ناوداران

ئا: جوتیار - سوید

دڵدار

ئەم هۆنەرو یاساناسە ناودارەی گەلەکەمان لە بیرەوەرییەکانیدا بەم جۆرە باسی خۆی دەکات: (ناوم یونس رەئوفە، کوڕی مەحمود، کوڕی مەلا سەعدم. ساڵی ١٩١٨ لە کۆیە لەدایك بووم. تەمەنم چوار ساڵان بووە کە ماڵمان گواستۆتەوە بۆ شاری هەولێر)..(برایەکی لە خۆم گەورەترم هەبوو ناوی جەواد بوو، ئەو خرابوە قوتابخانە، دەفتەرو قەڵەم‌وکتێبە پڕ لە وێنەکانی لە سندوقێکی بچوکدا هەڵدەگرت و لە جێیەکی بڵندی دادەنا)..(مەحمودی ئامۆزام لە قوتابخانە بوو، بۆی دەگێڕامەوە کە قوتابخانە چەند خۆشە.! منالآن چۆن وانە دەخوێنن و چۆن یاریی دەکەن)..(رۆژێك دەستمکرد بە گریان و بە دایکم گوت: دەبێت بمخەنە قوتابخانە! دایکم دەستمی گرت و بردمی بۆ ماڵی مامۆستا عەبدولخالق قەتب و پێی گوت: یونس دەگری و دەڵێت بمخەنە قوتابخانە!)..(یەکەم وانە مامۆستا عومەر ئەفەندی بەدەنگێکی لەسەرخۆو بە روویەکی خۆشەوە فێری پیتی ئەلف و بێ ی کردین). ئەمەی سەرەوە بەشێکی کەم بوو لە بیرەوەرییەکانی ئەو هۆنەرە بەرزەی کە بەردەوام خزمەتی گەلەکەی دەکرد تا لە (١٩٤٨) دا لە هەولێر کۆچی دوایی کرد.

هەمەرەنگ

شوتی

میوەیەکی ئاودارو شیرینی هاوینەیە. لە زۆر شوێنی کوردستاندا دەکرێت و بەتۆو زۆر دەبێت. بڕێکی باش لە ڤیتامینەکانی (A, B1, B2, C) هەروەها شەکر، کالیسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم تێدایە. ئاوکە شوتی پاش وشککردنەوەو سوێرکردنی بە برژاوی دەخورێت و توێکلەکەشی لە دروستکردنی (مرەبا) دا بەکار دەهێنرێت.

ئا: پەپوولە

وێنە: بێگەرد عوسمان

تەشی

ئامێرێکی سادەیەو بۆ رستنی خوری و مووی مەڕو بزن بەکاردەهێنرێت. ئەم ئامێرە پێك هاتووە لە (شوڵ) ێکی باریك و رێك کە درێژییەکەی (٣٠ تا ٤٠) سانتیمەتر دەبێت. یەکێك لە سەرەکانی ئەم شوڵە بەرەلآیەو هیچی پێوە نییە، بەلآم سەرەکەی تری:

(١)- پارچە تەختەیەکی ئەستوری پێوە قایمکراوە، کە لە شێوەی بازنەدایەو تیرەکەی نزیکەی حەوت سانتیمەتر دەبێت. ئەم پارچە تەختەیە یارمەتی ئاسان سوڕانەوەی تەشیەکە دەدات. (٢)- بە ناوەڕاستەکەیدا بزمارێکی (چەماوە)ی پێوە داکوتراوە. ئەم بزمارە دەبێتە چەقی سوڕانەوەی تەشیەکە.