلەکە بەپۆل خۆیان بکەن بە حەوشەی ماڵێکدا، دەڵێن: ئەو ماڵە میوانیان دێت.

-ئەگەر چۆلەکەی نێر لە زستاندا خۆی خڕبکاتەوە، واتە: توکەکانی گیڤ بکاتەوە، دەڵێن: ئەو ساڵە بەفر زۆر دەبارێت و سەرما و سۆڵە دەبێت.

مقەست:

لە ناوچەکەدا لەسەر مقەست ئەم نەریتانە هەیە:

-گەر دەمی مقەست کرابێتەوە، پێویستە دابخرێت و جووت بکرێت چونکە خەڵکی پێیان وایە کە خاوەنەکەی پاشەملە باس دەکرێت.

-قرچەقرچکردن بە دەمی مقەست خراپە چونکە خاوەنەکەی تووشی دەمەبۆڵە دەبێت.

پێڵاو:

گەر کەسێک پێڵاوی دانا، پێویستە پێڵاوەکانی جووت بکات، گەر بەڕێکەوت تاکێک پێڵاوی بکەوێتە سەر تاکەکەی تری، ئەوە خاوەنەکەی بۆ جێگەیەک دووردەخرێتەوە کە بەخواستی خۆی نییە.

فیکەلێدان:

لە کوردەواردا فیکە لێدان بۆ پیاو یان ژن ڕەوشتێکی ناشرینە، لەسەر ئەمە نەریتێک هەیە بەم جۆرە:

-دەڵێن فیکەلێدان لەشەودا خراپە چونکە دێوەکانی ئەهریمەن لەو جێگەیەدا کۆدەبنەوە و دەست بە کاری خراپە دەکەن.

-گەر فیکە لە ماڵدا لێبدرێت، بەرەکەتی ئەو ماڵە کەم دەکاتەوە.

خۆراک:

-گەر منداڵێک خۆراکێکی پێبێت و بەشــی منداڵێکی تر نەدات، پێیدەڵێن: ئەو منداڵەی تر کە ســەیری دەمت دەکات، شەو دەبێتە دێــو و دێتــە خەوت، ئــەوەش بۆ ئەوەبووە کە منــداڵان خۆراک بەشی یەکتر بدەن و لێیان نەبێتە شەڕ و یەکتریان خۆش بوویت.

-زۆربــەری ئێواران ماڵە هاوســێکان قاپە خــۆراک بۆ یەکتر دەنێرن، ئەوەش لەبەربەهێزی پەیوەندی کۆمەڵایەتییە.

پیاڵە و چا:

لە ناوچەی پشــدەر لە هەموو دێوەخانێک یان هەموو ماڵێکی هەژار و دەوڵەمەندی، ڕۆژانە چەندین جار چا دەخورێتەوە، زۆر ماڵ یان زووربەی دیوەخانەکان لە بەیانییەوە تا کاتی نووستنی شــەو ســەماوەریان دەکوڵێت و چا دەخۆنەوە، خەڵکی ناوچەکە بەزۆریــی چای تاڵ یان دیژلەمە بەشــەکری کڵــۆوە دەخۆنەوە، زۆر بە دەگمەن چای شــیرین دەخۆن، لەســەر چا ئەم نەریتانە هەیە.

-پێش نانخواردن چا بۆ میوان دادەنێن.

-گەر کەســێک چەند چایەکی خوارد، دواتــر بیەوێ چای تر نەخــوات، پیاڵەکە لەســەر تەنیشــت دادەنێت، بەواتــای: ئیتر چا ناخۆم.

-گەر کەســێک پیاڵەکە ســەرەوبن دابنێت، مەبەست جنێودانە بەو کەسەی کە چاکە تێدەکات.

-گەر میوان بۆ خوازبێنی بچێتە ماڵێک، گەر چای شــیرینیان دانــا، مەبەســت لەوەیە کە خاوەن مــاڵ بەخوازبێنی ڕازین، گەر چای تاڵیان دانا، مەبەســت لەوەیە کە خــاوەن ماڵ بە خوازبێنی ڕازی نییە.

گەر پیاڵەی کەسـێک دوو کەوچکی تێدابێت، مەبەست لەوەیە کە دوو ژن دێنێ.

نان:

بەپێی نەریتی کوردەوار هەر کاتێک بەشەو منداڵی ساوا لە ماڵ ببرێتەدەر، پێویستە پارچە نانێک لەسەر سنگی منداڵەکە دانرێت، بۆ ئەوەی دێوەکان زەفەری پێنەبەن و دەستی لێبوەشێنن.

قرژاڵ:

هەمیشـە قرژاڵ ئـارەزووی دەم چەم و کانیـاوەکان دەکات، ڕۆژانـە خۆراکـی لێچنگ دەکەوێت، بەشـێوەیەکی سرووشـتی بەشـێکی زۆری کانیـاو و چەمـەکان لـە دۆڵ و خڕەکاندا هەن، قـرژاڵ پێـش ئەوە لافاو بێت، هەسـتی پێدەکات، خێـرا دۆڵەکان جێدێڵێـت و دەچێتە بەرزاییـەکان، بۆیە هەر کاتێک قرژاڵ چووە بەرزاییەکان هێمایە بۆ بوونی لافاو و تۆفان.

کرمە ڕەشە:

هەمـوو وەرزی بەهارێک لە سـەرەتاوە ئەگـەر کرمی ڕەش پەیدابـوو، ئەوە هێمایە بـۆ دواکەوتنی باران، ئەو کرمە ڕەشـە قەبـارەی بچووکە، وەک داوی جاڵجاڵۆکە سـەدان کرم تەونێک بـە دەوری خۆیانـدا دەچنن و تێیدا گەشـەدەکەن کە باران بای دەفەوتێت، هەر سڵێک ئەو کرمە زۆر بێت، باران دوادەکەوێت یان وشکە ساڵی دەبێت، دەرکەوتنی ئەم کرمە، هێمایە بۆ گەرمبوونی ئاو و هەوا و کۆتایی سەرما.

پاشا پاشاێنە:

یەکێکە لـە نەریتەکانی ناوچەکە، بـۆ ئەنجامدانی ئەم نەریتە، خەڵکی گوند ژن و پیاو لە سەر دوو ڕێیانێک کۆدەبنەوە، سادەترین پیاو دەکەن بە پاشا، هەر بڕیارێک بدات جێبەجێیدەکەن، پاشا بە

ئارەزووی خۆی بڕیاردەدات و خەڵکیش جێبەجێیدەکات، پاشـــان جــوان تریــن ژن هەڵدەبژێرن، لە دوو ڕێیانەکــەوە هەر پیاوێک هــات، ژنەکەی دەدەنــێ بیکاتە کۆڵ و ڕابکات، گەر ژنەکەی برد، ئــەوە بۆ خۆی دەبێــت، گەر گیــراش بە هەموویان بــە گاڵتەوە لێیدەدەن و کاتێکی خۆش دەبەنە سەر.

دەڵێــن: جارێک لە ئەنجامدانی ئــەو نەریتەدا، پیاوێک ژنەکەی کردبــووە کــۆڵ و ڕایکردبوو، بــە هەموو خەڵکەکــە نەگیرابوو، دواتر ژنەکە بەشێوەیەکی یاسایی مارەکردبوو، بووبوو بە ژنی، بە داخەوە ئەم نەریتە ئێستا زۆر کاڵبووەتەوە، تا پێش ڕاگوێزانی گوندەکان بە دەستی حکومەتی بەعس ئەنجامدراوە، بەڵام ئێستا تەنیا لەسەر زای خەڵکی پیر ماوە، جارجار لە کۆڕ و دیوەخانی پیاوماقوڵاندا باسی دەکەن.

لە ســەردەمی کۆندا ئەم نەریتە کــە ئەنجامدراوە، بۆ ماوەی هەفتەیەک پاشــای وڵات بە ڕەســمی لە سەر کار لابراوە، هەژار ترین و دەست کورت ترین پیاوی وڵاتیان کردووە بە پاشا، هەر بڕیارێکیشــی دابێت جێبەجێکراوە، پاشــان دوای هەفتەکە پاشــا چۆتەوە ســەرکاری خۆی، ئەوەش بۆ ئەوە بووە کە دەســەڵاتی سیاسی هەمیشە لەوە ئاگادار بێت کە میللەت گەر ئارەزووبکات، دەتوانێــت پاشــا لەســەرکار لابەرێت، بەڵام بــە درێژایی مێژوو نەریتەکە گۆڕانی بەســەردا هاتوو و بەو شێوەیەی لێهاتووە کە لەسەرەوە باسکرا.

چەند ژمارەیەکی ئەفسوناوی

یەکەم/ ژمارە چل:

-چلەگیری زاوا: ناوچەی پشـدەر لەبەر ئـەوەی ناوچەیەکی خێڵەکییە، پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی نێوان خەڵک زۆر بەهێزە، خەڵکی ناوچەکە زۆر زوو ژن بۆ کوڕەکانیان دێنن و کچەکانیان بـە مێرد دەدەن، زۆرجـار ڕێکدەکەوێت کوڕێک و کچێک لەیەک مارەدەکرێن، بۆ ئەوەی خێزان دروستبکەن، هەندێک کەس بۆ مەرامـی تایبەتی خۆیان، مەبەسـتیانە ئـەو پەیوەندییە خێزانییە هەڵوەشـێننەوە، بۆیـە لەکاتـی مارەکردندا زاوا دەبەسـتن، ئەم بابەتەم لە نەریتی ژنهێناندا ئاماژە پێداوە.

-چلەی منداڵ: بەپێی نەریتی کوردەوار منداڵی ساوا تا چلەی دەچێت، پێویسـتە لە ماڵ نەبرێتەدەرەوە، بەتایبەتی لە شـەواندا، چونکە بۆی هەیە دێوەکان زەفەری پێبەرن و دەستی لێبوەشێنن، منداڵێ سـاوا لە چلەم شـەویدا دەڵێن: چلەی چووە، واتە: لەخەم ڕەخسیوە.

-چلەی ماتەمینی: لە کوردەواردا هەر کەسێک گیان بسپێرێ، دەڵێـن: حەیاتی ڕەشـی داوە، لە یەکەم ڕۆژی خسـتنە گۆڕەوە تـا چل شـەو دەبژێـرن، بە چلەم شـەوی مردووکـە دەوترێت: چلـەی چووە، ئەو ڕۆژە سـەرلەنوێ خـاوەن مردووەکە ماتەم ڕادەگەیەنێتەوە، ئەم بابەتەم لە مردوو مردندا زیاتر باسکراوە.

-چل دەنک گەنم: ئەگەر کەسـێک بالووکە لە شوێنێکی لەشی بێت، بۆ چارەسـەرکردنی پێویسـتە بچێت چل دەنگ گەنم ببات لـە گۆڕسـتانێک بەنهێنی بیـکات بەژێر گڵەوە، دوای چل شـەو بالووکەکان هەڵدەوەرن.

-چلـە دەرکرنی بووک و زاوا: بەپێی نەریتی کوردەوار دوای

چل شـــەو تێپەڕبوون بەسەر بووک و زاوایەتیدا، پێوستە بووک و زاوا بچنــە حەمام و لەشپیســی خۆیان دەرکــەن و خۆیان بە ئــاو خاوێن بکەنەوە، بــەو ڕەفتارەش دەوترێــت: چلە دەرکرنی بــووک و زاوا، بەپێی نەریتەکە گــەر دوای چلە دەرکردن منداڵ درووستببێت. منداڵەکە ڕەسەن و باش دەبێت.

-خەڵوەتی چل شەوە و چل ڕۆژە: لە کۆمەڵگەی کوردەواردا کەســانی زۆر پــاک و بێگــەرد هــەن، لای خەڵکــی زۆر بەڕێزن و پلــەی کۆمەڵایەتــی بەرزیــان هەیە، ئەو کەســانە بــۆ ئەوەی بەتەواوەتی لە گوناحی دنیا پاک ببنەوە و ببنە مرۆڤی نموونەیی، چل شــەو دەچنە خەڵوەتەوە، پێیان دەوترێت خەڵوەت کێش یان سۆفی، بەم شێوەیە:

ئــەو کەســانە دەچنــە خەڵوەتــەوە، بــەزۆری ڕوو لــە ئەشەکەوتەکان دەکەن و چل شەو تێدادەمێننەوە، بەتەواوەتی لە ژیانی کۆمەڵایەتی خەڵک دوور دەکەونەوە، لەو کاتە دیاریکاوەدا بڕێکــی کەم خواردن و خواردنەوە دەخــۆن، بەردەوام خەریکی خوا پەرســتی دەبن، دوای چل شەوەکە لە خەڵوەت دێنەدەرەوە و پێیان دەوترێت: خەڵوەت کێش.

-خــەوی چل شــەوە و چل ڕۆژە: باوەڕوایەکە فریشــتەکانی ئاسمان ساڵی جارێک، چل شەو و چل ڕۆژ دەنوون.

-بەرهەمــی فۆلکلۆریــی ئەدەبــی کوردیــی: لــە هەندێــک لە بەرهەمــە فۆلکلۆرییەکانی ئەدەبی کوردیدا، بەتایبەتی لە چیرۆکە ئەفســانییەکاندا. کۆمەڵێک دەســتەواژە هەن، کە وشەی چل یان تێدایــە، وەک (ڕاوی چــل شــەوە و چــل ڕۆژە، چــل چەتە، چل پاڵەوان، چل سواری غەیبی، چل چرا، چل کلیلە، چل چلی).

-چلــەی هاوین و چلەی زســتان: وەرزەکانی ســاڵ شــتێکی

سرووشـــتییە، زانســـت ســـەلماندوویەتی چۆن درووستدەبن، لە قسەوباسی کوردەواردا دەســـتەواژەی چلەی زستان یان چلەی هاویـــن زۆر بەکاردێـــت، ئەوەش بـــۆ دیاریکردنـــی بەرزترین و نزمترین پلەی گەرمایە. چۆنێتی دیاریکردنەکەش بەم شێوەیەیە:

نموونە: وەرزی زســـتان سێ مانگە، بیســـت و پێنج ڕۆژ لەم سەر و بیست و پێنج ڕۆژ لەو سەری سێ مانگە لا دەبرێت، ئەو چل ڕۆژەی لەنێوانیاندا دەمێنێتەوە پێی دەوترێت: چلە، بەپێی ئەو دابەشـــکردنە لە وەرزەکانی ساڵدا، کاری کشتوکاڵی و ماڵاتداری ڕێک دەخرێت.

-کەروێشـــک: هەموو کەروێشـــکێک بەشێوەیەکی سرووشتی بە چل شەو جارێک دەزێ.

-کۆتر: هەموو کۆترێکی مێ، بە چل شەو دوو هێلکە دەکات، یەکێکیان نێر و ئەوی تریان مێ دەردەچێت.

-پـــاک بوونەی ئافـــرەت: بەشـــێوەیەکی سرووشـــتی هەموو ئافرەتێک دوای منداڵبوون، بە چل شـــەو پاک دەبێتەوە و لەشـــی دەچێتەوە باری ئاسایی خۆی.

پارچە هۆنراوەیەکی فۆلکلۆریی هەیە دەڵێ:

چل چرای دەستی چل پەری، چل تەلیسمی دەستی پەریخان
با لەسەر تۆ زیندانیمکەن حەپس و تێهەڵدان
من ئەو یارەم خۆشدەوێت بە دڵ و بەگیان

دووەم/ ژمارە حەوت:

-حەوتوانـــە: ئـــەو منداڵانەی ســـاوان و تـــازە لەدایکدەبن، تا حەوت ڕۆژ لەسەر بێژنگ دادەنرێن، بەو حەوت ڕۆژە دەوترێت: حەوتوانە.

-حەوتە حەمام: نەریتێکی کوردەوارە، پێویستە هەموو ژنێک لە حەوتەم ڕۆژی دوای منداڵبووندا، خۆی و منداڵەکەی بشوا، لە منداڵبووندا زیاتر ڕوون کراوەتەوە.

-باوەخونێ یان بەرەوباوان بوونەوە: لە کوردەواردا نەریتێکی باو هەیە، هەر ئافرەتێک شووبکات، حەوت ڕۆژ دوای گواستنەی بە سەردان دەچێتەوەماڵی باوکی. بەو یەکەم سەردانە دەوترێت: باوەخونێ.

-پیر و پیاوچاک: لە ناوچەی پشدەر پیر و پیاو چاک زۆرە، هەر یەکەیان بۆ مەرامێکی تایبەتی بەکاردێن، هەر کەسێک بچێتە سەر گۆڕی هەر چاکێک، پێویستە حەوت جار بە دەوریدا بسووڕێتەوە، پاشان نزا و پاڕانەوە بکات.

-حەوت برا: لە ناوچەی پشدەر حەوت چاک یان ئیماندار هەن بران، لە چیرۆکی حەوت برادا ئاماژەی پێدراوە.

-حەوت تیرەی ماد: بەپێی سەچاوە مێژووییەکان ئەو تیرانەی ماد کەیەکیان گرتووە و دەوڵەتی مادیان پێکهێناوە. حەوت تیرەی سەرەکی بوون.

-کێشی هۆنراوەی فۆلکلۆریی کوردی: هۆنراوەی فۆلکلۆریی کوردی لەسەر کێشی خۆماڵییە، کێشی بڕگە یان کێشی پەنجە. ئەوەی جێگەی سەنجە ئەوەیە کە بەشێک لە هۆنراوەکان کێشەکەیان حەوت بڕگەییە.

-شتە سرووشتییەکان: بە شێوەیەکی گشتی هەندێک شتی سرووشتی هەن حەوت دانەیین، وەک حەوتەوانە حەوت ئەستێرەکەی ئاسمان، دەنگەکانی موزیک حەوت دانەن: دۆ، ڕێ، می، فا، سۆل، لا، سی، هەروەها ڕۆژەکانی هەفتە، هەندێ شتی ئاینیش هەیە وەک حەوت تەبەقەی ئاسمان یان حەوت دەرگای

بەهەشت.

سێیەم/ ژمارە سیازدە:

-نێوچەوان سیازدە: ژمارە سیازدە لە کوردەواردا بە ژمارەیەکی شووم دادەنرێت، بۆیە هەر کەسێک بەختی کەم بێت، پێدەڵێن: ناوچەوانی سیازدەیە.

هەندێک نەخۆشی و چارەسەری لە ڕێگەی کوردەوارییەوە:

برینی سەر: جۆرە نەخۆشییەکی تایبەتییە بەزۆری تووشی منداڵ و کەسی هەرزەکار دەبێت، نەخۆشەکە هەموو سەری بریندار دەبێت، برینەکەشی تەڕ و خوێناوییە، لەگەڵ ئەوەدا ئازارێکی زۆری دەبێت، لە ناوچەی پشدەر چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییە بەم شێوەیەیە:

داری مازوو دێنن و دەیسووتێنن، خۆڵەمێشەکەی دەگرن، پاشان تەنەکەیەک ئاو گەرم دەکەن و چوار پێنج مست خۆڵەمێشی تێدەکەن، جوان خۆڵەمێشەکە لە ئاوەکەدا دەتوێننەوە، دواتر کە ئاوەکە قوڵپدا، دایدەگرن تا کەمێک شیلەتێن دەبێت، سەری نەخۆشەکەی پێدەشۆن، بەچەند جارێک شتن چاک دەبێتەوە، چونکە خۆڵەمێشی دار مازوو زۆر تیژە، بەو تیژاوە، برینەکە چاک دەبێتەوە.

کەرتەشی:

جۆرە گیایەکە دەڵێن: بۆ پێوەدان باشە، لە ناوچەی پشدەر لەسەر ئەمە چیرۆکێک هەیە، بەم جۆرە باسی لێوەدەکەن:

جارێک جووتیارێک لە کێڵگەیەک خەریکی جووتکردن دەبێت، نیوەڕۆ بۆ نانخواردن دەچێتە بن دارێکی گەورە، لە دەوروبەری دارەکە کەرتەشییەک ڕوواوە، سەیردەکات دووپشکێک و قۆڕییەک

شەڕیانە، دووپشکەکە زووزوو بە قۆڕییەکەوە دەدات، قۆڕییەکە هەر جارێـک بەپێوەدانەکە بریندار دەبێت، خێرا ڕادەکات و خۆی لە کەرتەشـــییەکە هەڵدەســـوێت، پاشـــان هێرش بۆ دووپشکەکە دەباتەوە، ئەوە چەند جارێک بەردەوام دەبێت، جارێک دووپشکەکە بە قۆڕییەکەوە دەدات، جووتیارەکە کەرتەشـــییەکە هەڵدەکەنێ و فڕێیدەدات، کاتێک قۆڕییەکە دەچێتەوە بۆ لا کەرتەشییەکە لەوی نەماوە، قۆرییەکە دەتۆپێت.

خڕکانە:

جۆرە نەخۆشـــییەکە تووشـــی منـــداڵ دەبێت، ســـەری منداڵە کە بەشـــێکی بەشـــێوەی بازنەیی مووی پێوە نامێنێت، گەر زوو فریـــای نەکەون، وردەوردە ڕووبەرەکـــەی فراوان دەبێت و موو بەســـەریەوە ناومێنێت، چارەســـەری نەخۆشـــییەکە بەم شێوەیە دەبێت:

جـــۆرە مووروویـــەک هەیـــە، پێیدەڵێن: مـــووروووی (خڕکانە) ڕەنگەکـــەی شـــینە و قەبارەکـــەی لـــە کەلایـــەک بچـــووک تـــرە، موورووەکە دەکرێت بەسەری سووژنێکەوە، پاشان بە ئاگر داخ دەکرێت، ئینجـــا بە مووروووە ســـووربووەوەکە، لاجانگی منداڵی نەخۆشەکە داخ دەکرێت، بەو شێوەیە منداڵەکە چاک دەبێتەوە.

باداری:

لە ناوچەی پشـــدەر هەر کەســـێک تووشـــی نەخۆشی باداری ببێت، بەم شێوانەی خوارەوە چارەسەری دەکەن:

-گەر کەســـی نەخۆشـــە گۆشـــتی ڕێوی بخوات دەڵێن: چاک دەبێتەوە، چونکە گۆشتی ڕێوی بۆ باداری باشە.

-گـــۆڕی هەندێک پیر و پیاوچاک لـــە ناوچەکەدا هەن، خەڵک باوەڕی پێیانە، بۆ نەخۆشی باداری دەبن، دەڵێن: هەر کەسێک بە

ڕێوڕەسمی تایبەتییەوە بچێتە سەر گۆڕەکانیان، چاک دەبێتەوە.

بالووکە:

جۆرە نەخۆشییەکی پێستە، لەسەر پێستی دەموچاو و دەست و قاچ یان هەندێک شوێنی تر بالووکە پەیدادەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی ناشرینبوونی ئەو بەشەی لەش، چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە، لە ناوچەکە بەم شێوەیەیە:

-ئەو کەسەی بالووکەی لێدێت، یەکەم بالووکە لەهەر جێگەیەکی هاتبێت، توند بە دەزوو بنی بالووکەکە ببەستێ، دوای چەند ڕۆژێک هەڵدەوەرێت، بەدوای ئەوەدا هەموو بالووکەکانی تریش هەڵدەوەرن.

-هەندێ کەس بە ئاگر سەری باووکەکە دەسوتێنن، جگەرەیەک دێنن، وردەوردە ئاگرەکەی دەنێن بەسەری بالووکەکەوە، تا هەمووی دەسووتێنن، بەو شێوەیە چاک دەبنەوە.

-ئەگەر کەسێک بالووکە لەلەشی هاتبێت، بۆ ئەوەی چارەسەری بکات، کە شەو داهات، بچێتە گۆڕستانێک و چل دەنک گەنم بخاتە ژێر گڵەوە، دوای چل شەو، بالووکەکە هەڵدەوەرێت.

بەبۆنکەوتن:

ئەم نەخۆشییە توشی منداڵی ساوا دەبێت، بەهۆی بۆنی پیس یان بۆنی تیژەوە، منداڵە تووشبووەکە دەرشێتەوە و سکی دەچێت، هەروەها لوت و لێوی کەمێک وشک هەڵدەگەڕێت، بۆ چارەسەرکردنی:

-بۆنی خۆش یان بۆنی گوڵاو بەبەرلوتی منداڵەکەدا دەدەن، بۆ ئەوەی بەبۆن ڕابێت.

-لە کوردەواردا دایک منداڵ دەخاتە ناو بێشکەوە، بە داری دەسرازەکەوە، مێخەک یان حەتحەتۆکە هەڵدەواسێ، کە هەر

دووکیان بۆنی سرووشتین، بۆ ئەوەی منداڵەکە بەبۆن نەکەوێت، یان گەر بەبۆن کەوتبێت چاک ببێتەوە.

زەردوویی:

ئەم نەخۆشـــییە بەزۆری تووشی منداڵی ساوا دەبێت، هەندێ جـار تووشـــی مرۆڤی گـەورەش دەبێت، منداڵە ســاواکە چاوی زەرد دەبێت، لاواز دەبێت، بۆ چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشییە:

-گـەر نەخۆشـەکە منـداڵ بێت، بـەرەو ڕووی گڵۆپی سـپی دادەنێـن، گەر منداڵەکە سـەیری ڕووناکـی گڵۆپەکە بکات چاک دەبێتەوە.

-گەر نەخۆشـــەکە کەسـی گەورە بێت، پێویســتە بچێتە سەر چەمێـک و نانێک بەرێت، وردەوردە نانەکە بۆ ماسـییەکان ورد بکات و سەیری ماسییەکان بکات چاک دەبێتەوە.

سووتاوی:

گەر کەســێک بەهەر هۆیەک بەشێک لە لەشی بسووتێت، بەم شێوەیە چاکی دەکەنەوە:

-دەرمانە ڕەشە: لە حەوت گیای کوێستانی دروووستدەکرێت، ئەو جۆرەگیایانە لە چیاکانی ناوچەی پشدەر چنگ دەکەون، ئەو گیایانە دەسووتێنرێن و تێکەڵ بەیەک دەکرێن، پاشان دەکوترێن، دەرمانەکـە وەک تۆزێکی ڕەشـی لێدێـت، ئـەو دەرمانە بەهەر ســووتاوییەکەوە بکرێت. چاکی دەکاتەوە، گرنگییەکەی لەوەدایە کـە دوای چاک بوونەوە پاشـماوەی پەڵەی ســووتاوی لەســـەر جەستەی مرۆڤ دەیار نییە.

-ڕۆنی هێلکە: هێلکەیەکی پەلەوەر بەتایبەت مراوی دەهێنرێ، لــە تاوەیەکـدا لەســـەر ئاگـر دادەنرێت، تـا دەســووتێ، لەکاتی ســووتانەکەدا زەردێنەی هێلکەکە چەورابییەکی سپی دەردەدات،

پێیدەوترێـت: ڕۆنـی هێلکە، گەر ئەو ڕۆنە لە سـووتاوی بدرێت چاکی دەبێتەوە.

-ڕۆنـی قەزوان: قەزوان بـەری دارێکە بە ناوی دارەبەن یان داری بنێشـت، دەنکە قەزوانەکان بەشـێوەی هێشـوو دەگرێت، لـە کوردەواریدا قـەزوان دەکرێتە ترشـیات و دۆ وە، هەروەها بۆ چارەسـەری سـووتاویش بەکاردێت، بڕێک قەزوان بەتەڕی دەهێنرێـت و دەکوترێت، پاشـان ڕۆنەکەی دەگیرێـت، گەر ئەو ڕۆنە لە سووتاوی بدرێت چاکی دەبێتەوە.

-ئێسکی مریشک: ئێسکی مریشک دەهێنرێت و دەسووتێنرێت، پاشان دەکوترێت و وەک ئاردی لێدەکرێت، بەهەر سووتاوییەکەوە بکرێت چاکی دەکاتەوە.

بیرۆ:

جـۆرە نەخۆشـییەکی پێسـتە، لەسـەر ڕووی پێسـتی لەش درووسـتدەبێت، بەتایبەتی لەسـەر پێسـتی دەسـت و قاچ، ئەو جێگەیەی بیرۆکەی لێدەیت پێسـتەکە ناشرین دەکات، دوو جۆر بیرۆ هەیە: بیرۆی تەڕ و بیرۆی وشک. چارەسەر کردنی، ڕۆنی دڕکەزی دەگیرێت و لە جێگەی بیرۆکە دەدرێت، چاکی دەکاتەوە.

ترسی منداڵ دەرکردن:

هەندێ جار منداڵ بەهۆی ڕووداوێکەوە تووشی ترس دەبێت، بەتایبەتی لەشـەودا چونکە دنیا تاریک و خامۆشە، ئەو منداڵەی تـرس دەیگرێت، بەشـەو لە کاتی خـەودا وڕێنـەدەکات و لەرز دەیگرێت، چارەسەری ئەم نەخۆشییە بەم شێوەیەیە:

هەندێک کەس لە ناوچەکەدا هەن، ترسی منداڵ دەدەکەن، ئەو کەسـەی منداڵەکەی ترسـابێت، دەیبات بۆ لای ئـەوان، منداڵەکە لە ژوورێکدا دادەنرێت و تەشـتێک ئـاوی لەبەردەمدا دادەنرێت،

ترس دەرکەرەکە کەمێک قوڕقوشــم لەســەر ئاگر دەتوێنێتەوە و دەیکاتە ناو تەشــتە ئاوەکەوە، پاشان سەیری ناو تەشتە ئاوەکە دەکات، قورقوشمەکە لەهەر شتێک بچێت، دەڵێت: منداڵەکەت لەو شتە ترســاوە، بۆ نموونە: ئەگەر شــێوەی قوڕقوشمەکە لە بزن بچێــت، دەڵێت: منداڵەکە لە بزن ترســاوە، ئــەو کاتە بزنێک دێنن و منداڵەکــەی لێنزیــک دەکەنەوە، منداڵەکەش دەســت لە بزنەکە دەدات و ترسەکەی لەبیردەچێتەوە.

ڕەبۆ:

ناوچەی پشــدەر ناوچەیەکی شــاخاوی ســەختە، لە وەرزی زســتاندا بەفر و بارانی زۆر لێدەبارێت، بەهۆی سەختی و سارد و ســەرمای زستانەوە، هەندێک کەسی ناوچەکە تووشی (ڕەبۆ) هەناســە تونــدی دەبــن، چارەســەرکردنی ئەم نەخۆشــییە بەم شێوەیە دەکەن:

خەڵکی ناوچکە دەچن ســیچڕ ڕاودەکەن، جەرگەکەی دەدەن بەو کەســانەی ڕەبۆیان هەیە، هەر کەسێک کە ڕەبۆی هەبێت و جگەری ســیچڕ بخوات، بۆ ماوەی زیاتر لە شــەش مانگ باری هەناسە توندی باش دەبێت.

تای منداڵ:

هەندێک منداڵی ســاوا هەیە، تووشــی نەخۆشــی تــا دەبێت، لەشــیان گــەرم دادێــت و شــیریان پێناخورێت، بەپێــی نەریتی ناوچەکــە منداڵەکــە ڕووت دەکەنــەوە و دەیخەنە ناو تەشــتێک، پاشــان توێکڵی شــووتی یان خەیار دێنن بە لەشــیدا، وردەوردە توێکڵەکە گەمایی لەشــی منداڵەکە هەڵدەمژێ، لەلایەکی تریشەوە فێنکی دەکاتەوە، منداڵەکە تا کە بەری دەدات.

دوومەڵ:

جۆرە برینێکی بەئازارە، لە جەستەی مرۆڤ دێت، هەنێ جار لە شـوێنی زۆر هەسـتار دێت، وەک دەموچاو یان بنباڵ و هتد... . دوومەڵەکـە هەڵدەئاوسـێ و پڕدەبێت لە چڵـک، بەپێی نەریتی کودەوار لەناوچەکەدا بەم شێوەیە چارەسەر دەکرێت:

قیـر و بنێشـتە تـاڵ تێکەڵدەکرێـت و لە شـوێنی دوومەڵەکە دەنرێت، دوای چەند ڕۆژێک دەی گەیەنێت و دەیتەقێنێ، پاشـان نەخۆشەکە چاک دەبێتەوە.

برین دەرککردن:

هەندێـک جـۆری بریـن هەیـە لـە سـەر جەسـتەی مرۆڤ درووسـتدەبێ، بەتایبەتـی لـە دەسـت و قـاچ، ئەویـش بەهۆی پێداچوونی دڕک یان هەر شـتێکیتر، ئەو بەشـەی لەشی کەمێک دەئاوسـێ و چڵک دەکات، نەخۆشـەکە تووشـی ئـازار دەبێت، چارەسەر کردنی بەم شێوەیە دەبێت:

-نیوەنمەک: کەمێک هەویر دەشێلرێت و جوان چەور دەکرێت، پاشـان کەمێک گـەرم دەکرێت و لەو شـوێنە دەنرێت کە چڵکی تێدایە و جوان دەپێچرێت، دوای چەند کاژێرێک برینەکە دەتەقێنێ و چڵکەکـە هەمـووی دەردەدات، نەخۆشـەکەش لـە ئازادەکەی ڕزگاری دەبێت.

-پیـازی پیشـاو: سـەلکە پیازێـک دەخرێتـە سـەر ئاگـر و دەپیشـێنرێت، پاشان لەو جێگەیە دەنرێت کە برینەکەی لێهاتووە و دەپێچرێـت، دوای شـەو و ڕۆژێـک برینەکـە دەرکـدەکات و نەخۆشەکە چاک دەبێتەوە.

ناوک کەوتن:

هەندێک جار مرۆڤ لەئەنجامی هەڵگرتنی شــتی قورســەوە، ناوکــی دەکەوێــت، ئــەو کەســەی ناوکــی بکەوێــت، دەمارێکی ســەرناوکی بە بەردەوامی لێــدەدات، خواردنی کەم پێدەخورێت، هەندێک جار ژانەســک دەگرێت، چارەســەرەکەی بەم شــێوەیە دەبێت:

-لــە ناوچەکەدا چەندین کەس هەن، دەزانن کە ناوک بێننەوە، نەخۆشەکە لەسەر پشت ڕادەکشێ، کەسەکە دەست دەخاتە سەر دەمارەکەی ناوکی، وردەوردە دەیهێنێتەوە جێگەی خۆی، پاشان بەردێکی تەخت دێنێ کە بەقەر لەپیدەســت ببێت، دەیخاتە ســەر ناوکــی و تونــد بە جامەدانەیەک یان لەچکێک دەیبەســتێ، دوای چەند کاژێرێک چاک دەبێتەوە.

-ئــەو کەســەی ناوکــێ کەوتــووە، پێویســتە چەنــد جارێک سەرمەوقوڵات بدات.

-ئەو کەســەی ناوکی کەوتووە، پێویســتە بە دەســتی خۆی چەند جارێک خۆی بە شوێنی بەرزدا هەڵبواسێت.

فەرهەنگۆک

ئەستێور، قسر	بە مەرەزێک دەوترێ کە تەمەنی ساڵێک بێ.
بەش	ناوی ڕەنگێکی گایە.
بازوو	بەو گایە دەوترێ کە لەشی ڕەشە و کلکی سپییە.
بیژۆک	بە مەرەزێک دەوترێ کەتەمەنی ساڵێک بێ و بزێ.
بەری بواردووە	بە مەرەزێ دەوترێ کە تەمەنی دوو ساڵ بێ و پێویستبووە بزێ.
بانۆک	ئەو کەسەیە کە دایکە و بەچکە بەیەکەوە ئاشتدەکاتەوە.
بڕینەوە	لێکردنەوەی کوڵک لە لەشی مەرەز.
برێنگ	جۆرە مقەستێکە بۆ لێکردنەوەی موو یان خوری ماڵات بەکاردێ.
بەلە	واتە: قوت، ناوی جۆرێکە لە گوێچکەی ئاژەڵ.
بندۆک	کوڵکی مەرەزە، کەمێک کورتە، پوزەوانەی لێدرووستدەکرێ.
بووزوو	شاڵ
بەڵم	برنج کە بە تەواوی پێدەگات.
بن پەلک	گەڵای بەشی خوارەوەی توتن.
بێشەما	ناوی جۆرێکە لە توتنی ڕەسەنی کوردی.
باقە	لە دروێنەدا، بە باوەشێک سواڵە دەوترێت.
باقە بێن	ئەو لاسکی گەنمەیە کە باقەیەکی پێدەبەسترێ.

بەکرەیی	ئەو جۆرە دروێنەیەیە کە بە هەرەوەز دەکرێ.
بێری	ئەو کابانەی کە ماڵات دەدۆشێ.
بەردەبێری	ئەو بەردەی بێری لەسەری دادەنیشێ.
بەرەبێری	کەسێک یەک یەک مەڕ یان بزنە بۆ دۆشین ڕیزدەکات.
بیزا	ناوی گیایەکی کوێستانییە.
بۆندار	ناوی جۆرێکی باشی توتنی کوردییە.
بێشەما	ناوی جۆرێکی باشی توتنی کوردییە.
بەربووک	ئەو ژنەیە کە کەسی نزیکی بووکە، لەشەو بووکێنی ئاگادارە.
بووکنی	ئەو پیاوەیە کە لە بنەماڵەی بووکە و بووک دەبات بۆ ماڵی زاوا.
باوەخوونی	گەڕانەوە بووکە دوای حەوتەم شەوی بووکێنی بۆ ماڵی باوک.
بۆقژە	نەخۆشییەکی منداڵانە ناودەمیان دەبێت بە برین.
بیڵندانە	جەژنی زستانەیە بۆ ئەوەیە بزانرێ ئەو ساڵەی دێ خۆشە، یان نا.
پیر و پیاوچاک	ئیماندار لە سلێمانی پێیدەوترێت: شەخس.
پەربەڵەک	بەمەڕێک دەوترێت کە سەر و قونی ڕەش ناوقەدی سپی.
پاشەبەران	ئەو ئاژەڵە مێیەیە کە بە دووەم جار لە نێر ئاوس دەبێ.
پۆش	ڕەنگی تەختی ڕەشی خەت خەت سپی.
تێبەردەدرێ	شیری داکیان دەخۆن.

تۆو بێستان	تۆو کاڵەک
تۆوە قوچە	ناوی جۆرێک توتنی کوردییە.
تۆوە گرژە	ناوی جۆرێک توتنی کوردییە.
تۆوە ڕەشۆکی	ناوی جۆرێک توتنی کوردییە.
تەوشین	مەڕی سپی سادە، باشترین جۆری مەڕە.
تەوبەڵەک	مەڕی سپی پەڵەپەڵە ڕەنگی تری تیابێت.
تەوکور	مەڕێک ناوقەدی سپی و لەشی ڕەش.
تەوبەش	مەڕێک ناوچەوان یان تەپڵی سەری سپی و تەواوی لەشی ڕەش.
تەوزەرد	بە مەڕێک دەوترێت کە تەواوی لەشی زەردە بێت.
تەوپەر	بە مەڕێک دەوترێ کە مل و سەری ڕەش لەشی سپی.
تەو	ناوی جۆرێکی ڕەسەنی مەڕی کوردییە.
تاوڵ	ڕەشماڵ یان دەوار
تەشی	ئامێرێکی کەلەپووری ڕەسەنی کوردەوارییە، بۆ ڕستن بەکاردێت.
توێشتیر	ناوە بۆ یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مەرەز یان بزن.
تێرەخۆرە	بە ئاژەڵێک دەوترێ کە تێر لە گیای بەهار بخوات.
دوورە	دایک و باوکی یەکێکیان مەرەزە، ئەوەی تریان بزنە.
درەو	جۆرێکی دروێنەیە.
دەستاڕ	ئامێرێکی فۆلکلۆری کوردییە، بۆ هاڕینی دانەوێڵە بەکاردێت.

دیزە	گۆشتی کوڵاو قاورمەی تیا هەڵدەگیرێ.
کەوێسێر	ناوی ڕەنگێکی خوری مەڕە.
کەڵخەس	ئەو کەسەیە کە گا دەخەسێنێ.
کوڵک	مووی مەرەز، بۆ شاڵ بەکاردێت.
کەڕە	ناوی جۆرێکە لە گوێچکەی ئاژەڵ.
کاریلە	ناوە بۆ یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مەرەز یان بزن.
کۆڵ	بە ئاژەڵێک دەوترێ کە شاخی نەبێت.
کوور	ناوی یەکێکە لە ڕەنگەکانی کوڵکی مەرەز.
کوێستانی	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
کێشە	کرداری گواستنەوەی دەغڵە لە کێڵگەوە بۆ سەر جۆخێن.
کەوی	وەک بێژنگ وایە، گەنمی پێدەبێژرێتەوە.
کارتە	گەڵای تازەپێگەیشتووی بەشی سەرەوەی توتنە.
کوڕادە	ناوی گیایەکی کوێستانییە.
کەسکی ڕەبەنی	شوێنەوارێکی مێژووییە لە شاخی ئاسۆس.
کیتەڵە	ماستی تیا هەڵدەگیرێ.
کاڵە هەوێن	ئەو جۆرە ماستەیە کە شیرێژی لێدرووستدەکرێ.
کونەپێست	ئەو جیگە تایبەتییەیە کە پەنیری پێستەی لێهەڵدەگیرێ.
کۆچکە	لەچکی منداڵ.
گەڵیشکە	بە کۆمەڵێک سواڵەی نۆک دەوترێت.
گوڵەدان	گەنمەشامی

گێرە	جیاکردنەوەی دانەوێڵەیە لە توێکڵەکەی.
گۆردوو	واتە: لوول، ناوی جۆرێکە لە گوێچکەی ئاژەڵ.
گەردن بەگوار	بەو ئاژەڵە دەوترێ کە دوو پارچە گۆشتی بچووک بەژێر ملیەوەیەتی.
گیسک	ناوە بۆ یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مەرەز یان بزن.
گوڵ ڕەش و سوورکە	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
سەرە	ناوە بۆ یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مەرەز یان بزن.
سەرشو	کوڵکی مەرەزە، کەمێک بادراو و لوولە، شاڵی لێدرووستدەکرێ.
سوورکی	ناوی یەکێکە لە ڕەنگەکانی کوڵکی مەرەز.
سایە	واتە ڕەنگێکی سادە.
سندۆڵ	ئامێرێکە کەلەپووری کوردییە لەبەرد دروستدەکرێ بۆ کوتانی دانەوێڵە بەکارێت.
سێ پاراو	شەتڵە توتن سێ ڕۆژ ئاودەدرێ، پێیدەوترێ سێ پاراو.
سپیلکەی گوڵ	ناوی جۆرێکی گەنمی کوردی.
سەرپەلک	گەڵای بەشی سەرەوەی توتنە.
سواڵە	لە دروێنەدا بە چەپکێ گەنمی دووراوە دەوترێت.
سندۆڵ	ئامێرێکی فۆلکلۆریی کوردییە، بۆ گەنم کوتان بەکاردێ.
سیرکە	ناوی گیایەکی کوێستانییە.
سەنگدان	پەستاوتنی پەنیر و چۆڕانەوەی ئاو لێی.

شیرێژ گیا	ناوی گیایەکی کوێستانییە لە کوردستان.
شیلاو	پێستە پەردەیەکی تەنکە لەبەشی پێشەوەی سنگی ماڵاتدایە.
شەن	ئامێرێکی کەلەپووری کوردییە، چوار پێنج لکلی هەیە بۆ بەباکردنی دانەوێڵەیە بەکاردێ.
شین بەش	واتە مەڕی فارسی.
شە	ئامێرێکی فۆلکلۆریی کوردییە، بۆ جیاکردنەوەی کوڵکی کورت و درێژی مەرەز بەکاردێ.
شینکی	ناوی یەکێکە لە ڕەنگەکانی کوڵکی مەرەز.
شەوتێ	ناوی نەریتێکی کوردەوارییە.
شەوە	ئەفسانەیەکە تایبەت بە مردنی منداڵی ساوا.
شەشپەڕ	ناوی جۆرێکی گەنمی کوردییە.
شوشە	ناوی جۆرێکی گەنمی کوردییە.
لێنەباندن	هەندێک ئاژەڵ لەکاتی زاندا، بەچکەکەیان ناوێت و شیری پێنادات.
لووشە	ناوی گیایەکی کوێستانییە.
حەوتوانە	منداڵێکی ساوا کە لەدایکدەبێت، حەوت شەو ئێشکی لێدەگیرێ.
حۆلە	ناوی جۆرێک نۆک یان گەنمی کوردییە.
حەوتە حەمام	حەمامکردنی منداڵی ساوایە دوای حەوت ڕۆژ.
خەیارچەمەر	جۆرەگیایەکە بۆ ڕەوانی منداڵ باشە.
خاڵکوت	بەو کەسە شارەزایە دەوترێت، کە خاڵ بۆ کەسانی تر دەکوتێت.
خەرساندن	سەنگدان و خوێکردنی پێستە دەوترێ.

جاف	ناوی عەشیرەتێکی گەورەی کورد یان جۆرێکی ڕەسەنی مەڕی کوردییە.
جۆخێن	ئەو جێگەیەیە کە دانەوێڵەی تیا کۆدەکەنەوە، بۆ کێشە.
چلە گیری زاوا	بەستنی زاوایە لە شەوی زاوایتیدا.
چوارداخ	دارێکە تووتنی بەپەتەوە پێوە هەڵدەواسرێ، تا وشک دەبێتەوە.
چالاو	ئەو چاڵەیە کە توتنی تیا هەڵدەگیرێ بۆ ئەوەی شێبێنێ.
ڕەزایی	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
ڕووتە	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
زەرکی	ناوی یەکێکە لە ڕەنگەکانی کوڵکی مەڕەز.
زەنگاڵ	پوزەوانە
زان	لەدایکبوون بۆ ئاژەڵ بەکاردێ.
زڕک	قۆناغێکی گەشەی کاڵەکە، هێشتا نەبۆتە کاڵەک.
زەوی دێمەکار	زەوییەکی وشکە، کشتوکاڵ تێیدا پشت بە باران دەبەستێ.
زەوی بەراو	بەو زەوییە دەوترێت، جووتیار کەی پێویستی بوو، ئاوی دەدا ت.
قەلانە	هەنجیری وشککراو
قەشان	:گەر پەڵەیەک بەناوچەوانی ئاژەڵێکەوە بێت، پێیدەوترێ قەشان.
مەرەز	جۆری ئاژەڵێکە لە کوڵکەکەی شاڵ یان بووزوو دروستدەکرێ.

موودار یان ڕەشۆکی	مەبەست لە بزنە
مێشکە	بە کاریلەی مەرەزێک دەوترێ کە دایکی لێنەبانێ.
مەجاخ	خەزاڵ یان زەرد
ماڵەغان	ئامێرێکی فۆلکلۆریی کوردییە، بۆ گیادوورین بەکاردێت.
مەرگەیی یان گەورە	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
مەلایی	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
مێکوت	ئامێرێکی فۆلکلۆریی کوردییە، بۆ کوتانی ساوەربەکاردێت.
مەندێ	ناوی گیایەکی کوێستانییە
مەیرە	پەنیری پێستە یان پەنیری کوردی.
مووررووی خڕکانە	بۆ چارەسەری نەخۆشی خڕکانە بەکاردێت.
ماسی پاک	ناوی جۆرێکە لە گەنمی کوردی.
نیروئاموور	ناوی ئامێرێکی کوردییە، بۆ کێلانی زەوی بەکاردێت.
ناو پەلک	گەڵای بەشی ناوڕاستی توتنە.
نێری خەرت	ناوە بۆ یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مەرەز یان بزن.
هەڵوێزان	سەرشو بادەدرێ، خڕدەکرێتەوە وەک گلۆڵە ئامادەدەکرێ بۆ ڕستن.

هەوری	ناوە بۆ یەکێک لە قۆناغەکانی تەمەنی مەڕەز یان بزن.
هیزە	ڕۆنی کوردی تیا هەڵدەگیرێ.
هەڕەمە یان تێکەڵاو	ناوی جۆرێک گەنمی کوردی.
وەبەر هاویشتنەوە	کرداری ئاشتکردنەوەی بەچکەی ئاژەڵ و دایکە.
وەرگێڕیی	بەو کەسە دەوترێ کە شوێنە پێستە پەنیرە بگۆڕێ.

سەرچاوەکان

کتێب

یەکەم/ ١٩٨٤، ڕەش و سـپی، محەمەد فیدا، چ. دار ئەلجاحیز، بەغداد.

دووەم/ ١٩٩٣، ئەلئەکراد، باسیل نیکتین، و. سەلاح بەرواریی، شار؟.

سـێیەم/ ٢٠٠٥، جوگرافیان کوردستان، د. عەبدوڵا غەفور، چ: وەزارەتی پەروەردە، شار: هەولێر.

چـوارەم/ ٢٠٠٦، کـورد و باکوریـی کوردسـتان، محەمـەد ڕەسول هاوار، بەرگی دووەم، چاپی دووەم، بەڕێوەبەرێتی چاپ و بڵاوکردنەوە و وەرگێڕان، شار؟

پێنجەم/ ٢٠١٨، گەشـتێک بـۆ میزۆپۆتامیا و کوردسـتان لە بەرگێکـی نادیـاردا، نووسـینی: مێجەرسـۆن، وەرگێڕانی: مینە، بەڕێوەبەرایتی گشتی کتێبخانەکان.

شەشـەم/ ٢٠٢١، کۆمەڵێـک هۆنـراوەی فۆلکلۆریی کوردی, کۆکردنـەوەی: زەینـەب خان مـەلا ڕەوف, چاپخانەی فێربوون, چاپی یەکەم, هەولێر.

گۆڤار

یەکەم/ گۆڤاری خاک، ژمارە ٣٤، ســاڵی ســێیەم، چاپخانە و ئۆفسێتی دلێر، ١٠ی نیسانی ٢٠٠٠.

دووەم/ گۆڤاری خاک، ژمارە ٣٢، ســاڵی ســێیەم، چاپخانە و ئۆفسێتی دلێر، ١٠ی شووباتی ٢٠٠٠.

سێیەم/ گۆڤاری خاک، ژ. ٦٣، ساڵی شەشەم، چاپخانەی دلێر، ١٠ی ئەیلولی ساڵی ٢٠٠٢.

چوارەم/ گۆڤاری خاک، ژ. ٥٢، ساڵی پێنجەم، چاپخانەی دلێر، ١٠ی تشرینی یەکەم ٢٠٠١.

پێنجــەم/ گۆڤــاری خاک، ژ. ٦٢، ســاڵی شەشــەم، چاپخانەی دلێر، ١٠ی ئابی ساڵی ٢٠٠٢.

شەشــەم/ گۆڤاری خاک، ژ. ٥٤، ساڵی پێنجەم، ١٠ی کانوونی یەکەم، چاپخانە دلێر، ساڵی ٢٠٠١.

حەوتــەم/ گۆڤــاری خاک، ژ. ٥٠، ســاڵی پێنجــەم، ١٠ی ئاب، چاپخانە دلێر، ساڵی ٢٠٠١.

هەشتەم/ گۆڤاری خاک، ژ. ٥١، ساڵی پێنجەم، ١٠ی ئەیلوول، چاپخانە دلێر، ساڵی ٢٠٠١.

نۆیەم/ گۆڤاری خاک، ژ. ٦١، ســاڵی شەشــەم، ١٠ی تەمووز، چاپخانە دلێر، ساڵی ٢٠٠٢

دەیەم/ گۆڤاری خاک، ژ. ٥٢، ســاڵی پێنجەم، چاپخانەی دلێر، ١٠ی تشرینی دووەم، ساڵی ٢٠٠١.

یازدەیەم/ گۆڤاری زانســتی ســەردەم، ژ.١٨، سلێمانی، ساڵی ٥، ٢٠٠٣

دوازدەیەم/ گۆڤاری زانستی سەردەم، ژ.٢٦، سلێمانی، ساڵی ٧، شوباتی ٢٠٠٦.

نووسەر لە چەند دێڕێکدا:

1975 لە شاری سلێمانی، لەدایکبووە.

1997 بڕوانامەی بەکالۆریۆسی، لە زمان و ئەدەبی کوردیی لەبەشی کوردیی، کۆلێژی زمان، زانکۆی سلێمانی وەرگرتووە.

کاری ئێستای: مامۆستای قۆناغی ئامادەیی.

بەرهەمە چاپکراوەکانی نووسەر:

یەکەم/ ۲۰۰۳، چەپکێک لە کەلەپوری گوندی ئیسێوە، لە هەرێمی کوردستانی ئێراق، چاپخانەی وەزارەتی ڕۆشنبیریی حکومەتی هەرێمی کوردستان، هەولێر.

دووەم/ ۲۰۰۵، ختکە سوور، پێنج چیرۆکی فۆلکلۆریی کوردیی منداڵانە، چاپخانەی شڤان، سلێمانی، چاپی یەکەم. چاپی دووەم، چاپخانەی ئاراس، هەولێر ۲۰۰۷.

سێیەم/ ۲۰۰٦، هەندێ میوە و خواردنی فۆلکلۆریی، چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە، هەولێر.

چوارەم/ ۲۰۰٦، کۆمەڵێک مەتەڵ، چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە، هەولێر.

پێنجەم/ ۲۰۰۷، کۆمەڵێک یاریی فۆلکلۆریی، چاپخانەی ئاراس، هەولێر.

شەشەم/ ۲۰۰۸، پەندی پێشینانی، چاپخانەی ئاراس، هەولێر.

حەوتەم/ ۲۰۱۱، بازی زێڕین، کۆمەڵێک چیرۆکی فۆلکلۆری، چاپخانەی کارۆ، سلێمانی.

هەشتەم/ ۲۰۱٤ مریشکە پەڕبەڵەکە، چاپخانەی ئینستیوتی کەلەپوری کورد، سلێمانی.

نۆیەم/ ۲۰۲۰، ئەفسانەی کوردیی، چاپخانەی کارۆ، سلێمانی.