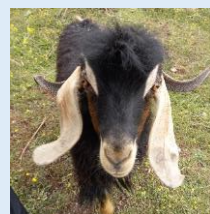


# راهینانی گهشتیاری کشتوکالی

## مۆدیوئی 2: ئەزموونه کانی گهشتیاری کشتوکالی



## رێبهری راهینه

وهشانی 1 / ئایاری 2023

## ناوەرۆك

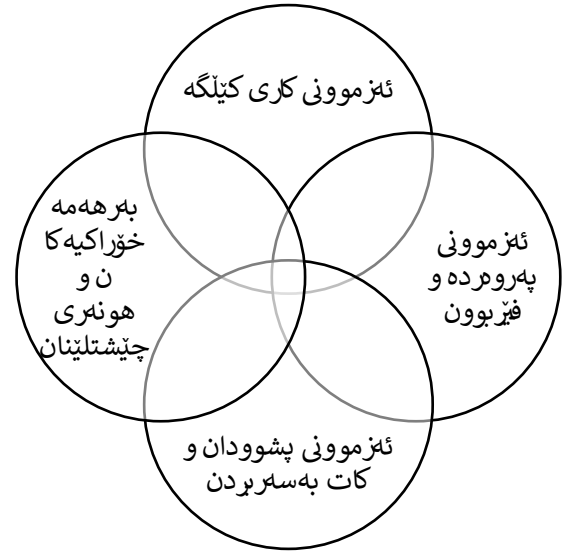
- 3 مۆدىولى 2: ئەزموونى شوئى مەبەستى گەشتىارى كشتوكالى
- 4 يەكەى 1: ئەزموونى كارى كىلگە
- 4 ئالەنگارى و دەرڧەتە كانى ئەزموونى كارى كىلگە:
- 5 پړۆسە و پىكهاته كان:
- 6 يەكەى 2: ئەزموونى پەروەردە و فېربوون
- 7 پړۆسە و پىكهاته كان
- 8 يەكەى 3: ئەزموونى پشودان و كات بەسەرىردن
- 8 دەرڧەت و ئالەنگارىيە كانى ئەزموونى پشودان و كات بەسەرىردن:
- 9 پړۆسە و پىكهاته كان
- 11 ئەزموونى (U-Pick) خۆت ھەلىيزىرە
- 11 پړۆسە و پىكهاته كان
- 12 يەكەى 4: ئەزموونى بەرھەمە خۆراكىە كان و ھونەرى چىشتلىنان
- 12 ئالەنگارى و دەرڧەتە كانى ئەزموونى بەرھەمە خۆراكىە كان و ھونەرى چىشتلىنان
- 13 پړۆسە و پىكهاته كان

## مۆدېولى 2: ئەزمۇۋى شۈبى مەبەستى گەشتىارى كشتوكالى

گەشتىارى كشتوكالى كۆمەلە ئەزمۇۋىنىڭ پېشكەشى سەردانىكەران دەكت، ھەرىكەلەمانە خاسىيەت و سوود و زىيانى خۇيان ھەيە و لەسەر بىنەماي جۆرى ئەو كشتوكالەي كە ئەنجام دەدرېت و ھۆكارى دىكەي و ھەكەي گەشتىن، سەلامەتى، بايەخ پېدان، رادەي چالاكەكان و پىرسى تىرى لەو جۆرە دامەزراوہ. جۆر و بوارى گەشتىارى كشتوكالى زۆر جىاوازە بەيپى جۆرى كىلگە، زەوى بەردەست، و ئەوہش كە چەندە لە بازىرگى بىناوبانگىردن ئامانجى بازارى گەشتىارى كشتوكالىيە.

چوار جۆرى سەرەكى ئەزمۇۋى شۈبى مەبەستى گەشتىارى كشتوكالى ھەيە، ھەندىك جارىش لەوانەيە سەرپەك بەكون لەسەر بىنەماي ئەو بەرھەم يان چالاكەكانەي كە كىلگەيەك دەتوانىت پېشكەشى سەردانىكەران بىكات.

جگە لەوہش، ئەزمۇۋەكانى گەشتىارى كشتوكالى دەتوانن يان پەيۋەندىيان بە بەرھەمى كشتوكالى كىلگەكەوہ ھەيىت، يانىش تەواو



جىاواز بىن لىي، بۆ نمۇنە:

ئەو چالاكەكانەي پەيۋەندى بە كشتوكالەوہ ھەيە	ئەو چالاكەكانەي پەيۋەندى بە كشتوكالەوہ نىيە
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ئەزمۇۋى كرى كىلگە</li> <li>• مېۋە يان سەوزەي خۆت ھەلېزېرە</li> <li>• چالاكەكانى كىلگە ۋەكو درۋىنەكردن</li> <li>• گەشتەكانى كىلگە بۆ نمۇنە: گەشتى شەپاب،</li> <li>• گەشتى شىرەمەنى، گەشتى زەيتون</li> <li>• چارەسەرى كشتوكالى ۋەكو دروستكردنى پەنېر، دروستكردنى مېرەبا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شۈبى نىشەتەجىبۋون لە كىلگە</li> <li>• رېكردن و كەمپكردن</li> <li>• پايسكسۋارى چوارتاىە</li> <li>• رېرەوى ئەسپەكان</li> <li>• رۋىشتن بە پەت</li> <li>• شۈبى وىنەگرتن</li> </ul>
<p>ھەندىكان رەنگە ھەردووكيان بن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ژەمى لە كىلگەوہ بۆ سەرمېز: ژەمى جوان(زۆرجار لەگەل وانەي چىشتىلىنان) بە بەكارھىنانى بەرھەمى كىلگە</li> <li>• دوكان يان كۆشكى كىلگە: فرۆشتى بەرھەم (ۋەكو فراۋلە) و بەرھەم ( ۋەكو مېرەباي فراۋلە)</li> </ul>	

## يەكە 1: ئەزمۇنى كارى كىلگە

سەردانىكەرانى كىلگە كان بەشدارى چالاكىيە كان دەكەن، بەيى جۆرى كىلگە كان يان پىرسەي بەرھەم ھىنان كە رپودەدات، نمونە كانىش ئەمانەن:

- كىلگە ئاۋەلدەرى، شىرەمەنى يان پەلەوەر: شىردان (دۆشەن) مانگا، كۆكردنەوھى ھىلگە، مەردارى ئاۋەلەن، خۇراكىپىدانى ئاۋەلە بچووكە ھەتپوھە كان، تەوئەلە پىس، پاككردنەوھى ئەسپە كان، پاككردنەوھى تفاق ئەسپ.
- كىلگە باخدارى: ھەلگرتى سەوزە يان مپوھ (U-Pick)، دروئە كىلگە، چاندن يان پاراستى بەرھەم.
- كشتوكالى گشتى: كارى رۆزانە كىلگە.
- چارەسەركىلگە: وردكردى تىر بۆ شەراب، دەرھىنانى كەرە (مەشكەژەنەن)، دروستكردى مەربا، تام، دۆشاو، شىرىنى، پىچانەوھى بەرھەمى كىلگە.

ئەم چالاكىيەنە بە وردى سەرىپەشتى دەكرىن و سەرەتا ھەموو سەردانىكەران فېردەكرىن كە چۆن ئەركە كە ئەنجام بەدن و پىرسە دروستە كان كە پەرىپەشتى لىپكەن. زۇرجار شانەبەشەنى دەستى جوتيار يان كىلگە كاردەكەن بۆ ئەوھى مەترسى ئەوھى نەبىت كە ھىچ شتىك بە ھەلە ئەنجام بەردىت و بەو ھۆپەوھە ھەر بەرھەمىك تىكچىت يان بەكارنەھىرەت يان نەفرۇشتىت.

رەنگە سوود و زىانە كان ئەمانە لەخۇ بگىرت:

سودە كان	زىانە كان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دەرەفەتى دەستى بۆ ئەزمۇنكردى چالاكى كشتوكالى دەرەخسىنىت.</li> <li>• ئەزمۇنەپى رەسەنى ژيانى كىلگەپى پىشكەش دەكات.</li> <li>• رىگە بە سەردانىكەران دەدات كە تىگەپىشتىنى قوولتر لە كارەكە بەدەست بەيىن و پىزانىيان بۆ جوتياران ھەبىت.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مەترسى ئەوھە ھەپە كە سەردانىكەران ھەلەبەكەن كە كارىگەرى نەرىنى لەسەر جوتيارەكە ھەبىت بۆ نمونە: ھەلگرتى تىر كە بە شىوھەپە كى گونجاو پىنەگەپىشتوھە، بەفېرۇدانى دانەوئەلە.</li> <li>• لەوانەپە سەردانىكەران زىان بەخۇيان بگەپەن، يان زىان بە ئامپە كشتوكالىپە كان بگەپەن.</li> <li>• رەنگە سەردانىكەران لەوئە بۆ ئەوھى فېر بىن چۆن كارىكى ھاوشىوھە بەرپوھەبەن يان رەنگە بىنە رىكەبەرى داھاتوو بۆ جوتيارەكە.</li> <li>• لەوانەپە لەلەپەن گروپى سەردانىكەرانەوھە زىان بە ژىنگە بگەوئەت.</li> <li>• كارىگەرى نەرىنى ھەپە لەسەر ژيانى كۆمەلەپەتى / كولتورى كۆمەلگە بە ناساندنى كولتورى بىانىپە كان.</li> </ul>

ئالەنگارى و دەرەفەتە كانى ئەزمۇنى كارى كىلگە:

كىلگە باخدارى:

- ئالەنگارىپە كان: خولى كشتوكالى ئەزمۇنى جىاواز لە قۇناغە جىاوازەكانى خولەكە دابىن دەكات، لە ھەندىك قۇناغدا رەنگە شتىكى كەم ھەبىت گەر شتىك ھەبىت. بۆ نمونە دوای چاندنى تۆو، پاراستى بەرھەمەكان (پىتاندىن، گۇگىابىر، پشاندىن) ھەپە كە دەبىت ئەنجام بەردىت، كە رەنگە بۆ سەردانىكەران زۆر سەرنجراكىش نەبىت، گەر بەرھەمى ھەنووكەپى ھەبەن كە دەچىنەن، لەوانەپە جىگە سەرنجى سەردانىكەران كەم بىت كە بەشدارى تىدا بگەن.

- **دەرفەتەکان:** سەرنجراکێشتن کاتەکان لە خولە کەدا رەنگە دروێنەکردن بێت، کە بە بەراورد لەگەڵ سائنامە ی سائنامە کاتیکی کورتە. ئەمەش دەرفەتێکی بچووک بۆ ئەزموونەکانی کاری کێلگەیی دروست دەکات کە بەراستی سەردانیکەرەکان سەرقال دەکات و سەرنجیان رادەکێشێت.

#### ئازەنداری و بەخێوکردنی ئازەل:

- **ئالەنگاریەکان:** گەر هەر سەرھەڵدانی نەخۆشییەك هەبێت کە زیان بە ئازەل یان مەرۆف بگەیەنێت لەوانە یە ناچاربێت کێلگە کە داخەرت، رەنگە هەندێک کاتی سالی زۆر سەرقالی هەبێت و پێویستی بە زانیاری پەسپۆر هەبێت وەك بڕینی مەر، بەرخ، بەچکە کردن و هتد. کارکردن قورسە و رۆژەکانیش درێژن بۆیە رەنگە ئەم فۆرمە ی گەشتیاری کشتوکاری بە شیوەیەکی بەرفراوان بەشداری تیدا نەکرێت.
- **دەرفەتەکان:**
  - هیچ خولیکی دانەوێلە/ کشتوکاری روون نییە، بەلام لەوانە یە وەرزی بەرخکردن یان بەچکە کردن هەبێت کە رەنگە جێگە ی سەرنجی سەردانیکەرەکان بێت. کاری رۆژانە ی وەکو مەرداری، شیردان (دۆشین)، خۆراکدان، تێ هەلنان، رەنگە لە ئەزموونێکی کاری کێلگەیییدا کە چەند رۆژێک بێت، بتوێتەو.
  - گەشتیاران دەتوانن سەرچاوەیەکی شیاوی کاری ی بەرامبەر لە کێلگە کەدا دا بین بکەن، هەرکە سەردانیکەرەکان ئاراستە کران بۆ ئەرکەکان و دەتوانن بە شیوەیەکی دروست ئەنجامی بدەن.

#### پروۆسە و پێکھاتەکان:

ئەزموونی کاری کێلگە هەندێک یاخود هەموو ئەم پروۆسە یان پێکھاتانە ی خوارەو لەخۆ دەگرێت:

1. **ئاراستەکردن:** گەشتیکە بەناو کێلگە و شوێنەکانی کارکردن، لەگەڵ روونکردنەو لەسەر ئەوێ جی روودەدات و لە کوێش روودەدات.
2. **راھێنان و راھێنەراییەتی کردن:** نیشانی سەردانیکەرەکان دەدرێت کە پێویستە چی بکری و چوێش بکری، رێگە بە مەشقکردن و راھێنەراییەتیکردن دەدرێت لەسەر چوێنەتی بەدەست هێنایی بەباشی.
3. **کەرەستە و پێداویستی:** ئاشناکردنی سەردانیکەرەکان بەو کەرەستە یان پێداویستیانە ی کە کاریان ی دەکەن، لەگەڵ چوێنەتی مامەلەکردن و پاککردنەو و هەلگرتن و پاراستن. رەنگە ئەمە شتە تایبەتیەکانیش لەخۆ بگری و بۆ لەبەرکردن وەك ئامراز ی پاراستنی کەسی (PPE) وەك دەستکێش، ماسک، و پۆشاک.
4. **تیم:** سەردانیکەرەکان دەناسێنن بەوێ لەگەڵ کێ کار دەکەن.
5. **خشتە:** ئەوێ پێویستە بکری، کاتیکی لە خشتە ی رۆژانە ی کێلگەکان، یان سائنامەدایە، ئەمە گرنگە بۆ نموونە رۆژانی بازار، بۆ پاراستنی تازەیی و زۆرتین کوالیتی بەرھەم.
6. **چاودێریکردن:** سەرپەرشتیکردنی سەردانیکەرەکان و کارکردن شانەشانی ئەوان بۆ دنیابوون لەوێ کە کارەکان بە باشی و بەو پێوەرە ئەنجام دەدەن کە بازار پێویستی پێیەتی، هەلگرتنی میوہ بە پێگەیشتی دروست، نەرووشاندنی، پاککردنەو و پێچانەوێ بەرھەمەکان بە پێوەرێ دروست و هتد.

#### سەلامەتی

دەکرێت کاری کێلگە مەترسیدار بێت، هەندێک ئەرک دەبێت تەنیا لە دەستی کێلگەکانەو ئەنجام بدرێت کە ئەزموونیان هە یە و راھێنانیان کردووە یان پروانامەیان هە یە بۆ ئەنجامدانی. ئەمەش شتانیکی وەکو لیخوێن و بەرپوێبەردنی ماکینە ی کێلگە، بەکارھێنایی گیاکوژ و قێکەر، مامەلەکردن لەگەڵ ئازەلە گەورە و یی سنوور و هیتەر دەگریتەو.

## يەكە 2: ئەزمۇنى پەرۋەردە و فيربوون

ئەم فۆرمەي گەشتىياري كشتوكالى دەرەفەت دەدات بە سەردانىكەران كە ئەگەرى ھەيە بەشدارى بکەن لە ھەندىك ئەركى كشتوكالىدا، بەلام كاتىكى زياتر بەسەر دەبەن بۆ فيربوونى پرۆسەكانى كشتوكال و ئەو بەرھەمە كۆتاييانەي كە كىلگەكە بەرھەمى دىنىت وەك پەنیر، نانەقەيسى يان شەراب. زانىياري لەبارەي كشتوكالى ئەندامى و شيوازە كشتوكالىيە بەردەوامەكان و ھىتر، ھەموويان دەتوانن بەشنىك لە ئەزمۇنى فيربوون پىك بىن.

ئەزمۇنى پەرۋەردە و فيربوون بەزۆرى گەشتىك لەخۆ دەگرىت كە بەرھەم يان پرۆسەي كشتوكالى لە قۇناغە سەرەتاييەكانى وەك چاندن، لەرىگەي خولتىكى بەرھەمەتپان، تا چارەسەرکردن و پىچانەوہى بەرھەمەكە پىشان دەدات و پروونى دەكەتەوہ، بۆ بەخىوكردى ئاژەل لەوانەيە پىكەتەكەكانى وەكو بەخىوكردى بەچكە، خۇراكدان، چاودىرى گشتى ئاژەلان، چاودىرى بەيتالى رۆتىنى و ھىتر لەخۆبگرىت.

ئەم بەرھەمە گەشتىاريە كشتوكالىيانەي لەوانەيە تايبەتمەندى زىادە لەخۆ بگرن وەك شوپى نىشتەجىبوون، (U-Pick)، چىشتلىتان، ئەرك دانان يان چالاکى دىكە كە ئامانجيان پىدانى پەرۋەردەيەكى دەستىيە بە ميوانەكان لە ژيانى كىلگەدا. كاتىك سەردانىكەران دەزانن ئەو بەرھەمە چىيە كە كىلگەكە بەرھەمى دىنىت، لەوانەيە بىانەوئىت بەرھەمەكانى وەكو پەنیر، زەيتون، شەراب و ھىتر بگرن. خودى كىلگەكە وەكو شوپىنىكى سەرنجراكىشى گەشتىاري دەخىتە بازارەوہ.

دابىنكردى فيربوون و زانىياري زياتر: ژوورپكى پىشانگە بە نامىش و زانىياري لىكدانەوہ دەتوانىت رىگەيەكى زۆر باش بىت بۆ فيربوون دەربارەي فۆرمى بەرھەمى كشتوكالى. ھەرۋەھا پىشانگەي نامىشكردى شيوازە كشتوكالىيە باوہكان بەرامبەر مۆدىرنەكان دەتوانىت ئەزمۇنىكى فيركارى سەرنجراكىش بىت (بۆ نمۇنە شانە ھەنگە باوہكان بەرامبەر مۆدىرنەكان).

لەوانەيە سوود و زىانەكان ئەمانە بگىرتەوہ:

زىانەكان	سوودەكان
<ul style="list-style-type: none"> <li>دەتوانىت كات بەفېرۆدەر بىت، پىويستە كارمەند بە شىوہيەكى تايبەت تەرخان بگىرت بۆ سەرپەرشتىكردى و رېنمايىكردى ئەزمۇنەكە و رەنگە پىويستيان بە راھىنانى تايبەت ھەبىت، رەنگە ئەمەش پىويستى بە راھىنانى كارمەندى تايبەت ھەبىت وەك رېبەر يان شوفىر بۆ بەرپۆەبردنى گەشتەكان.</li> <li>پىويستى بە لىكدانەوہ و زانىياري پىشەي و ورد ھەيە.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دەتوانىت گروپە گەورەكانى وەكو گروپى گەشتىاري يان قوتابخانە لەخۆبگرىت- زۆرتىن تۋانا دەبىت يان لەوانەيە گروپەكان دابەش بگرن.</li> <li>فروشتى بەرھەمى كۆتايى ئەگەرى زياترە رىگە بە جوتيارەكان بدات راستەوخۆ ھەندىك بەرھەم بفرۆشنە بەكاربەر، بەزۆرى لە رىگەي دوكان يان كۆشكى كىلگەوہ.</li> </ul>

## ئالەنگارى و دەرەفەتەكانى ئەزمۇنى پەرۋەردە و فيربوون

### ئالەنگارىيەكان

- گروپەكان: گەر گروپەكان بەرپۆەنەبىرن، ئەوا دەكرىت بىيە كىشە، دانانى ژمارەيەكى گەورەي گروپ رىگە بە ئەزمۇنىكى باشترى سەردانىكەر دەدات ( سەردانىكەران دەتوانن باشتر بىيىن و بىيستن) و بە ئەگەرىكى زۆرەوہ سەلامەتتىشە.
- لىكدانەوہ: پىويستى بە شتگەلىكى وەكو بۆردى زانىياري ھەيە بۆ روونكردەوہى بەرھەم يان پرۆسە كشتوكالىيە جىاوازەكان وەكو ئاژەل يان دانەوئە. رەنگە پىويست بە لىكۆلىنەوہ بكات بۆ دلىياوون لەوہى كە زانىاريەكان وردن، ھەرۋەھا بۆ ھىنانى زانىياري وەك بەراوردكردى لەگەل بەرھەمى ھاوشىوہ (وەك جۆرە جىاوازەكانى ئاژەل يان جۆرە جىاوازەكانى ميوہ) لە شوپى تىر جىھان. زانىياري لىكدانەوہ پىويستە پىشەي دەرىكەون و لە دۆخىكى باشدا بىمىنەوہ، دىزىنكردى و پىشكەشكردى رەچاوكردنى گرنگن.

- **مندالان و گروپه کانی قوتابخانه يان خيزان:** ئەو سەردانىکەرانی گەنجترن ناتوانن بۆ ماوهێه کى زۆر جەخت بکەن يان سەرنج بەدەن، بۆيە گەشتى کىلگە پىويستى بە پىشکەشکردنى هەندىک چالاكى يان زانىارى دەبێت بۆ سەرنجراکىشانی مندالان- بۆ نموونه خۆراکپىدانى ئازەل و شىردان (دۆشین)ى مانگا و کۆکردنەوهى هێلکە.

#### دەرفەتەکان:

- وەرگرتنى پاره بۆ ئەم گەشتانە داهاق زياتر بۆ کىلگە کە دابين دەکات.
- فرۆشتن دواى گەشتە کە لەرێگەى يادگارى، بەرھەم ياخود بەرھەمى تازە، ھەروەھا ئەگەرى دابينکردنى ژەمەکان لەسەر مۆلکە کە، دەتوانىت فرۆشتنى زىادە بۆ گەشتە کە دابين بکات، بەم شێوەیە داھات زياتر دەکات.

#### پروۆسە و پىکھاتەکان

ئەزموونى پەرورەدە و فێربوونى کىلگە پى ئەم پروۆسە يان پىکھاتانەى خوارەوہ لەخۆدەگرێت:

1. **پىشوازیلێکردن:** سەردانىکەرەکان و روونکردنەوهى پروگرام و ماوهى گەشتە کە. ئەمەش لەوانەى ئەمەزەدان بە توالىت، خواردنەوہ تازەگەرییەکان، يان دەرفەتى بازارکردن لەخۆبگرێت.
2. **رێنمايى:** داينکردنى ناوەرۆک و روونکردنەوهى شىوازە کشتوکالىيەکان. ئەمە دەبوو لەلایەن رێبەرەکانەوہ لێکۆلینەوہ و سیناریۆى بۆ بکرا و پەڕەوبکرا. بۆ ئەوہى ئەو زانىارىیانەى بە گروپە جىاوازەکان يان گەشتە جىاوازەکان دەدرێن يەکسان بن. ئەمەش لەوانەى دەرفەتەکانى سەردانىکەرەکان بۆ بەشداریکردن و بەکارھێنانى ھەستەکانیان لەخۆ بگرێت:
  - **کارامەییەك تاقى بکەرەوہ:** شىردانى مانگا يان بزى، مەشکە ژەنىن، بۆياخکردنى ھەندىک قوماش، کردنەوهى گۆلەبەنى ئاوريشم.
  - **تام:** بەرھەمىکە لە قۇناغە جىاوازەکانى بەرھەمھێناندايە- بۆ نموونە، خاوە، چارەسەرنەکراو، پاشان بەرھەمى کۆتايى.
  - **بۆن:** بۆنى بەرھەمىک لە قۇناغە جىاوازەکانى پىگەيشتن يان ئامادەکردنیدا چۆنە: ترى دەبێتە شەرابى خاوە- شەرابى ئامادە، کونجى خاوە- کونجى برژاوە دەبێتە راشى.
  - **ھەستکردن:** وەکو پىکھاتەى جىاواز وەکو خورى شانەنەکراو و شانەکراو، ئاوريشمى زىر، چەرمى رەنگنەکراو و ھىتر.
3. **لێکدانەوہ و زانىارى سەردانىکەرەکان:** دەتوانىت بۆردى زانىارى لەسەر پروۆسە يان شىوازەکانى کشتوکال دروست بکړیت بۆ داينکردنى خالە سەرەکییەکان بۆ روونکردنەوهى رێنمايەکان تا سەردانىکەرەکان بىخویننەوہ.
4. **کۆتايى:** ئەنجامىک و جوړىک لە بانگەوازکردن بۆ پروۆسە- بۆ نموونە، لە چىشخانە بچووکە کەمان بخۆ، لە دوکانى دياریدا بگەرێ يان بەرھەم لە کۆشكى کىلگەدا بکەر.

#### ئەزموونى پەرورەدە و فێربوون لە کوردستان

##### شەرابى شەقلاوہ: شەقلاوہ

شەرابى شەقلاوہ شەرابخانەيەكى بچووکە لە شەقلاوہ، تری شەرابى خۆيان دەچین و سەوزە و ميوەى تریش بۆ دروستکردنى شەرابى جىاواز بەکاردێن. ئەوان ھەم شىوازىکى باو و ھەم شىوازىکى مۆدێرن بۆ دروستکردنى شەراب بەکاردێن. دەتوانىت بەرھەمەکان تامبکړن و پروۆسەى دروستکردنى شەراب لە گەشتىک بۆ ژىرزەمینە بچووکە کە/ ناوچەى شەراب روون دەکړیتەوہ. دوکانىک ھەيە دەتوانىت بەرھەمە شەرابیەکانیان لى بکړدیت.

<https://www.instagram.com/shaglawawine/>

### يەكە 3: ئەزموونی پشودان و کات بەسەربردن

ئەزموونەکانی پشودان و کات بەسەربردن ئەو چالاکیانەن کە رەنگە لە کێلگەیه کدا پێشکەش بکەن بۆ کات بەسەربردن، وەرزشکردن، چێژ، یان سەرکێشی، جا بڕە پارەیه ک لە بەشداریبووان وەرگیرێت یان نا، چالاکى کات بەسەربردنى کشتوکالى یان گەشتیاری کشتوکالی لەوانەیه چالاکیەکانی وەکو کەمپکردن، بەپێرۆشتن، سەیرکردن باندە، ئەسپسواری، یان کارپێکردن ئۆتۆمبیلی کاتبەسەربردن میکانیکی (پایسکلی چوارتایە) لەخۆبگرێت کە لەوانەیه لەسەر موێکی کارپێکردن/ کێلگەیه کی کشتوکالی پێشکەش بکەن. چالاکییەکان یان ئەزموونەکانی تر کە دەکەونە ناو ئەم جۆرە بریتین لە گەشتی تراکتۆر، گەشتی ئەسپ و عەرەبانە، بۆنە تاییبەتیەکانی "لەژێر ئەستێرەکان" لەوانەش مۆسیقا و ئیوارەخوێن و ھتد.

لەکاتی کدا ھیشتا بە گەشتیاری کشتوکالی دادەنرێن، ئەم پێشکەشکردنە بە گەشتی زەوی کشتوکالی بۆ بەکارھێنانە بازارییەکانی دیکە بەکار دەھێنن نەک تەنھا کشتوکال. بۆ نموونە زەویە کشتوکالییەکان یان بەرزایی یەکان رەنگە بۆ گەشتکردن بە پێ بەکاربھێنرێت، دەتوانرێت کێلگە یان چۆلەوانی بۆ فیسستیڤالەکانی دروێنە بەکاربھێنرێت، یان وەک شوێنی سەیران. ئەو ھاھەنگی ھاوسەرگیریانە لەسەر زەوی کێلگەکان ئەنجام دەدرێن، زۆر سوود لە کەشووھەوای کێلگە کە وەردەگرن، چالاکییەکانی وەک کەمپکردن و گەشتکردن بە پێ و ئەسپسواری پەییوەست نییە بە خۆدی کشتوکالی کێلگە کەو.

لەم سالانەى دواییدا کێلگەکانی کات بەسەربردن لە زۆربەى وڵاتەکان گەشەیان کردووە. بۆ گەشتیاران، دەرڤەتی فراوان بۆ بەشداریکردن لە زنجیرە چالاکییەکی چێژبەخش و کات بەسەربردن دەرەخسێت. رەنگە سوود و زیانەکان ئەمانەى خوارووە بن:

سوودەکان	زیانەکان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کەمتر تووشی ئەو زیانە دەبێت کە پەییوەندیان بە ئەزموونی کاری کێلگەو ھەیه (ھەلەى سەردانییەکان).</li> <li>• ھیشتا راستەوخۆ دەیفرۆشن بە کاربەر.</li> <li>• پەرە بە بەردەوامی دەدات لە ناوچە گوند</li> <li>• نەشیەکاندا، بە ھاندانی سەردانییەکان بۆ ناوچە کە کە لەوانەیه و لەوانەش نییە پەشتگیری لە بازارگانییە ناوخییەکانی تر بکەن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ستافی زیاتر پتوویستە بۆ بۆنە یان چالاکییەکانی وەک ئەسپسواری.</li> <li>• رەنگە ستافە کە پتوویستیان بە راھێنانی تاییبەت ھەبێت بۆ رابەراییە تیکردن چالاکییە جیاوازەکان.</li> <li>• رەنگە چالاکییەکان وەرزی بن، و گەرەنتی نییە ھەموو مانگی ک داھات ھەبێت.</li> <li>• بۆنە و ھاھەنگەکان دەکرێت گران بن بۆ مێوانداریکردن.</li> </ul>

### دەرڤەت و ئالەنگارییەکانی ئەزموونی پشودان و کات بەسەربردن:

#### ئالەنگارییەکان:

#### ئەزموونی پشودان:

- دەکرێت بە بازارکردن ئەزموونی پشودان چونکە بازاری بە ئامانجکراو فراوانتر دەبێت لە ئەزموونی پەرورە و فێربوون.
- لەوانەیه پتوویست بکات ستافی تاییبەت بۆ بۆنە و ھاھەنگەکان دابمەزرێنرێت و رێژە کەیان لە رێژەى ستافی ئیستا زیاتر بێت.
- دەکرێت دانانی خەشتەى کات بۆ کارمەندان قورس بێت، لە وەرژە نزمەکاندا کارمەندی کەمتر پتوویستە.

#### ئەزموونی کات بەسەربردن:

- بۆ ھەندێک چالاکى موێکە کە پتوویستى بە پتووەرێکی دیاریکراو دەبێت بۆ سەلامەتی و پاکوخواینی، یان مۆلەتی چوونە ژوورەو بۆ ناوچە سروشتییەکان کە لەلایەن دەسەڵاتدارانی پارک/ ژیاى کتووی بەرپۆدەدەبرێن.



- رەنگە ھەندېك چالاكى پشت بە كەشوەوا بېسەتت وەكو: گەشتکردن بە پ، يان مەلەوانى و پېويستە جىگرەو بەردەست بېت.

### دەرفەتەكان:

#### ئەزمۇونى پشودان:

- رەنگە خواردن و خواردنەو بۆ ميانانى شەوانە پېويست بېت، كە دەتوانت دەرفەتەك بېت بۆ نەمايشکردن و ئەگەرى فرۆشتى بەرھەمى كىلگە كە يان كۆشكى كىلگە كەى.
- رەنگە ھەندېك لە سەردانىكەران پېيان باش بېت شوئى نىشتەجىبوونى جىگرەو وەكو كابينە يان كۆخيان ھەبىت نەك لەناو چادردا بخەون، ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەوھى نرخیكى زياتر و بەھای زياتر، سەردانىكەر بۆ لاى خۆى رابكىشت.

#### ئەزمۇونى كات بەسەربردن:

- ئامپەركان لە ھالەتى وەكو ماسىگرتن، بۆ نمونە دەتوانت بفرۆشەن.
- لەوانەيە كىلگە كە چەندىن جۆر چالاكى ھەبىت، لەوانەيە گەشتکردن بە پ، مەلەكردن، ئەسپسوارى، رۆيشتن بە پەت و ھتە ھەموويان لەسەر يەك مۆلك ھەبىت بۆ ئەوھى سەردانىكەران لەنئوان چەندەھا جۆر ھەلپەن. گەر وا نەبىت، لەوانەيە كىلگە نىكتەر ھەبن كە چالاكى زياتر پېشكەش بكن.

### پروۆسە و پىكھاتەكان

ئەزمۇونى پشودان يان كات بەسەربردن لە كىلگەكاندا رەنگە بە شىوھە كى گشتى ھەندېك ياخود ھەموو ئەم پروۆسە يان پىكھاتەنى خوارەو لەخۆبگرت:

1. پېشوازيلىكردن: دىدار و پېشوازيلىكردنى سەردانىكەران بۆ چالاكىيە كە يان ئەزمونە كە.
2. ئاراستەكردن بۆ چالاكىيە كە: چۆنەتى ئەنجامدانى، نەمايشكردن، مەترسپەكان، رۆشونى سەلامەتى، ھەلسەنگەندى گشتى لەشجوانى بەشداربووان بۆ دۇنيابوون لەوھى كە دەتوانن مامەلە لەگەل داواكارىيە فېزىكىيەكانى ھەندېك چالاكىيدا بكن.
3. سەلامەتى: زۆرىك لەم جۆرە چالاكىيانە لەسەر بھەمى سەركىشىن و لەوانەيە پلەيەكى مەترسى بۆ بەشداربووان دروست بكن. بەرپەو بەر دەبىت ھەمىشە دۇنيا بېت لە سەلامەتى دابىنكردنى ئامپىرى سەركىشى و سەلامەتى بەباشى پارېزراو (بۆ نمونە: كلاو)، رېپەرى راھپەراو، پلانى فرىاگوزارى، و چاودېرىكردنى وردى سەردانىكەران و بەشداربووانى چالاكى سەركىشى. مەترسى و ھەرەشەكان دەبىت بەروونى بۆ سەردانىكەران رۆونبكرتەو، دەبىت وازوو لەسەر قەرەبوو كەندەوكان بكن. ئەو جوتيارانە كە چالاكى گەشتيارى پېشكەش دەكەن، دەبىت بېمەيان ھەبىت لە ئەگەرى روودانى ھەر رووداوى يان برىنداربوونىك.

### ئەزمۇونى پشودان و كات بەسەربردن لە كوردستان

#### ناوھەندى سواربوونى ئەسپسوار

كىلگەى ئەسپسوارى كە 10 كم لە دەرەوھى شارى سلېمانىيە، لە سالى 2021 دروستكراو بە مەبەستى چۆنەتى سواربوونى ئەسپ بە شىوھەكى دروست و چىژ بېين لە ماوھى يەك كاتژمىرى رۆژانەى دانىشتنەكان، ئەمە يەكەمجارە لە ھەموو ناچەكەدا لەم ئاستەدا بەھۆى چالاكىيە زىادەكانىيەو ناوبانگىكى زۆرى بەدەست ھىناو، كە برىتين لە پېشكەشكردنى نانخواردنى نىوھۆ بە شىوھەكى كلتورى بۆ مېوانەكان و گەرانەنەوھيان بۆ كىلگە كە دواى شەش كاتژمىر لە سواربوون بۆ سەيران بۆ شوئى دلفىنى "گردى گە زەردە" لە بەھار و پايىزدا.

ھەرەوھا بە سوارى بە لاى ئازەلدارەكاندا تېدەپەرن، چىژ لە دىمەنە سەرسەرھەنەكانى ناوچەكە وەردەگرن لە بەھار و پايىزدا. ھەرەوھا كىلگە كە دەتوانت وىنەگرتن و پاكيچى ھاوسەرگىرى رىك بخت كە بە شىوازى كۆن بەرپەو دەچىت.

کینگە 20 ئەسپی هەیه، هەریە کەیان ناوی تایبەتی خۆی هەیه، وەک: مانێ، بامۆ، رۆمیۆ، شیلێ، چارلز، پاشا، رامبۆ، پالەوان، ئۆریۆ.

<https://www.instagram.com/aspswar1/tagged/>

### ATBT سەفاری کوردستان (شەقلاو)

کۆمپانیای ATBT سەفاری کوردستان (شەقلاو) لە ساڵی 2020 دامەزرێوە، کۆمپانیایەکی سەرکێشی دەرەوێه و دەکەوێتە 5 کم لە دووری شەقلاو. کۆمپانیاکە گەشتی بایسکلسواری بە رێنمایی ATV بە درێژایی شاخی سەفین لە هەموو وەرزهکاندا داڕێژدەکات. هەروەها چالاکیەکانی تری دەرەوێه وەک رۆیشتن بە پەت و کۆرسی بەرەست پێشکەش دەکەن، کە گونجاون بۆ گرووپ و رووداوێکی تێم دروستکردن. میوانەکان دەتوانن لە "کەپر" بێنێن و چێژ لە خواردن و خواردنەوه سادەکان وەرگیرن، لەوانە: هەمبەرگر و سووکە ژەمەکان و شیشە. گروپەکان دەتوانن پێشوەختە چالاکیەکانیان تۆماربکەن و لەکاتی سەردانیان بۆ شوێنە کە چێژی لێ وەرگیرن.

[https://web.facebook.com/ATBTsafariKurdistan/?\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/ATBTsafariKurdistan/?_rdc=1&_rdr)

<https://www.instagram.com/atbtsafari.kurdistan/?hl=en>

### کینگە میوه و سەفاری هەزارمێرد

ئەم کینگە دەکەوێتە دووری 20 کم لە شارێ سلێمانی چانسی دەربازبوون لە شارە کە و چێژوەرگرتن لە چواردەوێهێ سروشتی بۆ سەردانیەکان دەرخسێنێت. شوێنێکی دلگێری گەشتیاری کات بەسەبردنە کە چەندین چالاکی جۆراوجۆر پێشکەش دەکات بۆ ئەوێ سەردانیەکان چێژ وەرگیرن.

- **گەشتی سواربوونی ATV** بۆ ئەشکەوتی "هەزارمێرد" سەرکێشییەکی سەرنجڕاکێشە بۆ ئەو سەردانیەکانە کە بەدوای هۆرمۆنی ئەدرینالین دەگەڕێن. هەبوونی رێبەری گەشتیاری سواربوون رێگەیەکی زۆرباشە بۆ دنیابوون لە سەلامەتی سەردانیەکان لە هەمان کاتدا رێگەیان پێدەدرێت کاتیکی خۆش بەسەربەرن.
- **شوێنی سەیرانکردن "کەپر"** بۆ گرووپ و خێزانەکان، داڕێژدەکات شوێنێک بۆ سەردانیەکان بۆ پشوودان و چێژبێنن لە چواردەوێهێ لەکاتی پشوودان لە چالاکیەکان.
- **داڕێژدەکات میوه و وەرزی** وەک زەیتوون و هەنار بۆ ئەوێ سەردانیەکان بۆتوانن نموونە لە بەرھەمە ناوخبیەکان وەرگیرن.

شوێنی کۆبوونەوه کە لە کانی دەکۆنەوه نزیکە، کە سەرچاوەیەکی بەناوبانگی ئاوی کانێه لە ناوچە کە و گوندە کە کینگە یەکی ئازەلداریشی هەیه.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088841562719&mibextid=ZbWKwL>

[https://instagram.com/hazarmird\\_safari?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/hazarmird_safari?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

## ئەزمۇنى (U-Pick) خۆت ھەلىپزىرە

ئەزمۇنى (U-Pick) خۆت ھەلىپزىرە ئەوھىيە كە سەردانىكەرانى كىلگەيەك بەرھەمى خۇيان ھەلدەبۇزىرەن ۋەكو چالاكىيەكى خۆش، بەرھەمە بەناوبانگەكان بۇ ھەلگرتن (بە تايەتەي لەگەل مىندالان) برىتەين لە توو، سىو و شووتى.

سەردانىكەران پارەى ئەو شتە دەدەن كە ھەلىدەبۇزىرەن و لەگەل خۇيان بۇ مالەوھ دەيەنەوھ، ئەمەش يارمەتى جوتيار دەدات بەرھەمەك ھەلىپزىرەت و بفرۆشەتەي تىچووى كار و گواستەوھ. ھەروھە (U-Pick) دەتوانىت دەرفەتى زياتر بۇ دروستكردنى داھات پىشكەش بگات لەرېگەي فرۆشتەنى خواردن و خواردنەوھ بە ھەلگەكان. بە ھەبوونى چىشتخانە بە پىشكەشكردنى ئەزمۇنى لە كىلگەوھ بۇ سەر مېز، لەرېگەي وانەي چىشتلەينان يان نامىشكردن لەسەر بەكارھەينانى ئەم بەرھەمە، ھەروھە فرۆشتەنى بەرھەمە بەركار بەرھەكان كە لە بەرھەمەكان دروستكراون ۋەكو مەرباى شلىك لە دوكانىكى كۆشكى كىلگەدا.

سۈودەكان	زىانەكان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فرۆشتەنى راستەوخو بە بەكاربەر.</li> <li>• كەمكردنەوھى تىچووى كاركردن.</li> <li>• ھىچ تىچوويەكى گواستەوھ نىيە.</li> <li>• كەمبونەوھى پىويستى بە كارى ۋەرزى چونكە سەردانىكەران يارمەتى ھەلگرتى بەرھەمەكە دەدەن.</li> <li>• كەمكردنەوھى تىچووى پىچانەوھ.</li> <li>• داھات لە دەستدايە كاتىك بەكاربەر كىلگەكە جىدەلەيت.</li> <li>• لەبەرئەوھى كىريارەن رېگەيان پىدەدرەت و زۆرچار ھان دەدرىن لەكاتى ھەلگرتندا خواردن بخۆن، بەزۆرى كىرى چوونەزۆرەوھ ھەر بەرھەمەك دەگرەتەوھ كە كىريارەكان دەتوانن بىخۆن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كارى زىادە ھەيە بۇ بەرئەوھەردى چالاكىيەكانى (-U Pick) و پىشكەشكردنى خزمەتگوزارى و ئاسانكارى بۇ سەردانىكەران.</li> <li>• ھەفتەي كاركردن درېژدەكرەتەوھ چونكە كۆتايى ھەفتە پىويستى بە كاتمىرى زياترە.</li> <li>• لەوانەيە بەرھەمەمەنەرەكە لە شوئىكى باشدا نەبەت (بۇ نمونە لە نىك رېگەيەكى سەرەكى) بۇ فرۆشتەنى بەرھەمەكەي.</li> </ul>

## پروسة و پىكەتەكەكان

ئەو جوتيارەي كە دەيەوئە ئەزمۇنى (U-Pick) پىشكەش بە سەردانىكەران بگات، پىويستە پلانى ئەوھى ھەبەت كە ئەمانەي خوارەوھى لە شوئى خۇيدا ھەبەت:

1. پۆستەر و ۋەستانى ئۆتۆمبىل: بەھۆيەوھ سەردانىكەران دەتوانن بە ئاسانى كىلگەكە بدۆزەوھ و ئۆتۆمبىلەكانيان رابگرن.
2. پىشوازىلەنكردن: چاوپىكەوتن و پىشوازىكردن لە سەردانىكەران بۇ ئەزمۇنى (U-Pick) و روونكردنەوھى "ياساكان" بۇ نمونە: برىار نىيە لەكاتى ھەلگرتندا بخوات، پىكەتەي نىرخدانان روونبەنەوھ.
3. دەفرى كۆكردنەوھ: دابىنكردنى سەبەتە بۇ ئەوھى ھەلگەكان بەكاربەتەن بۇ كۆكردنەوھى ئەوھى كە ھەلىدەگرن، پىشوازەكرەت دەفرى ژىنگەدۆستى ۋەكو سەبەتە بەكاربەت.
4. وئىستەگەي كىشكردن: تەرازوويەك بۇ كىشكردنى ئەوھى ھەلىان گرتوۋە ئامىرى ژمىرەر بۇ ژماردى نىرخى ئەم كىشە، خالى كاش و گۆرانكارى بۇ مامەلەكردن لەگەل پارەدان.
5. توالىت: توالىتى پاك و سادە بۇ ئەو سەردانىكەرانەي پىويستىان پىيەتى.

## یەكەى4: ئەزموونى بەرھەمە خۆراکیە کان و ھونەرى چىشتلىنەن

ھونەرى چىشتلىنەن ھەموو پەيوەستە بە پەيوەندى نىوان خواردن و كولتور و ھونەرى ئامادەکردن و پىشكەشکردن بەردەلکەرەھەى خواردن و شىوازی چىشتلىنەن لە ناوچە تايبەتەکان و زانستى خواردن باش. لە بوارى گەشتىارى كشتوكاڤىدا، ئەمە دەرفەتى ژەمەکان لە كىلگەكاندا دەگرێتەو، كە بەرھەمى تازە بەكاردەھێنرێت بۆ دروستکردن خواردن پەسەن و بەردەلکەرەھەى خواردن، چىرۆكەکان دەريارەى رىچكەکان، پىكھاتەکان، پىشكەشکردنەكە، رەنگە ھەموويان بگيردێنەو بۆ ئەوئەى ئەزموونەكە زيادبکەن.

جگە لەمەش، سەردانىكەرەن و كپيارەن دەتوانن راستەوخۆ بەرھەمى خۆراكى لە جوتيارەكە بکړن لەرێگەى فرۆشگای تاکەكەسى ( چىشتخانە يان دوکان ) لەسەر مۆلكەكە. دەكرێت بەرھەمەکان بریتى بن لە بەرھەمى چارەسەرکراو وەكو: پەنیر، شەراب، پارىزراوەکان، خواردنەوئەى تر ( چا ) ، ھەنگوین، نان و سەموون (برۆئىراو)، ژەمە ئامادەکراوەکان ( تازە يان بەستوو ) بۆ ئەوئەى بيبەن و لە مائەوە بىخۆن.

رەنگە سوود و زيانەکان ئەمانە بگرێتەو:

سودەکان	زيانەکان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كپىنەکان دەتوانرێت راستەوخۆ لەرێگەى جوتيارەوئە ئەنجامبدرێت.</li> <li>• جوتيار دەتوانرێت کارەكەى بۆ قۇناغە جياوازەکانى بەرھەمەپێنان فراوانتر بکات.</li> <li>• ئامادەکردن ئەرێتى خواردن ناوخۆيى بە زىندووې دەھێلرێتەو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رەنگە پىويست بە کارمەند بکات بۆ بەرپەرەبەردى شوئى فرۆشتن.</li> <li>• رەنگە پىويست بە ژىرخان بکات بۆ تەمکردن و فرۆشتن بەرھەمە خۆراکىيەکان.</li> <li>• رەنگە پىويست بکات شوئى ناخواردن تايبەت دروست بکړت.</li> </ul>

ئالەنگارى و دەرفەتەکانى ئەزموونى بەرھەمە خۆراکىە کان و ھونەرى چىشتلىنەن

ئالەنگارىيەکان:

- **وەرزی:** رەنگە بابەتى جياواز لە کاتە جياوازەکانى سالىدا بەردەست بێت.
- **کۆگا:** رەنگە کۆگای ھەندىك شتوومەك تەواو بێت.
- **لەناوچوون:** رەنگە ھەندىك لە کۆگاكانى خۆراك لەناوچەن و رەنگە پىش بەروارى فرۆشتنەن نەفرۆشێن، ئەمەش دەبێتە ھۆى بەفرۆدان و زيانىكى دارايى، بتوانرێت كالاكە دووبارە چارەسەربکړتەو بۆ بەرھەمىكى تر كە كەمتر لەناوچىت وەكو مەربا يان بېرە.
- **پاك و خاوينى و سەلامەتى خۆراك:** پىوہرى بەرزى سەلامەتى و پاك و خاوينى خۆراك لەكاتى پىشكەشکردن ھەر خۆراكىك بۆ خەلك پىويستە. لەوانەيە مۆلەت يان پروانامەى تايبەتى خۆراك پىويست بێت، و کارمەندان دەبێت رايھانىيان پىبکړت و چاودىريان بکړت بۆ ئەوئەى لە ھەموو كاتىكدا شىوازە باشەكانى پاك و خاوينى خۆراك پەپرەو بکەن لەكاتى مامەلەکردن لەگەل خۆراك بۆ بەكارھىنانى گشتى.

دەرفەتەکان:

- **وەرزی:** لەگەل گۆرانى وەرزەکان- رەنگە بابەتى جياواز بەرھەم بەھێنرێت و بخرێتە بازارەو، ئەمەش ئۆفەرى فرۆشتن بە تازەيى دەھىلێتەو لەوانەيە وا لە سەردانىكەرەن بکات بگەرێنەو بۆ ئەزموونى جياواز، بەم شىوہە بازىرگانى دووبارە دروست دەبێت.
- **وانەکانى چىشتلىنەن:** چىشتلىنەرانى ناوخۆيى دەتوانن وانە يان نمايش لەسەر ئامادەکردن خواردن ناوچەكە پىشكەش بکەن، گرنكى بە خواردن و كەرەستە ناوخۆيەکان بەدەن. دەكرێت بەشيك لە ئەزموونەكە بریتى بێت لە ھەلگرتنى سەوزەى تازە لە كىلگەکان يان بازارکردن لە بازارىكى ناوخۆيى. دەتوانرێت بەرھەمەكە لە وەرزی تردا چارەسەربکړت و بفرۆشێت وەكو مەربا.

## پروژه و پیکهاته کان

ئەزموونی خۆراک یان ھونەری چیشتلینان ھەندیک یاخود ھەموو ئەم پرۆسە و پیکهاتهانە ی خوارەو دەگرتەو:

1. پێشوازیلێکردن: چاوپیکەوتن و پێشوازیکردنی سەردانیکەرەکان بۆ ئەزموونی بەرھەمی خۆراک.
2. لێکدانەو: روونکردنەو بەرھەمەکان، چۆنیەتی دروستکردنی، چی وای لێدەکات تایبەت بێت، دەتوانرێت بەچی بخورێت یان پێشکەش بکەیت.
3. نمایشکردن / بەشداریکردن: سەردانیکەرەکان دەتوانن سەیری بکەن و بەشداری ئامادەکردنی بەرھەمە جیاوازیەکان بکەن. دەتوانرێت ئەمە زۆر خۆش بێت و لەوانەیە ھەندیک لە کێلگەکان بڕوانامە یان دیاری پێشکەش بە بەشداریبووان بکەن.
4. تەمکردن: ڕێگە بە سەردانیکەرەکان دەدات تەم ئەو جۆرە بەرھەمەکان بکەن کە پێشکەش دەکەن. دەکرێت ئەمە لە تەمکردنی سادەدا بێت یان دەکرێت دووجۆر خواردن و خواردنەو جیاوازیەکان بێت وەک شەراب و پەنیر.
5. خواردن: دەکرێت ئەمە ژەمێک لە شوێنی نان خواردنی نافەرمی وەک باخچە یان بەرھەمیوان، یان لە بینایەکی کۆندا لەخۆبگرێت.
6. کرپن: ئەمە پێویستی بە جۆریک لە فرۆشگای تاکەکەسی ھەیە - لەگەڵ ئاسانکاری فرۆشتن.
7. پێچانەو: پێویستە بەرھەمەکان لەناو پاکەتێکی ژینگەدۆستدا وەک مادە زیندەیی یان دووبارە بەکارھێنراو وەک کاغەز بپێچرێنەو. تەمکردن پلاستیک سنووردار بکەیت ھەرۆھا پێچانەو لادێی وەک کاغەز، دەبە، تال، و ھیتەر زۆر بەباشی بۆ بەرھەمە کشتوکالییەکان دەگونجێت. بۆ باشتر نمایشکردنی بەرھەمەکان.

## پاک و خاوی و سەلامەتی:

سەلامەتی خۆراک گەورەترین نیگەرانییە لە کاتی پێشکەشکردنی ئەزموونی ھونەری چیشتلینان. مۆلکە پێویستی بە پێوەری بەرزێ مامەلەکردن و پاک و خاوی خۆراک دەبێت، کارمەندەکان پێویستیان بە راھێنان دەبێت لەسەر مامەلەکردنی سەلامەت لەگەڵ خۆراک بۆ بەکارھێنانی گشتی و سەلامەتی چیشخانە.

### نموونە لەسەر ئەزموونی بەرھەمی خۆراکی و ھونەری چیشتلینان لە کوردستان

#### کێلگە و ھاوینەھەواری مام غەریب بۆ ماسی سەلەمون: چۆمان

- چیشخانە و کێلگە ماسی سەلەمون لە چۆمان ژمارەیک دەرفەتی پشوو دان پێشکەش بە سەردانیکەرەکان دەکات:
- ھونەری چیشتلینان: سەردانیکەرەکان دەتوانن سەیری ئەو سەلەموانە بکەن کە لە گۆمەکانی ئاوی سازگارەو لەلایەن دەستە کارمەندانەو دەگیرێن، دواتر ماسیەکان کێش دەکەن و دەکوژرێن و پاکدەکێنەو. دواوە ئەو بەھاراتیان پێوەدەکێت و بە زەعتەر و سماق تەمێ پێ دەدرێت لە فرنی غازدا دەکولێنرێت. ماسیەکان لەگەڵ زەلاتە و نانی خۆمالی پێشکەش دەکەیت.
- شوێنی نیشتەجێبوون: شوێنەکان جێگە نیشتەجێبوونی خۆراپی لە شەش یەکە خێزانی پێشکەش دەکات، گۆرەپانیکی بچووک بۆ یاری منداڵان ھەیە.
- کەپر: سەردانیکەرەکان دەستوانن یەکەکانی کەپر بەکرێ بگرن بۆ ماوەی 24 کاتژمێر لەیەک کاتدا و بە درێژایی کەناری رووبارەکان بەسێنەو.

#### دوکان و ئاشی نمایشکراوی قوببەھان بۆ راشی

ئاشی ئاوی قوببەھان لە سالی 1994 ھووە راشی بەرھەم دێنێت. ئەم کارگەرە خێزانییە دەکەوتێتە باکووری قەزای ئامیدی بە 3 کم و 150 م لە قوتابخانەی قوببەھانی کۆنەو دوورە. بیناکە سێ نەھۆمییە و لە سالی 2022 نوێزەنکراوەتەو و دوکانی تایبەتی خۆی لەخۆ دەگرێت. کارگەرە 9 کەسی لە ھەردوو ڕەگەزی نێر و مێ دامەزراندووە.



دوكانه كه به جوانی جیگیرکراوه و له ناوهوه و دهرهوه رازینراوهتهوه، پۆسته‌ری گه‌وره له دهرهوه یارمه‌تی سەردانی‌که‌ران دەدات بۆ دۆزینه‌وه‌ی دوكانه‌که. راشیه‌که له دهرهوه به به‌رمیل و له ناوه‌وه‌ش له‌سه‌ر ر‌ه‌فه‌کان نمایش ده‌ک‌ر‌یت ب‌ر‌اند و کار‌تی زانیاری له‌سه‌ره.

میوانه‌کان به‌خ‌و‌ر‌ایی نانی به‌یانیان پ‌ی‌ش‌که‌ش ده‌ک‌ر‌یت که نانی گ‌ه‌رم و راشی و په‌ن‌یر و ژاژی و ماست و د‌ۆ‌شاو له‌خ‌ۆ‌ده‌گ‌ر‌یت. ک‌ۆ‌م‌پ‌ان‌یا‌که پلانی هه‌یه پ‌ر‌ۆ‌ژه‌که فراوان‌تر ب‌ک‌ات بۆ شو‌ئ‌ی‌ن‌ی‌کی گ‌ه‌شت‌یاری ده‌گ‌م‌ه‌ن به مه‌به‌ستی ر‌اک‌ی‌ش‌انی سەردانی‌که‌ران له هه‌موو جیهانه‌وه.

[https://www.instagram.com/qubahan\\_tahin/?igshid=YmMyMTA2M2Y](https://www.instagram.com/qubahan_tahin/?igshid=YmMyMTA2M2Y)