

دلدار

نەم ھۆنەر و یاساناسە ناودارە ی گەلەگەمان لە بیرەوەراییەکانیدا بەم جۆرە باسی خۆی دەکات: (ناوم یونس رەنوفە، کۆری مەحمود، کۆری مەلا سەعدم. ساڵی ۱۹۱۸ لە کۆبە ئەدایک بووم. تەمەنم چوار سالان بوو کە مائمان گواستۆتەووە بۆ شاری ھەولێر).. (برایەکی لە خۆم گەورەترم ھەبوو ناوی جەواد بوو، ئەو خرابووە قوتابخانی، دەفتەر و قەنەم و کتێبە پر ئە وینەکانی ئە سندوھییکی بچوکدا ھەڵدەگرت و ئە جیبەکی بلندی دادەنا).. (مەحمودی نامۆزام ئە قوتابخانی بوو، بۆی دەگێڕامەووە کە قوتابخانی چەند خۆشە! مەلان چۆن وانە دەخوینن و چۆن یاری دەکەن).. (رۆژیک دەستم کرد بە گریان و بە دایکم گوت: دەبیت بەمخەنە قوتابخانی! دایکم دەستی گرت و بردمی بۆ مائمان مامۆستا عەبدولخانی قەتب و پینی گوت: یونس دەگرتی و دەتیت بەمخەنە قوتابخانی).. (یەگەم وانە مامۆستا عومەر ئەفەندی بەدەنگییکی لەسەر خۆو بە روویەکی خۆشەووە فیزی پیتی ئەلف و بی ی کردین). ئەمە ی سەرەو بەشێکی کەم بوو لە بیرەوەراییەکانی ئەو ھۆنەر بەرزە ی کە بەر دەوام خزمەتی گەلەگە ی دەکرد تا ئە (۱۹۴۸) دا لە ھەولێر کۆچی دوایی کرد.

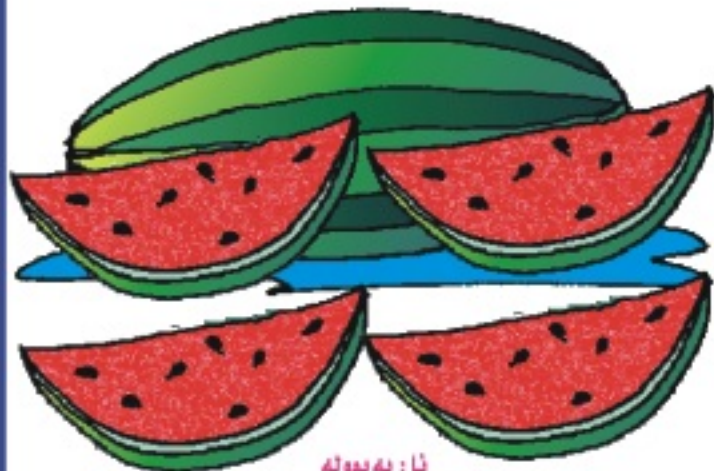


تەمەزەنگ

شوتی

تەشی

میووەیەکی ناودار و شیرینی ھاوینە یە. ئە زۆر شونیی کوردستاندا دەکریت و بەتۆو زۆر دەبیت. بریکی باش ئە قیتامینەکانی (A, B1, B2, C) ھەرەھا شەکر، کالسیۆم، ئاسن، فوسفۆر، مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم تێدایە. ناوگە شوتی پاش و شکر دێنەووە سوێرکردنی بە برژاوی دەخوینت و توێکلەگەشی ئە دروستکردنی (مەرەبا) دا بەکار دەھینریت.



نا: پەپوونە
وینە: بیگەرە موسمان

ئامیریکی سادە یە و بۆرستنی خوری و مووی مەرۆ بزنی بەکار دەھینریت. ئەم نامیرە پێک ھاتوووە ئە (شول) یکی باریک و ریک کە درێژییەگە ی (۲۰ تا ۴۰) سانتیمە تر دەبیت. یەکیک ئە سەرەکانی ئەم شولە بەرەلایە و ھیچی پێوە نییە، بەلام سەرەگە ی تری:

- (۱) - پارچە تەختە یەکی ئەستوری پێوە قایمکراوە، کە ئە شیوێ بازنەدایە و تیرەگە ی نزیکە ی جەوت سانتیمە تر دەبیت. ئەم پارچە تەختە یە یارمەتی ئاسن سورنەووە ی تەشیەگە دەدات. (۲) - بە ناوەرێستەگە یدا بزماریکی (چەماوێ) پێوە داکو تراوێ. ئەم بزمارە دەبیتە چەقی سورنەووە ی تەشیەگە.