خۆ ئەگەر لە جاری یەکەما دەستت لێ کەوت ئیتر نایەتەوە. مێش سەرەتا لە پیسی پەیدا ئەبێ پاشان لەجووت بوونی نێرو مێ یەکەش، نێرەکە تا رۆژێک بەسەر مێکەوە ئەبێت و هەڵیش ئەفڕن پێکەوە، مێش چەند جۆرێکی هەیە؛ ئەم جۆرەی کە لەناو مەردم و ئاوەدانی دا هەیە چل رۆژ عومر ئەکا، جۆرێکی تری ئەوانە زۆر زلن زۆرتر ئەنیشن بە کەروگاوە، بە تایبەتی لە بەهارانا کە ئەنیشێ بەبن کلکی گاو مانگاوە ئەیخاتە جانبازە، جۆرێکی تری مێشێکە هەروەکوو ئەم مێشانە و لەژێر ئەرزدایە، رەنگی سەوزکارە، جۆرێکی تری مێشە سەگانەیە، ئەوە وەکوو ئەمانە نی یە، شکڵی وەکوو کیسەڵ وایە و بەسەگەوە ئەنیشێ، جۆرێکی تری مێشە شێرانەیە، ئەم جۆرەیان هەر بەشێرەوە ئەنیشێ، ئەگەر سەیری کرد شێرەکە بریندار بووە وەیا رووکاوە پێوە ئەنیشێ، بە برینەکە وازی لێ نایەنێ تا لەئەنجاما شێرەکە ئەکوژێ. مێش ئەگەر نیشت بەبرینی حەیواناتەوە ئەگەر ئەو حەیوانە دەمی نەگەیشت بە برینەکەی ئەو مێشە ئەو حەیوانە ئەکوژێت، چونکە جگە لەوە کەخوێنەکەی ئەمژێت گوویش ئەکاتە ناو برینەکەی، ئەو گووەی زەهرە.

مێش ناتوانێ بڕوا بەرێگادا چونکە جومگە لە لەشیا نییە، سەری قاچەکانی زبرە بۆ ئەوە ئەگەر نیشت بەسەر شتی لووسەوە خۆی پێ بگرێتەوە، دوو چاوی بچکۆلەی قیتی هەیە، برژانگی نی یە لەبەر ئەمە هەموو جار بە دوو دەستەکەی پێشەوەی مشت و ماڵی چاوەکانی ئەداو پاکیانی ئەکاتەوە، کە رەشەبای نەرم و بای گەرمی هات مێش زۆر ئەبێت، کە بای شەماڵی هات کەم ئەبێتەوە، مێش مێشوولە ئەخوا لەبەر ئەوە مێشوولە ناتوانێ ئەوەندە بەرۆژدا دەرکەوێ، پاقلەی تەڕیش ئەگەر بەرەڵای بکەن و وازی لێ بێنن لە ئەنجاما هەمووی ئەبێ بەمێش. ئەمیش وەکوو مێشوولە لووتێکی درێژ وەیا بڵێین خورتومی هەیە، کە بەشتەوە ئەنیشێ خورتوومەکەی دەرئەکێشێ و ئەیچەقێنێ بە شتەکەدا و ئەیمژێ، کە تێری خوارد دەری ئەهێنێتەوە و لە لەشی خۆیشیا ئەیکاتەوە بە شوێنی خۆیا، مێش لە هاوینا ئەبێت، بە هەموو شتێکەوە ئەنیشێ بەکوولەکەوە نەبێ، ئەو دەنگە دەنگ و گیزەگیزەی کە لێوە دێت لە زکیەوە دێت، گوو مێش بکەوێتە سەر شتی سپی بە ڕەش دەرئەکەوێ، بکەوێتە سەر شتی رەش بە سپی دەرئەکەوێ، ئەمەش لەبەر ئەوەیە چونکە گووەکەی وەکوو ریقنەی چۆلەکە دوو رەنگە؛ سپی و رەشە، بکەوێتە سەر هەر شتێک رەنگەکەی تر دەرئەکەوێ.

* یەکێ ئەگەر زەردەواڵە پێوەدا مێشێک بێنێ سەرەکەی لێ بکاتەوە و بەلەشەکەی جوان جوان شوێنی پێوەدانەکە بهەنوێ ژانەکەی نامێنێ.

* مێش بسووتێنرێ و خۆڵەکەی لەگەڵ هەنگوین دا تێکەڵاو بکرێ، بدرێ لەو شوێنە کە مووەرێزە «داء الثعلب»ی هەیە مووی لێ دێتەوە و هەڵناوەرێ.
* مێش ببرژێنرێ و بخورێ بەردی میزڵدان وورد ئەکاو ئەیخا.
* یەکێ چاوی ژانی لێ بێ مێش ووشک بکاتەوە و لەگەڵ کل دا بیسووێتەوە و بیهێنێ بە چاویا ژانی نامێنێ و چاویشی تیژ ئەبێ و برژانگەکانیشی پێ زیاد ئەکاو نایەڵێ بکەوێ.
* یەکێ دووپشک پێوە بدا مێش لە ناو شیردا بکوتێ و تێکەڵاوی کاو شوێنەکەی پێ بهەنوێ ژانی نامێنێ.
* گەڵای کوولەکە لە ماڵێکا بسووتێنرێ و دووکەڵ بکا، مێش لەوماڵەدا نامێنێ.
* چاوێک کە مووی لێ دێت، خەرەنگەزە وەیا مێشێکی گەورە بێنن سەرەکەی لێ بکەنەوە، بەلەشەکەی شوێنی مووەکە بە توندی بهەنون ئیتر ئەو مووە لەو شوێنەدا نایەتەوە.
* ئەوکەسەی کاکیلەی ژان ئەکا مێشێکی زیندووی پیا هەڵواسن ژانەکەی ئەشکێ و نامێنێ.
* یەکێ چاوی ژان بکا، مێشێک بگرن بیخەنە ناو کیسەیەکی بچکۆلەوە و سەری کیسەکە بە دەزووێک ببەستن و دەزووەکە شۆڕ بیێتەوە، پاشان کیسەکە هەڵواسن بەو کەسەدا ژانەکە نامێنێ.

مێشوولە

مێشوولە کە «تۆفانە»شی پێ ئەڵێن گیانلەبەرێکی زۆر سەیری سەرسامکەرە، زۆر بچووکە کەچی هەموو جۆرە هەستێکی هەیە. مێشوولە چەند جۆرێکی هەیە، جۆرێکی ئەم مێشوولانەیە کە لە هەموو لایەک هەیە، جۆرێکی تر پێ ئەڵێن هوورە، جۆرێکی تر هرمس. ئەم هرمسەیانە زۆر ووردە، هوورە زۆر درە، پەیدا بوونی مێشوولە لە شوێنی پیسایی‌یەک کە نمناک بێ پەیدا ئەبێ و شوێنەکە هەڵیدێنێ، هەروەها شوێنێکیش کە سەوزەڵانی و دارستانێکی فرە بڵاو نەبێ ئەبێت، لەگەڵ ئەمانەشا بە بەچکە کردن خۆیشیان ئەبن. دارێک هەیە پێ ئەڵێن دار تۆفانە، ئەم دارە بەرێکی هەیە وەکوو دەلوبیبەرە گەورەکان، لە ناو ئەم بەرەدا تۆوێک هەیە ووردو بێ هێزە، کە بەرەکە تۆزێ زل بوو تۆوەکانیش زل ئەبن، لە ئەنجاما ئەو بەرە ئەتەقێ و کونی تێ ئەبێ، ئەو تۆوانە هەموو

ئەبن بە مێشوولە و دێنە دەرەوە و بڵاو ئەبنەوە، خواردەمەنی و هۆی ژیانی گەلێ لە تەیر و تیور و گیانلەبەر مێشوولەیە، ئەگەر ئەم نەبێ ئەوان ناژین چونکە خواردەمەنی یان نابێ.

مێشوولە بەو بچووکیە لەسەر شکڵی فیلە بەو زلیە لەگەڵ ئەمەشا ئەم لە فیل ئەندامی زیاتر هەیە؛ فیل چوار پێ، کلک و خورتوومی هەیە، مێشوولە ئەمانەی هەیە لە گەڵ دوو پێ ترو چوار باڵیشا. خورتوومی فیل بتەوە کەچی هی مێشوولە ناوەکەی بۆشە، چزوێکی تیژی درێژ لەسەریەوەیە، ئەم چزوەی ئەنێ بەلەشی ئینسانەوە خوێنەکەی هەڵئەمژێ، وەکوو بۆریە ئەیدا بە ناوسکی، لەناو سکیشا وورگ و ریخۆڵە و هەموو شتێکی هەیە، ئەم خورتوومە بۆ ئەم وەکوو گەروو وایە بۆ گیانلەبەری تر. مێشوولە کە نیشت بەئینسانەوە ئەگەرێ بۆ ئەو شوێنانە کە کونە هەرە بچکۆلەکانی پێستن و پیان ئەڵێن «مسام»، ئەزانێ ئەوی بێ عەزیەت ترە بۆی، چزووی لووتەکەی تێ ئەچەقێنێ، دەست ئەکا بەخوێن هەڵمژین، زۆر تەماعکاریشە ئەوەندە هەڵئەمژێ یا لێک ئەبێتەوە وەیا ئیتر ناتوانێ بفرێ ئەبێتە هۆی کوشتنی. گەلێ جاری وابووە مێشوولە فیل و حوشتری کوشتووە، فیل زۆر لێ ئەترسێ، لە دەشتا ئەگەر مێشوولە حەیوانێکی کوشت، باڵندە و درندە گۆشت خۆرەکان لە لاشەکە کۆ ئەبنەوە هەر لەگەڵ لەو لاشەیان خوارد خێرا ئەوانیش ئەمرن.

مێشوولە لەگەڵ ئەو بچووکیەدا هەموو ئەندامێکی وەکوو حەیوانێکی گەورەو هەموو هەستێکی پۆشراوی «حس»ی «باطنی» وەکوو ئینسان هەیە، سەری زۆر بچووکەو جیایە لە لەشی کەچی هێزی بینین و بیستنی تێدا هەیە، مێشکی ئەبێ لەچاو ئەو سەرە بچووکەدا چی بێ کەچی هەر پێنج هێزە پۆشراوەکە لەناو ئەو تۆزە مێشکەدا هەیە!. «حس»ی «مشترک»ی تێدایە چونکە گیانلەبەر و شتی بەهەست ئەبینێ ئەچێ بۆ لای، خەیاڵی تێدا هەیە چونکە کە کەوتە سەر گیانلەبەرێک خورتوومەکەی تێ ئەچەقێنێ کەچی ئەگەر بکەوێتە سەر دیوار وەیا بێ گیانێکی رەق هیچ گوێ ناداتێ. وەهمی تێدا هەیە چونکە هەست ئەکا لە بەینی ئەو کەسەدا کە پەلاماری ئەدا سەیر ئەکەی هەڵدێت، وە لەبەینی ئەو کەسەدا کە گوێ ناداتێ هیچ هەڵنایەت و خۆی ناشڵەژێنێ. «حافظە»ی هەیە چونکە هەرکە خوێنی کەسەکەی مژی کۆششی ئەوە ئەکا کەهەڕاکا ئەمەش لەبەر ئەوەیە ئەزانێ عەزیەتی ئەو کەسەی کردووەو ئەو کەسەش وازی لێ ناهێنێ دێنێ خۆی دەرباز ئەکا. «مفکرە»ی هەیە چونکە هەرکە هەستی کرد بەوە کە دەستی ئینسانەکە جووڵایەوە هەڵدێت ئەزانێ خەتەر پەیدابوو، کە دەستەکە لە جووڵان وەستایەوە ئەویش دێتەوە ئەزانێ خەتەرەکە نەما. ئەمە بەم جۆرە هەستە پۆشراوەکانی هەبوو، ئەندامی ڕواڵەتیشی هەموو لە

شوێنی خۆیا هەیەو هیچی ناتەواو نی یە، فیل و گامێش لەترسی ئەمە خۆیان ئەخەنە ناو ئاو!. برام شتێکی وا بچووک ئەم هەموو هەست و ئەندامانەی هەبێ بڕوا ناکرێ ئەمە پاشماوەی ڕێکەوت بێ، ئەبێ هێزێک هەبێ بەم ڕێک و پێکیە ئەمەی دروست کردبێ، ئەو هێزەش کورد پێ ئەڵێ خوا.

* ئەگەر یەکێ سێبەرۆی هەبێ هەندێ جەوی بێنێ، بیکا بەسێ بەشەوە، دیارە بچووک، بچووک، خڕی بکاتەوە و وەکوو نیسکی لێ بکا، هەر حەبێکی مێشوولەیەکی تێخا، ئەو ڕۆژە کە نۆرەی تا گرتنی سێبەرووەکەیەتی، هەر سێ حەبەکە بخواو پێ نەخاتە سەر زەوی سێبەرۆکەی لە کۆڵ ئەکەوێ.
* لە شوێنێکا دووکەڵی تەپاڵە و شیاکە بکرێ مێشوولەکان هەڵدێن.
* گەڵای گیای قانگ وەیا قانگەکە خۆی یەکێ ئەگەر لە ژوور سەر وەیا لەلای پێ وە داینێ لەکاتی نووستنا مێشوولە نایە بەلایا.
* داری سەرو لەشوێنێک بسووتێنرێ مێشوولەی ناهێڵێ.
* گەڵای زیرە وەیا زیرەکە خۆی بسووتێنرێ دووکەڵەکەی مێشوولەکان ئەتارێنێ.

Xš…-œ Ë-«œ

بادام

بادام بكرێ بە هەنگوین داو پاشان بنێژرێ كە بوو بەدار ئەوداره بەرێكی باش و خۆشی ئەبێ. ئەگەر بویستــرێ بادام ناوكێكی پڕو قەڵەوی هەبێ دەنكە بادامێ بهێنرێ توێكڵەكەی لێ بكرێتەوە بەڵام بەجۆرێك كە ناوكەكەی هیچ بریندار نەبێ ئەمجا بەكاغەزێك وەیا پەڕۆیەك وەیا گەڵا مێوێك دا دابنرێ و بپێچێنرێتەوە و بنێژرێ و سەرەكەی بەخۆڵە مێش داپۆشرێ، ئەو ناوكە كەبوو بەدار، بادامی بەری ئەو دارە گۆشتن و توێكڵێكی نازكی ئەبێ. ئەگەر بتەوێ باخی بادام هیچی لێ هەڵنەوەرێ و نەكەوێ سەری كەرێك لە ناو لقی دارێكیانا هەڵواسە ئیتر هچی لێ ناكەوێ.

خواردنی بادامی شیرین بۆ نەمانی كۆكەو ساف كردنی سینگ زۆر باشە، بە تایبەتی ئەگەر لەگەڵ هەنجیردا بخورێ پیاو قەڵەو ئەكاتەوە، چاو تیژ ئەكا، كۆڵنج لائەبا، هەر وەها بۆ یەكێكیش باشە كە سەگی هار گرتبێتی... بادامی تاڵیش بكوڵێنرێ و بنرێ لەو بەڵەكیە كە لە رووما تا پەیدا ئەبێ لای ئەبا، بنرێ لەكۆڵنج ئەیرەوێنێتەوە. هەروەها بادامی تاڵ لەگەڵ هەنگوین دا تێكلاو بكرێ یەكێ كۆڵنجی هەبێ بیخوا بۆی باشە. خواردنی بادام بۆ نەهێشتنی گەڕی زۆر نایابە. یەكێ ئەگەر بیەوێ مەستیی شەراب كاری تێ نەكاو سەرخۆش نەبێ حەو دەنك بادام لە ناشتا بخواو پێش خواردنی عەرەقەكەش پێنج دەنك بخوا ئەو شەرابە ئیتر كاری تێ ناكا بۆ سەرخۆشبوونێكی زیاد.

بەڕوو

بەڕوو لەو دارانەیە كە لە كێوەكان ئەڕوێن، بە تایبەتی لە ولاتی كوردەواری زۆرە، بە تەبێعەت خۆی بەخۆی ئەبێ نەوەك بەچاندنی ئینسان، ئاگر و پشكۆیەكی زۆر تیژ و قایمی هەیە، بەری داری بەڕوو كە پێ ئەڵێن بەڕوو ئەیبرژێن و ئەیخۆن، ساڵێ كە قات و قڕ بێ ئەیهاڕن و ئەیكەن بەنان، بەڕوو بۆ برژاندن بخرێتە ناو ئاگرەوە ئەگەر سەرەكەی نەكرێ كە تەقیەوە بدا لە هەركەس وەكوو گوللە وایە. لەگەڵێ شوێن لەكوێستانەكانا كەڵكێكی زۆر لەبەڕوو وەر ئەگرن؛ خودی بەڕووەكە ئەخۆن، گەڵاكەی ئەكەن بە گەڵ بۆ مالات، لە دارەكەی گەلێ شت دروست ئەكەن. داری بەڕوو جەوتیش ئەگرێ.

گەڵای دار بەڕوو ئەگەر بخرێ بە سەرماردا ئیتر ناتوانێ باش بڕوا. هەروەها مار و دووپشک و شتە وەیا لەخشۆکەکان شتێک دای بە ئینسانەوە، وەیا شوێنێک خوێنی نەئەوەستایەوە گەڵای دار بەرووی بخرێتە سەر بەکەڵکە بۆ هەمووی. خۆڵەمێشی دار بەڕوو لەلای کونی مشکی دەشتی -مشکە زلەکان- رۆ بکرێ مشکەکان گەڕ ئەبن و ئەوەشێنە یەک یەکتری ئەکوژن..

بەهێ

داری بەهێ دارێکی جوانە، خۆڵەمێشی دارەکەی و گەڵاکەی، «کل» چ کارێکی هەیە بۆ چاو ئەویش ئەو کارەی هەیە، گوڵی بەهێ مێشک زۆر بەهێز ئەکا، داری بەهێ زیاتر لەو شوێنانە ئەبێ کەفێنک ئەبێ.

خواردنی بەهێ دڵ بەهێز ئەکا، زەردو لاوازی لەئینسانا ناهێڵێ، منالیش لەزکا جوان ئەکا، خواردنی بەهێ لەسەر تێری باشە چونکە ئەو خواردنەی کە لەزکایە هەزمی ئەکا، کورد ئەڵێ: «بەهێ بەتێری و سێو بە برسێتی.» . بەهێ ئەگەر بەچەقۆ کەرت بکرێ تام و ئاوی نامێنێ و تاڵ ئەبێ بەڵام ئەگەر بەخۆی کەرت بکرێ و بشکێنرێ پێچەوانەی ئەوە ئەبێ. خواردنی بەهێ تێنوێتی ئەشکێنێ و مایە - معدە - بەهێز ئەکات. ئافرەتی سک پڕ ئەگەر دەوام لەسەر بەهێ خواردن بکا بەتایبەتی لەمانگی سێ یەمی سکەکەیا منالەکەی جوان ئەبێ. ئەگەر شیر لەمەمکی ئافرەتا وەستاو نەئەهات، بەهێ لەگەڵ هەنگوین بکوڵێنن و لێ بنێن ژان و ئاوسایی کە هەبێ لای ئەباو پاشان بە ئاسانی ئیتر شیری دێت. ئەو شوێنەی ترێی لێ دانراوە ئەگەر بەهێشی لێ دانێن تریەکە خراپ ئەکا. هەر ژوور و شوێنێک میوەی تری لێ بوو ئەگەر بەهێشی لێ بێ هەموو میوەکان خراپ ئەکا و لەکەڵک ئەکەون. بەهێ لە ناو کا وەیا ئاردە هەڕەدا دابنرێ ماوەیەکی زۆر ئەمێنێتەوە.

داری بی

داری بی ئەمیش زۆرتر لە وڵاتی فێنکا ئەبێ و بە تایبەتی لە شوێنی ئاودارا، دارەکەی زۆر سووکە، کە سووتێنرا زوو ئەبێ بە بووڵ، گەڵاکەی لەسەر شکڵی خنجەرە و زۆر تاڵە. هەر لە رەسەنی بی یە شۆڕەبی وە یا شەنگە بی، ئەمەیان زۆر جوانە لقەکانی هەموو لووت ئەنێنە زەوی، توولەکانی ناسکە، دیمەنی تێکڕای دارەکە وەکوو دیمەنی چەتر وایە، نوستن

له سێبەری داری بی دا خۆشە.

خواردن و جوینی گەڵای داری بی مێشک بەهێز ئەکا. ئەگەر یەکێ زەهر کاری تێ کردبێ گەڵای داری بی بخرێتە ناو نوێنەکەیەوە بۆی باشە، خوێنی شوێنێک، کە نەوەستایەوە گەڵای داری بی بە تەڕی بخرێتە سەری ئەوەستێتەوە. گەڵای داری بی بسووتێنرێ، خۆڵەمێشەکەی لەگەڵ سرکەدا تێکڵاو بکرێ و بنرێ لە بالووک هەڵی ئەکەنێ، وە ئەو شوێنەی لە لەشا مێرووله بکا ئەو سرکەو خۆڵەمێشەی لێ بنرێ چاکی ئەکاتەوە. گوڵی داری بی بۆن خۆشەو مێشک بە هێز ئەکا. ئاوی گەڵای داری بێ بۆ سەرێشە باشە و لای ئەبا.

پستە-فستق

داری پستە خۆی لەخۆیا دارێکی سەیرە، زۆر چەورە، بخرێتە ناو ئاگر ئەسووتێ بەبێ ئەوە دووکەڵ بکا، ئەمە لەهیچ دارێکی ترا نی یە، وەکوو ئەڵێن داری پستە سەرەتا قەزوانە و موتوربە لە بادام کراوە.

پستە خۆی واتە بەرەکە خواردنی بۆ ئەو کەسە کە جرجانەوەر پێوە داوە زۆر بەکەڵکە، یەکێ کۆکەی هەبێ لەگەڵ بەڵغەم دا پستە بخوا بۆی باشە. دیسان هێزێکی زۆر ئەدا بەو کەسانەی، کە هێزی شەهوانیەتیان کەم بووەتەوە. یەکێ تانە وەیا تاریکایی لە چاویا هەبوو رۆنی پستە بکاتە چاوی بەڵام دەوامی لەسەر بکا هیچ ئەلەمێک لەچاویا ناهێڵێ.

پەڵک

پەڵک کە سپی داریشی پێ ئەڵێن دارێکی زۆر گەورەیە، دارێکە زۆر بەخۆی ئەنازێ، ئەم دارەش شوێنی فێنکی ئەوێ، لە وڵاتی گەرمەسێر کەمتر ئەبێ، بەری نییە.

پەڵک لەدارەکەی بسووتێنرێ خۆڵەمێشەکەی لەگەڵ سرکەدا تێکڵاو بکرێ و وەکوو مەعجونی لێ بکرێ بنرێ لەبالووک لایئەبا. لەداری پەڵک بکوترێ و تێکڵاو بکرێ بەخەنەو ووسمە و بدرێ لەموو زۆر بەکەڵکە... گەڵای پەڵک بکوترێ و بنرێ لەبرینی تەڕ زۆر بە کەڵکە. یەکێ ئەگەر زەروو بچێت بەگەروویا و دەر نەئەهات گەڵای پەڵک بکوتێ و ئاوەکەی بخواتەوە زەرووەکە ئەکوژێ و فرێ ئەدا. یەکێ تاریکایی کەوتبووە سەرچاوی گوڵی داری پەڵک بخوا بۆ نەهێشتنی ئەو تاریکاییە باشە. هەروەها خواردنی جەویەکەشی بۆ نەهێشتنی ئەو تاریکاییە. وەکوو ئەڵێن داری پەڵک کەڵکی زۆری هەیە

بەڵام بە تەواوی هێشتا هەمووی دەرنەکەوتووە، مەگەر پاشە ڕۆژ دەریخا.

ترنج

ترنج کە «کەبات»یشی پێ ئەڵێن دارەکەی زۆرتر شوێنی گەرمە سێری ئەوێ، بەرەکەشی هەر ترنج -ی پێ ئەڵێن، ترنج تا بە ئەندازەی گرکەیەک ئەبێ، توێکڵەکەی زەردە و ئەستوورە، ئەم ترنجە زۆرتر ئەکرێ بە مرەبا، لەکاتی خۆیا تۆوەکەی لەوڵاتی ئێرانەوە کەوتۆتە وڵاتی ڕۆژاوا. خۆڵەمێشی کوولەکە بکرێتە بنداری ترنج بۆی ئەبێ بەکووت و دارەکە بەرێکی زۆر ئەداو هیچیشی لێ هەڵناوەرێ.

یەکێ بۆنی دەمی هەبێ وەیا سیر و پیازی خواردبێ گەڵای ترنج بجوێ هەچ بۆنێک لەدەمیابێ لای ئەبا. داری ترنج ئەگەر لەگەچ بگیرێ بەرەکەی بەدرێژایی ساڵ پێوە ئەمێنێ و هیچی بەسەر نایە و خراپ نابێ. هەروەها ئەگەر خودی ترنجەکە لەدارەکە کرایەوە بخرێتە ناو جۆ ماوەیەکی زۆر ئەمێنێ. توێکڵی ترنج یەکێ بیخاتە دەمی و رایبگرێ ئەگەر بۆنی دەمی بێت لای ئەباو بۆ ئیفلیجیش باشە. یەکێ مار پێوە بدا توێکڵی ترنج بگوشن و ئەو ئاوە بخواتەوە ژاری مارەکە ناهێڵێ، هەروەها ئەگەر خودی توێکڵەکەشی بخەنە سەر هەر باشە. وەیا ئەگەر یەکێ بەڵەکی هەبوو بە توێکڵی ترنج بیهەنوون بۆی باشە. توێکڵی ترنج بخرێتە ناو جل و بەرگەوە مۆرانە لێ نادا. ترنج لە هەر ژوورو شوێنێکا بوو بۆنەکەی هەوای فاسدی ئەو شوێنە و هەوای تاعوون لائەباو نایهێڵێ. خواردنی ئەسڵی گۆشتەکەی ئەبێتە هۆی پەیدا بوونی کۆڵنج، دیارە زیاد خواردنی ئەو شتەی کە لەناو گۆشتەکەیایە وەکوو ناوک وایە بۆی خواردنی ئەوە چاو ڕووناک ئەکاتەوە و ئەو رەشیەی کە لەسەر ڕوومەتا پەیدا ئەبێ «کلف» ئەوەش لائەبا، ئافرەتێکیش کە زۆر شەهوانی بێ بیخوا شەهوەتەکەی کەم ئەبێتەوە. تۆوی ترنج بکوترێ و بنرێتە سەر پێوەدانی دووپشک ژانەکەی ناهێڵێ. هەر ئەو تۆیە ئافرەت بیبەستێ بەقوڵیەوە سکی پڕ نابێ. ناوکی ناوکەکەی بگوشرێ ئەو ئاوەی بدرێ لەمەرەکەبی سەر کاغەز لای ئەباو کاغەزەکە بەسپیەتی ئەمێنێتەوە.

توو

داری توو دارێکی گەورەو بەدیمەنە، لەشوێنی کوێستانی و فێنکا ئەبێ، بەرەکەشی کەهەر پێ ئەڵێن «توو» دوو جۆرە: تووە سپی، تووە رەشە وەیا شاتوو. سپیەکە ووردی هەیەو درشتیشی هەیە، هەر لەم سپیە هەندێکی گەورەیە بەئەندازەی دەنکە خورمایەک، وەکوو

بلێت سپی و سووره، تووه سپی زۆر شیرینه، ووشکیش ئەکرێتەوه، هەروەها ئەیهاڕنەوەو لەناو مەشکەدا دایئەگرن پێ ئەڵێن «ئاردەتوو». ڕەشەکەشی خڕو دەنک گەورەیە. گەڵای داری توو کرمی ئاوریشمی پێ بەخێو ئەکرێ ئەگەر لە ژێر داری تووەدا پیازەخووگانە بچێن دارەکە بەهێز و زۆر گەورە ئەبێ. داری توو تا موتوربە نەکرێ بەرنادا.. گەڵای تووی شیرین و گەڵای مێوو گەڵای هەنجیری ڕەش لەگەڵ ئاوی بارانا پێکەوە بکوڵێنرێ و بدرێ لەموو زۆر زۆر مووەکە ڕەش ئەکا. یەکێ دانی ژان بکا گەڵای تووی مزری لەسەر دانێ ژانەکەی ئەشکێ.. یەکێ دووپشک پێوەبدا تووی ڕەشی لەسەر دانێن ژانەکەی ئەشکێنێ.

داری تۆفانە

دار تۆفانە دارێکی گەورەی بەتەن و مەنە، لەشوێنی فێنک دا ئەبێ، زۆرتر حەز بەتەنیایی ئەکا، واتە لەگەڵ داری غەیری خۆیدا کەمتر ئەبێ، دارێکیشە وەنەبێ بەقەڵەم وەیا بەتۆو ئینسان بینێژێ بەڵکوو لەداری کێوی ئەژمێررێ. بەرەکەی شتێکە لەوێنەی بیبارێکی گەورەدا خڕو گۆشتنە، ناوەکەی پڕیە لەتۆوی وورده وورده تۆوەکەشی هەر وەکوو دەنکی ناو بیبار وایە، ئەم ناوکانە زۆر زۆرن، لەپاش ماوەیەک ئەمانە گیانیان تێ ئەکەوێ و دەست ئەکەن بەجووڵە جووڵ وەکوو کرمی زۆر وورد ئەکەون بەسەر یەکا، خواردنیان دیوی ناوەوەی قاوخەکەیە، کە تۆزێ گەورەتر بوون باڵیان لێ پەیدا ئەبێ، تا ئەگەنە ئەم پلەیە بە هۆی خواردنیان قاوخەکەشی کون ئەبێ ئەمجا دێنە دەرەوە و باڵ ئەگرنەوەو پیان ئەڵێن مێشوولەو ئەبن بە خۆراکی تەیرو باڵندە مێشوولە خۆرەکان.

شوێنێک لە لەشا ئێسقانەکەی سست و بێ هێز بووبێ وەیا درزی بردبێ گەڵای دار تۆفانەی پیاپێچن چاکی ئەکاتەوە و ئەیگرێتەوە. ئەو قاوخانە کە تۆفانەکەی تیایە بدرێ لەدەم و چاو جوانیەکی تری ئەداتێ. توێکڵی قاوخەکان بە تەڕی لەگەڵ سرکەدا تێکڵاو بکرێ و بدرێ لە بەڵەکی لای ئەبا هەروەها بدرێ لە برینیش چاکی ئەکاتەوە.

سووره چنار

سوورەچنار لە هەموو دارێک گەورەترو بەرزتر و بە تەمەنترە، گەڵاکەی پان و گۆشەگۆشەو گەورەیە لەوێنەی گەڵای مێودایە، ئەم دارە کە زۆر پیرو کۆن بوو ناوەکەی بۆش ئەبێتەوە و ئەپوێ هەر ئەمێنێتەوە توێکڵەکەی جروجانەوەرو باڵندە ئەچن هێلانەی تیا ئەکەن. زۆر جار باڵندەکان ئەچن گەڵای ئەم سووره چنارە ئەبەنە هێلانەکەی خۆیان بۆ ئەوە قالۆچە

نەچێ بەلایانا، چونکە قالۆچە لە گەڵاکەی هەڵدێت.

چاوێک کە ئاو بکاو ناساز بێ گەڵای سوورەچنار بشوونەوە و بیکوڵێنن و پاشان بیخەنە سەرچاوەکە ئەو ئازارانەی ناهێڵێ. شوێنێک لە لەشا کە سووتابێ وەیا ددانێک ژان بکا توێکڵی داری سوورەچنار لەگەڵ سرکەدا بکوڵێنن بیخەنە سەری ژانەکەی ئەشکێ. بەری ئەم داری سووره چنارە لەگەڵ پیودا بکرێ بە مەعجوون و بنرێتە سەر پێوەدانی جرِوجانەوەر زۆر بۆی باشە.

داری خورما

داری خورما دارێکی راستی جوانی بەرزە، لە وڵاتی گەرمەسێردا نەبێ نابێ، تا نەوەدو شەش جۆری هەیە، لە زۆر شتیا لە رەوشتی ئینسان دایە؛ لە راستی باڵایا، لە جیا بوونەوەی نێر و مێ کەی دا، لەوەدا کە تا ئەو نێرومێ یە یەک نەگرن وەیا بۆنی یەک نەکەن نایەنە بەر، مەرِ لە وڵاتی کوێستانا چ کەڵکێکی هەیە، خورماش لەوڵاتی گەرمیانا ئاوایە، چۆن مەرِ هەرچی شتیەتی تەنانەت قشپلەکەشی بەکەڵکە و هیچ شتێکی بە خۆرِایی نارِوا داری خورماش ئاوایە، کورد بە دارەکەو بە بەرەکەی هەر ئەڵێ خورما، بەش بەش گەڵا دەر ئەکاو ووشک ئەبێ شوێنەکەی ئەبێ بە قەفی دارەکە تا تەواو بەرز ئەبێتەوە، ئەمجا لە سەرەوە گەڵاکان ئەمێنێ و بەر ئەدا، بەرەکەی وەکوو ترێ بەهێشۆیە بەڵام هێشۆی ئەم زۆر گەورەیە، قەفەکەش زۆر بەرز ئەبێتەوە. لەسەر ئەمە ئەڵێ جارێک دوو کورد رێگایان ئەکەوێتە ئەو وڵاتی عەرەبستانەو چاویان بەدار خورما ئەکەوێ کە زۆر بەرزە، یکێکیان بەویکەیان ئەڵێ: ئەرێ برا ئەوە دار خورما بۆچ خوا ئەوەندە بەرزی دروست کردووە؟. ئەوی کەشیان وەڵامی ئەداتەوە و ئەڵێ: «برا لە ترسی حوشترا!».

داری خورما ئەگەر سەرەکەی ببرِن دارەکە ئەمرێ و وشک ئەبێ، «تەلع»ەکەی بۆنی مەنی لێ دێت، بەرگێکی هەیە بەسەرەوەیە وەکوو ئەو پێستەیە کە مناڵی تێدایە لە کاتی بوونەکەیا، ئەگەر لقێکی برِا ئیتر دەرناچێتەوە وەکوو ئەندامی ئادەمیزاد، لیفێکی بەسەرەوەیە وەکوو موو وایە بەسەری ئینسانەوە. ئەگەر نێر و مێ کەی لە ناشتنا لێکەوە نزیک بن بەری زۆر ئەدا، ئەگەر یەکێکیان برِان ئەویتریان بەرنادا، ئەگەر نێرێک لەناو مێ کانا نێژرا، «با» هەڵیکرد بۆنی «تەلع»ە کە لە ناو مێ کانا بڵاو ئەکاتەوە، بەو بۆنە مێ کان دێنەبەر. «تەلع» دوو شتە وەکوو نەعل وایە کە خرابنە سەر یەک و جووت کرابن، ئەمە لە دار خورماکە دەرئەچێ. دار خورما پیوێکی هەیە لەسەرەوە ئەگەر ئەو پیوە فەوتا

دارەکە ئەمرێ، وەکوو مێشک وایە بۆ ئینسان کە فەوتا هەمووی ئەفەوتێ. داری خورما تا زیاتر لەسەد ساڵ ئەژی، لەساڵی شەشەما دێتە بەر.

داری خورما کە سووتێنراو سووتا خەڵوزی نی یە، ئەگەر هەروا بەساغی بکرێ بە دارەڕای خانوو گورج ئەشکێ، خۆ ئەگەر بە درێژایی بکرێ بەدوو کەرتەوەو پشتیان بکرێتە یەک کە کرانە دارەڕا ماوەیەکی زۆر ئەمێنێ.

لە بابەت خورما و دار خورماوە داستانێک هەیە ئەڵێن:

داری خورما بە تایبەتی و هەر دارێکی بەرداری تریش ئەگەر بەری نەدا یەکێک تەورێک بگرێ بەدەستەوەو بچێ بەلایەوە، یکێکی تریشی لەگەڵا بێ، بەو یەکە بڵێ: لەبەر ئەوە ئەم دارە بەر نادا ئەمەوێ بیبڕمەوە، ئەویش بڵێ: بابە مەیبڕەوە ئیمساڵ بەر ئەدا، ئەویش بڵێ بابە بەری چی؟. کوا بەر نادا‌و نایەتە بەر، بێنێ بە«مۆ»ی تەورەکە دوو سێ تەوری پیاکێشێ، کابرای تر بێنێ دەستی بگرێ بڵێ: برام مەیبڕەوە داری چاکە، ئیمساڵیش لێ گەڕێ، ئەگەر ئیمساڵ بەری نەدا ئەو وەختە بیبڕەوە ئەڵێن کە ئەم ئیشە کرا ئەو ساڵە ئیتر دارەکە دێتە بەر.

خورما وەکوو ترێ دۆشاوی لێ ئەکرێ، شەرابی لێ ئەکرێ. یەکێ سیر بخوا پاشان خورما بخوا بە سەریا بۆنی سیرەکە نایەڵێ. ئەو ژنەی کە منداڵی بووەو زەیسانە خورما خواردن بۆ ئەو زۆر باشە. خورما وەکوو کورد ئەڵێ: کوردە کوژەکەی تەبیعەت نەرم ئەکا، ئاوی پیاو زیاد ئەکا «مەنی». بەتایبەتی خواردنی ئەم جۆرەیان لەگەڵ خەیارو کاهوودا پیاو قەڵەو ئەکاتەوە.

زەیتوون

زەیتوون دارێکە کە گەڵایەکی سەوزی تەڕی ئاوداری هەیە، بەرەکەشی هەر پێ ئەڵێن زەیتوون سەوز ڕەنگ و خڕە ئەخورێ و ڕۆنی لێ ئەگرن و زۆر بەکەڵکە، داری زەیتوون زۆر درەنگ دێتە بەر، لەوانەیە ئەگەر یەکێ بنێژێ کوڕی کوڕی ئەو کەسە بەرەکەی ئەخوا. وەکوو ئەڵێن دارەکەی تا هەزار ساڵ ئەژی. شوێنی فێنک بۆی باشە. دارەکەی کە بسووتێنرێ دووکەڵ ناکا وەکوو ڕۆنەکەی، ڕۆنەکەی بۆ گەلێ دەرمان بەکار ئەهێنرێ. داری زەیتوون بۆ بێ ئاوی ماوەیەکی زۆر خۆی ئەگرێ، ئەگەر لەداری بەڕوو سنگ دروست بکرێ و بکوترێ بە چوار دەوری ئەو زەوەیەدا کە داری زەیتوونی لێ یە، ئەو زەیتوونە بەهێزو بەرێکی زۆری

ئەبێ.

ریشەی داری زەیتوون بکرێتە ئەستۆی ئەو کەسە کە دووپشک پێوە داوە هەر خێرا ژانەکەی ئەشکێ. گەڵای داری زەیتوون بەسەوزی و تەڕی لە گەڵ ئاودا بیکوڵێنن و ئاوەکە بپرژێنی بەناو ماڵدا مێش لەو ماڵەدا نامێنێ. یەکێ دانی ژان بکا گەڵای زەیتوون لەگەڵ سرکەدا بکوڵێنێ و بیخاتە سەری ژانەکەی نامێنێ. هەر ئەو گەڵایە لەگەڵ ئاوی هەنگوین دا بکوڵێنرێ، بنرێتە سەر ددانێ کە کرم خواردوویەتی هەر خێرا هەڵی ئەکەنێ. جەوی داری زەیتوون بنرێ لە مایەسیری بۆی باشە. هەر جەوی داری زەیتوون بکرێتە ناو ئاوو تیایا بتوێتەوە، نان بژەنن بەو ئاوەدا و داینێن بۆ مشک، کە خواردی ئەتۆپێ. جەوی داری زەیتوونی دەشتەکی بۆ گەڕی زۆر بەکەڵکە، هەروەها دانێ کە کرمێ بووبێت پێ پڕ کەنەوە بۆی باشە. زەیتوون بەرەکەی خواردنەکەی تاڵیی دەم ناهێڵێ، بەڵغەم لائەبا، دەمار بەهێز ئەکا، ماندوێتی ناهێڵێ، رەوشت و ئەخلاق باش ئەکا، خۆشیەک ئەدا بە نەفس، خەم ناهێڵێ. رۆنی زەیتوونی دەشتەکی بۆ ژانەسەر باشە، پۆکێک کەفش بووبێتەوە، وە ددانێک کە لەق بووبێت بدرێ بەدەم دا هەمووی چاک و بە هێز ئەکاتەوە. یەکێ دانی ژان بکا دەمی بگرێ بە دووکەڵی ناوکەکەیا ژانەکەی نامێنێ، هەروەها دووکەڵی ئەو ناوکەی بۆ یەکێ کە «سی» ژان بکا بۆی باشە.

داری سەرو

سەرو دارێکە لە وێنەی کەللە شەکردا، گەڵاکەی ووردو هەموو دەم بەزستان و هاوین سەوزە، قەفێکی ئەستووری هەیە راست چووە بە ئاسمانا، هەموو جار باڵای نەونەمامان ئەکەن بەو.

دووکەڵی داری سەرو کە بسووتێنرێ مێشوولە لەو دەورەدا ناهێڵێ. گەڵای سەرو بەتەڕی و سەوزی بیکوتی و بینی لەبرین گۆشتەو زوونی پێ دێنێتەوە. خۆڵەمێشی گەڵاکەی بکرێ بەسەر سووتاوی ئاگردا بۆی باشە، هەروەها بۆ برینی تریش باشە، بەرەکەی بکوڵێنرێ لەگەڵ سرکەدا و بنرێ لە دانێ کە ژان بکا بۆی باشە.

داری سماق

سماق دارێکی مام ناونجیە بە ئەندازەی داری هەنار، لە شوێنی فێنک و کوێستانی دا ئەبێ، بەرەکەی هێشو هێشوە، دەنکەکەی ووردە، پێستێکی تەنکی بەسەرەوەیە،

تامەکەی تورشێکی بەلەزەتە ئەسووڕێتەوەو لە خواردەمەنی دا بەکار ئەهێنرێ، ئەم سماقە مایە بەهێز ئەکاو سەفرا ئەهێنێ، واتە کۆی ئەکاتەوە. شوێنێ لە لەشا لێ درابێ وەیا کوترابێ سماقی لێ بنێن نایەڵێ بئاوسێ، جەوی دارەکەی لە سەر ددانێ کە ژان بکا داینێن ژانەکەی ئەشکێنێ.

سنەوبەر-کاژ

سنەوبەر دارێکی گەورەی بە دیمەنی وەکوو چنار وایە، گەڵاکەی پان و سەوزێکی تاریکە، بەرێکی هەیە لەوێنەی دڵی مەڕدا پاش ئەوە کە پێ ئەگاو ووشک ئەبێتەوە لێک ئەبێتەوە ئەقەلشێتەوە، نە ناوکی هەیە وە نە ئەشخورێ، سنەوبەریش لەبەین خۆیا دوو سێ جۆرە قەتران لەو وەرئەگیرێ، رۆنی هەیە، ئەگەر بە تەڕیش بسووتێنرێ هەر دووکەڵی نی یە، لەپاش ئەوە کە توێکڵەکەی گیرایەوە نزیکی ئاگر ئەخرێتەوە وەیا ئەگیرێ بە ئاگردا ئەو زیچکاوەی کە لێ دەرئەچێ ئەوە قەترانە.

داری سنەوبەر بسووتێنرێ و خۆڵەمێشەکەی لەهەر شوێنێکا بڵاو بکرێتەوە جڕو جانەوەر نایەڵێ. بەتایبەتی ئەگەر خۆڵەمێشەکەی بکرێتە ناو حاجەتێک و لە شوێنێکا دابنرێ ئەوانەی لەوشوێنە دانیشتوون بێ ترس ئەبن لە هاتنی جڕوجانەوەر. وورده گەڵا لەداری سنەوبەرا پەیدا ئەبێ وەکوو ریش وایە، جا یەکێ دانی ژان بکا ئەو ریشە بێنێ لەگەڵ سرکەدا بیدا بە دەمیا ژانی ددانەکەی ئەشکێ. گەڵای سنەوبەر بنرێ لەبرین ئەیهێنێتەوە یەک. بەری داری سنەوبەر کە پێ ئەڵێن گوێزەکەی بۆ قۆڕی، ژانی دەمار، شلەپەتەیی و بزووتنی شەهوەت باشە، ئەگەر ئەو بەرە لەگەڵ هەنجیردا بیکوتن و بینێن لەشوێن پێوەدانی دووپشک ژانەکەی ناهێڵێ. یەکێ کۆکە پیرەی هەبێ، واتە کۆکەیەکی وای هەبێ کە لێ پیر کردبێ، بەری سنەوبەرو خورما بخوا بۆی باشە.

سەندەرووس

داری سەندەرووس کە بە کوردی سەندەنووس ــ ی پێ ئەڵێن دارێکە لەهێند زۆرە، رۆنی ئەم دارە ئەگیرێ و لە مشت و ماڵ بریسکەی ئەو شتانە کە لە دار دروست ئەکرێن بەکار ئەهێنرێ، دارەکە رەنگی زەردە، وەکوو کارەبا کا ئەفڕێنێ، ئەوەندە هەیە ئەگەر ئەم بسووتێنرێ بۆنێکی ناخۆشی لێ پەیدا ئەبێ، کارەبا بۆنی خۆشە.

ئەم داری سەندەنووسە رۆنەکەی ئەگیرێ، ئەم رۆنە زۆران بازەکان ئەیدەن لە لەشیان

وەیا بیدەن لە لەشیان، لەشیان نەرم ئەبێ و بەهێز ئەبن لەسەر زۆران بازی. رۆنی سەندەنووسی مایەسیری پێ بماڵن زۆر باشە بۆی و ووشکی ئەکاتەوە. دووکەڵەکەی بۆ نەهێشتنی ئاوی چاو، دیسان بۆ مایەسیری، بۆ دانیشە باشە کە خۆی پیاگرێ، هەروەها بۆ تەنگەنەفەسی و بزوتنی شەهوەتیش بەکەڵکە.

داری سێو

سێو وەکوو ناوە بۆ بەرەکە ناوە بۆ دارەکەشی، سێو گەلێ جۆری هەیە هەمووی بەکەڵکە، دارەکەی زۆرتر شوێنی فێنکی ئەوێ، بەقەڵەم ئەنێژرێ، لەوکاتەدا کە ئەینێژن ئەگەر پیازە خووگانە بنێژن بە دەوریا کرم ناداتە بەرەکەی. ئەڵێن ئەگەر گوڵی سوور لەبنەکەیا بنێژرێ سێوەکە سوور دەرئەچێ. ئەگەر بتەوێ زۆر سێوەکە بمێنێتەوەو خراپ نەبێ بیهێنە سێوەکە بپێچینە لەگەڵای داری زەیتوون وەیا لە گەڵای داری گوێزەوەو بیخەرە بن زەوی، وەیا بیخەرە ناو قوڕەوە ئیتر ئەو سێوە زۆر ئەمێنێتەوە.

ئەگەر منالێ تووشی سک چوون بوو ئاوی سێوی بدرێتێ بۆی باشەو ئەیوەستێنێتەوە. یەکێ زەهری خواردبوو، وەیا ژاری ژاردارێک کاری تێ کردبوو، گەڵای داری سێو بگوشرێ و ئاوەکەی بگیرێ ئەو کەسە ئەو ئاوە بخواتەوە زەهرەکە کاری تێ ناکا. گوڵی داری سێو یەکێ بیخوا مێشکی زۆر بەهێز ئەکا. سێو خواردن خۆی زۆر بەکەڵکە بەڵام دەوام کردن لەسەر خواردنی سێوی بەهاری لەوانەیە دەمارەکان بێنێتە ژان. بۆن کردنی سێوو خواردنەکەی دڵ بەهێز ئەکا. بەتایبەتی خواردنی سێوی کاڵ بۆ نەهێشتنی ژاری دووپشک و هەموو زەهرێکی تری گەرم باشە.

شلانە

شلانە کەقەیسی یە، بە دارو بە بەرەکەی ئەڵێن قەیسی وەیا شلانە، دارێکی بەدیمەنە، بەرێکی زۆر ئەدا، زیاتر لە وڵاتی فێنک دا ئەبێت، بەری هیچ دارێک نی یە ئەو بەرە خۆی و ناوکەکەی بخورێ تەنیا قەیسی نەبێ، رەنگی دارەکەشی مەیلەو سوورە، دارەکە جەوی دەرئەکا، شلانە کە پێش ئەوە بە تەواوی پێ بگا رەنگەکەی سەوزێکی قەرسیلیەو پێ ئەڵێن چەقاڵە، کە پێ گەیشت رەنگی زەرد زەرد هەڵئەگەرێ، جۆرێکی هەیە کەزۆر باشە رەنگەکەی لەبەینی سپی و زەرد دایە. ناوکەکەی خۆشەی هەیەو تاڵیشی هەیە، تاڵەکەی ئەیشکێنن و بە هۆی خوێیەوە خۆشەی ئەکەن.

خواردنی چەقاڵەی قەیسی تا لە لەشا پەیدا ئەکا. ئەگەر یەکێ ددانی ئاڵ بووەوە گەڵای داری قەیسی بجوێ ئاڵیەکەی نامێنێ. ڕۆنی ناوکی قەیسی بەکەڵکە بۆ مایەسیری. ناوکە تاڵەی قەیسی بکوڵێنرێ و لەسەر ئەو لکانە دانرێ کە لە دەم و چاودا پەیدا ئەبێ لای ئەبا، هەروەها کۆڵنجیش ئەکاتەوە.

شیلان

شیلان دارێکە لەوێنەی تووترک دا، بەرێکی هەیە سووری بۆن خۆش، پێستەکەی سوورە ئەخورێ، ناوکەکەی زۆر سەختە، چ بەتەڕی چ بەووشک کراوەیی ئەخورێت.

ئەگەر چاو بەهۆی گەرماوە تێک چوو گەڵای شیلانی بخرێتە سەر بۆی چاکە. بەری شیلان واتە ئەسڵی شیلانەکە خواردنی بۆ جموجووڵ کردنی خوێن لە لەشا باش نیە، کەواتە ئینسان خۆی لێ بپارێزێ.

عەرعەر

داری عەرعەر سەروی کێویە، هەروەکوو سەرو وایە بەڵام کورتترە، بەرێکی هەیە بە ئەندازەی پستەیەک ئەبێ، زانیاری پزیشکی زۆر کەڵکی لێ وەرئەگرێ.

دووکەڵی هەر شتێک لە داری عەرعەر جرۆجانەوەر ئەتارێنێ. ئەو بەرەی کە هەیەتی وەکوو گوێز وەیا پستە وایە ئەگەر لەگەڵ ڕۆنی کونجی دا بکوڵێنرێ بەڵام لەناو تاوەیەکی مس دا هەتا وای لێ دێت دەنکەکان ڕەش ئەبنەوە، پاشان ئەوە بکرێتە گوێچکەی پیاوی کەڕەوە چاک ئەبێتەوە. ئافرەتی زک پڕ ئەگەر بەری عەرعەر بخوا بەرەکەی ئەخا، هەروەها ئەگەر وەکوو شاف هەڵیشیگرێ هەروایە بۆی.

فنق

فنق وەیا فندق دارێکی کورتە، کە تۆزێ بەرز بووەوە لەزەوی ئەو وەختە لق دەرئەکاو ئەو لقانە بڵاو ئەبنەوە، گەڵاکەی قەراخەکەی هەموو وەکوو لەلە کرابێ وایە، بەرێکی هەیە ئەم دارە بەرەکەشی هەر فنقی پێ ئەڵێن وورد و خڕە، گەلێ بچووکترە لە گوێز، پێستەکەی سەختە، خۆی لە چەرەزات و ئاجیلێکی بەلەزەتە.

ئەگەر بەچیلکەیەک لەداری فنق جغزێک بەدەورەی دووپشک دا بکێشرێ ئەو دووپشکە ناتوانێ ئیتر لەو جغزە دەرچێت.. فنق خواردن مێشک زۆر بەهێز ئەکات.. ئەگەرمناڵێ

چاوەکانی شین بوو بەفنق فریشکی بهەنوون ئەو چاوشینیەی نامێنێ و رەش ئەبێت.. فنق هەرکەس لەگەڵ خۆی هەڵیبگرێ دووپشک پێوە ناداو ئەمین ئەبێ لێ.. ئەگەر یەکێ مووەرێزە ـ داء الثعلب ـ ی بوو، فنق بسووتێنێ و بیهارێتەوەو بیکا بەو شوێنەوە مووی لێ دێتەوەو ئیتر هەڵناوەرێ.. فنق بکوترێ و لەگەڵ هەنگوین دا تێکلاو بکرێ و بخورێ بۆ نەهێشتنی کۆکە پیرە، واتە کۆکەی کۆن باشە.. خواردنی فنق زەین تیژ ئەکا کە دەوامی لەسەر بکا.. توێکڵی فنق بسووتێنرێ و بیهارێتەوەو لەگەڵ رۆنی زەیتا تێکلاو بکرێ و بدرێ بە منالی چاوشین شینی چاوەکەی نامێنێ.

گزک چار

گزک چار وەیا گەز دارێکە بەدیمەن، گەلاکەی وەکوو داری سەرو وایە، جۆرێکی تری هەیە وەکوو دەوەن وایە، هێشویەکی هەیە سپی کار وەیا سوور رەنگ هەنگ زۆر خۆشی لەوە دێت. ئەم دارە بۆ سووتاندن زۆر بەهێزە، ئاگرەکەی تیژە، بەرێکی هەیە بۆنی خۆشە.

یەکێ سپڵی ژان بکا لقێ لە داری گەز بخرێتە ناو سرکە پاش ماوەیەک مانەوە تیایا ئەو سرکەیە بۆ نەهێشتنی ژانەکە باشە.. شوێنێک لە لەشدا کە بئاوسێ گەڵای گەزی لێ بنرێ ئەینیشێنێتەوە.. دووکەڵی داری گەز برینی تەڕو ئاوڵە ووشک ئەکاتەوە.. داری گەز بسووتێنرێ خۆڵەمێشەکەی بپرژێنرێ بەسەر ئەو شوێنەی لەش دا کە بە ئاگر سووتاوەو بەسەر برینی تەڕدا ووشکی ئەکاتەوەو چاکی ئەکاتەوە.. یەکێ روتەیل پێوە بدا وەیا ئازاری چاوی هەبێ بەری داری گەز بۆی باشە.

داری گوێز

گوێز بەری دارێکە کە بەدارەکەش ئەڵێن داری گوێز. ئەم داری گوێزە دارێکی گەورەی بەدیمەنە، لەولاتی کوێستانی دا ئەبێت، چاندنی بە قەڵەم نی یە هەر بەناشتنە، واتە هی دەنکەکەی، گەڵایەکی پانی پری هەیە بە جۆرێک ئەگەر هەتاو بدا لەسەری هیچ لەو هەتاوە لەبەر پری گەڵاکەی ناکەوێتە بنەکەی، ئەو داری گوێز دارێکی قایم و لەگرێ کانیا وێنەی سەیر سەیر دەرئەکەوێ، لەم گرێ یانە هەموو جۆرە پیشەسازیەکی دارینی نایابی لێ ئەکرێ، دەنگ وایە لەو کاتەدا کە ئەو گرێ یە لەقەفی دارەکە دروست ئەبێ چی بەوێ دا تێ پەڕێ ئەو گرێ یە وێنەکەی ئەگرێ، لەپاشا کە بڕایەوە و کرا بە سینی وەیا شتێکی تر ئەو وێنەیە لەناو ئەو شتەدا دیارە، دارەکەش چەورە لەسووتانا گڕێکی تیژی کەم دووکەڵی

هەیە، گـوێزو دارەکـەی یەکێکە لەسەرمـایەی زۆر شـوێنی کـوردەواری. دانەی گـوێز دوو توێکڵی هەیە؛ یەکێ سەوز کەپێ ئەڵێن «کەم کـۆڵ»، یکێکی تر لە ژێر ئەوەوە کە ئەمە سـەختـە، کە ئەو کـەم کـۆڵە ووشک بووەوە ئەوە گـوێزەکـە پێ گـەیشـتـووە. لەناو ئەم دوو توێکڵەدا کـاکـڵـەکـە هەیە کـە ئەمـە ئەخـورێ و لە گـەلێ لە ئاجـیلەکـانا بەکـار ئەهێنرێ، لەتوێکڵی دارەکـە و لەم کـەمکـۆڵەدا مـادە رەنگێکی تێـدایە بەنی پێ رەنگ ئەکـەن و لەقاڵی و گـۆرەوی کردنا بەکاری دێن و ناچێتەوە. لەکاتێکا کەهێشـتا گـوێزەکـە ووشک نەبوەتەوەو کاکڵەکەی تەڕە ئەو کاکڵەیە پێ ئەڵێن «کاردۆژە» خواردنی بەلەزەتەو بەرووتی ئەخورێ.

ئەگـەر بویسـترێ گـوێز توێکڵـەکـەی تـەنک بێ و کـاکـڵـەکـەی بە پـوختـی بێتـە دەرەوە گـوێزێک بێنە بیخەرە ناو میزی منـاڵێکەوە کە ئەو منـاڵە هێشـتا پێنج رۆژ عومری تەواو نەکـردبێ، لەپاشـا ئەو گـوێزە بنێژەو خـۆڵەمێـشی بکە بەسـەرا، ئەمە بە توێکڵـەکـەوە. وە یاخـود گـوێزێـک بێنە بیـشکێنە بەڵام بەجـۆرێکی وابێ کـە کـاکـڵـەکـەی بریندار نەبێ و بەسـاغی بێتـە دەرەوە، لە پاشـا بێنە ئەو کاکـڵـەیە بپـێـچـێنە لە کـاغـەز وەیا پەڕۆ، وەیا گەڵایەکی مێوەوەو ئەمجا بینێژەو خۆڵەمێش بکە بەسەریا. ئا ئەمە کەبوو بەدار گوێزی ئەو دارە توێکڵەکەی زۆر تەنک ئەبێ و خێرا ئەشکێ و کاکڵەکەی بەساغی دێتە دەرەوە..

داری گـوێز بەینی لەگەڵ هیچ دارێکا نـی یە تەنیا لەگەڵ فنقا نەبێ، کە لەنزیک ئەوەوە بوو خـۆی تێ هەڵئەسوێ و گـوێزەکەش زۆر بەلەزەت ئەبێ.. شـوێنێک لە لەشا ئازاری پێ گـەیشتبوو کـاردۆژەی بخرێتە سەر بۆی باشە.. دەوام کردن و زۆر خـواردنی کـاردۆژنە زمـان گران ئەکاو لەوانەیە قورحەش پەیدا کا. توێکڵی گـوێز بسـووتێنرێ و بنرێ لە برین وشکی ئەکا.. گـوێز بەتوێکڵـەکەیەوە بیسـووتێنی و بیدەی لەموو رەشی ئەکاتەوە.. نووستن لەژێر داری گـوێز دا لەش گـران ئەکا... داری گـوێز تـا سێ سەد سـاڵ ئەژی، داری گـوێزی وا هەیە لەوبەرەی دا کـە ئەیگرێ تا سـەد هەزار گـوێز ئەگـرێ... گـوێز لەکـوردەواری دا زۆر بوو بەڵام لەم دەورەی دواییەدا بە هۆی نەزانینی خـۆیان و فێڵـبازی غـەیری خـۆیانەوە دارەکـانیـان لێ ئەکڕین و ئەیانبڕیەوەو ئەیاننارد بـۆ وڵاتان شتی نایاب نایابیـان لێ دروست ئەکرد و پیـاوە کوردە هەژارەکەش وای ئەزانی لەو کاتەدا ئەو چەند پوولەی دەستکەوتووە هەموو شـتێکە بۆ پاشەرۆژی، لەگەڵ ئەوەدا مردووە...

لیمۆ

لیمۆ یەکێکە لە میوە بەلەزەت و جوان و بەکەڵکەکان، دارەکەی لە وڵاتی گەرمەسێرا ئەبێ، بەری دارەکەش هەر لیمۆی پێ ئەڵێین، توێکڵێکی زەردی بۆن خۆشی هەیە تەنکتر لە توێکڵی پرتەقاڵ. لیمۆ لەسەر دوو جۆرە؛ لیمۆی شیرین و لیمۆی تورش، تورشەکەی بەکەڵکترە لە شیرینەکەی، خواردنی لیمۆی تورش بۆ ئەلامەت، «معدە» تێکچوون، سەر گێژبوون، گەرووتووزانەوە بۆ ئەمانە هەموویان باشەو لایان ئەبا. توێکڵی لیمۆ ئەخەنە بوخچەی جل و بەرگ بۆ بۆن خۆشی و بۆ مۆرانە لێ نەدان. ئاوی لیمۆ بۆ نەهێشتنی ژاری مارو دووپشک و شتە زۆر باشە، یەکێ ئەگەر شتێک لەوانە پێوەی دا لیمۆ بخواو لە ئاوەکەشی بکا بەسەر شوێنی پێوەدانەکەدا زەهرەکە ئیتر کاری تێ ناکاو ژانیشی ئەشکێ.

مازوو

مازوو کە «مازگ»یشی پێ ئەڵێین ئەمە زیاتر لەوڵاتی کوێستانی دا ئەبێت، دارەکەشی هەر پێ ئەڵێین داری مازوو، دارەکە لە سووتانا ئاگرێکی تیژی هەیە. داری مازوو حەڤدە بەری هەیە، ئەمە نۆیانە مازوو، خڕنووک، سیچکە، گزگل، تسگل، جەوت، قژگە، لووتەخووگانە، بەڕوو. بەلام بەڕووی دار مازوو بێ کەڵکە. مازوو لەکوردەواری دا سەر مایەیەکی گەورەیە بۆ ئەو شوێنانەی کەهەیەتی، ئەیکەن و بە بازرگانی ئەینێرن بۆ وڵاتان لەرەنگ و رەنگ کاری و دەباغی دا بەکاری دێن، خۆی بچووکێکی گرنج گرنجی رەقە، دەنگ دەنگ وا لەبەینی گەڵای دارەکەدا، مازووکەران بەکوڕو کچەوە لەژێرەوە سەیری ئەکەن ئەیدۆزنەوەو بەدارێکی درێژ کە بەدەستیانەوەیەو سەرەکەی دووفاقە لێ ئەدەن ئەیقرتێنن و ئەکەوێتە خوارەوە، بەم جۆرە دەنک دەنک ئەیکەن، ئەوانەی کە مازووکەر نەبن و لێ نەزانن لەناو گەڵای دارەکەدا بەدی ناکەن. ژنانی لادێ لەم مازووە ئەکەن بە مەشکەکەیانا بۆ ئەوە کەرەی زۆر بێ، ژنانی شار ئەیگرنە زێڕو ئەیکەن بەسەر مناڵانیانا بۆ ئەوە چاو کاری تێ نەکا..

ئەگەر یەکێ پێستی لەشی بەهۆی نەخۆشیەوە کرژ بوو بێتەوە کەبەم نەخۆشیە ئەڵێین قوباء ـ بە مازوو خۆی بهەنوێ چاک ئەبێتەوە. ئەگەر یەکێ پووکی خراپ بوو بوو مازووی تێ بگرێ چاک و توندی ئەکاتەوە.. وەیا ئەگەر یەکێ دانی کرمێ بوو بوو مازووی بخاتە سەر کرمەکەی ئەکوژێ و چاک ئەبێتەوە.. برینی تەڕ مازوو بهاڕنەوەو بیپرژێنن بەسەریا ووشکی ئەکاتەوە.. مازوو ئاوەکەی بگیرێ و ئەو ئاوەی بدرێ لە موو رەشی ئەکاتەوە.. هەندێک لایان وایە داری مازوو ساڵێک مازوو ئەگرێ و ساڵێک

بەڕوو، وا ئەزانێ ئەمیش وەکوو کەروێشک وایە ساڵێک نێرەو ساڵێک مێ!..

مۆرد

مۆرد دارێکە کەپێ ئەڵێن «ئاس». ئەم دارە وەکوو داری هەنار وایە لەرەنگ و روودا، گەڵایەکی سەخت و گەورەو بۆن خۆشی هەیە. هەموو دەم هەر سەوزە، لەزۆر شوێن ئەبێت بەڵام ئەگەر تۆزێ ساردیەکەی کەمتر بێ زیاتر گەشە ئەکا. کاتێ بویستری بنێژرێ بۆ ئەوە بەهێز بێ، لە پێشا تۆزێ لم بکرێتە چاڵێکەوەو قەڵەمی مۆردەکەی تێ خرێ، ئەمجا بەدەورەکەیا جۆ بچێنرێ مۆردەکە ئیتر زۆر بەهێز ئەبێ.. گەڵای مۆرد یەکێ لەگەڵ خۆی هەڵبگرێ بۆنی زۆر خۆش ئەبێت، هەروەها بدرێ لەموو بنەکەی بەهێز ئەکاو رەش و درێژی ئەکا.. خۆڵەمێشی مۆرد بۆ نەهێشتنی «کلف» و «بهق»و بۆ نەمانی ژاری روتیەل کەپێوە بدا باشە، «کلف» رەنگێکی لێلە لەسەر پێست پەیدا ئەبێ و سووری بەسەر ئەو رەنگە لێڵەدا زاڵ ئەبێ. «بهق» سپیەتیەکە لەسەر پێست پەیدا ئەبێ و جیایە لە بەڵەکی.. یەکێ تۆوی موورد بکاتە ئاوو ئەو ئاوە بدا بەدەمیاو قوم قومی پێ بکا کرمی ددانەکانی ئەکوژێ..

مۆز

مۆز دارێکە لە وڵاتی گەرمەسێر و نماک زۆرتر ئەبێ، لە هیندستان و ئەفریقا زۆرە، گەڵایەکی پان و بەرزی هەیە، بەرەکەی لە پێشا لەناو بەرگێکی سنەوبەریش دایە، لە پاشا لێک ئەبێتەوەو بەوێنەی هێشۆ دەرئەچێ، لە ناو هەر هێشۆیەکدا تا زیاتر لە دوو سەد دانە پەیدا ئەبێ، ئەمانە وورده وورده زل ئەبن تا ئەگەنە کاتی خواردن، لە وێنەدا وەکوو دەنکی بامیە وایە، سەرەتا سەوزە پاشان زەرد هەڵئەگەرێ، کە ئەینێرن بەوڵاتانا بە سەوزی لێ ئەکەنەوە تا ئەگاتە ئەو شوێنانە ئەگات، میوەیەکە مۆز کە ماڵی بێ ددانە، خواردنێکی بە لەزەتی هەیە، ئێستە لە گەلێ لەشوێنانی تر پەیدا بووە.. گەڵا مۆزی وا هەیە دوو گەز ئەبێ، هێشوەکان لەژێر گەڵاکانەوەیە، ئەو گەڵایە کە هێشویەکی لەژێرایە هێشوی تر دەرناکا.. مۆز خواردن ئەگەر کەم بێ میز رەوان ئەکا بەڵام ئەگەر زۆری بخورێت ئەبێتە هۆی میز گیران و بەرد پەیدا بوون لەمیزڵداندا..

مێو

مـێـو کـە بەرەکـەی ترێ ئەبێ لە رەسـەنـی دارە و بەدار دائەنرێ، لە راسـتـی دا دارێکی بەکـەڵکە، بەرەکەی ئەخـورێ، گەڵاکـەی ئەخورێ، خۆی و ریشـەکەی ئەسـووتێنرێ. مـێو بەقـەڵەم ئەنێژرێ، بەسێ ساڵ دێتە بەر، شوێنی فێنک بۆی بەکەڵکترە تا گەرم، وەکوو لە بەراوا ئەبێت لەدێمیشا ئەبێت، بەرەکەی کە ترێ یە لەسەر سی و شەش جۆرە. ترێ رەشی هەیە، سپیشی هەیە، مێو لق و تەرزی زۆر ئەڕوا، سەرمای بەهێز ووشکی ئەکا، قەڵەمی مـێـو ئەگـەر لەمـێـوی گـەنج وەربگـیـرێ، لە نـیـوەی یەکـەمی مـانـگ دا بنێـژرێ و سـەری قەڵەمەکە بەشیاکە داپۆشرێ، لە دەوروبەری قەڵەمەکەدا هەندێ بەڕوو بکرێتە ژێر گڵەوە، ئەو قـەڵەمـە کە گـەورە بوو مـێـوێکی زۆر بەهێـز ئەبێ.. ئەگـەر بێنی ترێ رەش و سـپی و سوور هەمـوویان بەیەک ئەندازە، کەرتیان بکەی بەجۆرێ کە پیسـتـەکەیان نەکەوێ، پاشان بیـانـنووسـێنی بەیەکەوەو بیـان نێژە، ئا ئەمە کەبوو بەمێـو بەرەکەی سێ جۆرە ترێ ئەبێ؛ رەش، سپی، سوور. ئەگەر مێو بڕ بێنێ مەقەست وەیا چەقـوەکەی بژەنـێ بە خـوێنی بۆق وەیا گورگ داو پاشان مێوەکەی پێ ببڕێ، ئەو مێوە کرم لێ نادا.. ئەگەر بتەوێ ترێ سپی ببێ بە رەش بنی مێوەکە هەڵکۆڵەو نەوتی رەش بکەرە بنەکەی، پاشان ئەو ترێیە کە لەو مێوە ئەبێ بەرەش دەرئەچێ.. ئەگەر بویسـترێ مێو سەرما کاری تێ نەکا بێنە لەناو باخی مێوەکەدا شیاکە بسـووتێنە بە جۆرێ دووکـەڵەکەی هەمـووی بگرێتەوە ئەمـجا بەری داری گەزی بەسـەردا بپرژێنە ئیـتـر سەرما کار لەو مێوە ناکات.. ئەگەر یەکێ عـەرەق خۆرێکی وابوو کـەپێ تەرک نەئەکرا، بێنێ لەکاتێکا کە مێـو ئەبڕن ئەو تنۆکە ئاوانە، کە لەسەر لقە بڕاوەکـەوە ئەتکێن بیـانگرن و بیـاندەن بەو عـەرەق خـۆرەکـە، بەڵام لەپاش خـواردنەوەی عـەرەق و بەبێ ئەوەش کە پێ بزانێ، بیـخـواتەوە ئیـتـر عـەرەقی لا ئەبێزرێ نـایخـواتەوە.. یەکێ ئەگـەر پووکی شل بوو گـەڵامـێـو بجـوێت توندی ئەکاتەوە.. یەکێ ژانەسـەری هەبوو گەڵامێـو تۆزێ بیکوتن و لەسەری دانێن ژانە سەرەکەی لەکۆڵ ئەخا.. ترێـک کە هێشـتـا تەواو پێ نەگەیشـتـووە خواردنەکەی سک بەرێ ئەکا، پیاویش قـەڵەو ئەکاتەوەو شـەهوەتی چوونە لای ژنیش زیاد ئەکا.. هەروەها لەگەڵ سرکەدا دەرمانێکی بەکەڵکە بۆ مایەسیری.. شوێنێ کە خوێنی نەئەوەسـتایەوە سرکەی پیـا کەن خوێنەکە ئەوەسـتێتەوە.. هەروەها باشە بۆ شـوێنێکیش کە سووتابێ و بۆ ژانە سەریش.. ددان کە لەق بوو ئەو کـەسـە سرکە بدا بە دەمـیـا توندی ئەکـاتەوە.. سرکە شـەهوەت ئەکـوژێ و ئیـسـقـا ئەڕەوێنێـتەوە.. ترێ وەکوو سرکـەی لێ ئەکـرێ مـێـوژیشی لێ ئەکـرێ، خواردنی مـێـوژ دەمـار بەهێـز ئەکا، مـاندوێتی لائەبا، تووڕەیی نـاهێـڵـێ، بۆنی دەم خـۆش ئەکـا، بەڵغـەم نایەڵێ، رەنگ جـوان ئەکـا،

«معدە» بەهێز ئەکا.. ترێ خۆیشی جگە لە سوود هیچ زیانێکی نی یە، سوودی ئەوەندە زۆرە باس ناکرێ.

نارنج

نارنج خۆی میوەیەکە لە رەسەنی لیمۆو ئەمانە، گۆشتەکەی ئاودارو تورشی مەزەیە، پێستەکەی تاڵ و زەرد رەنگە، دارەکەشی هەر داری نارنجی پێ ئەڵێن، دیمەنێکی جوان و گوڵێکی سپی بۆن خۆشی هەیە، لە شوێنانی گەرمیانا ئەبێت بەرگەی سەرما ناگرێت..

نێرگس لە ژێر داری نارنج دا بڕوێنرێ ئەو نارنجەی کە لەو دارە ئەبێ تورشییەکەی ئەگەڕێتە سەر شیرینی.. یەکێ بۆنی دەمی هەبێ گەڵای نارنج بجوێ بۆنەکەی نامێنێ، هەروەها بۆنی سیرو پیازیش لائەبا.. بۆن کردنی گوڵی نارنج بۆ مێشک باشەو دڵیش بەهێز ئەکا.. ناوکی نارنج بۆنی دەم لائەبا.. ئەگەر ناوکی نارنج لەشوێنێکا بسووتێنرێ دووکەڵەکەی مێروولە لەو شوێنەدا ناهێڵێ...

هەرمێ

هەرمێ کە هەمرۆیشی پێ ئەڵێن و دارەکەشی هەر بەو ناوەوە ناو ئەبرێ، دارەکەی دارێکە لەوێنەی دار سێودا، شوێنەکەی وڵاتێکی فێنکی ئەوێ، هەرمێ گەلێ چەشنی هەیە؛ هەرمێ گولاوی، هەرمێ پایزە، شەکرە هەرمێ، هەرمێ پایزە یەک لە یەک خۆشتر و بەتامترن، هەرمێ لە کێویشا بە دێم ئەبێت بەڵام زۆر خۆش نی یە. هەرمێ کە لە دارەکە کرایەوە زوو خراپ ئەبێ.

ئەگەر بتەوێ هەرمێ ماوەیەک بمێنێتەوە حاجەتێک بێنە هەندێ خوێ تێکە یەکە یەکە هەرمێ کان لەسەر ئەو چەشنە کە بەدارەکەوەیە لەناو حاجەتەکەدا داینێ ماوەیەکی باش ئەمێنێتەوە.. هەرمێ کە لەدار کرایەوە بێنە یەکە یەکە سەرەکەی زفتی لێدەو هەڵیواسە ماوەیەکی زۆر ئەمێنێتەوە.. هەروەها بێنە زفت بدە لەسەرەکەی و لەناو تەشتی گڵینا لەسەر ئەو چەشنە کە بەدارەکەوەیە یەکە یەکە داینێ دیسان ماوەیە زۆر ئەمێنێتەوە.. بۆن کردنی گوڵی هەرمێ مێشک بە هێز ئەکا.. خواردنی هەرمێ سەفرا لائەبا بەڵام کۆڵنجیش پەیدا ئەکا..

هەشتاڵوو

هەشتالّوو کە قۆخە دارو بەرەکەی هەرپێ ئەلّێین هەشتالّوو، دارەکەی کورت و گەلاکەی درێژە، لەشوێنی گەرمیانا نابێت وەکوو لەشوێنی کوێستانا ئەبێت. خودی هەشتالّووەکە گەورە گەورەو پرگۆشت و ئاوداره، توێکلّێکی زۆر تەنک و ناوکێکی گرنج گرنجی زۆر سەختی هەیە، قۆخ لەمیوە جوانە بەلەزەتەکانە، بەلاّم خواردنی قورسە.. ئەگەر لەدیوی ناوی ناوکەکەیەوە هەر نەخشێکی لێ دەی و ناوکەکە بنێژی، پاشان لەهەر دەنکە قۆخێکی ئەو دارە چەشنی نەخش دەرئەچێ.. خواردنی قۆخ بۆنی سیر نایەلّێ.. هەشتالّوو بهێنرێ بەناوکی ئەو کەسەدا کەکرمی هەیە، کرمی ناو سکەکەی نامێنێ.. قۆخەکە خۆی چ کەلّکێکی هەیە لەم دووشتەدا گەلاکەشی هەر وایە..

هەلّووژە

هەلّووژە خۆی و دارەکەی یەک ناوی هەیە، لەشوێنی زیاتر فێنک دا ئەبێ، دارەکە زۆر بەرز نیە. هەلّووژە خۆی گەلێ جۆری هەیە؛ هەلّووژەی سپی، هەلّووژە رەشە، گۆگجە، ئالّوو، ئالّووبالّوو.گۆگجەیان شیرینە، ئەوانیتر تورش مەزەو مێ خۆشن، هەموویان پیستێکی نازک و ناوکێکی سەختی سافیان هەیە، تەبیعەتی رەسەنی هەلّووژە رەوانە خواردنەکەی. هەموو جۆرەکان لە کوردەواری هەیە، جگە لە گۆگجە ئەوانیتر وشک ئەکرێنەوەو ئەکرێن بە چێشت و بەمرەبا. هەلّووژە هەموو جۆرەکانی بۆ تێنوێتی و گڕەی دلّ باشە.ئەگەر دارەکەی بەزراوی گا بهەنورێ کرم ناداتە بەرەکەی..

هەنار

هەنار وەیا داری هەنار. دارەکەی بچووکە، گەلاکەی ووردە، گولّەکەی سوورە، جوانتر سوورێک کەهەبێ گولّی هەنارە، قەفی دارەکەی دڕکاوی یە، دارەکەی لەشوێنی کوێستانی دا نابێت، زیاتر شوێنەکەی ئەبێ گەرمیان بێت، وادیارە سەرەتا لەولاّتی ئەفریقاوە کەوتۆتە کوردستان. خودی هەنارەکە زل و ئاودار و دەنک دەنکی سوورە، ئەخورێ بەلەزەتە، خوێن پاک ئەکاتەوە، ربە ناری لێ ئەگیرێ، بۆ تام خۆشی ئەکرێتە ناو چێشتەوە.

ئەگەر بەدەوری دارەکەیا مۆرد بنێژرێ دارەکە بەری زۆر ئەبێ.. ئەگەر ناوکی خورماو خوێ لەبن دارەکەیا بکرێتە چالّ بەرەکەی خراپ ئەبێ.. ئەگەر بتەوێ هەنارێک دەنکی تۆو لە ناوەکەیا نەبێ لەوکاتەدا کەقەلّەمەکەی ئەنێژێ لای خوارووی قەلّەمەکە شەق بکە،

ناوەکەی هەموو دەرێنە، پاشان پێکیەوە بنووسێنەرەوەو بەگیایەک توند بیبەستەو بینێژە، ئەو دارە کەهاتە بەر هیچ ناوک لەناو دەنکەکانیا نابێ.. ئەگەر بتەوێ دەنکی هەنارەکە هەموو سوور بێ خۆڵەمێشی حەمام بێنە بیکەرە ناو ئاوەوەو ئەو ئاوە بکە بەسەر دارەکەدا دەنکی هەناری بەری ئەو دارە زۆر زۆر سوور ئەبێ، ئەڵێن دەنکی هەناری دارێک بێنە بیبژێرە چەند دەنک بوو هەموو هەناری ئەو دارە ئەوەندە دەنکە.. ئەو لەلانە کە لەسەر هەنارەوەیە بیبژێرە ئەگەر تاق بوو دەنکی ئەو هەنارە تاقە، ئەگەر جووت بوو جووتە.. زۆرتر جرِوجانەوەر لە هەنار هەڵدێن.. لقی هەنارو دووکەڵی داری هەنار جرِوجانەوەر ئەتارێنێ.. مار لەدووکەڵەکەی هەڵدێت.. ئەگەر ددان لەق بوو هەنار بۆی باشە.. خواردنی هەنار بەو پەردە سپیە تەنکەکەیەوە کە لەناویایە بۆ «معدە» زۆر باشە. هەنار دەنکە ووردەکەی ناوی سک ئەگرێ، واتە قەبزە.

هەنجیر

هەنجیر میوەیەکی شیرین و بەتامە، دەنکی وورد ووردی لەناوا هەیە کەئەوەندە ووردە لەگەڵ هەنجیرەکەدا ئەخورێ، خۆیشی دوو جۆرە؛ سوورکارو سپی، ووشکیش ئەکرێتەوە، دارەکەی لە وڵاتێکا کە زستانی سەخت نەبێ ئەبێ، گەڵاکەی گەورەو داقەڵشاوی تێدا هەیە، جۆرە هەنجیرێکی تر هەیە هەنجیری هندی پێ ئەڵێن لەساقەکەیەوە شیرەیەکی سپی دەرئەکا کە هەوا لێ دا ئەمە بێت ئەو شیرەیە لەدروستکردنی «کاوچووک»دا بەکاری دێنن. هەنجیر لەگەڵێ شوێنی وڵاتی کوردەواریش ئەبێ، هەنجیری وا هەیە هەر لەو وڵاتی کوردەواری یە پرِ چنگێک ئەبێ بەتایبەتی هەنجیری بادار کە نوخشەیەو پێ ئەگا..

کە بتەوێ بینێژی لەناو خوێ دا رۆژێک دایبنێ لە پاشا بیخەرە ژێر شیاکەی گاوەو ئەمجا بینێژە، هەنجیری ئەودارە زۆر بەتام ئەبێ.. ئەگەر بە ئاوی زەیتوون دارەکەی جارێک ئاو بدرێ هەنجیری ئەو دارە هەڵناوەرێ.. ئەگەر گەڵای دارێکی هەنجیر ئاوی گەرمی پیا بکرێ هەموو دارەکە ووشک ئەبێ.. یەکێ روتەیل پێوەبدا لەداری هەنجیری پیا بێنن چاک ئەبێتەوە وەیا بیکەنە ئاو و ئاوەکەی بخواتەوە.. یەکێ میزە چۆرتێکی هەبێ وەیا قورِ بێ دووکەڵی داری هەنجیر بچێ بەسەریا میزڵدان و گونی دێتە ژان.. داری هەنجیر شیرەیەکی سپی لێ دەرئەچێ ئەو شیرەیە بتکێنرێتە سەر شوێنی پێوەدانی مارو دووپشک و شتە ژارەکەی ئیتر بڵاو نابێتەوە بەلەش دا.. یەکێ ددانی کرمێ بێ لقی داری هەنجیر پێش ئەوە گەڵا بکا بگوشێ، ئەو ئاوەی کە لێوە دێت بیخاتە سەردانەکەی

کـەڵکێکی زۆری هەیە بۆی.. خـۆڵەمـێشی داری هەنجـیـر بپـژێنرێ بەسـەر باخ دا هەچ کرمێک هەبێ لەبەری باخـەکەدا هەمـووی ئەکوژێ.. یەکێ سـەگ گـەزتبـێـتی بەتایبـەتی سـەگی هار گـەڵای داری هەنجـیـر بە تەڕی لەگـەڵ نەگـەیشـتـووی ئەودارەدا -واتە کـاڵ- پێکەوە بیکوتێ و بیـخـاتە سـەری چاک ئەبێـتـەوە .. گـەڵای داری هەنجـیـر بیگوشی و ئاوەکەی بدەی لەخاڵ لایئەبا.. هەنجیر خواردنی ژانی مایەسیری و جومگە ناهێڵێ، دیارە دەوام کردن لەسەری.. هەنجـیری کـاڵ بنرێ لەو خـاڵە رەشە تەبیـعیـانە کە لە لەش دایەو لەبالـووک نایانهـێـڵێ.. دەوام کردن لەسەر هەنجـیـر خـواردن رەنگی ئینسـان جـوان ئەکـاو قـەڵەوی ئەکـاتەوە، هەروەها بۆ فـێـداریش کـە بیـخـوا بۆی باشـە، جـا بەتەڕی بێ یا بەووشکی.. شیری هەنجیر بهێنرێ بە دمەڵا ئەیگەیەنێ، بتکێنرێتە سەر بالووک لایئەبا، بکرێتە سەر برین گۆشتە خراپەکەی لائەباو پاکی ئەکاتەوە، هەروەها لەگەڵ هەنگوین دا تێکلاو بکرێ بۆ پێوەدانی دووپشک باشە، دووکەڵی هەنجیرو دارەکەی مێشـوولەو شتە ئەتارێنێ...

یاسەمین

یاسەمین خۆی لەبنەڕەتا گوڵە؛ گوڵێکی بۆن خۆشی سپی یا زەرد یا شینە، هەندێ جاری وا هەیە لەهەندە شوێنێکا قەفەکەی وا ئەستوور ئەبێ وەکوو داری لێ دێت، جا بەو بۆنەوە لەریزی دارا باسکرا. بەری ئەم دارە گوڵەکەیەتی.

گـوڵی یاسـەمین چ بەتەڕی چ بەووشکی پەڵەی سـەردەم و چاو لائەبا.. زۆر بۆن کـردنی گوڵی یاسەمین زەردووی لەدەم و چاودا پەیدا ئەکا بەڵام سەرێشەیەک کە بەڵغەمی لەگەڵا بێت لایئـەبا.. گـوڵی یاسـەمین بۆ یەکێ کـەدەمی لار بووبێ، وەیا ئیـفلیج بووبێ وەیا کـەژۆک -عرق النسـاء-ی هەبێ بۆی باشـە.. رۆنی ئەم یاسـەمـینە بۆ میـز گـیران باشـەو لایئەبا..

„ ...ËË-

باینجان

باینجان له خواردەمەنیەکە کە ئەچێنرێت لەرەسەنی رووەک، فەسالّەکەی دروشت و درێژوو رەنگی وەنەوشەییە، توێکڵ و گۆشت و ناوکی هەیە، ئەکرێ بەچێشت لە پاش ئەوە کە توێکڵەکەی لێ ئەکرێتەوە، رەگی تالّی هەیە ئەبێ لەپاش قاش کردنی خوێ پێوە بکرێ بۆ ئەوە ئەو زەرداوە تالّیەی بروا، ووشکیش ئەکرێتەوە.

خواردنی باینجان خەو بینینی ناخۆش دێنێت و «معدە» هەڵئەشوێنێ بەسەر یەکا، باینجان کەرت بکرێ و لەسێبەرا ووشک بکرێتەوە لەگەڵ پیوی گادا بکوترێ، ئەو کچەی کە تازە مەمکی کردووە بیهێنێ بەسەری مەمکیا، مەمکی هەر قوت ئەبێ و شۆڕ نابێتەوە.. خواردنی باینجان سەودا دێنێت، پێست رەش ئەکاتەوە، روومەت زەرد ئەکا، سەرێشە پەیدا ئەکا، گول و شێرپەنجە پەیدا ئەکا، دیارە ئەمانە کەزۆر دەوام بکا لەسەر خواردنەکەی.. ئەگەر بتەوێ باینجان ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لەپیوی تواوە هەڵکێشرێ ئەمێنێتەوە.

بامیە

بامیە تەڕەیەکە ئەچێنرێ، درێژکارو کووز کووزە، کە بگات رەنگی سەوزە، ناوەکەی تۆی وورد ووردی تێدایە، بڕکەکەی زۆر ئەگرێ، ئەکرێ بەچێشت، قنچکەکەی ئەکرێ، ووشکیش ئەکرێتەوە، خواردنی بامیە زیانی نی یە، سک رەوان ئەکا بەڵام نەک بەچوون، مێژووی پەیدا بوونی لەکوردەواری دا ناگاتە سەد ساڵ، بامیە ئەوەی هەیە بەبێ تەماتە لێ نانرێ، ئەگەر لێش بنرێ ئەو تامەی نی‌یە..

پاقلە

پاقلە بەری گیایەکە کە ئەخورێ، ئەم بەرە بەریزە لەناو توێکڵێکایە، کەپێ گەیشت سەوزە، ئەکرێ بەچێشت و خۆبشی بەتەنیا ئەکوڵێنرێ و ئەخورێ. کە مانگ لە چواردەو

پانزەو ئەوانەدا پڕ بووەوە ئەویش گوڵ ئەکا، گەڵاکەی ئەگەر بقرتێنرێ وەکوو خۆی لێ دێتەوە، سەیر کردنی گوڵەکەی خەم و خەفەت دێنێ..

پاقلە ئەگەر لەناو ئاوەنێکی قەڵایی دا بکوترێ و لەبەر هەتاو پاشان دابنرێ ئەبێ بە خەنەیەکی جوان.. خواردنەوەی ئاوەکەی تاریکایی لە چاوا پەیدا ئەکاو خەوی ناخۆش دێنێ.. زۆر خواردنی پاقلە ئەقڵ تێک ئەدا.. یەکێ سیری خواردبێ پاقلە بخوا بۆنەکەی ناهێڵێ.. پاقلە بکرێ بەدوو کەرتەوەو بنرێتە سەر ئەو شوێنە کە خوێنی ناوەستێتەوە خوێنەکەی ئەوەستێتەوە.. ئەگەر مریشکی هێلکەکەر بخوا لەهێلکە ئەوەستێتەوە.. ئەگەر بنەنگڵی منالّ توێکڵی پاقلەی لێ بنێن موو دەرناکا.. خواردنی پاقلە بەتوێکڵەوە رەنگ و روو جوان ئەکا..

پەتاتە

پەتاتە کەپێ ئەڵێن «سیڤ زەمینی»ش، گیاکەی لەرەسەنی گیایە نەوەک دار، بڕکێکی قایمی هەیە، ئەچێنرێ، خودی پەتاتەکە دانە دانەیەو بەری ئەو بڕکەیە، دانەکان هەیە لەهێلکەیەک گەورەتر و بچووکتر. پەتاتە لەوانەیە وەکوو گەنم و جۆ خواردنێکی دڵگیر بێ، ئەکوڵێنرێ و ئەکرێ بەچێشتیش، کە برژێنرا مادە بەهێزەکەی تیا ئەمێنێ بەڵام کە کوڵێنرا تیایا نامێنێ. داهاتنەکەی لەوڵاتی کوردەواری دا لەسەدو پەنجا ساڵ زیاتر تێ پەڕ ناکا، لەگەڵێ شوێنا هەیە. یەکێ تووشی دڵێشەو دڵەکزەو نەساغی گورچیلە بووبێ خواردنی پەتاتە بەکوڵاوی وەیا بەبرژاوی بەڵام زیاتر بە برژاوی بۆی باشە، ئەوەندە هەیە زۆر خواردنی ئینسان نارەحەت ئەکاو وەکوو بلێت بای پێ ئەکا. کەم خواردنەکەی زۆر بەکەڵکە. وڵات هەتا فێنک تر بێ پەتاتەکەی بەهێز تر ئەبێ..

پیاز

پیاز یەکێکە لەو تەڕانە کەزۆر ئەخورێ و کەڵکی زۆرە، بە تۆو ئەچێنرێ، سەلکەکەی لەناو زەوی دایە، گەڵاکەی و سەلکەکەی هەردووکی ئەخورێ، بەکاڵی و بەکوڵاویش، بەکاڵی کەڵکی زۆرترە تا بەکوڵاوی، شت هەزم ئەکاو بۆ بەهێزی شەهوەتیش دەرمانە، خواردنی پیاز هاتووچۆ ئەکا بەئینسان بۆ سەر ئاودەست، خۆیشی دوو جۆرە، سپی و سوور، سوورەکەی تیژترە، بەڵام لەهەردووکیانا پاش خواردنەکەی بۆنێکی نەختێ ناخۆشی هەیە. پیاز سەلکەکەی تۆیەتی بۆ چاندن، ئەگەر توێکڵی بکرێتەوەو ئەمجا بینێژی

پیـازێکی جوانی لێ دێتە بەرهەم، هەتا زۆرتر بچێ بەئەرز دا بەهێزتر ئەبێ.. ئاوی پیاز لەگەڵ هەنگوین تێکەڵاو بکرێ و بهێنرێ بەچاودا چاو تیژ ئەکاو ئەگەر بێ هێزی هەبێ نایهێڵێ.. پیاز خواردن ترسی کارکردنی زەهر ناهێڵێ، ژارەکە هەر ژارێک بێت.

ئەگەر یەکێ بیەوێ بۆنی پیاز عاجزی نەکاو بۆنی نەمێنێ بیهێنێ پێش ئەوە کە پاکی کا چەقوەکەی پیاکاو وازی لێ بێنێ هەر بەو جۆرە تا بەینێک، پاشان پاکی کاو کەرتی کا، ئیتر نەبۆنەکەی عاجزی ئەکا وەنە ئاویش لەچاوی دێت.. خواردنی پیاز خوێن رائەکێشێ بۆ دەم و چاوو روومەتی گەش و سوور ئەبێت.. پیاز خواردن دەفعی زیانی ئاو ئەکاو ئەگەر یەکێکیش سەگی هار گرتبووی پیازی پیا بهێنێ زیانی ئەوەش ناهێڵێ.. لە وڵاتەکانی گەرمەسێردا پیاز خواردن نایەڵێ بای سەمووم کاری تێ بکا.. ئاوی پیاز بکرێتە چاو، چاو رووناک ئەکاتەوەو نایەڵێ ئاویشی لێ بێت.. تۆوی پیاز بهێنرێ بەچاوا تانەو سپیایەتیەک کە بکەوێتە سەری لای ئەبا.. هەروەها بۆ ئەو پەڵە سپیانە کە ئەکەونە سەر لەش و بەڵەکیش نین باشە.. یەکێ مووەرێزەی هەبوو (داء الثعلب) تۆوی پیازی پیا بهێنێ نایمێنێ.. تۆی پیاز لەگەڵ خوێدا بدرێ لە بالووک لایئەبا..

تەرخوون

تەرخوون تەرەیەکە لەرەسەنی کەرەوزو ئەوانە، بۆنی خۆشە، بەکاڵی ئەخورێ و ئەکرێتە ناو چێشتەوە.. تەرخوون کە بیجویت چەشە لەدەما ناهێڵێت هەر دەرمانێکی تاڵ بخۆی ئیتر بەخۆت نازانی.. خواردنەکەی کەروێشە پەیدا ئەکاو هێزی شەهوەت کەم ئەکاتەوە.. تەرخوونی کێوی ژانی ددان ئەشکێنێ.. تەرخوون لەگەڵ سرکەدا بکوڵێنرێ و بکرێتە دەم ئەو ددانە کە لەقن توندیان ئەکاتەوە.. یەکێ دووپشک و شتە کە پێوەبدا تەرخوون بجوون و بیخەنە سەری چاکی ئەکاتەوەو ژانی ناهێڵێ..

تەماتە

تەماتە کە «تۆماتێز»یشی پێ ئەڵێن، رووەکێکە ئەکشێ و تەرزی هەیەو گەڵاکەی ووردی لەلە کراوە. بەرەکەی کە تەماتەکەیە بە ئەندازەی سێوێک و زێتریش ئەبێ، رەنگەکەی سوور سوورە، گۆشتن و ئاودارە، دەنکی وورد ووردی لەناوا هەیە، سەرەتا تۆو پاشان بە شەتل ئەنێژرێ، بەری زۆر ئەدا، پایزانیش دێتەوە بەر، تەماتە بەکاڵی، بەبرژاوی وە بەچێشت ئەخورێ، ووشک ئەکرێتەوە، دۆشاوی لێ ئەگیرێ، تەماتە لەتەبیعەتی رۆن دایە

لەگەڵ هەموو شتێک ئەخورێ، مادەی هێزی خواردەمەنی تێدا زۆرە، بۆ یەکێ نەخۆشی گورچیلەی هەبێ باش نی یە، لەگەڵێ شوێنا سەرمایەی تەڕەکاڵی هاوینەیە، بامیە بەبێ تەماتە وەکوو ژنی بێ مێرد وایە، ماوەی پەیدابوونی لەکوردستان لەسەدو پەنجا ساڵ زیاتر نی یە، لە ئەورووپاوە هاتووە.

تووتن

تووتن کە «تەماکۆ»یشی پێ ئەڵێن گیایەکە لەپێشا بە تۆو ئەچێنرێ و پاشان بەشەتڵ، گەڵایەکی پانی هەیە، پاش ئەوە کە هاتە سەرەی پێ گەیشتن گەڵا گەڵا ئەیکەنەوە ووشک ئەکرێتەوە؛ بە گەڵێ جۆر وشک ئەکرێتەوە؛ ئەکرێ بەشووڵی دارەوە، هەروا لەسەر زەوی هەڵئەخرێ، ئەخرێتە ناو چاڵەوە و سەرەکەی وەکوو کەپر لێ ئەکەن. کە پێ گەیشت ڕەنگی زەرد هەڵئەگەڕێ، ئەوانەی لەسێبەردا ووشک بکرێنەوە باشترە، تووتن دوو جۆری هەیە؛ تەوەس، لاری، لاریەکەش ڕەشۆکی و سەمسۆنی هەیە. ئەم تووتنە بۆ کێشان ئەیکێشن، بەسەبیل، بەجگەرە، بەپەڕە سیغار، بەپاکەت، مادەیەکی زەهری تێدا هەیە بە نیکۆتین ناو ئەبرێ. ئەسڵی گەڵاکەشی پانەو درێژکار، لەزۆرتر لەناوچەکانی دنیادا هەیە، زۆرتر لەمەردمی دنیا تووشی کێشانی بووە، سەرمایەیەکی گەورەی تەڕەکاڵ و بارزگانی یە لە کوردوستانا. لەسەر قسەی «مەلا ابو بکری مصنف» لە کتێبی «الوضوح»دا لە سەدەی نۆیەمی هجری لەمەریوانی کوردوستان دا چێنراوەو هەبووە.

جۆرە تووتنێکی تر هەیە پێ ئەڵێن تەماکۆی قلیاناوی، وەیا تەماکۆی نێرگەلە، ئەمەش هەر تۆو شەتڵە، ئەیخەنە سەر سەرە قلیان و پشکۆ ئەخەنە سەری و بەنێرگەلە ئەیکێشن. نێرگەلەش یەکێکە لەشتە سەیرەکان، بۆ نێرگەلە سەیری ژمارەی گۆڤاری گەلاوێژ بکە کە شتێکمان لەسەری فەرمووە!..

توور

توور کە پێشی ئەڵێن «ترپ» یەکێکە لەو گیایانە کە ئەچێنرێ و بۆ خواردن کەڵکی لێ وەرئەگیرێ، سەلکی هەیە لەبن عەرزدا گەورە ئەبێ، هی وای تیا هەڵئەکەوێ هۆقەیەک ئەبێ، ئەم سەلکانە سپی ئەبن و سووریش ئەبن، گەڵاکەشی هەر ئەخورێ، گەڵاو سەلک هەر بەکاڵی ئەخورێن، تەبێعەتی توور توند و تیژە بەڵام شیرنیشی تیا پەیدا ئەبێ، قورقێنەیەکی ناخۆشی هەیە، وا دەرئەکەوێ ئەم بۆنە کە لە قورقێنەکەدا هەیە لەبەر خودی

توورەکـە نی یە بەڵکو لەبەر ئەوەیە کـە تور لەناو سکا ئەگـەڕێ بەشـوێن ئەو شـوێنەدا کـە خلتی تەبێعەت ساردی لێ یە، کە دۆزیەوەو کەوتە ناوی تێکی هەڵئەشێوێنی، بۆنەکە هی ئەو تێک هەڵشێوانەیە..

توور لەدوای سیر بخورێ بۆنی سیرەکە نایەڵێ.. دەوام کردن لەسەر خواردنی توور مایە -معـدە- پاک ئەکـاتەوە.. ژنی زەیسـان توور بخـوا شـیـری زیاد ئەبێ.. پیـاو بیـخـوا تێ گـەیشـتنی زیاد ئەبێ بەڵام دەنگ ئەخـاو گـڕی ئەکـا توێکڵی توور لەسـەر دووپشـک دانێ ئەیکوژێ.. یەکێ تووری خـواردبوو پاشان دووپشـک پێوەدا زیـانی پێ ناگـات.. هەروەها خـواردنی توور بۆ یەکێ مـووەرێژەی بێ، وەیا لەشی توێک بخا باشە.. لەگـەڵ ئەمـانـەشا توور خـواردن ئەبێـتـە هۆی پەیدا بوونی ئەسـپێ لە لەشـا، زیان بەسـەر و ددان و چاو ئەگەیەنێ.. ئەگەر یەکێ لەکەو شتە لەسەر روومـەتی وەیا لەشوێنێکی تری هەبوو توورو هەنگوین تێکڵاو کـاو بینێتە سەری چاک ئەبێتەوە.. توور بخرێتە نـاو شەرابەوە خراپی ئەکا.. بەئاوی توور ئەو لەکە سپیـانە کە لەسەر روومـەت پەیدا ئەبن و بەڵەکـیش نی یە بهـەنووری چاکی ئەکـاتەوە.. یەکێ زەردووی لە روومـەتیا هەبێ ئاوی توور بگرێ و پێنج رۆژ لە سەر یەک بیخواتەوە بۆی باشەو نامێنێ.. هەروەها ئەگەر ئەو ئاوە بهێنرێ بەچاودا چاو تیـژ ئەکـاو ئەگـەر سـپـیـایەتیـشی لەسـەرەوە بێ لای ئەبا.. توێکڵی تـوور ووشک بکرێتەوەو بیـهـاڕنەوەو بیهێنن بەچاودا تیژی ئەکاتەوە.. تۆوی توور هێزی شەهوەت زیاد ئەکاو بەکەڵکیشە بۆ هەمـوو جۆرە زەهرێک.. خواردنی گەڵای توور بۆ ئافرەت شیری پێ زیاد ئەکا.. توور شت هەزم ئەکا..

تەڕەتیزە

تەڕەتیـزەش یەکـێکە لەو گـیـایانە کـە بەکـاڵی ئەخـورێت. تامـێکی توندو تیـژی هەیە، پەلکەکـانی باریک و ووردە وەکـوو ریشی بزن وایە، بەتۆو ئەچێنرێ هەر ئەیدرویتـەوەو هەڵئـەداتەوە.. لەگـەڵ خـواردەمـەنی چەوردا ئەخورێ بۆ هەزم کردن، قـازانجی هەیە بۆ ناو زک، ئاوی تەڕەتیزە بدرێ لەسەودا بۆی باشە..

جۆ

جـۆ دانەوێڵـەیەکی هەرە بەنرخـە لەدوای گـەنم بۆ بژێوی، ئەدرێ بە مـاڵات و ئەسپ، دەنکەکەی درێژ کۆڵەیە، ئەچێنرێت، وڵاتی کوردەواری شوێنیەتی.

ئاوی جۆ بۆ میز زۆر کردن زۆر بە کەڵکە.. ئەگەر ترێ لەمێوەکەی بکەیتەوەو بیخەنە ناو جۆوە ماوەیەکی زۆر ئەمێنێتەوە، هەر جار کە دەری بێنی وا ئەزانی ئێستە لەمێوەکە کراوەتەوە.. ئەو خاڵە رەش و پەڵانە کە لەسەر روومەت پەیدا ئەبێ ئەگەر بەجۆ بهەنورێ لای ئەبا.. جۆ لەگەڵ سرکەدا بکوڵێنرێ و بنرێ لەگەڕی بۆی باشە..

قسەیەکی زۆر دوور لەبارەی جۆوە:

ئەڵێن جۆ سەرەتا گەنم بووە، کە باوە ئادەم گوێلێکی دەست کەوت دایە حەوا ووتی ئابزانم ئەوە چی یە؟. ئەویش هەندێکی لێ دایەو ووتی ئەمە گەنمە ئەیچێنین بۆ خۆمان و وەچەکانمان. دایە حەوا ووتی دەبا بیچێنم. باوە ئادەم ووتی کچێ نەکەی عەدم ئەبێ بە دەست تۆ نابێ، وتی: دەسا وەڵڵا ئەیچێنم ئەمە چییە هەر شتێک من ئەیلێم تۆ هەر ئەڵێی نابێ، تووڕە بوو بە گوێ باوە ئادەمی نەکرد گەنمەکەی پرژان بە زەویەکەدا و لە پاشا کەرووا بەجۆ دەرچوو!..

ئەم مەسەلەیە وەکوو مەسەلەکەی مەلا محەمەدی تەوێڵەیی و ئایشۆکی ژنی وایە بەڵام بە پێچەوانە:

لەو دەشتی لای «بەشارەت»دا لە شارەزوور ئایشێ هەڵاتبوو لە مەلا محەمەد، مەلا محەمەدیش شوێنی کەوتبوو، حەسەن بەگی جاف بە رێگاکەدا ئەرۆیشت، مەلا محەمەد لە دوورەوە بانگ ئەکا حەسەن بەگ مەیەڵێ ئایش بڕوا.. ئایشێش ئافرەتێکی بەشەرمی بەحەیای هەتا ئەوپەڕی بە ئەدەب و لەسەرخۆ بوو. کە گوێ لەقسەی مەلا محەمەد ئەبێ لە شەرما رائەوەستێ و مەلا محەمەدی مێردی ئەگاو هەر دووکیان لەبەر دەمی حەسەن بەگا رائەوەستن، حەسەن بەگ پێ ئەڵێ دایکم بچۆرەوە لەگەڵی مێردتەو پیاوی چاکە، ئایشێ لەم قسەیە زۆر شەرمەزار ئەبێ لەرووی هەڵنایە سەربەرزەوەکا، هەروا سەر دائەخاو دەست ئەبا بۆ پووشێ لەسەر زەویەکە و یاری بە پووشەکە ئەکاو لەبەر شەرم لەرووی هەڵنایە قسە بکا. کوتوپڕ لەو کاتەدا مەلا محەمەد چاوی پێ ئەکەوێ کەوا ئایشێ پووشێک بە دەستیەوەیە، چاوی سوور ئەبێتەوە و هاوار ئەکا: ئایشێ بۆ خاتری قورئان نەکەی، ئایشێ نەتکردبێ ئەو پووشە بشکێنی تەڵاقم ئەکەوێ، ئایشێ ئەو پووشە پێم ئەڵێ کە پێت بڵێم نەکەی بیشکێنی ئەگینا تەڵاقی من ئەکەوێ!. حەسەن بەگیش پێ ئەڵێ دایکم مەیشکێنەوەو لەگەڵی بچۆرەوە. بەڵام باش بوو لێرەدا ئایش وەکوو دایە حەوا تووڕە نەبوو پووشەکە بشکێنێتەوە ئەگینا تەڵاقی مەلا محەمەد و هەموومان ئەکەوت!. تووڕەییەکەی

دایە حەوا چووبوو بۆ مەلا محەمەدی کوڕی!..

چەوەنەر

چەوەنەر کە «چۆنەر»یشی پێ ئەڵێن گیایەکە لە ڕەسەنی سلق و شێلم و ئەوانە، سەلکێکی ئەستوورو گۆشتنی هەیە، گەڵاکەی پان و زلە، سەڵکەکەشی لەگەڵ زلیەکەیدا هی وای هەیە، خڕە، هی واش هەیە درێژکۆڵەیە، ئەم چەوەنەرە لەسەر سێ جۆرە؛ جۆرێکیان ئەو چەوەنەرەیە کە ئێستا هەیە لە کوردەواری، ئەمە زل و شیرینە، دیارە سەلکەکە مەبەستە، ئەمەیان یان بەتەنیا ئەیکوڵێنن وەیا ئەیپیشێنن و پاشان ئەیخۆن، زۆر شیرین و تامدارە، هەروەها ئەیکەن بەچێشت و ئەیکەنە ناو ئاشەوە، ئەم جۆرەیان بەکاڵی ئەدرێ بەماڵاتیش بۆ ئەوە چۆن بە جۆ بەهێز ئەبێ بەم چەوەنەرەش بەهێز ئەبێ، کەڵکێک لە گەڵای وەر ناگیرێ جگە لەوە نەبێ کە ئەدرێ بەحەیوانات. جۆرێکی تریان پێ ئەڵێن چەوەنەری فەرەنگی، ئەمەیان پێستەکەی و ناوەکەشی وەکوو ئەوەی یەکەم سوورە بەڵام وەکوو ئەویتر شیرین نی یە تەنها بۆ هەندێ لە خواردەمەنی چێشت بە کار ئەهێنرێ. جۆری سێ یەم چەوەنەری شەکرە، ئەمەیان درێژکۆڵەیە، لەچاندنا زۆر ئەخرێتە ناو زەویەوە، ناوەکەی سپی یە، ئەمەیان لەشەکر دروستکردندا بەکار ئەهێنرێ، لەوانەیە لەچوارده تا هەژدە لە سەدا مادەی شەکرەکەی تێدایە. ئەمانە هەموویان ئەچێنرێن شوێنیشیان فێنک بێ باشە.

خاشخاش

خاشخاش گیایەکە بە ئەندازەی وەیا لە قەباری بنی گەنم دا، گەڵاکەی دروشت و ڕۆخەکەی وەکوو لەلە کرابێ وایە، گوڵێکی هەیە سپی یە، بەرێکی هەیە سەوزکارە، لەناو ئەم بەرەدا دەنکی زۆر وورد هەیە کە ئەخورێ. ڕۆنیشی ئەگرن، لەپێستەکەشی شیرەی تریاک وەرئەگیرێ.

بە واتەیەکی تر ئەم خاشخاشە سێ جۆرە؛ سپی، ڕەش، سوور، سپیەکە یەکێ کۆکەی بێ بیخوا بۆی باشە و بەڵغەمەکەشی هەڵئەکەنێ، لەگەڵ هەنگوین دا بخورێ ئاوی مەنی زیاد ئەکا. ڕەشەکەیان یەکێ بیخوا خەوی لێ ئەخا، ئەو کەسەی بیەوێ بەشەو نەنوێ

خاشخاشی رەش ببەستێ بە تەوێڵیەوە بۆ نەنووستنەکەی زۆر باشە. جۆری سێ یەم کە میسری پێ ئەڵێن و سوورەکەیانە ئاوەکەی کە بگیرێ وەیا بڵێین شیرەکەی ئەمە هەر تریاکێکە بۆخۆی، هەرکەس هەر ژان و دەردێکی هەبێ لەم جۆرەیان بە ئەندازەی نیسکێکی بخوا ژانەکەی ئەشکێ وە ئەگەر پێشیا بێنێ هەر باشە بۆی. یەکێ سەری ژان بکا لەم جۆرەیان بهێنێ بەسەریا ژانەکەی ئەشکێ بەڵام تێ گەیشتنی ناهێڵێ و وەکوو بڵێت ئەیکا بەبێ هۆش!..

خەردەل

خەردەل گیایەکە بەرەکەی دەنکێکی وورد وورد و رەش کارە، تامێکی توند و تیژی هەیە ئەیسوونەوە لەگەڵ ئاو یا سرکەدا بۆ ئیشتها سافی لەگەڵ خواردن دا ئەیخۆن. بە گیاکەو بە بەرەکەشی هەر ئەڵێین خەردەل.

خەردەلە هەرە ووردەکە بکەیتە ناو ئاوی ترێ وە، ئەو ئاوە بیخەیتە سەر ئاگر قەت نایەتە کوڵ.. ئەگەر خەرتەل بخەیتە کونی مارەوە مارەکە ئەتۆپێ..

دووکەڵی خەردەل جرجانەوەر ئەکوژێ، هەروەها دووکەڵەکەی یەکێ سەری پیاگرێ سەرو شکڵی جوان ئەکاو بۆنی دەمیش خۆش ئەکا.. خەردەلی دێمی بۆ سێبەرۆ، مووەرێزە و بیرۆ باشە کە لێ بنێن.. هەروەها بۆ ژانی جومگەو عرق النسایش باشە، کە لە شوێنەکەی بنێن.. گوێچکە کە ژان بکا ئاوی خەرتەلی تێ تکێنن ژانەکەی ناهێڵێ.. ئەگەر یەکێ لە ناشتا ئاوی خەردەل بخواتەوە زەینی تیژ ئەبێ و ئارەزووی چونە لای ژنیشی زۆر ئەبێ.

خەیار

خەیار کە «ئاروو»شی پێ ئەڵێن، لە سێرەی تەڕەدایەو لەگەڵ ترۆزی دا لە یەک ترۆمن، بەڵام ترۆزی وەکوو ئەو خۆش نییە، بڕکی خەیار وەکوو بڕکی کاڵەک و کوولەکەو شتە وایە، ئەکشێ بەسەر زەوی داو تەرزی لێ ئەبێتەوە، لە بەهاریشا ئەبێ و لە پایزیشا، بە کاڵی ئەخورێ و ئەکرێ بەچێشتیش، بە تۆو ئەچێنرێ.

ئەگەر یەکێ بیەوێ خەیارەکەی زوو پێ بگا بێنێ تۆوەکەی بکاتە ناو سواڵەت وەیا سوێنەیەکی قورینەوە، کە هەتاو گەرم ئەبێ بیداتە هەتاو، کە باران ئەبارێ بیداتە باران، کە رۆژ ئاوابوو بیباتەوە ژوورەوە، هەموو جار ئاوی لێ بپرژێنێ، کە زستان بەسەرچوو لە

سوالّەتەکە دەری بێنیّ و لە ئەرزا بینێژیّ، کە شین بوو و ڕوا کام لە گەلاکانی درێژترە سەرەکەی بقرتێنیّ، ئەو خەیارە کە بەو جۆرە هاتە بەرهەم پێش هەموو خەیارێک ئەکەویّ.. ئەلّێن یەکیّ تای تیژی هەبیّ خواردنی خەیار بۆی باشە، بەلاّم من بڕوا ناکەم.. خەیار خواردن بۆ میز زۆرکردن باشە، بەلاّم هەر خێرا تێنوێتی دێنیّ، چونکە ئەبیّ بە سەفرا.. تۆوی خەیار بکوتریّ و بەریّ لە ڕوومەت ڕوومەت جوان ئەکا..

رازیانە

رازیانە گیایەکە وەکوو زیرە، ئەشچێنریّ و لە کێویشا ئەبیّ، دەنکێکی ووردی بۆنخۆشی هەیە، کورد لەسەر رازیانە پەندێکی هەیە ئەلّیّ: «مالّیّ پڕی بوو لە رازیانە بە دەردی دلّێشە مردن!». رازیانە لە پزیشکیدا زۆر بەکار ئەهێنریّ. رازیانەی تەڕ شیر خەست ئەکا بۆ ئافرەتیّ کە بیخوا، خوێنی حەیز رەوان ئەکاو میزیش زۆر بەئینسان ئەکا، هەروەها ئەو کونە هەرە بچووکانەش کە لەپێستا هەن و پیان ئێژن «مسام» ئەیانکاتەوە و نایەلّیّ چاوێکیش کە ئاوی لیّ بیّ ئاوەکەی لیّ بێت.. خواردنی رازیانەی کێوی بۆ یەکیّ بەردی هەبیّ لە میزلّدان دا ئەیتوێنێتەوە، یادی کۆن لائەبا، پێچ و با لەسکا بیّ لایئەبا و چاویش تیژ ئەکا.. مار کە لەکون هاتە دەرەوە چاوی ئەخشێنیّ بەرازیانەدا تیژ ئەبێتەوە..

رەیحانە

رەیحانە گیایەکی بۆنخۆشە، گەلاکەی رەشکار وەیا وەنەوشەیی یە، بۆنەکەی لەو دایە، هەندێکی سەوزکارە ئەمەیان لەگەلّ کەباب و شتەدا ئەیخۆن.

یەکیّ هەلاّمەتی بیّ بۆنی رەیحانە بکا بۆی باشە.. بەکارهێنانی رەیحانە بۆ مایەسیری زۆر بەکەلّکە.. هەروەها یەکیّ سەرە گێژەی هەبیّ، وەیا خوێنی لووتی زۆر بپژیّ بۆنی رەیحانە بکا بۆی باشە.. ئەگەر یەکیّ بۆنی بنەنگلّی وەیا پیّ ئەهات و چاری بۆ نەئەکرا تۆی ریحانە بخاتە ناو خوێنی حوشترەوە و پیایا بێنیّ بۆنەکەی نامێنیّ و رزگاری ئەبیّ لەدەستی..

رێواس

رێواس رووەکێکە لە بەهارانا لە شوێنی کوێستان و زیاتر لە بەینی بەرددا دەرئەچیّ، ساقەتەیەکی درێژی هەیەو سەرەکەی گولّ ئەکا، گولّەکەی دەنکێکی وورد ووردە وەکوو

تۆپز لە سەریەوەیە. ئەم ریواسە بەکاڵی ئەخورێ و مزرێکی مێخۆشە، تا گوڵی نەکردووە زۆر تەرچکە شاخەی دێ، کە گوڵی کرد پیر ئەبێ، توێکڵێکی تەنکی هەیە ئەگیرێتەوە، دەنک دەنک لەناو زەویەکەدا دەرئەچێ و بەرز ئەبێتەوەو ئەمجا هەڵئەکەنرێ، ئەوەی کەوتۆتە ناو زەویەکەوە وەکوو سوورو سپی وایە، ئەوەی لەزەویەکە دەرچووە ئەوەی خۆشترە و ئەخورێ، لەکوردستان زۆرە.

کەتاعوون بڵاوبووەوە خواردنی ریواس بۆ کار نەکردنی ئەو تاعوونە زۆر باشە.. ئاوی ریواس چاوی پێ بڕێژرێ چاو تیژ ئەکات.. مناڵ وەیا گەورە ئاوڵە وەیا سوورێژە بگرێ ریواس پێ بدرێ زۆر باشە بۆی.. یەکێ دڵی پێکابێت و ببەوێ بڕشێتەوە ریواس بخوا بۆی باشە و ئیتر نارشێتەوەو دڵ تێکەڵچوونەکەی نامێنێ.. خواردنی ریواس پووک و گۆشتی ددان توند ئەکاتەوە..

زەعفەران

زەعفەران گیایەکە گوڵێکی زەردی بۆنخۆشی هەیە گوڵەکەی وەکوو گوڵی لالە عەباس وایە، بنەکەی کە ریشەکەیەتی وەکوو سەلکی پیاز وایە ئەکوترێ و ئاوەکەی ئەگیرێ، ئەو ئاوەی شیرەکەیەتی وەکوو شیر وایە، گەلێ جار ئەو سەلکەی ووشک ئەکرێتەوەو ئەکوترێ وەکوو ئاردی لێ دێ ئەخورێ.

ئەو زەعفەرانەی کە لە ناو خەڵکا باوەو ئەیناسن برێتی یە لەو تاڵ و هەودایانەی کە لەناو گوڵەکەدایە، ئەم گوڵانە لەپاش ئەوە کە بڕکەکان کرانەوە هەوداکانی جیا ئەکەنەوەو زەعفەرانەکە ئەمەیە، چەشنی پەیدا بوونەکەی ئەبێ سەلکەکەی لە ووڵاتیکا کە زۆر سەرما نەبێ بچێنن، گەلێ جاریش سەلکەکەی وەکوو سەلکی نرگس وایە، کە چێنرا تا هەشت ساڵ ریشەکەی لە ئەرزا ئەمێنێ و هەموو ساڵێک گوڵ ئەکا. زەعفەران بۆ رەنگ و رێس و بۆ بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی کە تێ ئەکەن بەکار ئەهێنرێ. ئەگەر لەبەر رووناکی وەیا هەوادا دابنرێ نەتامی ئەمێنی نەبۆنی، بەڵکوو ئەبێ بکرێتە ناو شتێکی سەربەستراوەوە بۆ ئەوە ئەوانە لێ نەدا..

تۆی زەعفەران خەو لە ئینسان ئەخا، رەنگ و روو جوان ئەکا، چاوتیژ ئەکاتەوە، ئاوی چاو ناهێڵێ، میز زۆر بە ئینسان ئەکا، شەهوەت زۆر ئەکا، دڵ بەهێز ئەکا، ئینسان ئەخاتە پێکەنین و کەیف خۆشی ئەکا، دیارە ئەمانە ئەبێ هەر یەکە لە شوێنی خۆیانا بەکار بهێنرێ، واتە ئەگەر بۆ روومەت بێ لێ بدرێ، ئەوەندە هەیە لە کاتێکا کە بخورێ ئەبێ

بەئەندازە بێ، ئەندازەکەی نابێ لە سێ چارەکە مسقاڵ زیاتر بێ، ئەگەر زیاتر بوو ئەیکوژێ.. ئەو ماڵەی کە زەعفەرانی تیا بێ مارمێلکەی ماڵی رووی تێ ناکا.. ئەگەر ئافرەتێک لەکاتی مناڵ بووندا مناڵەکەی لێ نەئەبووەوە، وەیا لفەکەی نەئەهات، دە مسقاڵ زەعفەران بخاتە دەستیەوە زوو رزگاری ئەبێ و مناڵەکەی دێت..

زیره

زیرە تۆی گیایەکە، خۆی ووردەو لەوێنەی کونجی دایە، زۆر بۆنخۆشە، ئەیکەنە ناو خۆراکەوە بۆ بۆنخۆش کردنی، بە تایبەتی ئەیکەن بەسەر پلاودا، لە ناو کوردەواری دا خواردنی باوی هەیە.

ئەگەر یەکێ بیەوێ کۆتر هۆگری شوێنێک بێ و بەجێ نەیەڵێ، بێنێ پێش ئەوە کۆترەکان باڵ بگرنەوە و بچن بۆ گەڕان وەیا چینە کردن زیرە بپرژێنێ بەو شوێنەدا ئیتر ئەو کۆترانە ئەو شوێنە بەجێ نایەڵن.. مێرووله لەبۆنی زیرە هەڵدێت.. ئەگەر دەم و چاو بە ئاوی زیرە بشۆرێت دەم و چاوت جوان ئەبێ.. زۆر خواردنی زیرە رەنگ و روو زەرد ئەکا.. یەکێ خوێنی لووتی بەر بوو و نەئەوەستایەوە، زیرە لەگەڵ سرکەدا بکوتێ و بۆنی بکا خوێنەکەی ئەوەستێتەوە.. زیرە ئاوەکەی بگیرێ و بهێنرێ بەچاودا چاو روون ئەکاتەوە. زیرەو خوێ بەئەندازەی یەک لیان وەرگیرێت و پێکەوە بکوترێن و بکرێن بە حەب، پاشان بخرێنە ناو ئاردی سپیەوە، ئەو ئاردە قەت ئەسپێ و شتە تێ نادا بە پوختی ئەمێنێتەوە..

ژاڵە

ژاڵە نە لە رەسەنی دارە نە لە هی گیا، دەرئەچێ بەرزە وەکوو دار وایە کەچی داریش نییە، تەنەو ساقێکی وەنەبێ قایمی هەبێ، لەساقەتەدا وەکوو دەوەن وایە، گوڵێکی زلی هەیە پڕ چنگی سوورە، هی سپیشی هەیە، گەڵاکەی درێژ کارە وەکوو هی داری بێ بەڵام ئەم گەورەترو زلتر، گوڵەکەی جگە لەوە کەبۆنی نی یە ئەوەندەش تاڵە ئەڵێی زەهرە، زۆر تر لەناو کۆنە چەمی دەشتەکی دا ئەڕوێ، ئەوەی، کە لەگوێ رووبارەکانا ئەڕوێ لای ژووررووی لقەکەی ئەستوورترە لەهی لای خوارەوەی، دڕکێکی نهێنیشی هەیە، بەرێکی رەقیشی هەیە لەناوەوەی شتێکی تێدایە وەکوو لۆکە، جۆرێکی تریش هەیە دیمەو لەدەشتەوە ئەڕوێ لقەکەی بەسەر زەوی دا پان ئەبێتەوە.

گەڵای ژاڵە کێچ لێ هەڵدێت، هەر حەیوانێک بیخوا ئەیکوژێ.. ژاڵە بێنە بیکوڵێنەو ئەو ئاوەی بڕشێنە بەناو ماڵدا کێچ و مۆرانەو ئەو شتانە کەلەوێ دا هەبێ هەمووی ئەکوژێ.. هەسان ژاڵەی پیا بێنەو پاشان چەقۆی پێ تیژکە ئەو چەقۆە زۆر زۆر تیژ ئەبێ و درەنگ کول ئەبێ.. ئەگەر لەناو ماڵدا چاڵێک هەڵکەنن ژاڵەی تێ خەن هەروا هەرچێ کێچە لەوێ دا کۆ ئەبێتەوە، واتە لەو ماڵەدا.. مشک و شەمشەمەکوێرە لێ هەڵدێن...

سپێناخ

سپێناخ گیایەکی ووردە تۆی هەیە، دەشتی هەیەو ماڵی هەیە، واتە ئەچێنرێ و ئەدروێتەوەو ئەکرێ بەچێشت. سپێناخ بۆ کۆکە و بۆ خیزەی سینگ و بۆ ژانی پشتێک لە حەرارەتەوە بێ و بۆ خوێن زۆری لە لەشا باشە، بەڵام بۆ شت هەزم کردن باش نی یە، واتە سووئی هەزمی تێدا هەیە.. تۆی سپێناخ بۆ تاو لەرز باشە.. هەروەها تۆوی سپێناخ بۆ دڵێشە باشە بەڵام ئەبێ ئەندازەی هەبێ، ئەبێ سێ چارەکە مسقاڵێک بێ..

سلق

سلق گیایەکە بە بنجێکی گەورە لە زەوی دەرئەچێ، گەڵایەکی گەورەو درێژی هەیە، لە ناوەڕاستی گەڵاکە بە درێژاییەکە شادەمارێکە پەلکەکە لەو ئەبێتەوە، ئەم گەڵای سلقە بۆ کاروباری چێشت شوێنی گەڵامێو ئەگرێتەوە، بە تایبەتی ئەکرێ بە یاپراخ وەکوو گەڵامێو، لە وولاتی کوردەواری لە گەلێ لا باوی هەیە بۆ چاندن و بەخێو کردنی. سلق بە تۆو ئەچێنرێ.

ئەگەر سلق بە شیاکەی گا کوتی زەویەکەی بکرێ سلقەکە بەهێز و تامیشی خۆش ئەبێ.. سلق بیگوشی و ئاوەکەی بدەی لەبالووک لای ئەبا.. هەروەها ئەسپێ کەم ئەکا.. ئەگەر سەر بەو ئاوە بشۆی کرێش لائەبا لەسەرا، مووەکانی کۆ ئەکاتەوە، دیسان ئەو پەڵەرەشانە کە لە روومەتا پەیدا ئەبێ و بەڵەکیش نی یە ئەوانەش هەر لائەبا..

سۆسەن

سۆسەن گیایەکە لە رەسەنی زەنبەق، گەڵاکەی باریک و بەرزە، گوڵێکی جوان و بۆنخۆشی هەیە، گوڵەکانی سپی، زەرد، شین ئەبن. بەتایبەتی سپیەکەیان زۆر جوانە..

بۆنکردنی گوڵی سۆسەن خەو ئەهێنێ.. ئەو پەڵە رەشانە کە لەروومەتا پەیدا ئەبن و

بەڵەکیش نی یە ئەگەر سۆسەنی پیا بهێنی لای ئەبا.. یەکێ ژانەسەری هەبوو سۆسەن لەگەڵ سرکەدا تێکلاوی کاو لێ بنێ لای ئەباو ژانەکەی نامێنێ.. مێشوولەو شتە بدا بە ئینسانەوە سۆسەنی پیا بهێنێ ژان و ژاری ناهێڵێ.. یەکێ بیرۆ وەیا گەڕی هەبێ سۆسەنی لەگەڵ هەنگویندا تێکلاو کاو لێیان بنێ لای ئەبا.. سۆسەن بهێنرێ بە دەم و چاودا جوانی ئەکا.. ئەگەر گوڵی سۆسەن بخەیتە ناو حاجەتێکی تازەوەو سەری ببەستی بە جۆرێ کە هەوا لێ نەدا بە درێژایی ساڵ بە جوانی و تازەیی ئەمێنێتەوە.. یەکێ کونە لووتی بۆنی لێ بێ رۆنی سۆسەنی لێ دا بۆنەکەی نامێنێ..

سیاوڵە

سیاوڵە کە «رەشکە»شی پێ ئەڵێن، گیاکەی گیایەکە وەکوو رازیانە و خۆیشی هەر وەکوو ئەو وایە، دانەکەی رەش و ووردو بۆنێکی توندی هەیە، پەلکەکەی باریکە، گوڵەکەی زەردو وەنەوشەیی یە، بۆ کۆکە و سنگێشەو بووردنەوەو ئیسقاو لابردنی کرم لە «معدە»دا بۆ ئەمانە هەموو باشە.

سیاوڵە بکەیتە ناو ئاوو بیکوڵێنی، ئەو ئاوە بپرژێنی بە ناو ماڵدا هەرچی کێچی ئەو ماڵەیە هەمووی ئەکوژێ.. رەشکە لەگەڵ سابوون پێکەوە بکوتن بیدەن لەدەم و چاو ووردە پەڵەی رەشی سەر دەم و چاو ئەگەر هەبێ لای ئەبا.. سیاوڵە بدرێ لە بالووک لای ئەبا.. جۆرە خاڵێکی رەش لە ڕوومەتا پەیدا ئەبێ و مووی بە دەورەوە دەرئەچێ ئەگەر رەشکە بدەن لەو جۆرە خاڵە نامێنێ و لای ئەبا.. هەروەها یەکێ «بەهەق»ی هەبێ وەیا بەڵەکی هەبێ سیاوڵەی پیا بهێنێ لایان ئەبا. «بەهەق» پەڵە پەڵەی سپیەتیەکە لە لەشا پەیدا ئەبێ و بەڵەکی نی یە شتێکی ترە.. یەکێ هەڵامەتی هەبێ بۆنی سیاوڵە بکاو بیهێنێ بە لووتیا هەڵامەتەکەی نامێنێ.. ئەگەر یەکێ ددانی ژان بکا سیاوڵە بکوڵێنێ – ئەگەر لەگەڵ داری سنەوبەریشا بێ باشترە – پاشان بیدا بە دەمیا ژانی دانەکەی ئەشکێ.. جرو جانەوەر لە دووکەڵی رەشکە هەڵدێن.. سیاوڵە لەناو کوردەواری دا ئەیکەن بە ڕووی کولێرەوە، بەڵام ئەڵێن زۆر خواردنەکەی لەوانەیە ئینسان بکوژێ..

سیر

سیر سەلکی گیایەکە لەوێنەی پیاز دا، تام و بۆنێکی توند و تیژی هەیە، بەکاڵی و بەکوڵاوی ئەخورێ، واتە ئەکرێتە ناو چێشت، ئەکرێتە تورشیش، کەرەستەی هازمە بۆن

بکا سیر بەربەستی ئەو بۆنە ئەکا، فشاری خوێن دێنێتە خوارەوە، هێزی چوونە لای ژن زیاد ئەکا، بۆ سک چوون و سیل زۆر باشە.

ئەڵێن ئەگەر سیر لە پانزەی دوایی مانگدا، واتە لەو سەردەمانەدا کە مانگ لە کەم بوونەوەدایە سیر بنێژرێ بەری ئەو سیرە بۆنی نایەت.. چاوێ کە ژان بکا سیر بجوون و بیخەنە سەری ژانەکەی ئەشکێنێ.. ئەگەر یەکێ دەم و چاوی قەڵشابووەوە وەیا پەڵەی رەش لەسەر دەم و چاوی هەبوو سیر لەگەڵ هەنگویندا بجوون و بیخەنە سەریان چاک ئەبنەوەو نامێنێ.. یەکێ لەخورێنی سیر بخوا ئەو رۆژە نەژار کاری تێ ئەکا نە زەهری مارو دووپشک و شتە.. سیر بیسووتێن و خۆڵەمێشەکەی لەگەڵ هەنگویندا بدرێ لەو پەڵە سپیانە کە لە لەشدا پەیدا ئەبن نامێنن.. سیر بە برژاوی ژانی ددان ئەشکێنێ، سیر کە کوڵێنرا واتە وەیا لەناو چشتا بوو بخورێت گەرو خاوێن ئەکاتەوە و بۆ کۆکە پیرەش زۆر باشە ناهێڵێ، هەروەها بۆ پێوەدانی جروجانەوەریش باشە.. ناو قنگ ئەگەر تووشی خوران بوو سیر بکا بە شاف و هەڵیبگرێ خوروەکەی ئەنیشێتەوە.. ئەگەر بتەوێ بزانی ئافرەتێک کچە یا ژنە بێنە سیر بکوتە و لەگەڵ هەنگوێن دا تێکلاوی بکەو بکرێ بە شاف و ئەو ئافرەتە هەڵیبگرێ، لەپاش ماوەی دوو سەعاتێک بۆنی دەمی بکە ئەگەر بۆنی سیری لێ هات ئەوە کچە ئەگەر نەهات ئەوە بووە بەژن.. ئەگەر یەکێ بۆنی دەمی ئەهات و چار نەئەکرا ماوەی ساڵێک دەست بکا بە سیر خواردن بۆنەکەی لائەچێ..

سیسعەنبەر

سیسعەنبەر گیایەکە لە نەعنا ئەچێ، گەڵایەکی بۆنخۆشی هەیە، گوڵەکەی سپی مەیلەو سوورە، تۆوێکی وردی هەیە وەکوو تۆوی رەیحانە.

یەکێ ژانە سەری بێ وەیا لاجانگی ژان بکا سیسعەنبەری لێ بنێ ژانەکەی نامێنێ و چاک ئەبێتەوە.. زەردەواڵە بدا بەیەکێکەوە سیسعەنبەری بخەنە سەر ژانی نامێنێ.. لە شوێنێکا ئەگەر سیسعەنبەر رابخەن مێش و مێشوولەو شتە لەو شوێنە هەڵدێن.. ئەسپێ لە لەشا دایە شوێنێک سیسعەنبەری لێ بنێن ئەیکوژێ.. یەکێ نزگەرە بیگرێ و هەر رزگاری نەبێ ئاوی سیسعەنبەر بکەن بەدەمیەوە زوو رزگاری ئەبێ.. یەکێ قورحە وەیا کرم لە سکیا بێ وەیا ئافرەت منداڵ لە زکیا مردبێ ئەمانە ئاوی سیسعەنبەر بخۆنەوە هەموویان نەجاتیان ئەبێ.. تۆوی سیسعەنبەر بکرێتە ئاو یەکێ ژان و پێچ هەبێ بیخواتەوە بۆی باشە، هەروەها ئافرەتێ کە بە زەحمەت منداڵەکەی لێ ئەبووەوە بیخواتەوە

زوو رزگاری ئەبێ.

شمڵی

شمڵی تەڕەیەکە ئەیکەنە ناو خۆراکەوە، دەنکێکی ووردی زەردی هەیە کە ئەمیش هەر لە خواردەمەنی دا بەکار ئەهێنرێ.

شمڵی روونی بگیرێت و لەگەڵ ئاس دا تێکڵاو بکرێ بدرێ لە موو بەهێز و درێژی ئەکا.. هەروەها بدرێ لەشوێنی برین سارێژی ئەکا بە تەواوی.. ئەگەر یەکێ پەڵە پەڵەی رەش لەسەر لەشی وەیا دەم و چاوی هەبوو دیسان لە وەشی بدا هەر بۆی چاکە و بەتایبەتی لە roوومەت بدرێ جوانی ئەکا.. بهێنرێ بەدەم دا بۆنی خۆش ئەکا بەڵام بۆنی میز و لەش و عەرەق ناخۆش ئەکا..

شووتی

شووتی کە «هەنی»یشی پێ ئەڵێن و ناوی تریشی هەیە، سەرەتا بە تۆو ئەیچێنن، پاشان گەورە ئەبێ و ئەبێ بە بڕک، بڕکەکەی ئەکشێ بەسەر زەوی داو خزیشە، گەڵاکەی ووردوو لەلە کراوە، ئەو بڕکە شووتی ئەگرێ، شووتی ئەوەندە زل ئەبێ هی وای هەیە دوو دانەی ئەنێن لە ئێسترێک، ئەم جۆرەی بە تایبەتی لە گوێ رووبارەکان و لەو شوێنانەدا ئەبێ کە چەوی گوێ رووبارەو لەژێرەوە تەڕەو لەسەرەوە دیارنی یە، شوتی توێکڵێکی ئەستووری هەیە، ناوەکەی کە بگا سوورە، تامی شیرینە، ناوکی هەیە لە ناوەوە، هەتا ناوکی کەمتربێ ئەوە ئەو شووتی یە چاکترە، ناوکەکەی هەڵئەگیرێ و ئەبرژێنرێ. شووتی خواردن میز کردن زۆر پەیدا ئەکا، هیچ زیانێک لە خواردنی شووتی دا نی یە مەگەر بۆ ئەو کەسانە نەبێ کە قورحەیان هەیە، یەکێ گەرمەژەنەی دەرکردبێ بە توێکڵی شووتی خۆی بهەنوێ لائەچێ، تەبیعەتی شووتی فێنکە..

شویت

شویت تەڕەیەکی بۆنخۆشە ئەکرێتە ناو خۆراک بۆنی خۆش ئەکا، هەروەها ووشکیش ئەکرێتەوەو ئەکرێتە ناوی، ساقەتەیەکی سەوزوو گەڵایەکی وورد ووردی باریکی هەیە، گوڵەکەی وەکوو چەتر ئەوەستێ و تۆوەکەشی زۆر ووردە، بۆ نەخۆشی جگەر و بێ هێزی

«معده» بەكار ئەهێنرێ..

زەویەک ئەگەر کێلڕاو ئاو درا لەپاشا، تۆوی پێوه نەکرا، ساڵێکی بەسەرا چوو شوێتی لێ ئەڕوێ بەبێ ئەوە تۆوی شوێتی پێوە کرابێ.. خواردنی شوێت، واتە زۆر خواردنی تاریکایی لەچاوا پەیدا ئەکا.. خواردنی شوێت خەو ئەهێنێ.. یەکێ مایەسیری هەبوو شوێت بکوتی و لێ بنێ مایەسیریەکەی لەبن دێنێ.. جۆرە شوێتێک هەیە سپی یە ئەگەر یەکێ ئەو شوێتە بجوێت، پاشان پشکۆی ئاگر بخاتە ناو دەمی هیچ ئەو ئاگرە کاری تێ ناکاو نایسووتێنێ.. ئەگەر یەکێ لەکاتی نووستنا ترس وەیا پرخە پرخی هەبوو شوێت لە ژوور سەری دابنێن نایێنێ.. تۆوی شوێت بۆ ئافرەت شیری پێ زیاد ئەکا، مادەی مەنی ئەبڕێ و مایەسیری لائەباو ئەیبڕێ..

شێلم

شێلم گیایەکە سەلکی هەیە، ئەم سەلکەی وەکوو سەلکی توور وایە بەڵام بچووکترە، تامەکەی تۆزێ توند و تیژە، ئەکوڵێنرێ و ئەخورێ وە ئەیکەن بە چێشتیش، شێلمی کوڵیو بۆ کۆکەو سنگ ساف کردن و هێزی چاو و شەهوەت زۆر باشە، بەکوڵاوی بۆ ئەو کەسەی فێری نەبووبێ بۆنێکی زۆر پیسی هەیە، بەڵام کە فێری خواردنەکەی بوو زۆر بەلایەوە بەلەزەتە..

تۆی شێلم و تۆی کەلەرم ئەگەر سێ ساڵ بەسەریانا تێ پەڕی و نەچێنران پاشان چێنران، لەتۆی شێلمەکە کەلەرم و لە تۆوی کەلەرمەکە شێلم ئەڕوێ.. ئەگەر تۆوی شێلم لەپێشا بخرێتە ناو هەنگوین و پاشان بچێنرێ شێلمێکی خۆش و شیرین لەو تۆوە دەرئەچێ.. تۆوی شێلم بنرێ لە مێخەکە هەڵی ئەکەنێ و لای ئەبا.. ئەندامێک لە ئەندامەکانی ئینسان سەوز بووبێتەوە شێلمی کوڵیوی بەگەرمی لێ بنێن چاکی ئەکاتەوە..

قاخڵی

قاخڵی گیایەکە کە گوڵێکی زەردی هەیە وەکوو زەعفەران و زۆرتر لەشوێنێکا کە زەعفەران دەست نەکەوێ قاخڵی لەشوێنی ئەو بەکار دێنن.

تۆوی قاخڵی سنگ پاک ئەکاتەوە، دەنگ رەوان ئەکاو بۆ کوڵنج باشە، قاخڵی لەگەڵ هەنجیر وەیا هەنگوین بخورێ، واتە تۆوەکەی بۆ هێزی چوونە لای ژن زۆر بەهێزە، گوڵەکەی بدرێ لەو پەڵە رەش وەیا سپیانە کە لەسەر لەش و دەم و چاو پەیدا ئەبن لایان

ئەبا.. قاخڵی ئەکرێ بە رووی کولێرەوە زۆر بەلەزەت و بە دیمەنە..

قارچک

قارچک شتێکە کە لە بەهارانا لە شوێنی نماک لە ژێر ئەرزا پەیدا ئەبێ و پاشان هەڵئەتۆقێ، نەتۆوی هەیە وە نە ریشەی هەیە، تەبێعەتی زەویەکە دروستی ئەکا، پاشان کە هەور گرمانی زەویەکە هەڵئەدڕێ و دێتە دەرەوە، ساقەتەی هەیە، سەرەکەی تۆپزێکی وەکوو چەتر وایە، خۆی نەرمە. قارچکیش چەند جۆرێکی هەیە؛ هی وەردو شۆو ئەمانە زۆر باشە، لەشوێنانی نماکی تر وورد وورد دەرئەچێ و پێ ئەڵێن قارچکە گوڵانە، ئەوانە خواردنیان ئینسان ئەکوژێ، بە تایبەتی هی سێبەری داری زەیتون ئەو کوشندەیەکی تەواوە، لەقەد دارو شتەشەوە دەرئەچێ ئەوانەش هەر خراپن. قارچکی شۆو وەرد کە هێنرایەوە سوور ئەکرێتەوە لەگەڵ رۆن دا ئەبێ بە خواردەمەنیەکی باش و خۆش. ئەڵێن ئەگەر قارچک لەژێر ئەرزا مایەوەو دەرنەچوو، ئەگەر هاوین باران باری و ئەو بارانە دایلێ ئەو قارچکە ئەبێ بەمار. زۆر خواردنی قارچک ترسی ئیفلیجی و مەرگی مفاجای لێ ئەکرێ. ئاوی قارچک بهێنرێ بە چاوا روونی ئەکاتەوە.. دیسان زۆر خواردنەکەی ئەبێتە هۆی کۆڵنج و میز گیران. وەختی قارچک هەر بەهارانە..

قانگ

قانگ گیایەکی دەشتەکی یە، گەڵایەکی ووردی هەیە، بەرەکەشی ووردو خڕو کووز کووزە، لەناو ئەو بەرەدا دەنکی تێدا هەیە ئەو کەڵکەی کە لەقانگ دا هەبێ لەو دەنکانەدایە. بە بنجەکەوە ئەیهێنن ووشک ئەکرێتەوە، پاشان ژنان بۆ چاوەزاربەرە خڕەکان کە دەنکە ووردەکانی تێدایە هەڵی ئەوەرێننە سەر ئاگری پشکۆو دووکەڵ ئەکا، لە هەمانکاتا بۆنیشی خۆشە هی ئەو سووتانەی، لەناو کورددا هەرشتێ کە بەو جۆرە دووکەڵی پێ بکرێ وەیا دووکەڵ بدرێ ئەڵێن: قانگی دا وەیا قانگ بدرێ، ئیتر مەرج نی یە ئەم قانگ دانە ئەو قانگە بێ کەناوە بۆ ئەو گیا تایبەتی یە.

جومگەی لەش کە ژان بکا قانگی لێ بنرێ بۆی باشە.. لەم قانگەدا مادەیەک هەیە سەرخۆش و مەستی ئەدا، ئاوەکەی بگیرێ بەتەڕی یەکێ کۆڵنجی هەبێ لێ بدا وەیا بیخواتەوە بۆی باشە.. تۆوە ووردەکەی بکرێتە ناو سرکەو پاشان بیپژێنن بە ناو ماڵ دا مێش ناچێتە ئەو ژوورەوە..

کەرەووز

کەرەووز کێویشی هەیەو باخیشی هەیە، گیایەکە ساقەتەیەکی باریکی سپی هەیە، گەڵاکەی گردو خڕە، تۆوێکی ووردیشی هەیە، کەرەووز ئەکرێتە ناو خواردەمەنی و بەکاڵیش هەر ئەخورێ..

خواردنی کەرەووز بۆنی دەم خۆش ئەکا، ئارەزووی یەک گرتنی ژن و پیاو زیاد ئەکا.. ئەندامێک لە لەشا لەرزۆکی تووش ببێ کەرەووزی لێ بنرێ چاکی ئەکاتەوە.. کەرەووز بۆ گەڕی باشە.. یەکێ دووپشک پێوە بدا ئەبێ زۆر خۆی بپارێزێ لە خواردنی کەرەووز چونکە زۆر بۆی خراپە و ژان و ژارەکەی زیاتر ئەکا.. یەکێ ئاوی کەرەووز بهێنێ بە چاویا چاوی روون ئەبێتەوە.. یەکێ ددانی ژان بکا ساقەتەی کەرەووز بکاتە ملی بۆ ژانی دانەکەی باشە.. تۆوی کەرەووز زۆر بەکەڵکە بۆ ئێسقان و میزگیران.. تۆوەکەی قانگ بدرێ دووکەڵەکەی زوو خەو لە ئینسان ئەخا.. یەکێ نزگەرەی ئینتەلا بیگرێ کەرەووز بخوا بۆی باشە..

کاڵەک

کاڵەک کە هەندێ جار لە شێوەی کوردیشدا پێ ئەڵێن «گندۆرە» وەکوو پەندەکەی لەسەرە کە ئەڵێ «گندۆرە بەرەنگی نی یە». ئەوەندە هەیە لە شێوەیەکی ترا گندۆرە بە کاڵەکی بچووکی خریلەیەکی تەواو نەگەیشتوو ئەڵێن، کاڵەک لەبەری بڕکێکە کە ئەو بڕکە ساقەتەیەکی بەرزی هەیەو تەرزەکەی ئەکشێ بەرووی زەوی دا. خۆیشی گەورەو شیرینە، تۆوەکە درێژکۆڵەو زەردکارە. گەلێ جۆری هەیە؛ جۆرێکی هەیە پێ ئەڵێن «عەسکەری» زۆر شیرین و بە تامە، جۆرێکی تری هەیە گۆشتەکەی زەردە، جۆرێکی تری گۆشتەکەی سپی یە، توێکڵەکەی لایەکی سپی و لایەکی سەوزەو سافیشە، ئەم جۆرەیان بەتایبەتی کە تۆزێ زل بوو دێن لە عاستی خۆی ئەرزەکەی بۆ قووڵ ئەکەن و ئەیخەنە ناویەوە و خۆڵ ئەدەن بەسەریا، هەر زل ئەبێ و هەر خۆڵ ئەدەن بەسەریا تا وای لێ دێ ئەوەندە گەورە ئەبێ هەر بەدوویان ئەبن بەباری گوێدرێژێک وە زۆر زۆریش شیرینە. چاندنی کاڵەک دەنک دەنکە، بەچوکڵەیەک زەویەکە قووڵ ئەکەن و دەنکەکەی تێ ئەخەن و بەخۆڵ دای ئەپۆشن و ئاو ئەدرێ ئیتر ئەڕوێ.

تۆوی کاڵەک بخرێتە ناو هەنگوین و شیرەوە لەپێشا ئەمجا بیچێنن کاڵەکی ئەو تۆوە لە بەر شیرینی و خۆشی ناخورێ.. بۆنی کاڵەک زیانی هەیە بۆ داو دەرمان چونکە هێزی دەرمانەکە ناهێڵێ.. لە ماڵێکا کە کاڵەک هەبوو وە هەویر لەو هەویر لەو ماڵەدا کرا هەویرەکە هەڵنایەت.. ئەگەر شوێنێ کاڵەکی لێ بوو ژنی حەیزدار بەو شوێنەدا بڕوا کاڵەکەکان هەموو عەدم ئەبن.. ئەگەر تۆوی کاڵەک و خەیار بۆنی رۆنیان کرد بەری ئەو دوو تۆوە تاڵ ئەبن.. تۆوی کاڵەک لەناو گوڵدا دابنرێ و پاشان ئەو تۆوە بچێنرێ بەری ئەو تۆوە بۆنی گوڵ ئەدا.. ئەگەر سەری کەر لەناو بێستانی کاڵەکا دابنرێ ئەو بێستانە دوور ئەبێ لە هەموو ئافەتێک و زوویش بەرەکەی دێتە ئەنجام.. خواردنی کاڵەک «معدە» پاک ئەکاتەوە، ئیشتهای خواردن پەیدا ئەکا، رەنگ و روو جوان ئەکا، تۆوی پیاو زیاد ئەکا.. یەکێ ئاو لەچاوی بێ تۆوی کاڵەک بگرێتە ناو چاوانی بەرهەڵستی ئاوەکەی ئەکا.. خواردنی کاڵەک بەکەڵکە بۆ ئەو بەردانە کە لە گورچیلەو میزڵدانا پەیدا ئەبێ لایان ئەبا..

کاهوو

کاهوو رووەکێکە گەڵایەکی پان و چەوری هەیە لەگەڵ ساقەتەیەکدا، هەردووکی بەکاڵی ئەخورێ، کاهوو هەتا بەئاوی پیس و پۆخڵ ئاو بدرێ بەتامتر و چەورتر ئەبێ، هەندێکی گەڵایەکی وەکوو کەلەرم ئەچەسپێنێ بە یەکەوەو ئەبن بەوەکوو تۆپ ئەمەیان باشترە لەوانیتر.. ئەگەر بشقڵێکی حوشتر بێنی کونی کەی تۆوی کاهوو و تۆوی تەڕەتیزە بخەیتە ناویەوە و بنێژی داپۆشی بە خۆڵ و ئاوی بدەی پاشان کە رووا لە یەک ساقەتە کاهوو تەڕەتیزە دەرئەچێ.. کاهوو هەتا گەڵاکانی لای خوارەوە بکەی گەڵای لای سەرەوەی بە تامتر ئەبێ..

کاهوو خەو ئەهێنێ و تێنوێتی لائەبا، شەهوەت کز ئەکا.. بە تایبەتی ئەگەر لەگەڵ سرکە بخورێ هەر زۆر زۆر شەهوەت کز ئەکا.. دەوام کردن لەسەر خواردنی کاهوو تەم و تاریکایی لەچاوا پەیدا ئەکا، بەڵام بۆ ئافرەت خواردنەکەی شیری پێ زیاد ئەکا.. خواردنی کاهوو بەکەڵکە بۆ نەخۆشی شەکر..

کاڵەکەمارانە

کاڵەکەمارانە بەری گیایەکە کەخۆی بەبێ چاندن لەشوێنی ووشکا ئەڕوێ، بەرەکەی کە

کاڵەکەمارانەکەیە زۆر بچووک و خڕە وەکوو قانگ، زۆر تاڵە وەکوو زەهر، ئاسکە کێوی زۆر خۆشی لێ دێ وەکوو حەڵوا ئەیخوا، درندەی کێوی هەموو لەکاڵەکە مارانە هەڵدێن.

شوێنێ لە لەشا خوێنی نەوەستایەوە گەڵای کاڵەکەمارانەی بخەنە سەر خوێنەکەی ئەوەستێنێتەوە، هەروەها بەکەڵکە بۆ ماخوولان و فیداریش.. کاڵەکەمارانە بکرێتە ناو ئاوو بەو ئاوە ژووری ئۆدەو شتی پێ بڕشێنی هەچ کێچێک لەوێ دا بێ هەمووی ئەکوژێ.. یەکێ تووشی شلەپەتەیی بوو بوو سێ دەنک کاڵەکەمارانە بێنن کونیان کەن و شیر بکەنە ناوی و سەرەکانیان بنێنەوە، پاشان لەناو خۆڵەمێشی گەرما دایانبنێن تا دێنەکوڵ، ئەمجا ئەو کەسە بیانخواتەوە رزگاری ئەبێ لەشلەپەتییەکەی.. کوڵ لەشی خۆی بەکاڵەکەمارانە بهەنوێ چاک ئەبێتەوە.. ئەو کەسەی تووشی لەش ئەستوور بوون وەیا – عرق النسا– بووە لەشی خۆی وەیا ئەو شوێنەی بە کاڵەکە مارانە بهەنوێ چاک ئەبێتەوە. یەکێ دووپشک پێوە دابێ کاڵەکەمارانە یا بیخوا وەیا بیهێنێ بەشوێنی پێوەدانەکەدا چاک ئەبێتەوە و ژارەکەی کاری تێ ناکا.. یەکێ مارو شتە گازی لێ بگرێ و پێوەنەدا کاڵەکەمارانە بخاتە سەر جێ دەمەکەی بۆی باشە و مەترسی نامێنێ..

کەلەرم

کەلەرم کە «کەلەم»یشی پێ ئەڵێن، یەکێکە لەو رووەکانە کە بە چێشت لێ ئەنرێ و ئەخورێ. کەلەرم دوو جۆرە؛ جۆرێکیان گەڵایەکی پانی گەورەی هەیەو بەسەر یەکا چوون وەکوو تۆپ، جۆرەکەی تریان کەلەرمێکە پێ ئەڵێن کەلەرمی قەمەری کە وەکوو چەوەنەرەو رەنگی سەوزە. کەلەرم گەڵاکەی زۆر گەورە و پان و پۆرە، وەنەبێ بڵاوبێ وەکوو گەڵای رووەکی تر بەڵکو چوون بەسەریەکاو لەیەک تووند بوون، زۆرتر بەکار هێنانی کەلەرم بۆ یاپراخە.. کەلەرم ئەگەر لەئەرزی بایەرا بچێنرێ گەورەو بەتام ئەبێ و کرمیشی تێ نادا..

کەلەرم ئەگەر لەگەڵ ساقەتەکەیا بکوترێ یەکێ خەمبار بێ لەسەر توێڵی دابنێ ئەو خەمەی بەسەر ئەچێ و کەیف خۆش ئەبێ.. کەلەرم خواردن خەوی ناخۆش ناخۆش بەپیاو ئەبینێ بەڵام دەنگ ساف ئەکا.. کەلەرم ژانی لەش سووک ئەکا، لەرزۆکی لە لەشا لائەبا، خەو ئەهێنێ بەڵام بەرچاویش تاریک ئەکا.. تۆوی کەلەرم لەناو بێستانا بسووتێنرێ دووکەڵەکەی کرمی ئەو بێستانە ئەکوژێ.. هەروەها خواردنی تۆوەکەی بۆ ئافرەت لەپاش چوونە لای پیاوی ئاوەکە – واتە مەنی یە– خراپ ئەکاو تۆوی مناڵ لەو ئاوەدا ناهێڵێ.. خواردنی تۆوی کەلەرم مەنی زیاد ئەکا..

کوولە

کوولەکە رووەکێکە ساقەتەیەکی بەرزو لووسی هەیە، گەڵاکەی پانە، بەرەکەی کە کوولەکەکەیە لەوێنەی کاڵەک دایە، تۆوێکی دروشتی هەیە لەناویا، کوولەکە ئەکرێ بەچێشت و ئەخورێ، کوولەکە چەند جۆرێکە؛ گەورەترو رەنگی زەردە هەر بەتەواوی لە رواڵەتا لەکاڵەک ئەچێ، ئەم جۆرەیان زۆر شیرینە و ئەپیشێنرێ و ناوەکەی پڕ ئەکرێ لەناواخن، جۆرێکی تریان توێکڵێکی ئەستووری هەیە، ملی باریکە، پاش ئەوە کە ناوەکەیان دەرهێنا توێکڵە بێ ناوەکە ووشک و سەخت ئەبێ وەکوو داری لێ دێ، ئاوو رۆن و شتەی تێ ئەکەن، جۆرێکی تری لەوێنەی خەیاردایە بە عادەتی ئەکرێ بەچێشت..

کوولەکە ئەگەر تۆوەکەی لەکاتی چاندندا سەرەوبن بچێنرێ و بخرێتە ناو زەویەکەوە کوولەکەکەی زۆر گەورە ئەبێ.. کوولەکە زۆر خواردن – دیارە بەچێشت خەم و خەفەت لائەباو خۆشی ئەهێنێ.. مێش نانیشی بەبڕکی کوولەکەوە..

کەوەر

کەوەر تەڕەیەکە بەکاڵی ئەخورێ و هەندێ جاریش ئەکرێتە ناوچێشتەوە، گەڵاکەی درێژی مەیلەو باریکە و بەدرێژی درێژیەکەی کووزێک لەناویایە، بۆنی لەپاش خواردن وەنەبێ خۆش بێ، بەتۆو ئەچێنرێ، کە سەری لەزەویەکە دەرکرد پەلکەکانی جیا ئەبنەوە. یەکێ بیەوێ بیچێنێ بێنی لەپێشا تۆوەکەی بپرژێنی بە زەویەکەدا لەپاش سێ رۆژ ئاوی بدا ئەوە بنکەکەی زۆر بەهێز ئەبێ. خۆ ئەگەر بویسترێ زۆر بەهێزتر بێ پشقڵی مەڕ بێنێ، هەر پشقڵی سێ دەنک تۆوی تێخاو بینێژێ ئەو هەر زۆر زۆر بەهێز ئەبێ..

یەکێ دووپشک وەیا زەردەواڵە پێوەبدا کەوەر بکوتن و لەسەری دابنێن هەر خێرا ژانەکەی ئەشکێنێ.. دەوام کردن لەسەر خواردنی کەوەر تاریکایی لەچاودا پەیدا ئەکا.. جۆرە کەوەرێک هەیە پێ ئەڵێن کەوەری شامی ئەم جۆرەیان لەبالووک و زیپکە بدرێ لائیئەبا بەڵام کە بخورێ پووک و ددان خراپ ئەکاو زیانی بۆ چاویش هەیە.. ئەم کەوەرەی کە هەیە خواردنی بۆ کز کردنی مایەسیری باشە تەنانەت ئەگەر لێشی بنێن هەر بۆی باشە، هێزی شەهوەتیش زیاد ئەکا.. ئەو برینانەی کەخوێنیان ناوەستێتەوە کەوەری لێ بنێن خوێنەکەی ئەوەستێتەوە.. بۆ ساف کردنی دەنگیش باشە، دەنگ خۆشەکان ئەیخۆن بۆ ئەوە دەنگیان زەلال و ساف بێ..

کونجی

کونجی گیایەکە کە گەڵاکەی باریک و چوار گۆشەییەکی درێژکار لە وێنەی خاج دا هەڵکەوتووە، بەرەکەی وەکوو گوڵی گەنم دەنکێکی ووردی هەیەو ئەو دەنکانە چەورو رۆنێکی زۆریان هەیە، رۆنی کونجی ئەگیرێت بۆ سابوون دروست کردن زۆر بەکاری ئەهێنن و لەشتی تریشا هەر بەکار ئەهێنرێ.

گەڵای کونجی خۆی وەیا ئاوەکەی بدرێ لەموو بەهێز و درێژی ئەکا.. تۆوی کونجی شوێنێک لە لەشا بەهۆی لێ دان و شتەوە شین بووبێت وەیا خوێنەکەی تێدا وەستابێ لێ بنێن چاکی ئەکاتەوە.. شوێنێک قەڵشابێتەوە کونجی لێ بدەن بۆی باشە.. خواردنی کونجی ئینسان زۆر قەڵەو ئەکاتەوە.. ژنی حەیزدار کونجی بکاتە ئاوو بیخوا بە برژاوی هێزی چوونە لای ژن و ئاوی شەهوەت زیاد ئەکا.

گاڵ

گاڵ کە «هەرزن»یشی پێ ئەڵێن، بەناو ئەویش لە سیرەی خەڵەدایە، بنکەکەی بچووک و ساقەتەیەکی نازک و دەنگ گەلێکی ووردی هەیە، زۆرتر بە باڵندە ئەدرێ بەڵام گەلێ جاریش لە ساڵانی گرانی دا ئەیهارن و ئەیکەن بەنان و ئەیخۆن، گاڵ و دێمیلەی مەریوان بە ناوبانگە. ئەو زەویەی گاڵی تیا بچێنرێ لەوانەیە لەکەڵک ئەکەوێ بۆ دەغڵ و دان چونکە ئەو تۆوەکەی زوو لەناو ناچێ هەر شتێکی تری پێوە بکرێ ئەویش لەگەڵیا ئەڕوێتەوە، ئەبێ تا ماوەیەکی زۆر دەست لەو ئەرزە هەڵبگیرێ پاشان بکێڵرێ، زۆرتر لەبەر ئەو خراپ نەبوونەیەتی بۆیە لەهەندێ شوێنا لەترسی گرانی ماوەیەکی زۆر ئەیکەنە چاڵ و هەڵیئەگرن. کولێرە دێمیلەی مەریوان دراوە لەملی سەگ شکاندوویەتی!.

ئەگەر شوێنێک لە لەشا ژان بکا گاڵی لێ بنێن ژانەکەی ئەڕەوێنێتەوە، خواردنی نانەکەی گوو بەزەحمەت بە ئینسان ئەکا، لەوانەیە ئافرەتی بەردار بیخوا بەرەکەی پێ بخا..

گلێنە

گلێنە کە «کزن»یشی پێ ئەڵێن، گیاکەی کە کزنەکە بەری ئەوە گەڵاکانی باریک و درێژکارە، گلێنەکە خۆی کە بەرەکەیە وەکوو ماش وایە و لەوانەیە خڕەو بەئەندازەی

ئەویشـە، ڕەنگێکی تاڵی مەیلەو سووری هەیە، تامەکەی کەمێ تاڵ و تـوندە، ئەدرێ بە باڵندە لەباتی دان، بەڵام خـواردنی هەر خـۆشی گـایە بۆی ئەکـەنە ئاوو ئـەیدەنێ پێ قـەڵەو ئەبێتەوە، بە مەڕو بزنیش ئەدەن. تامەکەشی لەبەینی ماش و نیسک دایە.

ئەو پەڵە سپی وەرەشانە کـە لەسەر پێست پەیدا ئەبن و بەڵەکیش نین، ئەگەر بەگلێنە بیـانهـەنوون چاک ئەبنەوە و لائەچن، هەروەها یەکێ بەڵەکی هەبێ گلێنەی پیـا بهـێنێ چاکی ئەکاتەوە.. ڕەنگ و ڕوو جوان ئەکا.. گلێنە بیـهـاڕن و ئاردەکەی پیـاوی لاواز بە ئاردی وەیا بەنان بیخـوا قەڵەوی ئەکاتەوە.. یەکێ مار گـازی لێ بگرێ وەیا سـەگی هار بیگرێ گلێنە تێکلاوی شەراب بکرێ و لێ بنرێ زۆر بۆی باشە...

گەنم

گەنم یەکێکە لەو شتە هەرە گرنگانە کە ژیانی ئادەمیزادی پێوە بەندە. گەنم دێمی هەیە و بەراوی هەیە، بەراوەکـەی ئەوەیە کـە لە پایزانا ئەوەشـێنرێ هەمـوو دەم ئاو ئەدرێ، دێمیەکەی ئەوەیە کە زەویەکە بەراو نی یە لەدەمەو بەهارا ئەوەشێنرێ و ئاوی باران ئاوی ئەدا، گەنمێ کە بە ئاوی باران بێتە ئەنجام چاکترو نانەکەی خۆشترە. بنکی گەنمی دێمەکار کورتترە لەهی بەراو، بەڵکوو لقی گەنمی بەراو تا دوو گەز درێژ ئەبێتەوە و لەوانەیە سوار تیـایا وون ببێ، گـەڵاکەی درێژترو باریکترە لەهی دێمـەکـار، هەر دەنکە گـەنمێک چەند ساقـەتەیەکی ناو بۆشی لێ دەرئەچێ، هەر لقـێک گـوڵە گەنمێکی بەسەرەوەیە، هەر گـوڵە گەنمێک لە دە تا سەد دانە گەنمی پێوەیە، جوانتر دیمەن دیمەنی گوڵە گەنمە کە بە یاسایەکی زۆر ڕێک و پێک سـەریان ناوە بەدوای یەکەوە، لەسەر هەرتاقە گەنمێک چزێکی باریکی درێژی بەگـوڵەکـەوە بەرز بوەتەوە. جگە لەم دێم بەراویە گـەلێ جـۆری هەیە، چاکـتـری هەمـــووی گـەنمە بەهارەیە کـە پێ ئەڵێن گـەنمە قـەندەهاری. ئایا چ دیمەنێک لە دیمەنی پەڵەگەنمی بەراوی جوانترە لەکاتێکا کە گوڵی کـردووە؟. زۆر مخابنە کە ئادەمـیزاد ئەم هەموو شتە جوانە سروشتی یانە ئەبینێ و ئەمرێ!..

لە کـاتێکا کـە جووتیـارەکە تۆوی گـەنمەکە ئەوەشێنێ هەر دەنکە گەنمێکی کەوتە سەر شـاخی گـایەکـە ئەو دەنکە قـەت ناڕوێت .. دەنکی گـەنم بهـاڕێتـەوەو بدرێ لە ڕوومـەت جوانی ئەکا.. یەکێ سەگی هار گرتبێتی کەپەکی گەنم بکوتن و لێ بنێن بۆی باشە.. گەنم بخـەیتـە سـەر سـاج و بۆنی بدەی، لەوکـاتەدا ڕتـوبەتێکی لێ پەیدا ئەبێ، یەکێ ووشکە بیـرۆی هەبێ ئا بەو ڕتووبەتە بیـهـەنوێ چاک ئەبێـتـەوە.. هەروەها یەکێ ووشکە بیـرۆی

هەبێ نانی گەنم بەئاوو بەخوێ تەڕ بکاو پیا بهێنێ چاکی ئەکاتەوە.. هەویری ئاردی گەنم خوێ زیادی تێ کەی و بیخەیتە سەر دمەڵ ئەیگەیێنێ.. شوێنێک لە لەشا ئازاری گەیشتبێتێ ئاردی گەنم خوێ تێ کەی و توزێ گەرمی کەی لەگەڵ رۆن دا - دیارە ئاردەکە بکەی بەهەویر - بیخەتە سەری بۆی باشە. کە بەمە بەکوردی ئەڵێن نیوەنمەک.

کنگر

کنگر، وەیا قنگر لە سیرەی رووەک دایە، ساقەتەیەکی ئەستووری سپی هەیە، توێکڵ توێکڵە لەسەر یەک، لە ئەرز دەرئەچی، سەری توێکڵەکان دڕکە، ساقەتەکەش زۆر بەرز نابێتەوە، لە بەهارانا و لەشوێنی کوێستانا زیاتر ئەبێ، بەکاڵی و بە کوڵاوی ئەخورێ. کورد پەندێکی هەیە لەسەری ئەڵێ:«کنگر و ماست بە وەختی خۆی».

یەکێ مووریژە -داء الثعلب- ی هەبێ کنگر بهێنێ بە شوێنەکەدا ئیتر مووی هەڵناوەرێ.. یەکێ سەری گێژ بخوا بەئاوی کنگر سەری بشوا رزگار ئەبێ لەو سەرەگێژەیە، هەروەها سەری بە ئاوی کنگر بشوا ئەسپێ لە سەریا نامێنێ.. یەکێ بۆنی بنەنگڵی بێ کنگر بخوا ئەو بۆنەی نامێنێ.. هەروەها کنگر خواردن هێزی چوونە لای ژن زیاد ئەکا.. کنگر لەگەڵ رۆن دا سوور بکرێتەوەو خوێ بکرێ بۆ هەموو جۆرە هێزێک باشە..

گوڵاڵە سوورە

گوڵاڵە سوورە گوڵێکە کە لە سەرەتای بەهارا ئەڕوێ و رەنگێکی سووری نایابی هەیە، دەشتەکی هەیە و ماڵیشی هەیە، لەسەربانەکانا لە کوردەواری زۆر دەرئەچێ، ساقەتەو گەڵاو تۆوەکە زۆر لەخاشخاش ئەچێ، جۆرێکی گوڵەکەی پێنج پەڕەیەو جۆرێکی زیاترە لەپێنج، دەشتەکیەکەی پەڕەکانی زۆر سوورو تەنکە، لەبەینی پەڕەکانەوە رەشە، لە ناوەکەیەوە تۆوە، هەندێک لەم گوڵاڵە سوورەیە گوڵەکەی لەگەڵ رۆژدا ئەسوورێتەوە، بە رۆژ دەم ئەکاتەوە بەشەو چاو ئەنوقێنێ.

چاورێشتن بە گوڵاڵە سوورە تاریکایی سەرچاو لائەبا.. گوڵاڵە سوورە لەگەڵ توێکڵی گوێزدا پێکەوە بکوترێن خەنەو ووسمەیەکی زۆر نایابە بۆ موو..گوڵاڵەسوورە بهێنرێ بە گەڕی و برین دا زۆر بەکەڵکە بۆی.. گوڵا سوورە لەگەڵ لاسکەکەیا بکوڵێنرێ و ئافرەت بیخوا شیری زۆر ئەبێ.. ریشەی گوڵاڵە سوورە لەناو گوڵاودا وورد بکرێ، پاشان بیپژێن

بەسەر شتی سپی دا سووری ئەکا، کە ووشک بووەوە لائەچێ و هیچی نامێنێ..

گوڵگاوەزوان

گوڵگاوەزوان کە«گۆزروان»یشی پێ ئەڵێن گیایەکە گوڵێکی پانی هەیە وەکوو زمانی گا لەدەشتا ئەڕوێ، تەبێعەتی تەڕو گەرمە، بۆ کۆکە و سینگ تێکچوون زۆر بەکەڵکە. لەزۆر شوێنا گوڵ و گەڵاکەی پێکەوە ووشک ئەکەنەوە زستانان بۆ دەرمانی سینە وەکوو چا دروستی ئەکەن و ئەیدەن بەو کەسە.. گۆزروان خواردنەکەی خۆشی ئەهێنێ و خەم و خەفەت لائەبا..

گێزەر

گێزەر کە «گزەر»یشی پێ ئەڵێن لەبناغەدا گیاکەی ساقەتەیەکی باریک و گەڵای وەکوو بڕاو وایە، گوڵەکەی سپی و وەکوو چەتر هاتۆتەوە، بنکەکەی کەسەلکەکەیەتی گێزەرەکە ئەوەیە، ئەمە درێژ و ئەستوورە، ڕەنگی زەردیشی هەیە و سووریشی هەیە، تامەکەی شیرینە، بەکاڵی ئەخورێ، ئەکرێ بەچێشت و مرەباو شەربەتی لێ دروست ئەکرێ..

ئەگەر یەکێ گێزەر لەگەڵ هەنگوین دا بکوڵێنێ و ڕۆژی سێ تا چوار مسقاڵی لێ بخوا شەهوەت و ئارەزووی چوونە لای ژنی وا ئەبێ خۆی بە دەستیەوە دائەمێنێ.. لەگەڵ ئەمەشا گورچیلە زۆر بەهێز ئەکات.. ئەگەر منال لە زگی ئافرەتا مرد تۆوی گێزەر لە سەر ئاگر بکوڵێنرێ و پاشان ئەو تۆوە لە ژێر ئافرەتەکەدا بسووتێنرێ و دووکەڵەکەی پیا بچێ منالەکەی ئەخا..

لاولاو

لاولاو گیایەکە لە تۆ و ئەڕوێ و خێرا گەشە ئەکا، تەرز ئەهاوێژێ، هەر دارو دەوەنێکی دەستکەوێ خۆی پیا ئەئاڵێنێ و ئەڕوا، گوڵێکی هەیە وەکوو شەیپوور وەیا چەتر، زۆرتر وەنەوشەیی یە، کە ئێوارە داهات دەم ئەکاتەوە، بەیانی کە هەتاو گەرم بوو وورده وورده دەم ئەنێتەوە بە یەکاو ئیتر دەم ناکاتەوە، کەوا بوو عومری چواردە سەعاتە، بەڵام کە ئەو نەما وەنەبێ گوڵ نەمێنێ یکێکی تر لەتەنیشت ئەوەوە پەیدا ئەبێ، جۆری تێکڕایی بگری گوڵێکی زۆری هەیەو جوانیەک ئەدا بە باخی مالان، تۆوەکەش ڕەش و وورده لە بنیەوەیە..

یەکێ سەرێشەی دائمی هەبێ گەڵای لاولا بخاتە سەر چاک ئەبێتەوە.. گەڵای لاولاو لەگەڵ سرکەدا تێکڵاو بکرێ ئەو کەسەی سپڵی هەیە بیخوا بۆی باشە.. لاولاو ئەسپێ ئەکوژێ..

لۆبیا

لۆبیا گیاکەی وەکوو لاولاو وایە ئەپێچێ بەگیای تراو هەرشتێکی بەر پەلی کەوێ خۆپیا ئەئاڵێنێ، گوڵێکی ووردو وەنەوشەیی هەیە، ئەسڵی لۆبیاکە کە بەرەکەیەتی لەناو توێکڵێکایە وەکوو پاقلە..

خواردنی لۆبیا خەوی ناخۆش ناخۆش بە ئینسان ئەبینێ، بەڵام بۆ لەشی خراپ نی یە.. هەروەها ئافرەتێک مناڵ لە سکیا مردبێ لۆبیا بخوا مناڵەکەو لفەکەی فرێ ئەدا.. دیسان هەر بۆ ئافرەت خواردنەکەی کەڵکی هەیە بۆ رەوانی حەیز و رەوانی و خاوێنی خوێنی زەیسانی بۆی..

لۆکە

لۆکە کە «پەموو»یشی پێ ئەڵێن، ئەسڵی خۆی گیایەکە بە تۆو ئەچێنرێ، گوڵی زەرد وەیا سووری هەیە، دانەکانی وەکوو لیف وایە بە ئەندازەی سەرە پەنجەیەک درێژە، ئەوەیە کە ئەبێ بەلۆکە، کە دەنکەکان ئەبن و کاتی پێ گەیشتنیان دێت قاوخەکەی کە گوێزەکەیەتی ئەقەڵشێتەوەو لێک ئەبێتەوە، لۆکەکە بە دانەکە وەیا تۆوەکەیەوە دێتە دەرەوە ئەکەوێتە روو، ئەمجا ئەوانە ئەکەنەوەو کۆیان ئەکەنەوە، پاشان بەهۆی مەکینەو شتەوە دانەکەی لێ جیا ئەکەنەوە لۆکەیەکی خاوێن دێتە بەرهەم و بۆ گەلێ شت ئیتر بەکاری دێنن.

ئەگەر مناڵ سکی ئەچوو گەڵای برکی لۆکە ئاوەکەی بگرن و بیدەنێ سکی ئەوەستێتەوە.. لۆکە ئەگەر نەرم بوو لەپاش ئەوە کە کرا بەشت و لەبەر کرا لەش نەرم ئەکا، ئەگەر خۆ زبری تێدا هەبوو لاوازی ئەکا، لۆکە بخرێتە ناو سوخمەو کەواو شتەوەو لەبەر بکرێ جگە لەوە کە کابرا لەسەرما ئەپارێزێ هەر لەتەبیعەتەکەیا کەڵکی تر هەیە.. توێکڵی قاوخەکەی، واتە ئەو توێکڵە کە لۆکەکەی تیایە بسووتێنرێ یەکێ دەم و پووکی بووبێ بە برین لێ بنرێ چاکی ئەکاتەوە..

ماش

ماش دانەوێڵەیەکە خڕو وەکوو نیسک وایە، پێستەکەی سەوزو ناوەکەی سپی یە، ئەکرێ بەچێشت و ئەخورێ، لەووڵاتی بانەو سیوەیل زۆرە. لەسەر ماش قسەیەکی ئەو ووڵاتە هەیە کەجارێ دوو پورزا تووشی یەک ئەبن یکێکیان بەویکەیان ئەڵێ: «پورزا گیان ئیمساڵ ماشانو هەبون؟.» ئەویش وەڵامی ئەداتەوە ئەڵێ: «پورزا گیان ماشانو هەبوون بەڵام هەمووی خۆن خواردن!.».

خواردنی ماش شەهوەت کەم ئەکاتەوە.. ئەندامێک لە لەشا ژان بکا ماشی لێ بنێن ژانەکەی ئەشکێنێ.. هەروەها خواردنی ماش ددان بێ هێز ئەکات..

مەرزەنگۆش

مەرزەنگۆش کە «مەرزەنجۆش»یشی پێ ئەڵێن گیایەکی بۆنخۆش و لقی بەرز بەرزی هەیە، گەڵاکەی باریک وەکوو گوێچکەی مشک وایە، گوڵی سپی مەیلەو سووری هەیە، تۆویشی هەیە وەکوو تۆوی رەیحانە وایە. یەکێ ژانەسەر وەیا ناوەڕاستی مێشک و سەری ژان بکا مەرزەنگۆش بۆ ئەو دەردە زۆر باشە..

یەکێ ئیسقا وەیا ژانەسک وەیا بە زەحمەت میز بکا مەرزەنگۆش بکوڵێنن و بیدەنێ چاکی ئەکاتەوە.. یەکێ دووپشک پێوە بدا مەرزەنجۆش تێکڵاو بەسرکە بکرێ و بنرێ لەشوێنەکە چاکی ئەکاتەوەو ژانی ناهێڵێ..

یەکێ زەردەواڵەو شەنگە سوورە پێوە بدا بەئەندازەی کەمتر لەمسقاڵێ لە تۆوی مەرزەنگۆش بدرێ بەوکەسە بیخوا ژانی ئەشکێ و زەهرەکەی کاری تێ ناکا.. ئەگەر یەکێ ئیفلیج بووبێ رۆنی مەرزەنجۆش بگرن و لەشی پێ بهەنوون بۆی باشە.. یەکێ دەمی تێکچووبێ، واتە ناو دەمی وەکوو رەش بووبێتەوە مەزرەنجۆشی ووشک لەگەڵ هەنگوین دا تێکڵاو بکاو بیگرێتە دەمی چاکی ئەکاتەوە..

نەسرین

نەسرین گوڵێکی سپی بچووکی پەڕە زۆری بۆنخۆشە، نەسرین زۆرتر ئەوانەی کەگوڵ و باخچە بەخێو ئەکەن ئەویشی تیا ئەچێنن باخەکەیان بەو جوان ئەکەن..

یەکێ ئەگەر کرم لەگوێچکەیا بوو، وەیا گوێ ئەزرینگایەوە، وەیا سەری گێژی ئەخوارد

نەسرینی باخی بۆ ئەو کەسە باشە، کرمەکە ئەکوژێ و ئەوانیتریش لائەبا.. هەروەها ئەگەر دەم و ددان هاتە ژان نەسـرین تێ گـرێ چاکی ئەکـاتەوە.. یەکێ ژانەسـەری دائمی هەبوو نەسرینی کێوی بگرێتە ناو چەوانی لەکۆڵی ئەخا.. هەر ئەم نەسرینی کێویە بۆ نەهێشتنی نزگەرەش زۆر بە کەڵکە..

نەعنا

نەعنا تەڕەیەکە وەکوو پوونگە بەڵام گەڵای ئەم واتە نەعنا سـاقەتەکەی بەرزترە، بۆنێکی خۆشی هەیە، لەو تەڕانەیە کە بەتەڕی لەگەڵ کەباب و شتا ئەیخۆن ، ووشکیش ئەکرێتەوە و ئەیکەنە ناو چێشت بۆ بۆنخۆشی...

نەعنا خواردنەکەی «معدە» بەهێز ئەکا، هێزی چوونە لای ژن زیاد ئەکا.. یەکێ نزگەرە بیگرێ نەعنا بخوا لە کۆڵی ئەخا.. ئافرەت ئەگەر پێش ئەوە لەگەڵ مێردەکەی بنوێ نەعنا وەکوو شـاف هەڵبگرێ سکی پڕ نابێ.. یەکێ ژانەسەری هەبێ نەعنا بگرێتە سـەری ژانە سەرەکەی نامێنێ.. یەکێ سەگی هار گرتبووی ئـاوی نەعنا لەگەڵ سرکەدا تێکڵاوی کـاو بیخواتەوە نایەڵێ ئەو خوێنەی کە کەڵبەی سەگەکە لە لەشیا پەیدای کردووە بڵاو ببێتەوە بە لەشیا.. هەروەها ئەم ئاوی نەعنایە لەگەڵ سرکەدا شەهوەت ئەجووڵێنێ، «معدە» بەهێز ئەکاو نزگەرە ئەنیشێنێتەوە..

نۆک

نۆک بەری گـیـایەکە کـە گـیاکـە لەسـەر یەک بنج هەڵئـەسـتێ و پاشـان لق لق ئەبێـتـەوە، گـەڵاکـەی زۆر زل نی یە، خـۆیشـی زۆر لەزەوی بەرز نـابێــتـەوە، ئەچێنرێ، بەفـەریکی ئەخورێ، واتە نۆکەکە، ئەم نۆکەش دوو جۆرە؛ رەشی هەیەو سپی هەیە، پاش ئەوە کە ووشک کرایەوە ئەکرێتە ناو چێشت، جۆرێکی تری هەیە ووردترە، ئەمە ئەیکەنە هارەکردا کەرت ئەبێ پێ ئەڵێن لەتکە نۆک، ئەمەش هەر ئەکرێتە ناو چێشـتەوە، هەر ئەم جۆرەیانە ئاجیل فرۆشەکان بۆنی ئەدەن و ئەیبرژێن، نەرمێکی تورتی بە لە زەتی لێ دەرئەچێ و پێ ئەڵێن نۆکەقـەنی، هەر ئەمـە بەشەکریش بۆنی ئەدەن.. خـواردنی نۆک رەنگ و روو جـوان ئەکـا بەڵام بادارە، هەروەها ئـاردەکەش بە دەم و چاودا بهێنرێ جوانی ئەکا.. ئەو نوختـە رەشـانـەی کـە لەسـەر پێـست پەیدا ئەبن و وان بەلەشـەوە بەنۆک بیـهـەنوون لائیئـەبا.. خواردنی نۆک بە فـەریکی بۆن لەدەما پەیدا ئەکا.. یەکێ ووشکە بیرۆی هەبێ رۆنی نۆک

بگرێ و لێ دا چاکی ئەکاتەوە نۆک بکرێتە ئاوو بخورێ ددان کە ژان بکا چاکی ئەکاتەوەو دەنگیشی ساف ئەکات...

نۆک بکوڵێنرێ و بخورێ منالّی مردوو لەسکی ئافرەتا دەری ئەکاو بۆ پیاویش هێزی چوونە لای ژنی زیاد ئەکا، خۆ ئەگەر بەکولاّوی خۆی و ئاوەکەی لەخورێنی پیاو بیخوا ئەو هێزی شەهوەتەی زۆر زیاد ئەکا..

نێرگس

نێرگس گولێکی سپی بچووکی بۆنخۆشە، ساقەتەکەی بەرزە، گەلاکەی سەوزو درێژە، کە ساقەتەکەی بەرز بووەوە لقی بچووکی لێ ئەبێتەوەو لەو لقە گولّەکە پەیدا ئەبێ، پەڕەکانی سپی و ناوەکەی زەردە وەکوو تۆو وایە، سەلکێکی هەیە ئەوە ئەچێنرێ. نێرگسی دەشتەکی هەیە و باخی مالّی هەیە، مالّیەکەی ئەو سەلکەی ئەنێژرێ بەلاّم دەشتەکیەکەی لەناو مێرگەکاناو لە بەهارانا پەیدا ئەبێ، چاوی دۆستیش پێ ئەلّێن نێرگس..

ئەلّێن هەر کەس لەوانەیە لەبەینی سینگ و دلّیا گەرایەکی بچکۆلەی شێتی وەیا بەلّەکی وەیا گولی هەبێ، هیچ ئەو شتانە لانابا بۆنکردنی نێرگس نەبێ.. ئەگەر سەلکی نێرگس وەکوو خاج ببڕن وەیا دوو دڕک بە ڕاستە و چەپەدا پیاکرێ و ئەمجا بنێژرێ نێرگسێکی زۆر بەهێز پەیدا ئەبێ.. ئەلّێن ئەگەر یەکێک لەو کاتەدا کە لەگەلّ ژنەکەیا دروست ئەبێ چاوی بکەوێ بەسەلکی نێرگس ئەو کەسە ئەبەسترێ و ئیتر هیچی پێ ناکرێ.. سەلکی نێرگس بخرێتە سەر برین گۆشتەو زوون دێنێتەوەو چاک ئەبێتەوە.. ئەو پەلّە سپی و ڕەشانە کە لەسەر لەش پەیدا ئەبن گولّی نێرگسیان لێ بنرێ لایان ئەبا.. هەروەها بۆ ژانە سەری دائمیش باشە.. خواردنی نێرگس ڕشانەوە بە پیاو پەیدا ئەکا.. ئافرەت کە منالّی لەسکا مرد بە ئەندازەی سێ مسقالّ نێرگس لەگەلّ ئاوی هەنگوین تێکلاّو بکاو بیخوا منالّەکە ئەخا..

نیسک

نیسک بەری گیایەکە کە بنەکەی پچووکەو ئەوەشێنرێ، دەنکەکەی تۆزێ لەماش گەورەترە، ڕەنگەکەی سپیەکی مەیلەو زەردە، بەلاّم کە توێکلّەکەی لێ کرایەوە ئەو ڕەنگەی بەو جۆرە نامێنێ، جۆرێکی تری هەیە پان کارە توێکلّەکەی لائەبرێ ڕەنگەکەی سووری مەیلەو زەردە، لەسەر ئەمەیە کەکورد پەندێکی هەیە ئەلّێ: «وەکوو نیسک وایە

بەروپشتی بۆ نی یە!.» نیسک ئەکرێ بە چێشت و ئەخورێ، نیسک لەگەڵ هەر شتێکا تێکلاو بکرێ لەگەڵیا رێ ئەکەوێ، ئەگەر بتەوێ لەچاندندا زوو پێ بگا بیخەرە ناو شیاکەی گاوەو پاشان بیچێنە زۆر زوو پێ ئەگاو ئەڕوێت..

خواردنی نیسک رەحەتیەک ئەدا بەلەش و ئینسانیش ئامادە ئەکا بۆ بەربەرەکانی لەقسەدا.. زۆر خواردنی نیسک لەوانەیە ئینسان تووشی گولی و تاریکایی چاو بکا.. خواردنەکەی خەوی هەڵیت و پەڵێت بە مرۆڤ ئەبینێ..

وەنەوشە

وەنەوشە گیایەکە لە بەهارانا لەپێش هەموو گیایەکا ئەڕوێت، گوڵێکی بۆنخۆشی شینی هەیە، گیاکەی هەندێ بەرز ئەبێتەوە، لق لە ساقەتەکەی ئەبێتەوە لەسەر ئەو لقەوە گوڵەکە دەرئەچێ، زیاتر لە مێرگیشا پەیدا ئەبێ، گەلێ بۆنی خۆش لەوەنەوشە وەر ئەگیرێت..

یەکێ وەناقی بێ گوڵی وەنەوشە لەگەڵ ئاودا تێکلاوی کاو بیخوا بۆی باشە.. ژانە سەرێ کە لە خوێنەوە پەیدا ببێ بۆنی وەنەوشە بکا وەیا بیهێنی بەسەریا بۆی چاکە.. یەکێ هەلامەتی بێ بۆنی وەنەوشە نەکا چاکە چونکە زیاتر پەرەی پێ ئەستێنێ.. یەکێ ووشکە بیرۆی هەبێ رۆنی وەنەوشە بگرێ و لێ بدا چاکی ئەکاتەوە..

هەزبیە کێویلە - سقر

هەزبیە کێویلە کە «مەرزە»شی پێ ئەڵێن بەکوردی و بەعەرەبی «صقر – سقر»ی پێ ئەڵێن، گیایەکی دەشتەکی یە، گەڵایەکی ووردو گوڵەکەی مەیلەو شینە، تامێکی توند و بۆنخۆشی هەیە، ئەم هەزبیەیە لە پزیشکی دا بۆ نەخۆشی سی زۆر بەکار ئەهێنرێ. هەزبیە لە باخەماڵیەکانیشا بە خێوی ئەکەن، زیاتر هی باخیەکان پیان ئەڵێن مەرزە.

یەکێ ددانی ژان بکا، وەیا کرمی هەبێ، وەیا قورحەی هەبێ مەرزە بجوێت بۆ هەمووی باشە.. یەکێ مار پێوە بدا هەزبیە کێویلەی بخەنە سەر ژان و ژاری لائەبا، هەر لەبەر ئەمەیە گەلێ لە حەیوانی کێوی کە مار پێوەی ئەدا خێرا ئەچێ ئەو هەزبیە کێویلەیە ئەخوا، بەتایبەتی ژیشک و مووشی خورما کەشەڕ لەگەڵ ماردا ئەکەن و مارەکە ئەگەر دای پیانەوە پەلاماری هەزبیە ئەدەن.

هێرۆ

هێرۆ کە «هەرمەڵە»شی پێ ئەڵێن گیایەکە ساقەتەیەکی بەرزو ئەستووری هەیە، لەوانەیە دووگەز بەرز ئەبێتەوە، گەڵاکەی پان و زلە، گوڵەکەی شەپپوورییە، گوڵ و ریشەو هەموو لە پزیشکی دا بەکار ئەهێنرێ، گوڵەکەی سووریش دەرئەچێ و سپییش دەرئەچێ..

یەکێ ئەگەر پەڵە پەڵە سپێتی لەسەر روومەتی پەیدا بوو وە ئەمەش جیایە لە بەڵەکی، بەم نەخۆشییە ئەڵێن «بەهەق» جا ئەگەر یەکێ ئەمەی هەبوو بەم هێرۆو بەسرکە ئەوانە بهەنوێ و لەبەر هەتاو دانیشی چاکی ئەکاتەوە.. گوڵی هێرۆ لەگەڵ کبریت تێکەڵاو بکرێ و بدرێ لە خەنازیر ئەیڕەوێنێتەوە. خەنازیر لووییێکە کە لەبەینی پێست و گۆشتدا پەیدا ئەبێ و سەخت ئەبێتەوە، ئەمە زیاتر لە گەروو وملِ دا ئەبێ.. یەکێ بەزەحمەت میزی ئەکرد وەیا ئافرەتێک بەگران منالی ئەبوو و منالەکەی لێ ئەبووەوە هێرۆ بکوڵێنن و لەو ئاوەی بخۆنەوە رزگاریان ئەبێ لە دەردەکەیان...

یەکێ دووپشک وەیا مار پێوەدا بوو گەڵای هێرۆ لەگەڵ کەوەر بکوتن و لێ بنێن ژان و ژاری نامێنێ.. خواردنی بە ئەندازەی مسقاڵێک لە ئاوی هێرۆ زۆر بەکەڵکە بۆ کۆڵنج.. ئافرەت وەیا پیاو مووی سەری بە هێرۆ بشوا نەرمی ئەکاو بە کەڵکە بۆی.. یەکێ تووشی گەڕی بوو بوو بە هێرۆ بیهەنوێ چاک ئەبێتەوە..

هەلیلە

هەلیلە بەری دارێکی گەورەیە کە زیاتر ئەم دارە لە هندستان ئەبێت، دارەکە گەورەو گەڵاکەی باریک و درێژە، بەرەکەی وەکوو هێشو وایە دەنکەکەی بەئەندازەی مێوژێک ئەبێ، رەنگی زەرد وەیا رەشە، لە گەلێ داو دەرمانی پزیشکی دا بەکار ئەهێنرێ.

هەلیلیون

هەلیلیون بەکوردی «مارگیا» و «مارچێو»ی پێ ئەڵێن، گیایەکە درێژو ئەکشێ بەسەر زەوی دا، هەرشتێکیشی دەست کەوێ خۆی پیا ئەئاڵێنێ، ئەم گیایە وەکوو گەڵای هەیە تۆویشی هەیە، لەکێویشا ئەبێ و لە دەشتیشا، تەرزی ئەم گیایە وەکوو مار پێچ پێچە..

یەکێ پشتی ژان بکا وەیا کەژۆک - عرق النسا-ی هەبێ گەڵای مارچێو بکوڵێنێ و ئاوەکەی بخواتەوە چاک ئەبێتەوە.. هەروەها هەلیلیون بۆ کۆڵنج و باش باشە.. یەکێ

ژانی پشتی هەبێ، وەیا بەگران میز بکا، وەیا ئافرەتێک بەزەحمەت منالەکەی لەکاتی منالّ بووندا لێ ببێتەوە ئەمانە ریشەی مارگیا بکوڵێنن لەگەڵ خودی گیاکەدا و ئاوەکەی بخونەوە بۆ هەمووویان باشە.. هەروەها زۆر بەهێزیشە بۆ چوونە لای ژن و بۆ زیاد بوونی ئاوی مەنی.. تۆوەکەی بنرێ لەددانێ کەژان بکا باشە.. زۆر خواردنی ئەم هەلیلیونە زیان بە معدە ئەگەیێنێ و رەوانیش دێنێ، خوێنی حەیزیش زیاد ئەکا.

هیلوفەڕ

هیلوفەڕ وەنەبێ ئەم ووشەیە زۆر باوی هەبێ بەڵکوو ئەسڵ و راستیەکەی «نیلوفەڕ»ە، هیلوفەڕ وەنەبێ شێوەیەکی رەوان بێ. نیلوفەڕ گیایەکە لەناو دەریاچەو گۆمی گەورەی ئاو لێ نەبڕاوە پەیدا ئەبێ، بنکەکەی لەزەوی بن ئاوەکەوەیە، سەرەکەی ئەگاتە لێواری ئاوەکەو گوڵ ئەکا، هەتا ئاوەکە بەرز ببێتەوە ئەویش بەرز ئەبێتەوە گیایەکی بۆنخۆش و گوڵێکی جوانی وەنەوشەیی تۆپ تۆپی هەیە، هەندێک لەم نیلوفەرە بە رۆژ گوڵەکەی چاو ئەنێ بەیەکاو بەشەو ئەپشکوێتەوە.

ئەم نیلوفەرە خەو لە ئینسان ئەخاو بۆ ژانەسەری گەرمی دایمی زۆر باشە بەڵام ئاوی مەنی ئەوەستێنێ و ئارەزووی چوونە لای ژن زۆر زۆر کەم ئەکاتەوە.. تۆوەکە یەکێ بەڵەکی هەبێ لەگەڵ ئاودا تێکڵاوی بکاو شوێنەکەی پێ بهەنوێ چاکی ئەکاتەوە، بەڵام کە بخورێ هیچ ئارەزووی چوونە لای ژن ناهێڵێ.. یەکێ مووە ریزە -داء الثعلب-ی هەبێ تۆوی نیلوفەری بخاتە سەر ئەو دەردەی نامێنێ و شوێنەکە مووی لێ ئەڕوێ بەبێ هەڵوەرین..

بارساییەکانی سروشتی و کانەکان

مەبەست بە بارساییەکانی سروشتی ئەجرامی کەونی وەکوو مانگ و رۆژوو ئەوانەو بە کانەکانیش ئەو «معادن» و شتانەن کە لە زەوی دا هەن. ئەم شتانە هەموو هەر یەکە جۆرە سروشتێک و چەشنە چاکەیەکی تێدایە کە لەیەکێکی ترا نی یەو ئادەمیزاد بە جۆرێکی لارێگەو رێگەدار کەڵک لەهەموویان وەرئەگرێ. ئادەمیزاد گێتیەکی بچووکە، چی لەگێتی و کەونە گەورەکەدا هەیە لە ئادەمیزادەکەشا هەیە، ئەو کانانە کە لە زەوی دا هەیە لە لەشی هەموو تاقە ئادەمیزادێکیشا هەیە؛ ئادەمیزادێک بتوێنەرەوە، لەپاشان سەیری خڵتەکەی بکە تەماشا ئەکەی ئەم خڵتەیە برێتی یە لە ئاسن، لە پۆلا، لە گۆگرد، لە ئاڵتوون، لەزیو،

له ئاسن كێش... هتد. كەوابوو ئادەمیزاد گێتیە گەورەكەیە و گێتیە گەورەكەش گێتیە بچووكەكەیە كە ئادەمیزادە!.

جا لەبەر ئەمانە پێویستە تۆزێ قسە لەو بارساییە سروشتیانەو لە هەندێ لەو كانانە بكەین بۆ ئەوە بزانین چ چاكەیەكیان تێدا هەیەو بۆ ئەوە بزانین ئەم ئادەمیزادە چ نوختەیەكی جەوهەری یە بۆ ئەم كەون و گێتیە گەورەیە كەوا ئەمانە هەموو بۆ ئەم راوەستاون و ئەمیش تا ئەندازەیەك توانیویە لە گەمێكی زۆر كەم لەسروشتی ئەوانە بگات.

مانگ

مانگ لە زمانی كوردی دا بەو بیست و نۆ یا سی رۆژە ئەڵێن كە لە بەینی مانگی یەك شەوەی یەكەم و مانگی یەك شەوەی مانگی دوایی دایە، وەبەم هەیكەلە روناكیەش ئەڵێن كە لەئاسمانەوە بەشەوی مانگە شەو دیارەو لەبەر چاو ئێمەوە بە ئەندازەی سینیەكە بەڵام لەراستی دا ئەم كورەی زەویە بكەی بە «٦» كەرتەوە مانگ بەئەندازەی كەرتێكیە. مانگ لەهەموو بارساییەكانی تر نزیكترە بە زەوی، نزیكەی سەد و بیست هەزار فرسەخ لە زەویەوە دوورە. رەنگی خۆی كاڵێكی مەیلەو رەشە، روناكی لەرۆژ وەرئەگرێ، بەدەورەی زەوی دا ئەسوورێتەوە، لەبەر ئەوە كە زەوی وەكوو تۆپ خڕە كە لە پلەكانا زەوی ئەكەوێتە بەینی ئەوو رۆژ لەكاتی گەڕانی مانگەكەدا وێنەی مانگ وەكوو سەرە نینۆك وەیا دەمەداس دەرئەچێ لە یەكەم شەودا پاشان بەرە بەرە لەگەڵ گەڕانەكەدا زل ئەبێ چونكە زەوی رێگای بۆ چۆڵ ئەكا بۆ وەرگرتنی روناكیەكەی لە رۆژ، تا پڕ ئەبێتەوەو ئەبێ بە وەكوو سینیەكی پان و خڕ ئەمجا دەست ئەكاتەوە بە كەم بوونەوە تا هەمووی ون ئەبێ و ئەچێتەوە سەری مانگی تازە. لە مانگدا هەندێ شت هەیە بەئەندازەی دەسەڵات لێرەدا چمكێكی باس ئەكەین:

ئەمە چۆنیەتیەك بوو لەمانگ دا كە تا ئێستە زانیاریی ئادەمیزاد پێ گەیشتبوو بە بێ ئەوە كە چووبێتە ناویەوە كەچی لەرۆژی دوو شەنبەی «١٩٦٩/٧/٢١»دا سێ كەسی ئەمەریكی بەناوی «ئەرمسترۆنگ» وە «درین» و «كولینز» بەهۆی كەشتی ئاسمانی یەوە لەوێنەی جاڵجاڵۆكەدا لەسەر مانگ نیشتنەوە!.

لەسەر قسەی ئەمانە مانگ رەنگێكی وای نی یە، زیاتر رەنگی بەلای رەنگی خۆڵەمێش دا ئەڕوانێ. وایان بۆ دەركەوتووە كە تەپۆڵكەی بەردینی تێدا هەیە، زۆر بەردی

وای تێدا هەیە وەکوو «کێل» وانە سەرەکانیان تیژە، لەبەینی دوو تا سێ مەترەدا بەرزن، کە لەسەر مانگ نیشتوونەتەوە وەکوو یەکێک پێی بنێ بە سەر خۆڵەمێش دا چۆن شوێنی پێی کەی چاڵ ئەکەوێ ئەمانەش وا بوون. هەوایان لەگەڵ خۆیان بردووە بۆ هەناسەدان چونکە هێشتا دەرنەکەوتووە هەوای بۆ ژیان تێدا هەیە. بەهۆی ئالاتەوە قسەیان لەگەڵ ئەرز کردووە.

هێزی راکێشان و جازبیەت لە مانگ دا کەم بووە ئەمانە بە چوار چەمۆڵە رۆیشتوون بۆ ئەوە نەوەک بکەون گلۆر ببنەوە. لەو سێ کەسە تەنها دوو کەسەی یەکەمیان چوونە سەر مانگ ئەوی سێ یەم لەناو مەکینەکەدا مایەوە. لەوێ رەنگی ئەرزیان بەجوان و رووناک هاتۆتە بەر چاو. لەپاش مانەوەی «٢» سەعات و «٢٥» دەقیقە و «١٤» ثانیە لەناو مانگ دا گەڕانەوە بۆ زەوی. ماوەی چوونەکەیان لە ئەرزەوە تا گەیشتنە مانگ بەو مەکینەیە کە پێ چوون «١٠٢» سەعات و «٤٥» دەقیقەو «٤٢» سانیە بوو. ئەبێ ئەو مەکینەیە چەندە تیژ بووبێ لەروەیشتنا تا بەو ماوەیە رۆیشتوون؟! هێشتا ئادەمیزاد بۆی دەرنەکەوتووە کە «مادە»ی مانگ چی یە. ئەو دەستەیە لە ١٩٦٩/٧/٢٤دا گەیشتنەوە سەر زەوی. ئەم چوونە بۆ مانگ «٢٤» هەزار ملیون دۆلاری ئەمەریکی تێ چووە.

لەشی هەموو گیانلەبەرێک لە سەردەمی زیاد بوونی مانگ و مانگە شەودا بەهێزترە لەو سەردەمەی کە مانگ لە کزی دایە.. تەڕایی لەش و زیاد بوون و گەشەکردنی لەو سەردەمەدا زیاترە کە مانگ لە زیادی دایە تا سەردەمەکەی تری. هەروەها ئەحواڵی کشانەوەو چوونەوە یەکی دەلیاو رووبارەکان، واتە «مد و جزر»یان لە زیاد و کەمی مانگ دایە؛ مانگ هەتا لە زیادی بێ ئەو ئاوانە لەبەر یەک ئەکشێنەوە، لە پانزەی مانگ بە دواوە ووردە ووردە ئەچنەوە یەک. ئەوانەی کە لەسەری مانگ وەیا لەسەردەمی زیاد بوونی مانگ نەخۆش ئەکەوون لەشیان بەهێزترە بۆ بەرەنگاری نەهێشتنی نەخۆشیەکە تا ئەو کەسانە کە لە ئاخری مانگ وەیا لەکاتی کەم بوونەوەی مانگدا نەخۆش ئەکەوون.. لەکاتێکا کە مانگەشەو لەناوە مووی گیانلەبەر زیاتر خەریکی گەشەکردن و ئەستوور بوون ئەبێ تا ئەو سەردەمە کە مانگەشەو لەناو نیە.. لە کاتێکا کە مانگ و مانگەشەو دەست ئەکا بەزیاد بوون ماڵات شیری زیاتر ئەبێ، مێشکی پڕتر ئەبێ، هێلکە سپێنەکەی لەو سەردەمەدا زیاتر ئەبێ، کە کەوتە مانگ لەکورتی دان، واتە لەدوای پانزە بەدواوە ئەمانە ووردە ووردە پێچەوانەکەی ئەگرن..

ئینسان که زۆر لەبەر مانگەشەو دابنیشێ لەشی خاو ئەبێتەوەو سەرێشەو هەلامەتی تیا زیاتر ئەبێ. هەروەها گۆشتی حەیوانات ئەگەر لەبەر مانگەشەو بەیاتە بکرێتەوە بێن پەیدا ئەکا. لە زمانی کوردی دا «بۆن» بۆ خۆش و «بێن» بۆ ناخۆشە.. لە نیوەی یەکەمی مانگ دا ماسی زۆرتر دەست ئەکەوێ لە رووبارو دەلیاکانا تا نیوەی دووەمی مانگ وە قەلەوتریشن لەو نیوەی یەکەمەدا تا نیوەی دووەم.. لە نیوەی یەکەمی مانگدا جرِوجانەوەر زۆرتر دەرئەچن تانیوەی دووەم، ئەوانەشیان کە پێوە ئەدەن زەهریان تیژ ترە تاهی نیوەی دووەم... درِندەکان لە نیوەی یەکەمی مانگدا زیاتر بە شوێن نێچیردا ئەسوورِێنەوە تانیوەی دووەمی مانگ.. مەترسی کەژو کێو لە درِندە لەو نیوەی یەکەمەدا زیاترە لە نیوەی دووەمی..

دار ناشتنی ئەگەر لەسەردەمێکا بوو کە مانگ لەزیادی بوو، واتە لەنیوەی یەکەمی مانگ دا بوو ئەو دارە زووتر پێ ئەگاو بەری چاکتر ئەبێ لە کاتێک کە سەردەمی کەم بوونەوەی مانگ، هەروەها موتربەش هەر لەو سەردەمەدا چاکتر پەیوەست ئەبێ تا سەردەمێ کە مانگ رووناکیەکەی لەکەم بوونەوەدایە.. دانەوێڵەی تەرِی وەکوو نۆک و نیسک و شتە و گیاش لەکاتێکا کە مانگ رووەو پرِ بوونەوە ئەرِوا ئەوانە زیاتر گەشە ئەکەن و ئاو ئەگرن و پرِ ئەبن تا کاتێ کە مانگ روو لەکزی یە.. میوە کە خەریکی پێ گەیشتن ئەبێ ئەوانەی کە رووناکی مانگ لێیان ئەدا جوانترن لەوانەی کە ئەو رووناکیەیان بەر ئەکەوێ.. قامیش و کەتان ئەگەر رووناکی و تیشکی مانگی نیوەی یەکەمی مانگیان لێ بدا بێ هێز و پێزتر ئەبن لەوانەی کە تیشکی نیوەی دووەمیان لێ ئەدا، واتە شەوقی مانگەشەو بۆ ئەوانە زیانی هەیە.

زەوی

زەوی یەکێکە لەو بارسایی یە کەونیانە کە لەم بۆشایی هەوادا بەهۆی راکێشانی رۆژو قورسایی خۆی و لەنگەر گرتنی هەواوە راوەستاوە. لە دوو گەرِانی دائمی دایە؛ یکێکیان بە دەوری خۆی دا هەر بەبیست و چوار سەعات شەوو رۆژ دروست ئەکا، یکێکیان بە دەوری خۆردا لە «٣٦٥» رۆژدا چوار وەختە دروست ئەکا.

جیاوازی ئەم لەگەڵ بارساییەکانی ترا ئەوەیە کە ئەم خاوەنی هەموو جۆرە هۆیەکە بۆ ژیان و بۆ پێ گەیاندنی گیانلەبەرو دارو درەخت ئەوانیتر ئەمەیان تێدا نی یە.

ئەم ئەرزە لە وێنەی تۆپ دایە، سێ بەشی ئاوەو بەشێکی خاکە، هەموو مەساحەکەی

«١٣٥,٤٨٠,٢٠٠» کیلۆمەترە. لەجوانی دا ئەم لەهەموو ئەستێرەکانی تر جوانترە، رووناکی لە خۆر وەرئەگرێ. ئەو شوێنە لەزەوی دا کە ئەبێ بەشەو لایەکەی تری ئەبێ بەرۆژ. وەکوو چۆن لەزەویەوە سەیری مانگ ئەکرێ لەیەکەم شەودا تا شەوی چواردە هەر شەوێک مانگ بەشکڵێک دەرئەچێ؛ لە دەمە داسەوە تا پڕ ئەبێتەوە ئەگەر یەکێ بچێتە ناو مانگ و سەیری ئەرز بکا ئەرزیش وا دەرئەچێ؛ سەرەتا لەدەمە داسەوە تا پڕ ئەبێتەوە، ئەوەندە هەیە لە کاتێکا کە زۆر دوور لە زەویەوە سەیری ئەرز بکرێ ئەم گەلێ جوانتر و شیرینترە لە جوانی مانگ. ئەمەش لەبەر ئەوەیە مانگ هۆی ژیانی لە خۆی داو بۆ خۆی (حیویەتی) تێدا نی یە، ئاوی تێدا نی یە جوانیەکەی هەر ئەوەیە کە رووناکی ی خۆر لێ ئەداو هەوای بەینی مانگ و خۆر دانەوەکە -انعکاسەکە- رووناکتر ئەکاتەوە. لە زەوی دا رووناکی خۆرەکە هەیە، هەواو بۆشایی بەینی کوورەی خۆرو کوورەی ئەرزەکە هەیە، ئاوی ناو ئەرزەکە هەیە. ئەمانە هەموو ئەبنە هۆی ئەوە کە جوانی ی لە ئەرزدا زیاتر پەیدا ببێ تا لە مانگ وەیا ئەستێرەیەکی تردا.

هەوا قلەتێکە -جورمێکە- زۆر تەنک و شەفاف، بارساییەکی هەیە، ئەم بارساییە بەلای شینیی دا ئەڕوانێ. هەوا هەر چەندە بەرهەڵستی -مەنعی- بینین ئەکا بەڵام مەنعی دڕان و چوونەناو ناکا، لەبەر ئەم بەرهەڵستی نەکردنەی بۆ چوونە ناویەوە شەفافیەکی هەیە لەکاتێکا کە رووناکیەکی تیژ روو بەرووی بکرێتەوە ئەو بارساییە کە کەوتۆتە ئەو دیوی هەواکەوە بەجوانتر و پوختتر دێتە بەرچاو. وەکوو چۆن ئاوێنەیەک روو بەرووی شتێک بکرێتەوە شتەکە لە ئاوێنەکەدا چاکتر دەرئەکەوێ تا نەفسی خۆی وێنەی هەواو ئەرزو خۆریش هەر وایە.

دیسان ئەوا کێوێکی بەرز لەدوورەوە ئەبینرێ، هەوا هەیە لە بەینی کێوەکەو لە بەینی ئەو کەسەدا کە کێوەکە ئەبینێ کێوەکە مەیلەو شین و بەشەفافیەک دێتە بەر چاو. ئەرزو هەواو خۆرەکەش ئاوایە. کە رۆژ نادا لە ئەرزەکە تاریکاییەک پەیدا ئەبێ کە رۆژەکە لێ دا رووناکیەک هەیە کە ئەو رووناکی یە گەلێ جوانترە لەو رووناکی یە کە ئێمە لەمانگ وەیا ئەستێرەیەکی تردا بەرچاومان ئەکەوێ. بەڵام ئەمە بە مەرجێک کە سەیری ئەرز بکەین لە شوێنێکی دوور لەزەوی یەوە نەوەک هەر لەسەر زەویەکەوە سەیر بکەین چونکە کە لەسەر زەویەکە بووین ئەو هەستەمان پێ ناکرێ.

ئەم جوانیەش کە هەیە جگە لەوە مادەی ئەرز - کە خۆڵەکەیە - تا ئەندازەیەک بە

هەوێنترە لەمادەی ئەستێرەکانی تر لەبەر ئەوە کەسێ بەشی کوورەی ئەرزەکە ئاوەو ئاویش لەخودی خۆیا مادەیەکی شەفافە، کە رووناکی هەتاوی لێ دا ئینعکاسەکە لە ئاوەکەدا ئەبێ چونکە ئاوەکە زۆرترە ئەو وەختە جوانیەکەی جوانتر ئەبێ لە جوانی ئەستێرەکانی تر، وە ئەسڵی مادەی خاک و ئاوەکەش لەرووی زانیاری ی فیزیاو ژیۆلۆژی یەوە - زانیاری ئەجسامی تەبێعی و ئەرز ناسین - جارێ نەزانراوە کە چین و جەوهەرەکەیان چی یە.

ئەم رووناکی تاوەش تا ئەگاتە زەوی «٨» دەقێقەو «١٣» سانیەی ئەوێ بە مەرجێ کە لە هەر سانیەیەک دا «١٨٨،٢٣٥، ١/٤» میل ببڕێ. کە وابوو ماوەی بەینی کوورەی زەوی و کوویرەی رۆژ «٩٢،٥٠٠،٠٠٠» میلە.

مەدارەکە ئەوەندە گەورەیە لە ژمارە نایەت،«قطر»ە کەی «١١٠» جار زیاترە لە قطری ئەرز. لەناو ئەو مەدارەدا لەگەرمایی زیاتر هیچی تری تێدا نی یە، جووڵانی ئەو مەدارە دەستی هەیە لە جووڵانی ئەستێرە گەڕۆکەکانی ترا، لە گەڕانی ئەو ئەوانیش هەندێ لە گەڕانیان بەهۆی ئەوەوە ئەبێ.

ئەو ئەستێرانە کە بە دەوری رۆژدا ئەگەڕێن: «عەتارد، زوهرە، ئەرز، مەریخ، موشتەری، زوحەل، ئورانوس، نبتون». لە هەموویان نزیکتر بەرۆژەوە «عەتارد»ە پاشان ئەوانیتر بەپێ ریزی ئەم نووسینە.

لە بەینی مەداری مەریخ و موشتەری دا زیاتر لە هەزار ئەستێرە ئەخولێنەوە لەو بەینەدا. هەروەها جگە لەبەینی ئەو دوو مەدارە بە سەدها ئەستێرەی تر هەیە هەر بە دەورەی خۆردا ئەسووڕێنەوە.

رۆژ

رۆژ لەزمانی کوردی دا بەو بەشە بیست و چوار سەعاتەی شەوو رۆژ ئەووترێ کە بەرانبەری شەوەو لەهەتاو دەرچوونەوە دەست پێ ئەکا تا هەتاو ئاوا بوون. وە رۆژ بەو کوورە ئاگرینە وەستاوە بەرز پڕ گەرمایی و سووتێنەرە ئەوترێ کە چاو ناتوانێ سەیری بکاو دنیاو ئەستێرەکانی تر رووناک ئەکاتەوە.

جا ئا ئەم رۆژە کوورەیەکی ئاگرینی بەرزەو شوێنی تایبەتی خۆی هەیەو وەستانێکی تایبەتی هەیە، سەرچاوەی ژیانی زۆرتر لەم هەست و نەستەیە، ملیۆنێک و چوار سەد هەزار جار لەزەوی گەورەترە، سێ سەد هەزار جار لە زەوی قورسترە، دوریەکەی لەزەوی

ئەوەندە دووره کە تیشکەکەی بە ماوەی هەشت دەقیقە و سیانزە سانیە ئەگاتە زەوی. هەر سانیەیەکیش ١٨٨,٢٣٥,١/٤ میل ئەبڕێت.

ئەم کوورەی ڕۆژە کورەیەکی خڕی وەکوو تۆپ وایە، ئەستوورییەکەی لەم سەرەوە بۆ ئەو سەر سێ سەدو پەنجاو پێنج هەزارو حەفتاو چوار میلە. ئەم کوورە گەورەیە بڕێتی یە لە تەم و بوخارو ئاگر، بە درێژایی ساڵ لەناو خۆیا ئەتەقێتەوە، وەکوو چۆن دەستەبەرەیەکی داربەڕوو ئاگری پێوە بنێ، پەیتا پەیتا ئەو دارانە ئەتەقێنەوەو پزیسکەیان لێ ئەبێتەوە، کوورەی ڕۆژیش بەو جۆرە لەماوەی هەر تاقە سانیەیەک دا بە سەدها ملیار تەقەو پزیسکەی لەناو خۆیا لێ ئەبێتەوە، لەم تەقەو هەراو پزیسکەیە کوورەی ڕۆژەکە دروست بووەو ئەمانە وەکوو ئەو زەڕەو گەردانە کە لەکاتێکا خۆرەتاو لە کولانچکەی سەر ژوورەوە بە جۆرێکی کۆڵەکەیی ئەچێتە ناو ژوورەکە، گەردەکان چۆن لەناو ئەو کۆڵەکە خۆرەتاوەدا دیارن کە لە جووڵان و هات و چۆدان پزیسکەو گەردە ئاگرینەکانی ناو کوورەی ڕۆژیش بەو جۆرە لە هات و چۆیەکی دائمی دان و بەهێزی ئاگرینی هەموویانەوە ئەو کوورە ئاگرینە دروست بووەو ڕووناکی ئەدا بەهەموو بارساییە گەڕۆکە هەواییەکان. لەکاتێکا کە ڕۆژ ئەگیرێ مانگ ئەکەوێتە بەینی ئەوو ئێمەوە و ئەو ڕووناکیە لە ئێمە ئەشارێتەوە..

ئەم کوورە ئاگرینە کە ئەمە سەمەرەی بوو هەندێ شتی تایبەتی تێدا هەیە کە لە بارساییەکانی ترا نی یە ئێمە لێرەدا تۆزێکی زۆر کەم لەو شتانە باس ئەکەین، لەمەوە مستێک ئەبێ بە نموونەی خەروارێک:

گەرمایی ڕۆژ دەستێکی تەواوی هەیە لە دروست بوونی باران و ئاودا، چونکە ئەو گەرماییە ئەدا لە دەلیاکان و هەڵمی لێ پەیدا ئەکاو ئەیبا بە ئاسمانا تا ئەگاتە نهۆمی سەرمایی لەوێ دا ئەبێ بەباران و ئەڕژێتەوە خوارەوە، لەوەوە کانیاو و ڕووبارەکان دروست ئەبن.. لە کاریگەری گەرمایی ڕۆژەکە کانە هەمە جۆرەکان دروست ئەبن.. چونکە ئەو خڵتانە کە لەژێر ئەرزەوە تەبێعەتی ئەرزەکە دروستیان ئەکا ئاوی ئەو بارانە کە لە گەرمایی ڕۆژەکەوە پەیدا ئەبێ ئەو خڵتانەی بەپێی شایانی زەویەکە پێکەوە ئەشێلێ و لە ئەنجاما کانەکانی وەکوو زیوو ئاڵتوون و نەوت و گۆگرد .. هتد پەیدا ئەبن..

بەهۆی ڕۆژەوەیە کاروباری گژوگیا و دارو درەخت، چونکە ئەمانە ناینە ئەنجام و پێ ناگەن ئەگەر بێت و ڕۆژ لیان نەدا.. هەر لەکارو باری ڕۆژە گورجوگۆڵی و چالاکی گیانلەبەر، بە ئاشکرا ئەبینین لەبەیانیەوە تا نیوەڕۆ هەموو جۆرە گیانلەبەرێک چالاکی و

بزیویەکی هەیە کە ئەو چالاکی و بزیویەی لە نیوەڕۆ بەدواوە تیا نابینرێ، کە شەو هات ئەم گیانلەبەرانە لەگێتیەکی تری وادان هەر ئەوەندەیە کە مردن نی یە.. دیسان ئەو وولاتانە کە زۆر نزیکن بە رۆژەوە سەیر ئەکەی لە رەنگ و رووادا رەش و داگیرساو، لە رەوشتا وەکوو دڕندە، ئەو وولاتانە کە دوورترن لەرەنگی پێست و رووادا سپی و لە رەوشتا رەوشتێکی تا ئەندازەیەک لەسەر خۆیان هەیە..

دیسان بەهۆی کاریگەری رۆژەوەیە پەیدا بوونی زەوی و ووشکانی لەسەر ئەم زەویە، گەرمایی رۆژ ئەکاتە کارێ کە وردە خڵتی لێواری دەلیاو دەریاچەکان زیاد ببێ و یەک بگرێ و ببێ بەزەوی. لەسەر ئەم بڕوایە ئەم شوێنە ئەرزەی کە ئێستە من و تۆی لەسەر دانیشتوین ماوەی پێش مێژوو دەلیا بووەو بووە بەووشکانی.

تیر

تیر ئەستێرەی عەتاردە، لەهەموو ئەستێرەیەکی گەڕۆک نزیکترە بە رۆژ و لە هەمووشیان بچووکترە، ئەرز بکەی بە بیست و دوو کەرتەوە تیر بەئەندازەی یەکێ لەو کەرتانەیە، ماوەی دەورو بەرەکەی نزیکەی هەزار و سەد و پەنجا میلە، ماوەی بارسایی ناوەڕاستەکەی لەم سەرەوە بۆ ئەو سەر -قطرەکەی- نزیکەی دووسەدو هەشتا میلە، لە هەر بورجێکا بیست و حەو رۆژ ئەمێنێتەوە، لە ماوەی هەشتاو هەشت رۆژدا جارێ بە دەوری خۆی و رۆژدا خولێک ئەخواتەوە، رەنگی بارساییەکەی دێز کارە، لەگەڵ ئەوەشا شایانی ئەوەیە کە رووناکی رۆژ تا ئەندازەیەک کاری تێ بکا، ماوەی مەدارەکەی سێ سەدو هەشتاو هەشت هەزارو هەشتاو دوو میلە، ماوەی گەڕان و سووڕانەوەی ئەم مەدارە ساڵێکە، کە ببینرێ یا لەپێش رۆژ هەڵاتنا وەیا لەدوای رۆژ ئاوا بوون ئەبینرێ.

زوهرە

زوهرە کە یەکێکە لەئەستێرە گەڕۆکەکان، زوهرە «ناهید» و «ناهیدە»و «ئەناهید»و «نوس»ی پێ ئەڵێن، لەپاش «تیر» نزیکتر ئەستێرەیەکە بە زەویەوە، وەکوو تیر پێش هەڵاتنی هەتاوو دوای ئاوابوونی رۆژ ئەبینرێ، بە دوو سەدو بیست و پێنج رۆژ جارێک بە دەورەی رۆژدا ئەسووڕێتەوە، گەورەیی زوهرە ئەرز بکەی بە سی و چوار کەرتەوە زوهرە بە ئەندازەی کەرتێکیانە، ماوەی مەدارەکەی سێ هەزار و حەوسەدو نەوەدو پێنج هەزار میلە، ماوەی ناوەڕاستەکەی لەم سەرەوە بۆ ئەو سەر واتە قطرەکەی چوار سەدو چل و نۆ

میله، لەهەر بورجێک بیست و حەو ڕۆژ ئەمێنێتەوە، بەلای هەندێ لەزانایانی فەلەکیەوە زوهرە لە تیر گەورەتر..

زوهرە هەرکەس سەیری بکا دائما لە خۆشی و دڵخۆشی ئەبێ.. ئەو کەسەی کەسەیری زوهرە ئەکا ئەگەر تۆی سیلی تێدا هەبێ ئەو تۆوە کز ئەبێ.. ئەڵێن تەبیعەتی زوهرە تەبیعەتێکی ئاهەنگ ئاوەرەو تەبیعەتێکە خۆش و یەکیەتی ئەدا، جا بەم بۆنەوە ئەگەر مارەبڕینی ژن و مێردێک بکەوێتە ئەو وەختە کە زوهرە لە حاڵی باشی دایە بەینی ئەو ژن و مێردە ئەوەندە خۆش ئەبێ هەر نەبێتەوە..

کەیوان

کەیوان کە ئەستێرەی «زوحەل»ە، یەکێکە لە ئەستێرە هەرە گەورەکان کە لەپاش موشتەری لەهەموو ئەستێرەکان گەورەترە، نزیکەی حەوسەدو پەنجا ئەوەندەی زەوی ئەبێ، هەشت کورە مانگی هەیە، کەمەیەکی ڕووناکی و تیشک دەوری گرتووە، لە ماوەی بیست و نۆ ساڵ و نیودا سووڕێک ئەخواتەوە، ماوەی مەدارەکەی بیست و یەک ملیۆن و شەشسەدو سی وشەش هەزارو شەشسەدو شەش میلە، تەماشاکردنی ئەستێرەی زوحەل خەم و خەفەت دێنێ..

بەهرام

بەهرام ئەستێرەی مریخە، ئەستێرەی بەهرام لە ئەرز بچووکترەو لەدوای زەویەوەیە، دوو ئەوەندەی ئەستێرەی تیرو نیوەی ڕووناکی ئەستێرەی ئەناهیدی هەیە، ماوەی سووڕانەوەی ساڵێک و دە مانگ و بیست و دوو ڕۆژە، لەوێنەو تەشک دا هەر وەکوو ئەستێرەی مانگ و ناهید وایە، ماوەی بەینی مەدارەکەی - مەبەست بەماوەی بەینی مەدارەکەی ئەو بۆشایی و بایەیە کە بەهۆی تەووژمی ئەوەوە ئەجووڵێتەوەو ئەسووڕێتەوە - بیست ملیۆن و حەفتاو شەش هەزار و نۆسەدو نەوەدو هەشت میلە، ماوەی بارساییەکەی خۆی نزیکەی ئەوەندەو نیوی زەویە، ئەستووری بارساییەکەی نۆسەد هەزارو هەشت سەدو هەشتا و پێنج میلە، ئەگەر بەڕاست بڕوا لەهەر بورجێکا چل ڕۆژ ئەمێنێتەوە..

بەرجیس

بەرجیس ئەستێرەی «موشتەری»یە، ئەستێرەی موشتەری وەکوو «بەرجیس»ی پێ ئەڵێن «هورموز» و «ژووپیتەر»یشی پێ ئەڵێن، ئەم ناوانە لە پەهلەوی کۆن دا هەن کەبناغەی زمانی کوردی ئێستەیە، بەرجیس گەورەتر ئەستێرەیەکە لەپاش رۆژ، بەچاو ئەستێرە رووناکی نەدەرەکانەوە بۆ رووناکی لە پلەی دووەمایە، پلەی یەکەم تیرە و پلەی دووەم ئەم، نزیکەی هەزارو دووسەد و سی ئەوەندەی زەوی ئەبێ، چوار مانگی هەیە، جازبیەتێکی زۆری هەیە سەیر کردنی ئەستێرەی بەرجیس خۆشی و ئاهەنگ دێنێ..

دوو قوتبە

مەبەست بە دوو قوتبە ئەو دوو ئەستێرەیەیە کە لە ئەم سەرو ئەوسەری زەویەوە دەر ئەکەون و پیان ئەڵێن قوتبی شیمالی و جەنووبی. قوتبی شیمالی حەو ئەستێرەی چکێ گەشی رێک و پێک دەوریان داوە کەبەم حەو ئەستێرەیە ئەڵێن «بنات النعش»، لەگەڵ ئەمانەشا زۆر لەووردە ئەستێرەی تر هەر بە دەورەیەوەن، کە ئەم ووردانە بەهەمووییانەوە وێنەی ماسیەکیان دروست کردووە، ئەستێرەی قوتبەکەش خۆی زۆر گەشەو لەو سەریانەوەیە.

ئەم ئەستێرەی قوتبی شیمالیە یەکێ ژان و دەردێک لەچاویا بێ لەشەوی یەک شەنبەدا، لەپاش ئەوە رۆژ ئاوا ئەبێ بە دوو سەعات، بەرانبەر بەو ئەستێرەی قوتبە بوەستێ و سەیری بکا، لەو کاتەدا میلێکی زیویش بکا بە ئاوی گوڵاودا و بیهێنێ بە چاویا و سەیری ئەستێرەکە بکا هەر ژان و دەردو تانەیەکی هەبێ لائەچێ.. ئەڵێن شێرو بەور و پڵنگ کە نەخۆش ئەکەون بەرانبەر بەم ئەستێرەی قوتبی شیمالیە رائەوەستن و سەیری ئەکەن چاک ئەبنەوە.. هەروەها دێڵەشێر لەکاتی مناڵ بوونیا زۆر عەزیەت ئەبینێ، لەوانەیە لەبەر ژان و ئازار لەوانە ئەبێ بمرێ، کە شەو هات دێتە سەر رووبارێکی گەرم وەیا کانیاوێکی گەرم و ئەچێتە ناوی، روو بە رووی ئەستێرەی قوتبی شیمالی رائەوەستێ بەپێوە، ئەچێتە شوێنێکی کە ئاوەکە بگاتە ئەژنۆی، بەو جۆرە سەیری قوتب ئەکا لەو ژان و ئازارە رزگاری ئەبێ.. بەرانبەر بە قوتبی شیمالی لەم لاوە قوتبی جەنووبی هەیە، ئەمیش چەند ئەستێرەیەکی بە دەورەوەیە لەگەڵ ئەستێرەی سیوەیل دا، ئەو دووری و نزیکیە و ئەو مەدارانە بۆ قوتبی شیمالی هەیە بەرانبەر بە زەوی چەشنی شتە بەرانبەر بە قوتبی جنووبیش، ئەوەندە هەیە هەندێ شت بۆ ئەم قوتبی جەنووبیە هەیە بۆ شیمالیەکە

نی یە، وەکوو:

هەر گیانلەبەرێکی مێچکە لەکاتی منالّ بوونیا ئەگەر منالّەکەی بەزەحمەت لیّ ئەبووەوە سەیری ئەستێرەی قوتبی جەنووبی و ئەستێرەی سیوەیل بکا بە ئاسانی منالّەکەی لیّ ئەبێتەوە، لە گیانلەبەری دەشتەکی دا ئەمە گەلیّ جار تاقی کراوەتەوە.. ئەگەر یەکیّ بەبیّ ئەوە دەرمانی خواردبیّ شەهوەتی نەمابوو چەند شەویّ لەسەر یەک سەیری قوتبی جەنووبی بکا ئەو شەهوەتەی بۆ پەیدا ئەبێتەوە.. ئەگەر یەکیّ تووشی ماخوولان بوو بوو سەیری ئەستێرەی قوتبی جەنووبی و ئەستێرەی سیوەیل بکا لەسەریەک رزگاری ئەبیّ لەو ماخوولانە.. ئەگەر یەکیّ بیکا بە رەوشت هەموو دەم سەیری قوتب و ئەستێرەی سیوەیل بکا دائیما کەیف خۆش ئەبیّ.. ئەگەر یەکیّ پەردە بەسەر چاویا کشرابوو، لەشەوی سیّ شەنبەوە دەست پیّ بکا پڕ بەچاو سەیری ئەستێرەی قوتبی جەنووبی و ئەستێرەی سیوەیل بکا، بەم جۆرە هەموو شەویّ دەوامی لەسەر بکا پەردەکە لە سەر چاوی نامێنیّ..

باوەڕێکی تر بەرانبەر بەرۆژ و قوتب

کوورەی رۆژ لە باوەڕێکی ترا شتێکی خڕی وەکوو تۆپە، لەناو خۆیا هەموو وەکوو پزیسکی ئاگرە، ئەم پزیسکانە بە یەکا دێن و ئەچن و ئەتەقێنەوە، لەهەر دەقیقەیەکا گەلیّ ملیۆن تەقینەوە لە ناو ئەو کوورەیەدا دروست ئەبیّ، لەم پزیسکانەو لە تەقینەوەی ئەم پزیسکانە ئەو کوورە گەورە سووتێنەرە پەیدا بووە، ملیۆنێک و چوار سەد هەزار جار لە زەوی گەورەتر، سیّ سەد هەزار جار لە ئەرز قورسترە!. ئەم کوورەیە درێژیەکەی لەم سەرەوە بۆ ئەو سەر، واتە «قطر»ەکەی هەشت سەدو شەست وپێنج هەزار میلە، لە ئێمەوە نزیکەی نەوەدو دوو ملیۆن و پێنج سەد هەزار میل دوورە. ئەو ئەستێرە هەرە پچووکانە کە ئێمە بە ئاستەم ئەیانبینین ئەوانە زۆر زۆر لەو کوورەی رۆژە گەورەترن!.

تۆ ئەزانی ئەستێرەی قوتب چەندە دوورە لەئێمەوە؟..

ئەستێرەی قوتب چوار سەد و شەست وپێنج سالّ بەبڕینی تیشکی رۆژ لە ئێمەوە دوورە، واتە کاتیّ کە رووناکی لەم ئەستێرەوە سەر هەلّئەدا بەچوار سەدو شەست و پێنج سالّ ئەگا بەئێمە، بەمەرجێک لەهەر سانیەیەک دا سەدو هەشتاو هەشت هەزار و دوو سەدو سی وپێنج هەزار میل ببڕیّ، وە بلاو بوونەوەو پەرە سەندنی رووناکی و تیشکی ئەو ئەستێرەیە دوو هەزار وپێنج سەد جار زیاتر و بەهێزترە لە بلاو بوونەوەو پەرە سەندنی رووناکی کوورەی رۆژ، واتە لە گەیشتنی تیشکی رۆژ بە زەوی!!..

ئەم بۆشاییە کەوا ئێمە لەسەر سەرمانەوە ئەیبینین و پێ ئەڵێین بۆشاییەکە کە هەر دوایی نایێ، وە ئەم هەموو ئەستێرانە کە ئێمە لەم بۆشایی سەر سەرمانەوە ئەیانبینین لە ژمارەی ملیارو ملیۆنان دەرچووە، جارێ بە ملیۆن ئەستێرەی وا هەیە لە ڕۆژ گەورەترەو ئێمە زۆر بە بچووکی ئەیبینین، وەئەمانە هەر یەکە مەدارێکیان هەیەو تیایا ئەسووڕێنەوە کە مەدارەکەیان دیارە هەزار ئەوەندەی خۆیان گەورەترە، وە ئەمانە هیچیان ناکەوون لەیەک، وێنەی ئەمانە لەم بۆشاییە هەتا هەتاییەدا وەکوو وێنەی ژوورێکە چەند تیزانگ- میزڵدانێکی تێ خەی و بەناو هەوای ژوورەکەدا بڵاو ببنەوە، ئەمە چ دیمەنێکی هەیە ئەستێرە بەرزەکانیش لەبۆشاییە دوایی نەهاتووەکەی ژوور سەرمانەوە ئاوانە!.

جا لەکاتێکا کە کاروباری کەون چۆنیەتی بارساییەکانی ژوور سەرمانە ئەمانە بن چۆن ئادەمیزاد ئەگا بەراستی و بەتێگەیشتن لە نهێنی بارساییەکان و بۆشاییەکە؟!. لەکاتێکا کە لە ژوور ئەمانەشەوە گەلێکی تر هەیە کە هەر دیارنین لە ئێمەوە. کەوابوو ئەمە خاوەنێکی هەیە کەبەم جۆرە یاسا ڕێک و پێکەوە دروستی کردوون و عەقلی ئادەمیزاد هێشتا هەر لەپلەی هەرە نزمیایە بۆ تێگەیشتن لیان. ئادەمیزاد ئەڵێ خەریکم ئەچم بۆ مانگ وە راست بوو چوو ئەم چوونەی دۆزینەوەی یەکێکە لە سەد هەزار ملیاری نهێنیەکانی کەون، ئەی ئەوانی تری چی؟. بەم یەکەیان خۆی گێڤ کردۆتەوەو ناوی خۆی ناوە شت و ڕووی کردۆتە مادەو پشتی لە ڕوحیات هەڵکردووە، وا ئەزانێ لە ژوور خۆیەوە یکێکی تر نی یە، لەگەڵ ئەوەدا خوا هەیە کە هیچ هێزێک نایگاتێ.

ئەڵێم ئادەمیزاد مەبەستم ڕەمەکی یە ئەگینا ئەوە ئاشکرایە هەتا ئەو تاکی ئادەمیزادە زاناترو داناتر بێ زیاتر بروا بەبوونی خواو بێ هێزی خۆی ئەکا. لەگەڵ ئەمانەشا ڕۆژاواییەکان هەر باشترن کە ئەچن بۆ مانگ وەیا خەریکی شتی دیاری و عەمەلین، ئەی زۆر لە ڕۆژهەڵاتیەکانی ئێستە چی؟. بەتایبەتی ئیسلامەکانیان، وە بەتایبەتی تر ئەو دەستەیە کە ئیسلامەتی لەناو ئەوانا پەیدا بوو، لەکاتی خۆیا ئیشی کردەوەییان کرد بەڵام ئێستە هەموو کۆششێکیان هەر برێتی یە لە قسەو قسەش ناچێتە ناو گیرفانەوەو خەڵکی تریش بە کردەوەوە خەریکن. ڕۆژهەڵات و ڕۆژاوا لە کردەوەدا چەندە لێکەوە دوورن لەقسەشا ئەوەندە لێکەوە دوورن!..

کانەکان

ئەم زەویە، ئەم بایە، ئەم بارانە بەهەمـوویانەوە گـەلێ شـتـیـان دروست کـردووەو هێناوەتە ئەنجام، هەمووی بۆ ووریایی ئادەمیزاد بۆ ئەوە کە ئادەمیزاد کەڵکیان لێ وەربگرێ، کەچی ئادەمـیـزاد لەباتی ئەوە زیاتر خـەریک بێ و زیاتر سوپاس گوزاری بکا لەوانەیە رۆژ بە رۆژ بۆ چاکـە نەناسێن بەولاترەوە ئەچێ و هەمـوو شـتـێک ئـەداتە پاڵ خـۆی و ئەڵـێ «من»!. لەکاتێکا کە دڕکێکیش پیا بچێ لەهەموو پاژی کەونەکە بێ هێزتر ئەبێ!. کەوابوو ئەگەر یەکێ خـۆی ناسی خـواش ئەناسێ، وادیارە ئادەمـیـزاد بۆیە «من منیـەتی» هێـشـتـا خـۆی نەناسیـوە، کە خۆی نەناسیبێ خوایشی نەناسیوە، ئەو خوایە کە هەر سەرە دەرزیەک لەم کـەونەی هەزاران فـەلسـەفـەو هەزاران نهـێنی تێدایە کـە ئادەمـیـزاد هێـشـتـا زۆری مـاوە بیـانگاتێ! کاروباری کانەکان یەکێکە لەو شتە سەرسام کەرانەی کە دەسەڵاتی ئادەمیزاد لە بوونیـانا وەکوو ئەو دەسـەڵاتەیەتی کـە تاقە ئینسـانێکی گـیـاندار دروست بکا. لێرەدا ئێمە لە تۆزێک لەوانەوە ئەدوێن کەلەمەوە ئەکەوینە گێتیەکی ترەوە:

کـانەکـان هەندێ لەش و بارسـایی و شتن کـە لە هەڵم و دووکـەڵی ژێر زەویەوە پەیدا ئەبن، لە تێکڵاو بوونی ئەم دووکەڵانەو لەئاوێتە بوونی خلْتـەی ژێر زەوی بەوانەوە و لە زیادو کـەمی هەندێکیـان بەسـەر هەندێکیـان کانەکان دروست ئەبن. ئەمجا لەمانە تێکەڵ بوونی ئـەو مـوادانە یا بەهێـزو بتـەوە یا بێ هێـزو کـەمـە، ئەوەی کـەوا بەهێـزە یا لەوانەیە شایانی ئەوەی هەیە کە لەبەریەک بکشێتەوە بەبێ ئەوە ئەجزاکانی لەیەک بپچڕێن یا ئەو شایانیـەی نی یە، ئەوەی کە ئـەو شایانیـەی هەیە قـەوارەی حەوتەوانە لەو دروست ئەبێ، ئەوانەش ئەمـانەن: «زێڕ، زیو، مس، قـەڵایی، ئاسن، قـورقـشم، خارچین». ئەوەش کە ئەو شـایانیـەی نی یە یا ئەوەتە زۆر پەیتـە وەکـوو «جیـوە» وەیا زۆر سـەخت و تورتە وەکـوو «یاقـوت». ئـەوەیان کـە زۆر رەقـە جـاری واهەیە بەهۆی شێ و رتووبەتەوە خـاو ئەبێـتـەوە ئەمـەیان ئەبێ بە ئەجسامی زێرینی وەکوو زرنیخ و کبریت. ئەو حەوت مادەی پێشوو لە تێکڵاوی ئەم جـیـوەو کـبـریت پەیدا ئەبێ ئەمـەش بە هۆی زیاد و کـەمی یەکێ لەو دووە بەسەر ئەویتریانا.

پەیدا بوونی جیوە کە زەیبەقە بەهۆی خلْتەو ئەجزای ئاوەوەیە کە تێکڵاو ئەبێ بە خلْتەو ئەجزای نازکی زەوی کە ئەم ئەجزا نازکەش لێرەدا کبریتە. کبریتیش کە گۆگردە لە ئەجزای ئاوو باو زەویەوە پەیدا ئەبێ، کـە ئەمـانە گـەرمـاییـەکی بەهێـز ئەیانشـێلی بەسـەر یەکـاو

وەکوو رۆنیان لێ ئەکا. جسمە رەقە شەفاف و رووناکەکانیش بەهۆی ئاوێکی شیرینی سافەوە پەیدا ئەبن کە ئەم ئاوە لەکاتی خۆیا کەوتۆتە بەینی دوو توێ بەردێکی رەقەوە و ماوەیەکی زۆر ماوەتەوە خەست بووەتەوە، ئەوەندە ماوەتەوە کە گەرمایی کانەکە کاری تێ کردووەو پێ گەیاندووە. ئەو جسمانەش کە تاریکن و رووناکیان نی یە پەیدا بوون و دروست بوونەکەیان بەهۆی تێکڵاوی ئاو و قوڕەوەیە بەڵام ئەبێ ئەو قوڕە لینجیەکی تێدا هەبێ، کە ئەوەی هەبوو گەرمایی رۆژیش ماوەیەکی زۆر زۆر کاری تێ کردووەو مادەکە پەیدا بووە.

ئەو جسمانەش کە بەهۆی شێ و رتووبەتەوە خاو ئەبنەوە ئەوە ئاوەو تێکڵاو ئەبێ بەو ئەجزا ووشکانەی زەوی و لەو تێکڵاو بوونە بەهێزە کەماوەیەکی زۆری ئەوێ مادەکە دروست بووە. ئەو ئەجسامانەش کە مادەکەیان رۆناویە دروست بوونەکەیان لەو شێ و رتووبەتە هەمە جۆرەی ناو جەرگی زەویە، کە گەرمایی کانەکە دەوری ئەداو ئەیگوشێ و پاکژیەکی لێ پەیدا ئەبێ، ئەو مادە پاکژە تێکڵاو ئەبێ بەجەوهەری خاکی شوێنەکە، گەرمایی کانەکەش دائما وەکوو مووشەدەمە وایە بۆی هەر هانی ئەداو وەکوو بڵێت هەر ئەیکوڵێنێ، لەم کردەوەیە مادەکە هەر خەست ئەبێتەوە تا لە ئەنجاما وەکوو رۆنی لێ دێت.

گوایە وەکوو زانایانی ئەم باسانە ئەڵێن ئاڵتوون لەشوێنێکا ئەبێ کە یا دەشتێکی لماوی بێ وەیا کێوو بەردەڵانێکی نەرم بێ.. زیوو مس و ئاسن و ئەم جۆرە شتانە لەژێر ئەو کێوانەوە ئەبێ کە کوچکەکانیان تێکڵاو بووبێ بە خۆڵێکی نمناک.. مەوادی گۆگردی لەشوێنێکا ئەبێ کەزەویەکە شێداربێ و رتووبەتی رۆن ئامیزی هەبێ.. ئەوانەی کە سوێرن و خوێیاوکن لەزەویەکی بایەری دەمی دوور لەدەستی ئاوەدانی ئەبن.. ئەو مادانە کە قورقوشم و تووتیاو شتەن لەشوێنێکا ئەبن کە لم بێت و خۆڵەکەی گەچی تێدا هەبێ.. ئەوانەی کە مەوادێکی رووناکن وەکوو مادەی شووشەو زاخ وشتە لەشوێنێکا ئەبن کە خۆڵێکی تاڵی ووشکی هەبێ. لەگەڵ ئەمانەشا وەکوو دەرئەکەوێ هەر شوێنێک لە ئەرز تایبەتیە بەشتێک لەم کان و مەعادنانە، ئەمانەش واتە کانەکان لەگەڵ ئەوەدا کەیەکە یەکە واتە ترۆمەکانیان زۆرن هەموویان لەژێر سێ شتا کۆ ئەبنەوە:

(١) «فلزات» کە ئەو شتە کانیانەن و ئەتوێنرێنەوە شتیان لێ دروست ئەکرێ.

(٢) بەردەکان، واتە ئەوانەی کە بەناو بەردەوەیە وەکوو گەوهەرەکان.

(٣) ئەو شتانەی کە مەوادی رۆناوین.

جا ئێمە لێرەدا لە هەندێ لە بەشی یەکەم وسێ یەم قسە ئەکەین و ئەو کەڵکانە کە لەوانا هەن تۆزێکی باس ئەکەین.

شتە فلزیەکان

فلز قەبارەیە لە کان دەرئەهێنرێ و شایانی ئەوەی هەیە بە گەرماییە هەموو جۆرە فەسالێکی بەسەرا ئەهێنرێ وەکوو ئاسن، زێڕ، زیو..هتد.. پەیدا بوونی ئەم شتە فلزیانە بەهۆی تێکلاو بوونی جیوەو گۆگردەوە ئەبێ، کە ئەم دووە ئەبێ زۆر پاک و خاوێن بن و هیچ شتێکی تریان ئاوێتە نەبووبێ وەبەتەواویش هەردووکیان ئاوێتە بووبن، کبریتەکە وەکوو چۆن ئەرز رتووبەتی ئاو ئەمژێ ئەویش رتووبەتی جیوەکەی مژیبێ، ئەبێ ئەندازەشیان بە ئەندازەی یەک بێ، گەرمایی شوێنەکە کە ئەندازەیەکی تایبەتی هەیە بۆیان پیان بگەیەنێ، تا پێش پێ گەیشتنیان نابێ نە سەرما وە نە گەرمای زیاد وە نەهۆی ووشک بوونەوەیان بگاتێ. کە شتەکە بەم جۆرە بوو لەپاش درێژی زەمان و ماوەیەکی زۆر ئاڵتوونی ساغ لەمە پەیدا ئەبێ و زێڕ دێتە دەست.

ئەگەر هاتو جیوە و کبریتەکە خاوێن و ساغ بوون، بە تەواوی لەبن عەرزەکەدا بەجۆرێکی رێک و پێک تێکلاو بوون و شێلران بەسەر یەک دا، لەگەڵ ئەم کردەوەیەیانا کبریتەکە مادەکەی سپی بوو ئەمە لێرەدا زیو دروست ئەبێ لە کانەکە.. ئەگەر لە پێش ئەوەدا ئەم جیوەو کبریتە پێ بگەن و بگەنە پلەی زێڕ وەیا زیو سەرمایەک دای لیان ئەوە خارچین دروست ئەبێ. ئەگەر جیوەکە ساغ و خاوین و کبریتەکە وانەبوو، وە هێزێکی سووتێنەری تێدا بوو لێرەدا مس دروست ئەبێ، ئەگەر گۆگردەکە بە تەواوی لەگەڵ جیوەکەدا تێکلاو نەبوو قەلایی دروست ئەبێ. ئەگەر چ کبریتەکەو چ جیوەکە هەر دووکیان خاوێن و پاک نەبوون، وە جیوەکە مەوادی تری زەوی زیاتر مژی بوو، کبریتەکەش هەر باش نەبوو ئاسن دروست ئەبێت. ئەگەر کبریت و زیبەقەکە خراپ بوون، لەگەڵ ئەم چاک نەبوونەشیانا باش تێکلاو نەبووبوون ئەوە قورقوشم دروست ئەبێ. وەکوو ئەبینین ئەم شتە فلزیانە هەموو لەو دوو مادەیەوە پەیدا ئەبن جۆری تێکلاوی و عەوارزی تر جیایان ئەکاتەوە. ئینجا چاکەو خراپەی یەکە یەکەی ئەم شتانە:

زێڕ

زێڕ کە ئاڵتوونە تەبێعەتی گەرمە، لەبەر زۆر جۆش خواردنی ئەجزای خاکیەکەیەوە بە ئەجزای ئاویەکەیەوە نە بە ئاگر ئەسووتێ چونکە ئاگر ناتوانێ ئەجزاکانی لێک جیا بکاتەوە، نە لەناو خاکا ئەڕزێ، وە نە ڕەنگیش هەڵدێنێ با هەزاران ساڵیش بەسەریا تێ پەڕێ، ئەو شوێنە کە کانی ئاڵتوونە بە هەزارو هەشتا ساڵ ئەو ئاڵتوونە دروست ئەبێ. ئاڵتوون نەرمە، زەردە، بریسکە دارە، تامی شیرینە، بۆنی خۆشە، قورسە، زۆر مەنن و لەسەرخۆیە، ئەم ئەوسافەنەی هەموو لەبەر ئەجزاکانیەتی.

ئاڵتوون یەکێ پێ بێ دڵی بەهێز ئەکا، بەسەرا هەڵبواسرێ ژانە سەرو ترسی لائەبا - ژنە زۆرزانەکان بۆیە ئەیکەن بەسەریاناو دین و ئیمانیان ئاڵتوونە! -. ئەگەر لەئاڵتوون کلچێوک دروست بکرێ و بهێنرێ بە چاوا چاو روون ئەکاتەوە، جوانی ئەکاو هێزی بینینی تیژ ئەکاتەوە.. ئەگەر گوێ بە دەرزی ئاڵتوون کون بکرێ شوێنەکەی نایەتەوە یەک.. ئەگەر شوێنێک بە ئاڵتوون داخ بکرێ تلۆق ناکات، وەیا ئەگەر شوێنێک تلۆقی کردبوو بە ئاڵتوون داخ بکرێ خێرا چاک ئەبێتەوە.. یەکێ بۆنی دەمی بێت ئاڵتوون بخاتە دەمی بۆنەکەی لائەبا.. ئاڵتوون بۆ بەهێزی دڵ و بۆتەنگە نەفەسی باشە..

زیو

زیو کە نوقرە -شی پێ ئەڵێن لە هەموو کانیەکان لە زێڕ نزیکترە، ئەگەر لە کانەکەدا پێش ئەوە پێ بگا سەرمای پێ نەگەیشتایە لەوانە بوو ببێ بەئاڵتوون. زیو ئەگەر بەهۆی خاکەوە نمی هەڵهێنابوو بخرێتە سەر ئاگر ئەسووتێ. زیو چڵک و پیسی هەڵئەگرێ، بەڵام زێڕ هەڵی ناگرێ. زیو کە بۆنی قەڵایی و جیوەی پێ گەیشت کە لێت دا وورد ئەبێ و ئەشکێ، ئەگەر بۆنی کبریتی گەیشتێ ڕەش دائەگیرسێ. ئەگەر زیو توێنرایەوە گۆگرد بکرێ بەسەر ئەو تواوەیەدا ئەسووتێ و ڕەش هەڵئەگرێ و وەکوو شووشە چۆن وورد ئەبێ ئەویش وورد ئەبێ، ئەگەر لەو حاڵەدا «بۆرەک»ی بکرێ بەسەرا چاک ئەبێتەوەو وەکوو خۆی لێ دێتەوە. «بۆرەک» جۆرە خوێیێکە کە لەهەندێ لە دەریاچەکانی ئاسیا، چین، تبت و هندستان وەر ئەگیرێ، هەندێکی تری هەیە لەبەرد هەر لەکانەکەیا دروست ئەبێ، ئەمانەش سپی، سوور، دێزیان هەیە، تامەکەی سوێرە. ئەوەندە هەیە کە ئەو بۆرەکە کرا بەسەریا زۆری کەم ئەکا. قورقوشم و زاخی ڕەش زیو عەیبدار ئەکات.. زیو ئەگەر بسوورێتەوەو تێکلاو بەو

دەرمانە تەڕانە کە ئەخورێنەوە بکرێت ئەو رتووبەتە لینجانەی کە لە لەشی هەندێ کەسا پەیدا ئەبن لایانئەبا. ئەگەر یەکێ بۆن لە دەمیا هەبێ زیو لەناو دەمیا رابگرێ بۆنەکەی نامێنێ.. زیو بۆ گەڕی و خوران و میز گیران باشە، ئەو دەرمانانە کە بۆ تەنگە نەفەسی ئەخورێن ئەگەر زیویان تێکلاو بکرێ باشتر و بەهێزتر ئەبن.. زیو لەگەڵ جیوەدا تێکلاو بکرێ بۆ مایەسیری زۆر باشە.

مس

مس زۆر نزیکە لەزیوەوە، جیاییەکەیان لەگەڵ زیودا لە رواڵەتا ئەوەیە کەمس رەنگی سوورە، ووشکە، زوو چڵک و ژەنگ هەڵئەگرێ، سوورییەکەی لەبەر زۆر گەرمایی و زیادەی بەشی کبریتەکەیەتی، ووشکی و چڵک و ژەنگەکەی لەبەر خەست و خۆڵی مادەکەیەتی. یەکێ بتوانێ سپی و نەرمی کاتەوە ئەتوانێ هەموو ئیشێکی پێ بکا، کە بە شتی تورش مەزە بهەنوورێ ژەنگەکەی لائەچێ، دەرزیەک لەمس دروست بکرێ و زاخاوی بەخوێن بدرێتەوە، بەو دەرزیە گوێ کون بکەن شوێنەکەی نایەتەوە یەک، شت خواردن لەناو حاجەتی مس دا کە ژەنگاوی بێ نەخۆشی وای لێ روو ئەدا کە چاری زۆر گرانە..

ئاسن

باسی دروست بوونەکەی کرا، ئاسن بۆیە رەشە چونکە لەکاتی ناو کانەکەیا گەرمایی زیاد لە ئەندازە کاری تێ ئەکا. یەکێ لەکاتی نووستن دا پرخە پرخ بکا بەڕادەیێ ئاسن لەگەڵ خۆی هەڵبگرێ ئەو پرخە پرخەی نامێنێ.. یەکێ ئاسنی پێ بێت دڵی بەهێز ئەبێت، ترس و ئەفکاری خراپی نامێنێ، دڵ خۆش ئەبێ، خەوی خراپ نابینێ، لەبەر چاو مەردم گران و ماقووڵ ئەبێ.. مادەیەک هەیە بەسەر ئاسنەوە بەهۆی رتووبەتی هەواوە پەیدا ئەبێ، رەنگی سوورکارە کەپێ ئەڵێن «کریش»ەکەی، جا ئەو کرێشەی ئەگەر بهێنرێ بەچاودا چڵکی ئەو چاوە ئەخوا، ئێشی لائەبا، پێلوەکانی قورس بێ سووکی ئەکا، ئەگەر ئەو چاوە تەم بکا لای ئەبا، ئەگەر یەکێ جومگەکانی دەست و پێ بئاوسێ کە پێ ئەڵێن «نقرس» لەو کریشی ئاسنەی پیا بێنێ چاکی ئەکاتەوە.. یەکێ مایەسیری هەبێ لەو کریشی ئاسنە بکا بەخۆیا وەکوو شاف چاکی ئەکاتەوە.. پارچە ئاسنێک سوور بکرێتەوە، لەپاشا هەر بەو سووریە بهێنرێ بە سەرە تیرو شتی تری وەکوو ئەودا ئیتر ژەنگ هەڵناهێنن..

قەڵایی

قەڵایی کە «تووتیا» و «رۆح»یشی پێ ئەڵێن، قەڵایی جۆرێکە هەر لە زیو بەڵام سەری لێ تێک چووە، سەر لێ تێکچوونەکەش ئەوەیە کە ئەم بۆن و تورتیەکی هەیە و بۆی پەیدا بووە زیو ئەوەی نی یە.. ئەگەر یەکێ بێنێ ئەڵقەیەک لە قەڵایی دروست بکا ئەو ئەڵقەیە بکاتە ملی دارێکی بەردارەوە بەڵام لەبنیەوە، ئەو دارە بەرەکەی ناوەرێ و زۆریش ئەبێت.. ئەگەر یەکێ پارچەیە قەڵایی لەسەر سکی و یا پشتی دابنێ پەرینی ئەنیشێتەوە.. ئەگەر تۆزێ قەڵایی بخرێتە ناو مەنجەڵێ گۆشتەوە ئەو گۆشتە ناکوڵێ و پێ ناگا.. ئەگەر قەڵایی بەرۆن و خوێ بهەنورێ توێکڵێکی رەشی لێ پەیدا ئەبێ، بەو توێکڵە کە گیرا شمشێر و خنجەرو شتەی پێ مشت وماڵ بدەن ئیتر ژەنگ هەڵناهێنن..

قورقوشم

قورقوشم کە «سرب»یشی پێ ئەڵێن پەیدا بوونەکەی وەکوو قەڵایی وایە بەڵام لەو خوێڕی ترە چونکە مادەی ئەم قورقوشمە هەر زۆر زوو چڵک و پیسی وەرئەگرێ.. شتێکی سەیر لە قورقوشم دا هەیە؛ ئەڵماس ئەگەر بیخەیتە سەر سندانی پۆڵاو بەچەکوشی پۆڵا لێ دەی چەکوش و سندانەکە کون ئەکاو ئەڵماسەکە ناشکێ کەچی ئەگەر لەسەر قورقوشم دابنرێ بەلێدانێکی زۆر کەم پارچە پارچە ئەبێ، وەیا پارچەکانیشی هەموو سێ گۆشەیی ئەبێ، هەروەها قورقوشم بخرێتە لای ئاڵتوون وەکوو ئاهەکی لێ ئەکاو ئەو ئاڵتوونە کە ئاگر کاری تێ نەئەکرد بخرێتە ناو ئاگر ئەسووتێ.. ئەگەر یەکێ «لوو» وەیا «خەنازیر»ی هەبوو – خەنازیریش هەر لووە بەڵام ئەم واتە خەنازیر لەبەینی گۆشت و پێستا ئەبێ و زیاتریش لە مل دا ئەبێ، جا ئەگەر یەکێ ئەوەی هەبوو پارچەیە قورقوشم بخاتە سەری لای ئەباو ئەیڕەوێنێتەوە، ئەگەر بە ئەندازەی نۆزدە مسقاڵ قورقوشم ببەسترێ بەزکی هەر کەسێکەوە ئیتر شەهوەتی نامێنێ..

خارچین

ئەم خارچینە زۆرتر لە وڵاتی چین ئەبێ، رەنگەکەی رەشێکی مەیلەو سوورە، ئەم خارچینە جۆرە گازێک دروست ئەکەن بۆ گرتنی ماسیە هەرە گەورەکان، بۆیەش لەمە دروستی ئەکەن چونکە ئەم مادەیە خۆی لە هەر شتێک گیر کرد لێ نابێتەوە مەگەر بەزۆر نەبێ.. دەردێک هەیە پێ ئەڵێن «لقوە»، ئەمە دەم لار ئەبێ، جا ئەگەر یەکێ تووشی ئەم دەردە بوو، لەم

خارچینە ئاوێنە دروست ئەکرێ، ئەو کەسە ئەو ئاوێنەیە بباتە ژوورێکی تاریک و سەیری بکا دەردەکەی لەکۆڵ ئەکەوێ.. هەر لەم مادەیە مەقاش دروست ئەکرێ ئەو شوێنانە کەمووی لێ دێت و بویستریّ ئیتر مووی لێ نەیەتەوە بەو مووکێشە مووەکە هەڵئەکەنن و پاشان شوێنەکەی چەور ئەکەون چەند جارێک ئیتر مووی لێ نایەتەوە..

شتە رۆناویەکان

ئەو شێ و رتووبەتانە کە لەژێر زەوی دا هەن بەزستان گەرم ئەبن و بەهاوین سارد ئەبن، ئاوی کارێز چاکتر بەڵگەیە بۆ ئەم قسەیە، سەیر ئەکەی بەزستان پێش ئەوە هەوا لێ دا گەرمەو هەڵمی لێ هەڵئەستێ، هاوینیش ساردە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە گەرمی و ساردی لەیەک شوێنا نابێ کۆببنەوە، کە زستان هات دەرەوەی سارد ئەبێ، گەرماکە ناچار شوێنی بۆ نامێنێتەوە ئەچێتە ناو زەوی، هەندێ شوێنی وا هەیە لەئەرزەکەدا تەبیعەتی خاکەکەی رۆناویە ئەو گەرمایە لەو رتووبەتە وەرئەگری، کە سووسەی هەوا وەیا سەرماییەکی دەرەوەی ئەرزەکەی کرد خەست ئەبێتەوەو یەک ئەگرێ، وەیا گەلێ جار هەر لەسەر ئەو پەیتیەی خۆی ئەمێنێتەوە ئەبێ بە کبریت وەیا بە جیوە وەیا بە نەوت و شتی وا، ئەم وەرگەڕانە تەبیعەتی دەرەوەو ناوەوەی ئەرزەکە دروستی ئەکا، کەوا جارێکی تر ئەیپالێوێتەوە و وەکوو بلێت بێژنگ کاریەکی تری ئەکاتەوە، لە ئەنجامی ئەم کردەوەیەدا و لەئەنجامی ئەم ئاوێتە بوونەوەی جاری دووەمی گۆگرد و جیوەکەداو کار تێ کردنی هەوای دەری ئەرزەکەو گەرمایی ناو کانەکە گەوهەرەکانیەکان پەیدا ئەبن. لێرەدا ئێستە باسی هەندێ لە رەگەزە بناغەییەکان ئەکەین و پاشانیش تۆزێ لە گەوهەرەکان:

جیوە-زەیبەق

جیوە پاژی ووردی ئاوی یە کە تێکلاوی ئەجزای ووردی بێ گەردی کبریتی ئەرزی ئەبێت، بەجۆرێ ئەم دووە ئامێتە ئەبن کە بەهیچ جۆر یکێکیان لەوی کەیان جیا ناکرێتەوە، پەردەیەکی تەنکی خاکیی بەسەرەوەیە، کە ئەو دووە یکێکیان کەوتن لەوی کەیان ئەو پەردەیە دەم ئەکاتەوەو هەر دوو پارچەکە ئەبن بەیەک و پەردەکە ئەمجا دەوری هەردوکیان ئەدا. ئەو سپێتیەش کە دیارە لێوە هی ئەجزای ئاوەکەیە. زۆر کەس لەزانایانی ئەرزناس لەسەر ئەوەن کە جیوە زیوە و بەڵام تووشی چورتم بووە لەکانەکەداو لە ئەنجاما بووە بەجیوە.

یەکێ لەشی بەجیوە بهەنوێ ئەسپێ و کێچ و کرێش و مۆرانەی هەموو ئەکوژێ.. یەکێ نزیکی زەیبەق بکەوێتەوە و پاشان ئەو کەسە ئاگری لێ بکەوێ ئیفلیج ئەبێت.. دووکەڵی جیوە گەلێ دەردی ناهەمواری وەکوو لەرزووکی، کەڕی، ئیفلیجی، رەنگ زەردی، بۆنی دەم، ووشک کردنی مێشک لەئینسانا پەیدا ئەکات.. هەروەها مارو دووپشک و هەرچێ جڕوجانەوەرە لە دووکەڵی جیوە هەڵدێن، هەرکەس لەلای ئەو دووکەڵەوە بوەستێ ئەمرێ.. تەنوورێک نانی پێوە بێ تۆزێ جیوەی تێخەی هەموو نانەکەی ئەکەوێتە خوارەوە.. جیوە بهێنی لەناو سرکەدا، پاشان هەندێ بەنی تێ هەڵکێشێ، هەرکەس ئەو بەنە بکاتە ملی قەت ئەسپێ لە جلیا پەیدا نابێت..

گۆگرد

گۆگرد کە کبریتە پەیدا بوونەکەی بەهۆی ئەجزای هەوایی و ئاوی و ئەرزیەوەیە کە بەهۆی گەرمایییەکی بەهێزەوە تێکلاوی یەک ئەبن وایان لێ دێ ئەبن بە وەکوو رۆن، لەپاشا بەهۆی ئەوەوە کە ساردی لیان ئەدا یەک ئەگرن و ئەبن بەیەک شت کە جیاکردنەوەیان هەر نابێت. کبریت چەند جۆرێکی هەیە؛ هەیە رەنگێکی سووری جوانی هەیە، هەیە سپی یە وەکوو سپێتی تۆز، هەشیە رەنگی زەرد. سوورەکەی دەرمانێکی تەواوە بۆ فێداری و سەکتەو ئەو ژانەسەرانە کە لەنیوەی سەرا پەیدا ئەبن، بۆ خاوێن کردنەوەو قاڵ کردنەوەی ئاڵتوونیش بەکاری ئەهێنن، سپییەکەشی بدرێ لە لەشی سپی رەشی ئەکاتەوە. ئەم جۆرەیان زیاتر لەو شوێنانەدا هەن کە لە ژێر کانەکەوە وەکوو کانی دەرئەچن، بۆنێکی زۆر ناخۆشی هەیە. ئەم جۆرەیان لەگەلێ شوێنی کوردەواری هەیە، وەکوو گەڕاوەکەی درۆزنەو سەنگاو، حەمام جەلی لە وولاتی کۆیە، حەمام عەلی لە وولاتی موسڵ. ئەگەر یەکێک لەکاتێکا کە هەوا نە زۆر سارد و نە زۆر گەرم بێ بچێتە ئاوی ئەم کانیانەوە رزگاری ئەبێ لە هەموو برین و گەڕی و ئاوسان و باو شتە.. کبریت دەرمانێکی زۆر بەکەڵکە بۆ بەڵەکی بەڵام بەو مەرجە کبریتەکە ئاگری نەدیبێ.. ئەگەر کبریت تێکلاو بەسرکە بکرێت بهێنرێ بەسەر ئەو پەڵە سپیانەدا کە لە روومەت پەیدا ئەبن، وەیا لەش کەتوێک ئەخاو پێ ئەڵێن «قوبا» وەیا جومگەی دەست و پێ ئەستوور ئەبێ بەتایبەتی پەنجەکانی کە پێ ئەڵێن «نقرس» جا کبریت کە تێکلاو بەسرکە کراو بەتایبەتی ئەگەر بنێشتیشی لەگەڵ بۆ بدرێ لەمانە هەموویان چاک ئەکاتەوە.. گۆگردی زەرد بیهاڕنەوەو بیپرژێن بەسەر شوێن پێوەدانی شت دا بۆی بەکەڵکە.. هەروەها ئەم گۆگردە دووکەڵەکەی بدا لە مووی رەش

سپی ئەکا.. کە لەگەڵ رۆنی وەیا سمی کەردا تێکلاو بکرێ و بسووتێنرێ مارو کێچ و شتە لەو دووکەڵە هەڵدێن..

نەوت

نەوت مادەیەکە ئێستە پێویست بە باس کردن ناکا چونکە بوو بەسەرمایەیەکی بەرزی هەموو عالەم بەتایبەتی وولاتی کوردەواری. نەوت رەشی هەیەو سپی هەیە، تێکلاو ئاوە ئەکەوێتە سەر ئاوەکە، دیارە لەپاش کردو کۆشێکی زۆر ئەبێ بەم نەوتە کە ئێستە ئێمە ئەیسووتێنین. نەوت بۆ ژانی جومگەو دەم لار بوون و ئیفلیجی و سپێتی چاوو ئاهاوتنی زۆر زۆر باشە.. ئەگەر یەکێ ژان و بای هەبێ خواردنەوەی نیو مسقاڵ نەوت لەکوڵی ئەخا.. هەروەها ئەگەر ئافرەت منالّ لە زکیا مردبوو وەیا لفەکەی مابووەوە بە ئەندازەی نیو مسقاڵ نەوت بخواتەوە هەمووی دەرئەکا.. دیسان کرم لە سکا ئەکوژێ، وەیا ئەگەر شتێک پێوەبدا نەوتی پیا بهێنێ بۆی باشە.. لە وولاتی کوردەواری گەلێ شوێنی وا هەیە زەویەکەی ئەگەر چیلکە وەیا شتێک بە زەویەکەدا بێنی ئاگری لێ ئەبێتەوە.

چیایەک هەیە لەسەر شاری سنەوە پێ ئەڵێن «کوچکە رەش» ئەو کوچکە رەشە دەنگ وایە کە ژێرەکەی کانی نەوتە. لە دیوی سەنگاو گەراوێک هەیە دلۆپ دلۆپ ئاوی سپی لێ ئەتکێتە خوارەوە هەر لەدوور دوورەوە بۆنێکی زۆر پیسی لێ دێت بۆ گەلێ دەرد و نەخۆشی باشە. هەر لەناوچەی سەنگاودا لە نزیکی درۆزنە کانیەک هەیە ئاوێکی لێ دێتە دەرەوە و بە جۆگەیەکدا ئەڕوا، لەپاش ماوەیەک لە جۆگەلەکەدا چوار رەنگ بە تەنیشت یەکەوە دروست ئەکا؛ سوور، رەش، زەرد رەنگ، رەنگی ئاو، هیچیان تێکلاو بەویتریان نابن و جۆگەش هەر یەک جۆگەیە.. لە وولاتی کۆیە کانیەک هەیە لە شێوێکی درێژدا پێ ئەڵێن «حەمام جەلی». ئەویش بۆنێکی ناخۆشی هەر لە دوورەوە لێ دێت، ئەوانەی کە هەستی گولی لە خۆیانا ئەکەن وەیا گولی ئەچن بۆ سەر ئەوکانیەو ماوەیەک لەسەری ئەمێننەوەو مەلەی لێ ئەکەن و لێ ئەخۆنەوە بۆ دەردەکەیان باشە.. لە وولاتی موسڵ شوێنێک هەیە پێ ئەڵێین «حەمام عەلی» ئاوێکی گەرمی بۆن دارە، کراوە بەحەوز، بۆ دەردی گەڕی و باو کەژۆک مەردم ئەچن ومەلەی تیا ئەکەن باش ئەبنەوە.. لەوولاتی زینوی شێخی کانی سەر مەرقەدی شێخ باڵەکان - شێخ کەماڵ- ئەو ئاوەی بۆ دەردی گورچیلە خەڵک ئەچن ولێ ئەخۆنەوەو بۆیان باشە. ئەو شوێنە لەم سەردەمەدا پێ ئەڵێین حاجی هۆمەران، من ئەم شوێنانەم هەموو بەچاوی خۆم دیوە..

شتە بەردیەکان

ئینجا بۆ زیادە ئاگاداری هەندێ لەو مەوادانەش کە بەناو پیان ئەڵێین بەرد وەیا لە رەسەنی بەردن باس ئەکەین:

ئەوی کە رەسەنی بەردە بەهۆی ئاوی باران و ئەو شێ و رتووبەتەوە کە لەژێر زەوی دایە پەیدا ئەبێ، ئەمە لەکاتێکا وایە کە ئەو بەردە ررووناک و شەفاف بوو، خۆ ئەگەر لێڵ و تاریک بوو ئەوە لە تێکڵاوی ئاوو خاک پەیدا ئەبێ، لەم تێکڵاویە لینجیەک پەیدا ئەکەن و ئەمجا گەرمایی رۆژ کاری تێ ئەکا، ئەو قوڕە سەخت ئەبێتەوەو ئەبێ بە بەرد.

ئەمجا ئەگەر ئاوی باران و رتووبەت لە کان و ئەشکەوتەکانا کۆ بووەوە و ئەجزای خاکی هیچ تێکڵاو نەبوو، گەرمایی کانەکە کاری تێ کردو بەم جۆرە ماوەیەکی زۆر مایەوە، بەشی ئاوەکەی رۆژ بە رۆژ گەشی و قورسی و یەک گرتنی زیاد ئەکا، لەم کردەوەیە بە درێژی زەمان هەندێ بەردی رەقی روونی وا دێتە ئەنجام کە ئاو و ئاگر کاری تێ ناکاو وەکوو یاقووت و ئەو شتانە. بەلای هەندێ لە زانایانەوە وایە کە جیایی رەنگی ئەم رەسەنە بەردە رووناکانە بە هۆی کار تێ کردنی زۆرو کەمی گەرمایی کانەکەیە. هەندێکی تر ئەڵێن جیایی رەنگی ئەم گەوهەرانە بە هۆی کار تێ کردنی تیشکی هەندێ لە ئەستێرە گەڕۆکەکانەوەیە، ئەڵێن جەوهەری بەردەکە لەناو کانەکەدا مادەیەکی تێدایە تیشکی ئەستێرەکە رائەکێشێ بۆ لای خۆی و ئەو تیشکە کار ئەکاتە سەر دروست کردنی رەنگەکەی. ئەڵێن رەنگی رەش لەبەردە گەوهەرەکانا هی زوحەلە، سەوز هی موشتەری یە، سوور هی مەریخە، زەرد هی رۆژە، سپی هی مانگە، رەنگاو رەنگ هی عەتاردە، شین هی زوهرەیە.

ئەو رەسەنە بەردەش کە رووناکی شەفافی تێدایە نی یە ئەوە وەکوو ووترا پەیدا بوون و دروست بوونەکەی لە تێکڵاوی ئاوو خۆڵەوەیە کە لینجی تێدا پەیدا ئەبێ و گەرمایی رۆژ کاری تێ ئەکاو بەردەکە دروست ئەبێ، دیارە ئەم جۆرە کردەوەیە ماوەی هەزاران وە بەڵکوو ملیۆنان ساڵی ئەوێ، هەتا ئەو گەرمایەش زیاتر کاری تێ بکا بەردەکە رەقتر ئەبێ، کەوا بوو رەقی و نەرمی بەردەکە بە زیادو کەمی کاریگەری گەرماییەکەوەیە، وەکوو چۆن خشتی کاڵ سەرەتا نەرمە، کە ئاگرەکە کاری تێ کرد رەق ئەبێ و ئەبێ بەخشتی سوور، وە هەتا ئەو ئاگرە زیاتر کاری تێ بکا ئەو زیاتر رەق ئەبێ سەمەرەی بەردەکەش وایە.

ئەمجا ئەم بەردانەش بەهۆی شوێنەکانیانەوە جیا ئەبنەوە؛ ئەگەر شوێنەکە خاک و

قورێکی رووت بوو بەردی رووت پەیدا ئەبێ، ئەگەر دێم بوو ئەنواعی بەردی سوێر پەیدا ئەبێ، ئەگەر شوێنەکە لەوانەبوو گەردەلوول زیاتر لەوێ دا پەیدا ئەبوو وەکوو شوێنە لماویەکان و دەشتە چۆڵەکان ئەو بەردانە پەیدا ئەبێ کە شووشەو شتەی لێ دروست ئەکرێ. هەروەها بەرد لە ئاویشا دروست ئەبێ، واتە لەناو ئاودا، جا ئەمە یا لەبەر ئەجزای ئاوەکەیە وەیا لەبەر ئەجزای ئەو مادەیەیە کە ئاوەکە وا لەسەر ئەوەوە..

جا ئێمە لێرەدا لە هەندێ لەو بەردانەو لەو شتە تایبەتیانە کە لە هەندێکیان هەیەو لەوانیترا نی یە ئەدوێین و بە ئەندازەی دەسەڵات قسەیان لێوە ئەکەین:

بەردی سورمە

سورمە کە «کل»یشی پێ ئەڵێین لە بناغەدا بەردێکی ڕەشە و گەلێ کانی هەیە بە تایبەتی لە ڕۆژهەڵاتا زۆرە، ئەم بەردە لە کانەکەدا قەڵایی ئاوێتە ئەبێ، ئەسوورێتەوەو ئەهێنرێ بە چاوا. ئەم سورمەیە کە هێنرا بە چاوا ئاوی ئەو چاوە لائەبا، دەمارەکانی بەهێز ئەکا، هەچ دەردێک هەبێ نایەڵێ رووی تێکا، خۆ ئەگەر هەندێ مسکی تێکلاو کرێ زۆر بەهێزترو بەکەڵکتر ئەبێ، ئەم کل بەچاوا هێنانە بەتایبەتی بۆ ئینسانی پیرو ئەو کەسانە کە چاویان بێ هێزە زۆر بە کەڵکە. گەلێ جاری وابوو کە کل چاوی بێ هێزی تەواوی روون کردۆتەوە، دیسان برژانگ قایم ئەکاتەوە. هەر ئەم کلە ئەگەر شوێنێک بسووتێ کلی تێ بدرێ و پاشان پیوی پیا بهێنرێ بۆی باشە.

زاخ

زاخ لەرەسەنی بەرد دائەنرێ، لەبەری کانەکانەو رەنگی وەکوو بلوور وایە، سپی و سەوزو رەشی هەیە، هەموویان لە ئەجزای ئاوو لەهی ئەرزێکی سووتێنەر دروست ئەبن، ئەم دوو مادەیە بە تەواوی تێکلاو ئەبن، ئەو گەرما زیادەی ئەرزە کە کاری تێ ئەکا مادەیەکی رۆنی لێ پەیدا ئەکاو وای لێ ئەکا کە شایانی توانەوەی هەبێ، لەبەر ئەمە سەیری ئەکەی کە ئاوو خۆڵەکە لە زاخ دا مادەی سوێری و کبریتی و بەردی تێدا هەیە، ئەمانەش لەبەر ئەوەیە چونکە ئەجزای ئاوی و ئەرزی ی سووتێنەری تێدایە سوێری لێ پەیدا ئەبێ، لەبەر ئەوە کە گەرماییەکە زۆرەو جۆشی ئەدا ڕۆنێکی کبریتی لێ پەیدا ئەبێ، لەبەر ئەوە کە ئاوو خۆڵەکە بەهۆی گەرمایی رۆژەوە جۆش ئەخوا مادە بەردیەکەی لێ پەیدا ئەبێ، رەنگەکانیشی بەهۆی جۆری گۆڕانی کانەکانەوەیە.

زاخ بۆ گەڕی، بۆ ئەو برینانە کە لەسەر وەیا ڕوومەت پەیدا ئەبن، بۆ پژانی لووت، بۆ کرمی ددان زۆر بە کەڵکە.. ئەگەر زاخ لە ماڵێکا بسووتێنرێ مشک و مێش لەبەر بۆنەکەی هەڵدێن..

زەرنیخ

ئەم زەرنیخە کە لێرەدا باسی ئەکرێ «مەرگەمووش»یشی پێ ئەڵێن، جسمێکە لە کان دایە و گۆگردی تێکلاوە، سوورو زەردو سپی هەیە، سوورو زەردەکەی زۆر لە ڕەنگا لەزێڕ ئەکا، کە لەگەڵ ئاهەکا تێکلاو بکرێ موو لائەبا، ئەم زەرنیخە زەهرێکی کوشندەیە هەر لەبەر ئەمەیە کە بۆ کوشتنی مشک دائەنرێ.. زەرنیخ بسووتێنرێ خۆڵەکەی بهێنرێ بە ددانداا ئەو زەردی و چڵک و شتەی کە بەسەریەوەیە لایئەبا.. هەروەها زەرنیخ بنرێ لە برین و لە گەڕی و لەو برینە تەڕانەی کە لەسەرو ڕوومەت پەیدا ئەبن و پیان ئەڵێن «سەعفە» کەڵکی زۆر هەیە بۆیان، لەگەڵ زەیت دا ئەسپێ ئەکوژێ، لە گەڵ ڕۆنی گوڵ دا بەکار بهێنرێ بۆ مایەسیری لای ئەبا، ئەگەر بە زەرنیخ لەش بهەنوون مووەکەی لائەبا بەڵام لەوانەیە پەڵە پەڵەی ڕەش لەسەر لەش پەیدا کات..

ئاقیق

ئاقێق کە پێ ئەڵێن عەقیق گەلێ جۆری هەیە، چاکترەکەیان ئەوەیە کە زۆر سوور بێ، ئەم جۆرەیا هی وولاتی یەمەنە، لە وولاتی ئوردنیش هەیە هی ڕۆخی دەلیاکە بەڵام زۆر چاک نی یە، ئەم ئاقێقە زۆرتر ئەکرێ بە نقیمی ئەنگوسیلە، یەکێک عەقیقی پێ بێ لە کاتی شەڕا تووڕەییەکەی ئەنیشێتەوە، وە لەکاتی پێ کەنینیشا ئەو هێزی پێ کەنینە زۆرەی کەم ئەکاتەوە.. وورده وەیا خۆڵی کە لە کاتی ڕێک خستنەکەی دا لەو ئاقێقە هەڵئەوەرێ ئەگەر یەکێ ئەوە بهێنێ بە ددانیا چڵکەکەی لائەباو سپی ئەکاتەوە، هەروەها ئەگەر بۆنی دەمیشی بێ ئەو بۆنەش لائەباو ئەگەر خوێن لە پووکەکەشی بێت ئەو خوێنەش ئەوەستێنێتەوە..

پیرۆزە

پیرۆزە یەکێکە لە بەردە تا ئەندازەیەک بەنرخەکان و ڕەنگێکی شینی هەیەو لەکان دەر ئەهێنرێ، زۆرتر ئەکرێ بە نقێمی ئەنگوسیلە، کانەکەی زیاتر لە نەیشاپوور، کرمان،

فـارس و ئازربايـجـانه. ئهم پيـرۆزەيه بەهۆی هەواوه رەنگی گـەش و جـوان ئەبێ، ئەو پيرۆزانه كه رەنگەكەيان زۆر شين و ئاسمانی نی يه هەوا وا تێكی داوەو ئەوانەيان باش نين، پيرۆزه لەگەڵ كل دا بهارێتەوەو بكرێته چاو بۆی باشه.. بەقسه ئەگەر يەكێ دائيما پيرۆزه بكا به نقێمی ئەنگوسيلەكەی و له دەستيابێ هەژاری رووی تێ ناكا، ئەوەنده هەيه لەبەر ئەوه كه هەيبەت كەم ئەكاتەوه پادشاهان نايكەنه دەستيان..

دوڕ

دوڕ كـه مـرواری گـەورەيه، ئەم مـرواريه وا له ناو سـەدەفـاو لەدەليـا وەرئەگـيـرێ، لەكـاتی بەهارانا بەهۆی باوه سەدەفەكه سەر ئەكەوێ، هەر با رشێنەی ئاو دێنی و سەدەفەكه لەو رشێنەيه قـووت ئەدا، وێنەی ئەمه وەكوو وێنەی منالّدانه كه ئاوەكه وەر ئەگرێ و قـووتی ئەدا. ئەو سەدەفه كه لەم رشێنەيه وەرگرت ئەچێتەوه بن ئاوەكه، ئەو تنۆكه ئاوەكه ئەچێته ناو سـەدەفـەكەوه سـەدەفـەكه بۆی ئەبێ به گۆشت و ئاوەكـەش ئەوا ئاوه. جـا ئەگـەر تنۆكه ئاوەكـان ئەجـزای هەوايان لەگـەڵا بوو به جـۆرێك كـه پێكـيـانـەوه بنوسـێنێ ديوی ناوەی سـەدەفـەكـه پێكـيـانەوه ئەگوشێ و به هۆی بايەكـەوه يەك ئەگرن و دوڕێكی گـەوره پەيدا ئەبێ، ئەگـەر ئەجزای هەوای نەبوو مـرواريەكـان هەر وا وورد وورد ئەبن. ديسـان كـه ئەو رشێنەيه كەوته دەم سەدەفەكه لەبن ئاوەكه ديسان له كاتی هەڵكردنی باداو لەكاتی هەلاّتن و ئاوابوونی رۆژدا سـەر ئەكـەوێتـەوه، لەو سەركـەوتنه لەم كـاتانەدا بەهۆی بای شـەمـاڵ و گەرماييه كەمەكەی رۆژەوه مرواريەكه توند ئەبێتەوەو ئەبێ به دوڕ، ئەمجا ناو سەدەفەكه كه له پێشـووترا ئاوی تاڵ و سوێری تيا نەبوو ئەو دوڕه كه لەو سـەدەفه پەيدا ئەبێ زۆر جوان و گـەشـه، ئەگـەر خۆ تيـا بوو رەنگی دوڕەكـه تێك ئەچێ، هەروەها له غـەيری ئەو دووكاتەی پێشوودا ئەگەر با لێ دا ديسان رەنگی تێك ئەچێ. ئەگەر هاتوو كرمی تيا بوو وەيا كـون بوو ئەوەش هەر له بەر ئەوەيه كـه هەوای ناهەمـوار لێ داوه، ئەو هەوايەش لەو كـاتانەدا هەوای شـەوه، وەيا هەوای ناوەڕاسـتی رۆژه. ئەمـجـا ئەگـەر سـەدەفـەكه دوڕەكه لەناويا به رێـك و پێكی گرسابوو سەدەفەكه ئەچێتەوه بۆ بنی بەحرەكه، لەبنەوه دەمارو شـتی لێ ئەبێتـەوەو وەكوو بلّێت ريشه دائەكـوتی، تا ئەم كـاته حەيوان بووه كـه ريشـەی داكـوتا ئەبێ به رەسـەنی رووەك. لێرەدا ئەگـەر مـەلەوانـەكان وازی لێ بێنن و دەری نەهێنن وەكـوو چۆن مـيـوەيـەك ئەگـەر گـەيشت و له دارەكـه نەكـرايەوه خـراپ ئەبێ ئەمـيش ئەگـەر دەرنەهێنرێ خراپ ئەبێ و ئەو جوانيەی نامێنێ..

مرواری بۆ تەنگەنەفەس و ترس باشە، خوێنی دڵ گەش ئەکا، پزیشکەکان بۆ ئەم جۆرە شتانە بەکاری ئەهێنن، هەروەها ئەگەر لەگەڵ کل دا تێکەڵاو بکرێ و بهێنرێ بەچاوا دەمارەکانی بەهێز ئەکا، ئەگەر مرواری بخرێتە ناو ئاوی جووڵاوەوەو پاشان ئەو کەسەی کەپەڵە پەڵەی سپی لەسەر لەشی پەیدا بووە بەو ئاوە بهەنوێ لائەچێ و چاکی ئەکاتەوە..

کارەبا

ئەم کارەبایە لە بناغەدا جەوی هەندێ لە دارەکانی وەکوو سەروو کاژە، کەماوەیەکی زۆر ئەمێنێتەوەو وەکوو بەردی لێ دێ، جا لەبەر ئەمەیە کە لەریزی بەردا دائەنرێ، لە رەنگیشا زەردی هەیە، سووری هەیەو سپیشی هەیە، کە نزیکی پووش وەیا کاغەزی ئەخەیتەوە رایئەکێشێ..

یەکێ ئاوساوی وەیا تەنگە نەفەسی هەبێ کارەبا لەگەڵ خۆی هەڵبگرێ بۆی باشە، هەروەها ئەگەر یەکێ زۆر زۆر دڵی تێک هەڵئەشێواو لەوانە بوو هەر ئەرشایەوە کارەبای پێ بێ ئەوەی نامێنێ، خوێنی شوێنێکیش ئەگەر نەئەوەستایەوە کارەبای بخرێتە سەر ئەیوەستێنێتەوە، ژنی سک پڕ کارەبا لەگەڵ خۆی هەڵبگرێ سکەکەی بێ وەی ئەبێ.. یەکێ زەردووی هەبوو کارەبای پێ بێ ئەو زەردووییەی نامێنێ..

ئەڵماس

ئەڵماس یەکێکە لەبەردە بەنرخەکان، بدرێ لە هەر بەردو شووشەیەک خۆی لەبەریا ناگرێ بەڵام ئەو بەدەست قورقوشمەوە حاڵی شڕە. ئەم بەردە لەکان وەرئەگیرێ، کانەکەی زۆرتر لە هندستان و بەرازیل هەیە. ئەمەش لە رەنگا گەلێ جۆری هەیە؛ سەوز، سوور، رەش، شین، چاکتر ئەڵماس ئەوەیە کە هیچ یەک لەم رەنگانە نەبێ بەڵکو رەنگە عادەتیەکەی خۆی بێ کە وەکوو دوڕ وایە. زۆر زۆر سەختە، تەنانەت ئەگەر بەچەکوش بیشکێنی ناشکێ و چەکوشەکە بریندار ئەکا، بەڵام بە قورقوشم ئەشکێ، ئەڵماس ئەگەر وورد بکرێ با بکرێ بەهەزار پارچەشەوە پارچەکانی هەر بەسێ سووچ دەرئەچن.. ئەڵماس ئەگەر بخرێتە ناو خوێنی بەران و نزیک بخرێتەوە لەئاگر ئەتوێتەوە.. بۆ ژان و بۆ تێکچوونی معدە زۆر بەکەڵکە.. ئەگەر بخرێتە دەمەوە ددانەکان ئەشکێنێ وە لە هەمانکاتا زەهرێکی کوشندەشە..

مەرجان

مەرجان لە بناغەدا لە جانەوەری دەلیایی یەو خۆی ئەنووسێنێ بەبنی دەلیاکەوە، زۆر کەسیش لەسەر ئەوەیە کە جانەوەر نی یەو لەگیای ئەو ساقەتەیە مادەیەکی وەکوو ئاهەک بەخۆیەوە دروست ئەکا ئەمە ئەبێتە قەڵغانێک بۆ پاراستنی مەرجانەکە. گەلێ شوێنی وا هەیە لە دەریا هەرەگەورەکانا کە ئەم مەرجانە ئایا جانەوەر بێ یا گیا بێ هەر لە بنەوە لە تەنیشت یەکەوە سەر هەڵئەدەن و دێنە دەرەوە، کە سەریان دەرکرد بەهەموویانەوە «دورگە - جزیرە» یەک دروست ئەکەن. ئەسڵی مەرجانەکە لەبنی بەحرەکەوەیە مەلەوانان و ئیش زانان دەری ئەهێنن سەرەتا وەکوو ووترا وەکوو دار وایە و توێکڵی پێوەیە، توێکڵەکەی لێ ئەکرێتەوە مەرجانە سوورەکە دەرئەکەوێ، جا لەبەر ئەمە کە شتێکی بەنرخەو لە بۆ جوانکردن و ئارایشی شتە جوانەکان بەکار ئەهێنرێ لەرێزی بەردە بەنرخەکانا دانراوە ئەگینە خۆی لە راستی دا بەرد نیە.

مەرجان یەکێ خوێن لە شوێنێکی بڕواو نەوەستێتەوە بیخاتە سەری ئەیوەستێنێتەوە، چاوی پێ بڕێژێ بەهێزی ئەکاو رتووبەتی خراپیشی ئەگەر هەبێ نایهێڵێ، هەروەها مەرجان دڵ بەهێز ئەکا، یەکێ بەزەحمەت میز بکا مەرجانی پێ بێ بە ئاسانی ئیتر میزەکەی ئەکا.. یەکێ ئەگەر فێ هەبوو مەرجان ببەستن بە ئەژنۆیەوە رزگاری ئەبێ.. مەرجان رەنگی سپی و رەشیشی هەیە بەڵام چاک و بەنرخەکەیان ئەوەیانە کە رەنگەکەی سوور بێ..

مەردا سەنگ

ئەم مەرداسەنگە زیاتر لە قورقوشم و قەلایی وەرئەگیرێت، رەنگەکەی سووری هەیەو زەردی هەیە، لە مەلحەمکاریدا بەکار ئەهێنرێت، برین ووشک ئەکاو گۆشتەو زوونی پێ دێنێتەوەو چاکی ئەکاتەوە ئەگەر بخرێتە سەری، یەکێ شوێنێک لە لەشیا بۆنی بێت مەرداسەنگی لێ دا بۆنەکەی ناهێڵێ، هەروەها ئەگەر پەڵە پەڵەی رەشی لە لەشا هەبوو مەرداسەنگی لێ بدرێ لای ئەباو ناهێڵێ.. خواردنی مەرداسەنگ زەهرە ئینسان ئەکوژێ و میزی پێ ئەگیرێ.. لەبەر ئەم زەهرەی ئەگەر درا لە لەش بۆ لابردنی بۆن پاشان بە رۆن شوێنەکەی بهەنوون بۆ ئەوە نەوەک کار بکاتە ناو سک و ترسی کوشتنی پەیدا ببێ لێوە..

ئاسنكێش

ئاسنكێش كه مەقناتیسە جۆرە بەردە ئاسنێكە كە لە كانەكانا هەیەو زیاتر ئەو كانانەش لە دەوروبەری دەلیای هندو وولاّتی نەروێژو سوێدا هەیە، لەو شوێنانەدا لەوێنەی بەردێكی رەش دا دەری ئەهێنن، ئەم بەردە وەكوو چۆن عاشق بۆ لای دۆستەكەی هەرا ئەكا، وەیا مەڕ بەبێ ئیختیار بۆ لای ئەم گورگ هەرا ئەكا كە چاوی پێ كەوت ئاسنیش بەم جۆرە بۆ لای ئاسنكێشە هەرا ئەكاو هیچ ئیختیاری تێدا نامێنێ. ئا ئەم هێزی راكێشانە بەم جۆرە لە لەشی هەندێ ئینسانیشا هەیە كە بەو هۆیەوە ئەتوانێ یەكێكی تر بخاتە ژێر فەرمانی خۆیەوە، ئەم هێزە نابینرێ بەڵكوو شتێكی نەبینراوو پۆشراوە كاریگەریەكەی دەری ئەخا كە ئەم هێزە هەیە، ئەمەش زیاتر لەچاودا ئەبێ، وەكوو ئەو كەسانە كە خاوەن دەسەلاّتی فەرمانڕەوایین سەیری هەركەسیان كرد ترسێكی لێ ئەنیشێ، ئەم ترسە بەو هێزە گوزارشت لێ دراوەتەوە، وەیا ئەو كەسانە كەوا بەهۆی سەیر كردنیانەوە هی یەكێكی تر ئەتوانن خەو لە كەسەكەی تر بخەن. ئەم جۆرە هێزە وەكوو لە ئینسانا هەیە لەچاوی هەندێ لە گیانلەبەرەكانی تریشا هەیە.

لەو شوێنانەدا كەكانی ئەم ئاسنكێشەی تێدایەو نزیكی بەحرە كەشتی ئەو دەلیایانە بەهیچ جۆر توخن ئاسن ناكەوێ ئەگینە كانەكە رایئەكێشێ و نایەڵێ لەشوێنی خۆی بجوولێ. شتێكی سەیرتریشی تێدا هەیە؛ ئەگەر هاتوو ئەم ئاسنكێشە بۆنی سیر وەیا پیازی كرد ئیتر ناتوانێ ئاسن راكێشێ، لە هەمانكادا ئەگەر بەسركە شۆرا ئەچێتەوە سەر باری خۆی و ئاسنەكە رائەكێشێتەوە. هەروەها ئەگەر خرایە ناو خوێنی بەرانەوە دیسان ئەگەرێتەوە سەر ئیشی خۆی و ئاسنەكە رائەكێشێتەوە..

ئەگەر یەكێ وا رێكەوت ووردەو بەرادەی ئاسنی خواردبوو، ئەم ئاسنكێشە وورد بكەن و تێكلاّو بە شیری بكەن و ئەو كەسە بیخواتەوە هەموو ئاسنەكە هەڵئەهێنێتەوە.. دیسان ئەگەر یەكێ بە ئاسنێكی زەهراوی بریندار كرابوو ئەو شیرو ئاسنكێشە كە ووترا بیخواتەوە كاریگەری ژاری ئاسنەكە نامێنێ، وەیا برینێک لە لەشا بوو بەهۆی ئاسنی زەهراویەوە لەم ئاسنكێشە بهارنەوەو بیكەن بە برینەكەوە چاكی ئەكاتەوەو كاریگەری ژارەكەی نامێنێ.. ئەگەر یەكێ جومگەكانی دەست و پێ ژانی ئەكرد هی پەنجەكانی ئەو كەسە پارچە ئاسنكێشێک لەگەڵ خۆی هەڵبگرێ ئەو ژانە نامێنێ.. ئەگەر ئافرەتێک بە زەحمەت لە كاتی مناڵ بووندا مناڵەكەی لێ ئەبووەوە، پارچە ئاسنكێشێک بخاتە ناو دەستی لەو

کاتەدا ئیتر بە ئاسانی منداڵەکەی لێ ئەبێتەوە.. ئەگەر یەکێ تووشی گزاز بوو بوو ئاسنکێش بکەنە دەستی رزگاری ئەبێ.. ئەگەر یەکێ پارچە ئاسنکێشێک هەموو دەم لەگەڵ خۆی هەڵبگرێ بەتایبەتی بیکاتە ملی زەینی تیژ ئەبێ و شتی لەبیر ناچێتەوە..

خوێ

خوێ - ش لەبەر ئەوە کە هەر لەکانایا لە ریزی بەردە کانیەکانایە، شتێکی سپی، بلووری رەنگی، سوێرە، بەڵکوو هەر سوێری یەو بووە بەو جسمە، کە خرایە ناو ئاو ئەتوێتەوە، سوێریەکە هەیە و جسمەکەی نامێنێ، خوێ هەزم تیژ ئەکاتەوەو ئێسقان بەهێز ئەکا، خوێ چەند جۆرێکی هەیە؛ هەیە وەکوو بلوور، هەیە ریزە ریزە وەکوو بەفر، هەشە هەر ئاوەو لە هەندێ ئەرزی دێمەکارا هەڵئەقوڵێ و پاشان ئەمەیی..

خوێ هەرچی بۆگەنە لای ئەباو ئاگاداری هەموو شت ئەکا.. خوێ بسووتێنی و بیدەی لە ددان سپی ئەکاتەوە، بەتایبەتی خوێ لەگەڵ خەڵووزدا بهارێتەوەو بدرێ لە ددان بەتەواوی سپی ئەکاتەوە.. رووەمت کە زەردو مایل بەرەش بوو دیارە ئەمە لە نەخۆشیەوەیە خوێ بسووتێنێ و پیا بهێنێ لایئەبا.. خوێ تێکەڵاو بە هەنگوین بکرێ بهێنرێ بە رووەمتاو بەو شوێنانەدا، کە گۆشتی زیادەیان لێ دەرچووە جوانی ئەکاو لای ئەبا، هەروەها لەشێک کە توێکی ئەخست وەیا تووشی گەری بوو بوو خوێ و هەنگوین تێکلاوکەی و لێ دەی چاک ئەبێتەوە.. یەکێ دووپشک پێوەبدا خوێ و تۆی کەتان پێکەوە ئاوێتە بکاو بیکوتێ و لێ بنێ ژانی نامێنێ.. یەکی زەردەواڵە وەیا هەزار پێ پێوەدابوو وەیا چوبووە گوێچکەیەوە خوێ و هەنگوینی لێ بنێ بۆی باشەو رایئەکێشێتەوە دەرەوە.. هەروەها یەکێ جومگەکانی ژانی ئەکرد خوێ و هەنگوین تێکلاو کاو لێ بنێ چاکی ئەکاتەوە.. ئەو جۆرە خوێ یەی کە کلۆیەو ریزەکە نی یە خواردنەکەی زەین تیژ ئەکاو پووک توند ئەکاتەوە، ریزەکەش بۆ پووک هەروەهایە.. خوێ خواردن بەڵام زۆر زۆری نەء بۆ هەرچێ دەمارو لەش و خوێنە باشە، هەر لەبەر ئەمەیە کە ئەدرێ بە ماڵاتیش و ئەکرێتە ناو زۆرتر لە خواردەمەنیەکانیشەوە..

ئاهەک

ئاهەک کە «قسلی»یشی پێ ئەڵێین ئەمیش هەر لەریزی بەردە کانیەکانە، جسمێکی سپی و رتووبەت ئەکێشێ، لە بناغەدا خوێ بەردێکی تایبەتیە بەهۆی سووتان لە کوورەخانەدا

دروست ئەکرێ، کە دروست کرا کڵۆ کڵۆیە کە ئاو کرا بە سەریا لەبەریەک هەڵئەوەشێتەوەو دووکەڵ و تەمێکی گەرمی لێ هەڵئەستێ و لەوانەیە دەستی بەرکەوێ ئەیسووتێنێ، ئاهەک لە سابوونکردن و دەباغی و شەکرسازیدا بەکار ئەهێنرێ، بە تایبەتی دەباغی کردن بە ئاهەک نەبێ پێک نایە.

ئەگەر شوێنێک لە لەش دا خوێنی هەر نەئەوەستایەوە ئاهەکی بخەنە سەر ئەیوەستێنێتەوە.. هەروەها ئەگەر شوێنێک بە ئاگر سووتابوو ئاهەکی پیا بهێنن ژانی کەم و چاکی ئەکاتەوە.. ئاهەک لە حەماما بە کاری ئەهێنن بۆ لابردنی موو ئەمە لێرەدا کار ئەکاتە سەر ژێری پێستەکە پێویستە پاش لێ دانەکەی بۆ ئەوە ئەو کارە نەکات بەرۆنی وەنەوشەو گوڵاوی ساغ شوێنەکەی بهەنوون.. ئاهەک ئەگەر پژێنرا بە شوێنێکا کێچ توخن ئەو شوێنە ناکەوێ..

یاقووت

یاقووت یەکێکە لە بەردە بەنرخەکان کە لە کانەکانا دەست ئەکەوێ، بەردێکی سەختی ووشکی بەرێزی بریسکەدارە، لە رەنگا سوورو سەوزو زەردو شین وسپی هەیە، ئەوەی کە سووری بریسکەدارە لەپاش ئەڵماس لە هەموو بەردە بە نرخەکان بەنرخترە. هەتا گەورەتر بێ باشترە تا ئەگاتە ئەندازەی دەنکی هەنار لەرەنگ و گەورەیی دا. یاقووت لەبناغەدا ئاوێکی سافی روونە کە لە کانەکەی خۆیا لە بەینی بەردە رەقەکانا ماوەیەکی زۆر زۆر ئەمێنێتەوە، ووردە ووردە خەست ئەبێتەوەو رەق ئەبێ، گەرمایی کانەکە لەو ماوە دوورو درێژەدا پوختەی ئەکاو پێ ئەگەیەنێ تا وا رەق ئەبێ ئاگر کاری تێ ناکا، بۆیەش کاری تێ ناکا چونکە مادەی رۆناوی تیا زۆر کەمە، ووردیش نابێ چونکە مادەی رتووبەتەکەی زیادە، بەڵکوو هەتا بمێنێتەوە رەنگی جوانتر ئەبێ، ئەوەندە رەقە بڕبەن کاری تێ ناکا، کانەکەی زۆرتر لەژێر خەتی ئیستوادایە.

ئەگەر یەکێ تۆزێ یاقووتی پێ بێ جا لە نقیمی ئەنگوسیلەدا بێ یان نەء، بەو مەرجە یاقووتەکە لە یاقووتە چاکەکان بێ، واتە یا سوور، یا زەرد، یا سەوز بێ ئەو کەسە تاعوون کاری تێ ناکا با لە شوێنێکیشا بێ هەموو تووشی تاعوون بووبوون، هەروەها هەڵگری یاقووت مەردم بە چاوی رێزو گەورەییەوە سەیری ئەکەن و کاروباری ژیان و گوزەرانیشی بە باشی بۆ دێتە پێشەوە.. یاقووت ئەگەر بخرێتە ناو ئاو ئەو ئاوە نایبەستێ، یاقووتی سوور ئاگر کاری تێ ناکا، لە پاش ئەو زەرد، لە پاش زەرد، سەوز،

ئیتر ئەوانیتری هیچ نین و لەریزی بەردە بەنرخەکان نین..

زومورەد

زومورەد یەکێکە لە بەردە بە نرخەکان کە لە کان وەرئەگیرێ، رەنگێکی سەوزی قەرسیلی جوانی هەیە، زەبەرجەدیش کە هەر لە بەردە بەنرخەکانە لەترۆمی زومورەددە ئەوەندە هەیە رەنگەکەی ئەم سەوزی مەیلەو زەردە ئەو کانەی کە زومورەدی تێدایە زەبەرجەدیش هەر لەوێ دایە. لە هەندێ لە ئەشکەوتە قوولەکانا جۆرە بەردی سەختی وا ئەبێت کە ناوەکەی رابووردوی مێژوو تەبیعەت چاڵی کردووەو دەرگاکەی هاتۆتەوە یەک کونێکی تێدایە، ئەمانە کەوتوونەتە ژێر زەویەوە، لەو ژێرەوە ماوەیەکی بۆشایی هەیە کە ئەشکەوتەکەیە. رتووبەتی زەوی و باران ئەچێتە ئەو شوێنە، گەرمایی کانەکەو گەرمایی هەتاو بە درێژایی زەمان ئەو رتووبەتە ئەکاتەوە بە تنۆکی ئاو، ئەو تنۆکانە کە ئەتکێن ئەگەر رێ کەوت و کەوتنە ناو بەردە چاڵەکەوە، لەوێ دا درێژایی زەمان و فشاری بەردەکە هەڵمی شوێنەکە ئەو تنۆکانە خەست ئەکاتەوەو ئەبن بە یەک پارچەو لە ئەنجاما سەخت ئەبن، ئەگەر مادەی خاک و شوێنەکە زیاتر کاری کردە سەر دروست بوون و یەکگرتنی ئاوەکەو مادەکەش لەو شوێنەدا پلەی سەوزی زۆرتر بوو ئەبێ بە زومورەد، ئەگەر وانەبوو ئەبێ بە زەبەرجەد، هەندێک لایان وایە لە زانایانی زەوی ناسی پاش ئەوە کە ئەو مادانە یەکیان گرت و پێ گەیشتن ئەگەر دەستی ئینسانی گەیشتێ و دۆزیەوە، ئەوە زەبەرجەد ئەبێ ئەگەر ماوەکەی زۆر بوو زۆر مابووەوە و پاشان ئینسان دۆزیەوە ئەوە زومورەددە، کەوا بوو ئەو مادەیە هەتا لەو شوێنەدا زۆرتر بمێنێتەوە زیاتر ئەبێ بە زومورەد، ئەگەر زۆر نەمایەوە زەبەرجەدە.

زومورەد وەیا زەبەرجەد لەلای هەرکەس بێت ئەو کەسە دائما کەیف خۆشە... مار زۆر حەزیان لێ ئەکا، لەلای هەرکەس بێ مار ئەچێ بەلای ئەو کەسەوە بەڵام بەهیچ جۆر وەزەی لێ ناکا... کە خرانە سەر هەر زێرو زیوو خەزنەیەک رزق، ئەو رزقە کە پارە ئەدزێ ناچێ بەلایا..

لەعل

لەعل کە «لال»یشی پێ ئەڵێین ئەمیش لە بەردە کانیەکانە، گەلێ جۆری هەیە؛ لەعلی پیازی، لەعلی دۆشاوی، لەعلی هەناری، لەعلی عەنابی، لەعلی پەیکانی، لەعلی عەقرەبی، لەعلی قوتبی و چەند جۆرێکی تریش، رەنگی تێکڕای ئەمانە هەموو سوورن،

چاکتریان ئەوەیە کە سوورێکی هەناری بێت، ئەم جۆرەش زیاتر هی بەدەخشانە. دەنگ وایە دۆزینەوەی لەعل بەچاو مێژووەوە کۆن نی یە، واتە بەچاو رۆژهەلاتەوە، لەوانەیە مێژووی دۆزینەوەی هەر تا هەشت سەد سالێ ئەڕوا. کانەکەشی لەناو بەرد دایەو بەردەکەش لەناو کێودایە، تەبیعەتی کێوەکە دروستی ئەکا، مادەی کبریتی و رتووبەتی زەویەکە دەستێکی بالای هەیە لە دروست بوونیا، لەناو هونەرانی رۆژهەلاتا گەلێ جار لێوی یار ئەکەن بە لەعل. نرخی لەعل لەنرخی بەردەکانی تر کەمترە، بۆ جوانی هەلئەگیرێ.

سەرچاوە

بۆ دانانی ئەم کتێبە بێجگە لە تاقی کراوە دەماودەم گێڕاوەکانی کوردی سەیری ئەم سەرچاوانەی خوارەوەش کراوە:

١- حیاة الحیوان... کمال الدینی دەمیری.
٢- عجائب المخلوقات... زکریای قەزوینی.
٣- الحیوان... ابو عثمانی جاحظ.
٤- فەرهەنگی نەفیسی... دکتر علی اکبری نەفیسی.
٥- عجائب البلدان... ابو المؤیدی بەلخی.
٦- بیرو باوەڕەکانی ئەرەستو کە لە گۆشەی کتێبەکان وەرگیراوە.
٧- باوەڕەکانی «ئەراتستین» کە لە زانایانی فەلەکی یونانی کۆنەو لە «٢٧٦ - ١٩٦» پێش میلاددا بووە.
٨- تاقی کراوەکانی کوردی کە خۆم کۆم کردوونەتەوە.

ناواخن

	لاپەڕە
پێشەکی	٣
ئادەمیزاد	٥
ئاسک	١٢
ئەسپ	١٢
ئێستر	١٣
بەراز	١٤
بەران	١٦
بزن	١٧
بزنە کێوی	١٩
بەوری بەیان	١٩
پشیلە	٢٠
پڵنگ	٢١
چەقەڵ	٢٢
حوشتر	٢٣
دەڵەک	٢٤
رێوی	٢٥
سنجاب	٢٦
سەگ	٢٦
شێر	٢٩
فیل	٣١
کەر	٣٣
کەرگەدەنگ	٣٤
کەروێشک	٣٦
کەمتیار	٣٧
گا	٣٩
گەوەزن	٤١
گورگ	٤٢
مەیموون	٤٦
وورچ	٤٧
یوز	٤٩
چوار چوار	٤٩
گێتی پەلەوەر	٥٠
باز	٥٠

پەپوو سلیمانە	٥٠
پەڕە سێلکە	٥٣
پۆڕ	٥٥
پیرۆزە	٥٥
تاووس	٥٧
تووتی	٥٩
چەرخ	٥٩
چۆلەکە	٦٠
حوشتر مورغ	٦١
سەوزەکەوا	٦٢
سیسارکە کەچەڵە	٦٢
شەمشەمە کوێرە	٦٤
قاز	٦٥
قازی قوڵەنگ	٦٦
قەلەباچکە	٦٧
قەلەڕەش	٦٧
قەتێ	٦٨
قومری	٦٩
کەڕەواڵە	٦٩
کۆتر	٧٠
کەڵەشێر	٧٢
کوننە بەبوو	٧٣
کەو	٧٥
کۆلارە	٧٧
گۆرەویلە	٧٨
لەق لەق	٧٨
مریشک	٧٩
مێشەسی	٨٢
هەڵۆ	٨٣
هەنگ	٨٤
ماسی	٨٧
جڕوجانەوەر	٨٩
ئەژدەها	٨٩
ئەسپێ	٩٠
بۆق	٩١
پیرێژنەسەرەو مارمێلکە	٩٢

جالْجالْۆکە	٩٤
جەڕار	٩٦
جلە- تمساح	٩٦
دووپشک	٩٨
زەروو	١٠١
ژیشک	١٠٢
قۆڕی	١٠٤
کرم	١٠٥
کولە	١٠٦
کێچ	١٠٧
کیسەڵ	١٠٨
قالۆچە	١١٠
قرژاڵ	١١١
مار	١١٣
مشک	١١٩
مووشی خورما	١٢٤
مێرووله	١٢٥
مێش	١٢٨
مێشوولە	١٣٠
دارو درەخت	١٣٣
بادام	١٣٣
بەڕوو	١٣٣
بەهێ	١٣٤
داری بی	١٣٤
پستە - فستق	١٣٥
پەڵک	١٣٥
ترنج	١٣٦
توو	١٣٦
داری تۆفانە	١٣٧
سوورە چنار	١٣٧
داری خورما	١٣٨
زەیتوون	١٣٩
داری سەرو	١٤٠
داری سماق	١٤٠
سنەوبەر - کاژ	١٤١
سەندەرووس	١٤١

داری سێو ١٤٢
شلاَنە ١٤٢
شیلان ١٤٣
عەرعەر ١٤٣
فنق ١٤٣
گزگ چار ١٤٤
داری گوێز ١٤٤
لیمۆ ١٤٥
مازوو ١٤٦
مۆرد ١٤٧
مۆز ١٤٧
مێو ١٤٧
نارنج ١٤٩
هەرمێ ١٤٩
هەشتاڵوو ١٤٩
هەڵووژە ١٥٠
هەنار ١٥٠
هەنجیر ١٥١
یاسەمین ١٥٢
رووەک ١٥٣
باینجان ١٥٣
بامیە ١٥٣
پاقلە ١٥٣
پەتاتە ١٥٤
پیاز ١٥٤
تەرخوون ١٥٥
تەماتە ١٥٥
تووتن ١٥٦
توور ١٥٦
تەڕەتیزە ١٥٧
جۆ ١٥٧
چەوەنەر ١٥٩
خاشخاش ١٥٩
خەردەل ١٦٠
خەیار ١٦٠
رازیانە ١٦١

رەیحانە ١٦١
ڕێواس ١٦١
زەعفەران ١٦٢
زیرە ١٦٣
ژاڵە ١٦٣
سپێناخ ١٦٤
سلق ١٦٤
سۆسەن ١٦٤
سیاوڵە ١٦٥
سیر ١٦٥
سیسعەنبەر ١٦٦
شملّی ١٦٧
شووتی ١٦٧
شویت ١٦٧
شێلم ١٦٨
قاخڵی ١٦٨
قارچک ١٦٩
قانگ ١٦٩
کەرەووز ١٧٠
کاڵەک ١٧٠
کاهوو ١٧١
کاڵەکە مارانە ١٧١
کەلەرم ١٧٢
کوولەکە ١٧٣
کەوەر ١٧٣
کونجی ١٧٤
گاڵ ١٧٤
گلێنە ١٧٤
گەنم ١٧٥
کنگر ١٧٦
گوڵاڵە سوورە ١٧٦
گوڵگاوەزوان ١٧٧
گێزەر ١٧٧
لاو لاو ١٧٧
لۆبیا ١٧٨
لۆکە ١٧٨

ماش	١٧٩
مەرزەنگۆش	١٧٩
نەسرین	١٧٩
نەعنا	١٨٠
نۆک	١٨٠
نێرگس	١٨١
نیسک	١٨١
وەنەوشە	١٨٢
هەزبیەکێویلە- سقر	١٨٢
هێرۆ	١٨٣
هەلیلە	١٨٣
هەلیلیون	١٨٣
هیلوفەڕ	١٨٤
بارساییەکانی سروشتی و کانەکان	١٨٤
مانگ	١٨٥
زەوی	١٨٧
رۆژ	١٨٩
تیر-عەتارد	١٩١
زوهرە	١٩١
کەیوان- زوحەل	١٩٢
بەهرام- مریخ	١٩٢
بەرجیس- موشتەری	١٩٣
دوو قوتبە	١٩٣
باوەڕێکی تر بەرانبەر بە رۆژو قوتب	١٩٤
کانەکان	١٩٦
شتە فلزیەکان	١٩٨
زێڕ	١٩٩
زیو	١٩٩
مس	٢٠٠
ئاسن	٢٠٠
قەلایی	٢٠١
قورقوشم	٢٠١
خارچین	٢٠١
شتە رۆناویەکان	٢٠٢
جیوە- زەیبەق	٢٠٢
گۆگرد	٢٠٣

نەوت	٢٠٤
شتە بەردیەکان	٢٠٥
بەردی سوورمە	٢٠٦
زاخ	٢٠٦
زەرنیخ	٢٠٧
ئاقێق	٢٠٧
پیرۆزە	٢٠٧
دوڕ	٢٠٨
کارەبا	٢٠٩
ئەڵماس	٢٠٩
مەرجان	٢١٠
مەرداسەنگ	٢١٠
ئاسنکێش	٢١١
خوێ	٢١٢
ئاهەک	٢١٢
یاقووت	٢١٣
زومورڕەد	٢١٤
لەعل	٢١٤
سەرچاوە	٢١٦