



كلية



جامعة بنها

الآداب

مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء كردستان من خلال

كتاب "زمنستان در فرهنگ كرد" لهاشم سليمي

اعداد/

د/ سالي علاء الدين سيد

مدرس بقسم اللغة الفارسية وآدابها، كلية الدراسات

الإنسانية،

جامعة الأزهر، القاهرة، مصر

أكتوبر ٢٠٢٤

المجلد ٦٢

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

المخلص:

تتميز الثقافة الكردية بتنوعها وثنائها، حيث تُشكّل الأطعمة والألعاب الشعبية جزءاً مهماً من التراث الذي يعكس العادات والتقاليد الاجتماعية في المنطقة. وتلعب الأطعمة والألعاب الشعبية في فصل الشتاء دوراً مهماً في الحياة اليومية للأكراد؛ لأنها تمثل وسيلة للتأقلم مع الظروف المناخية الباردة، وتعزيز الروابط الاجتماعية. ويسعى هذا البحث لدراسة الأطعمة والألعاب الشعبية في كردستان خلال فصل الشتاء، وأثرها على المجتمع الكردي، بالإضافة إلى مناقشة قيمتها الثقافية وأهميتها الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية:

الأكراد، أدب شعبي، فلكلور، عادات وتقاليد، الشتاء، الأطعمة والألعاب

المقدمة:

إن دراسة الأطعمة والألعاب الشعبية في كردستان تكتسب أهمية خاصة من عدة نواحٍ؛ فهي ليست مجرد وسيلة لمعرفة تقاليد المجتمع الكردي، بل تساعد في فهم أعمق للثقافة والتاريخ والعلاقات الاجتماعية فيه. ومن الجدير بالذكر، أن العادات وعشرات المكونات الأخرى توجّه الهوية الأصلية والحياة الثقافية لكل أمة، ومن بين هذه العناصر وهي أحد العناصر الدائمة والقديمة لكل أمة، والتي لها ارتباط وثيق بالذوق الثقافي وغير قابل لمخالفته؛ الألعاب ووسائل الترفيه المحلية^١.

ونظرًا لتاريخ كردستان القديم والأصيل، فإن الألعاب المحلية تلعب دورًا مهمًا في تكوين الوعي الثقافي للشعب الكردي؛ حيث إنها تُسقى من المياه الثقافية لهذه الأرض، ولها علاقات متشابكة مع الطبقات الأصلية والعرقية لأرضهم. وقد وفر التنوع المناخي والبيولوجي الفريد في كردستان بيئة مناسبة لظهور أنواع مختلفة من الألعاب. النقطة المهمة في هذا، أنها مستوحاة من الأساطير القديمة والعادات والأدب المحلي، وينبغي الاهتمام في جميع هذه الألعاب ببُلُورة رُوح الشباب، والحفاظ على الأخلاق، وإبراز الفضائل الإنسانية. وأن يولى إحياء الألعاب المحلية والوطنية في مختلف البلدان اهتمامًا خاصًا.

أما بالنسبة للطعام؛ فهو يتأثر بالعوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والعالمية، كما أنه يلعب دورًا مهمًا في الحياة باعتباره أحد مؤشرات التعرف على أنماطها. فالإنسان لا يحتاج إلى الطعام للبقاء على قيد الحياة فحسب، بل إن للطعام جوانب

^١ بازى هاى بومى ومحلى ايران، مرتضى رضوانفر، انتشارات آباد بوم باش ماركت سازمان

نوسازى وبهسازى شهر قزوین، چاپ اول، تهران، ۱۳۹۰ ه.ش، ص ۳.

اجتماعية وثقافية جديرة بالملاحظة؛ حيث إنه يعبر عن المجتمع تعبيراً معقداً، ويُظهر منظور تطور الثقافة الغذائية، ومدى تطور التنشئة الاجتماعية للفرد مع الطعام والتغذية^١.

ويعد الطعام أكثر الطرق فعالية لفهم ثقافة أي مجتمع؛ فهو نقطة تواصل بين المجتمعات، بل هو جسر بين الثقافات المختلفة. ويدل نوع الطعام على الهوية المحلية، فهو جزء لا ينفك عن الأنشطة الاجتماعية؛ كحفلات الزواج، والمناسبات والاجتماعات، بالإضافة إلى كونه العنصر الأساسي في السفر. ويُعد الطعام أحد عوامل الجذب السياحي المهمة والمؤثرة في العديد من البلدان، وفي عام ١٩٩٨م ظهر مصطلح "سياحة الطهو"؛ لوصف شكل من أشكال السياحة التي توفر الفرصة للتعرف على الثقافات والتقاليد المختلفة، من خلال تجربة طعام وشراب المجتمعات الأخرى، وهذا من خلال السياحة الغذائية^٢.

^١ تحليل نحوه بازنامایی غذا در برنامه‌های تغذیه‌ای تلویزیون داخلی، عبدالرضا سبحانی/ سید محسن بنی هاشمی/ غزاله حسینیان، فصلنامه علمی مطالعات فرهنگ - ارتباطات، سال ٢٣، شماره ٦٠، شماره مسلسل ٩٢، زمستان ١٤٠١ ه.ش، ص ١٥٠.

^٢ اثرسنجی غذاهای بومی در توسعه گردشگری خوراک در رستورانهای سنتی شهر تهران، لیلا شاه‌رخ‌ی یگانه / سید حجت موسوی/ صدیقه کیانی سلمی، فصلنامه علمی پژوهشی گردشگری وتوسعه، انجمن علمی گردشگری ایران، سال دوازدهم، شماره سوم، پاییز ١٤٠٢ ه.ش، ص ١٣٤.

سبب اختيار الموضوع، وأهميته:

يُكمن سبب اختياري موضوع الأطعمة والألعاب الشعبية في أنها جزء من الهوية الثقافية للشعوب، ودراستها تساعد في حفظ هذا التراث من الاندثار، خاصة مع التحولات الاجتماعية والتأثيرات العالمية. وتسهم هذه الدراسة في إبراز التنوع الثقافي والاحتفاء به؛ فأردت الدخول في هذا المجال، وكشف الغطاء عن جزء ضئيل من هذا الأدب الشعبي الثري.

أهمية الدراسة:

تُكمن أهمية هذه الدراسة في أنها أول دراسة بجامعة الأزهر عن عادات وتقاليد الأكراد؛ حيث تسهم في إثراء المعرفة العلمية في مجال الدراسات الثقافية والفنية، وفهم أهمية الألعاب الشعبية وتأثيرها الإيجابي على المجتمعات. كما تسعى إلى كشف الدور المهم للألعاب والأطعمة الشعبية في التفاعل الاجتماعي، وصون التراث الثقافي غير المادي من الاندثار.

*وقد اعتمدت الدراسة على العديد من المصادر العربية والفارسية؛ فلم يكن جُلُّ الاعتماد على مصدر بعينه لاستقاء المعلومات.

الدراسات السابقة:

أمّا عن الدراسات السابقة؛ فكما سبق، هذه أول دراسة تهتم بالألعاب والأطعمة المتداولة في كردستان في أثناء فصل الشتاء.

أهم صعوبات البحث:

من الصعوبات التي واجهتني خلال الدراسة -على سبيل المثال لا الحصر- عدم معرفة اللغة الكردية، وقد حال هذا بيني وبين معرفة الكثير عن هذا الشعب من خلال كتابه؛ ولهذا اضطررت إلى الاعتماد على المصادر المترجمة عن الكردية، وكذلك المصادر العربية والفارسية والإنجليزية.

أهداف الدراسة:

-أما عن أهداف الدراسة؛ فتمثل في التعرف على أهم العادات والتقاليد التي يمارسها الأكراد خلال فصل الشتاء، وخاصة الأطعمة الشعبية والألعاب المحلية، وهذا يحافظ على التراث الثقافي غير المدون من الاندثار، ويحافظ كذلك على تاريخ الأكراد، وبالتالي الهوية الكردية بكل مقوماتها وأشكالها؛ الشعبية، والأدبية، والتاريخية. وقد تم تقسيم البحث إلى: مقدمة، ومبحثين؛ المبحث الأول بعنوان: أشهر الأطعمة الشتوية لدى الشعب الكردي، المبحث الثاني بعنوان: "لمحة عن ألعاب الشتاء لدى الأكراد؛ ثم خاتمة البحث، ثم قائمة المصادر والمراجع.

منهج البحث:

اتّبع في هذا البحث المنهجين: التاريخي، والوصفي. هذا، ولا أدعي أنني قد بلغت الكمال؛ فالكمال لله وحده، والعصمة لكتابه ورُسْله. وهذا جهدي بين أيديكم، فإن نال القبول فمن فضل الله وتوفيقه، وإن كانت الأخرى، فحسبي أنني اجتهدتُ، والله تعالى وليّ التوفيق.

المبحث الأول:

أشهر الأطعمة الشتوية لدى الشعب الكردي

"إن الحديث عن الأطعمة من الموضوعات المثيرة للاهتمام؛ ربما تكون الطريقة الأقرب لفهم نمط الحياة اليومية ونسيجها، ومعايشة تجربة الحضور الفعلي في تلك العصور بدلاً من أي درس أكاديمي يعتمد على استحضار فترات القوة والضعف في الحياة السياسية والعسكرية.

فالأمر لا يتعلق بطهو وصفات تقترب من الوصفات الأصلية، وإحياء أطباق معينة اعتماداً على ولاء موثقة جيداً؛ بل الأمر يتناول دراسة أذواق وميول ذلك الشعب، والأفكار التي كان يؤمن بها الناس بخصوص الطعام، وعادات تناول الطعام، وتأثير ذلك في أنواع الأطعمة التي كان يتناولها الأغنياء والفقراء؛ سواء أكانت الأطعمة المخصصة للمناسبات، أم المستخدمة كطعام يومي"^١.

فالطعام "قضية إستراتيجية" تتأثر بجميع العوامل الخارجية الستة: السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والتكنولوجية، والدولية، والنظام البيئي.

كما أن الطعام يدل على مدى ثقافة الشعب من خلال عادات الأكل، وأسلوب الحياة، ونوع الطعام^٢؛ حيث إن "المطبخ في حضارة الإنسان مرآة للوضع الاقتصادي، وهو كذلك انعكاس لطبيعة مزاجه وثقافته؛ فكلما مالت الحياة إلى البدائية والبساطة أثر ذلك

^١ الطعام في العالم القديم، جون إم ويلكنز وشون هيل، ترجمة: إيمان جمال الدين الفرماوي، مؤسسة هنداوي، ٢٠١٧م، ص ١٧.

^٢ مدل مفهومی امنیت غذا و تغذیه در ایران، شیرین سید حمزه/ بهزاد دمازی، مجله سلامت اجتماعی، دوم چهارم، شماره ٣، تابستان ١٣٩٦ ه.ش، ص ٣٣٣.

في مطاعم الناس، ومهما مالت الحياة إلى التعقيد تلوّنت موائدهم^١.
 "وفنُّ الطهو -أو الطبخ- ليس مادة اجتماعية لها أهميتها في تصوير وتقييم حياة الشعوب والدلالة على أسلوب معاشها وتطور أساليب حياتها فحسب؛ بل هو تعبير صادق ودقيق عن تكامل اجتماعي وحضاري يمكن الكشف عنه من وراء الأطعمة نفسها، وارتباطها بكل مظاهر الحياة الإنسانية المادية والفكرية"^٢.

"ومن هنا يلعب الطعام دورًا مهمًا في توطيد الانتماء الثقافي؛ حيث إن الطعام في صور إعداده، وشكل تقديمه واستهلاكه، يُعبّر عن الانتماء الثقافي للأفراد؛ فهو علامة هوية، تكشف عن المعنى الذي يُنتجه المجتمع بصدد وضعياته وتبادلاته؛ بل إن الطعام يصير مؤسسًا لحدود دينية طبقية وسياسية أحيانًا؛ فتري أطعمة وأشربة تختص بها جماعة دون غيرها، وأخرى يسري عليها منطق التحريم ضمن أنساق دينية

^١تعرف على فنون الطهي في الحضارة الإسلامية، عبد القدوس الهاشمي، شبكة الجزيرة نت،

٢٠٢١/٤/٢٦م

<https://www.ajnet.me/turath/2021/4/26/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%81%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%AE-%D9%81%D9%8A>

^٢الطعام: أصنافه، إعداده، آدابه في القاهرة خلال العصور الوسطى، خالد عبد الله يوسف، مجلة

الثقافة الشعبية، العدد ٢٧.

<https://folkculturebh.org/ar/index.php?issue=66&page=article&id=5>

"ولذلك اعتُبر الطعام -فوق كونه سبباً مباشراً لحياة الناس على البسيطة- مظهرًا ثقافيًا ونمطًا حضاريًا في كل حضارة من حضارات الشعوب على مر العصور؛ فنوع الطعام وطريقة إعداده وأنماط تقديمه كانت أنظمة تُميّز كل أمة عن غيرها. ومع مجيء الإسلام، اكتسب الطعام في الحضارة الإسلامية مزايا جديدة اقترنت بالأدب، حين اعتُبر الطعام من ضمن نعم الله على العباد، وبالتالي فهو قوام المعيشة، لكنه ليس من أهدافها وسبلها الوحيدة"^٢.

"في الأدب العربي القديم، ظل الأدب المطبخي حكرًا على النخب الثقافية العليا. ويُقدّم ابن النديم في كتابه "الفهرست" قائمة طويلة بمن كتبوا في فن الطبخ، تشمل: الحارث بن بسخر، وإبراهيم بن المهدي، وابن ماسويه، وإبراهيم بن العباس الصولي، وعلي بن يحيى المنجم، وأحمد بن الطيب السرخسي، جحظة البرمكي والرازي، وغير هؤلاء من الفلاسفة والأطباء والأدباء؛ بل إن فيلسوفا بحجم ابن مسكويه أُلّف كتابًا في " الطبخ"، وصفه القفطي قائلًا: "أحكمه غاية الإحكام، وأتى فيه من أصول علم الطبخ وفروعه بكل غريب وحسن". والجميل في الأمر أن القفطي اعتبر "الطبخ" علمًا له أصول وفروع. على أن كتب القدماء لم تجد طريقها إلى النشر، ربما باستثناء كتابين

^١ الطعام والرباط الاجتماعي في مجتمع محلي متوسطي "دراسة أنثروبولوجية، زيان محمد/ بوشمة الهادي، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد ١٢ ، العدد ١ ، الجزائر، ص١٠٧.

^٢ مطاعم العرب: دراسة في أنواع الطعام عند المسلمين حتى القرن الثالث الهجري، عائشة عثمان أحمد، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد ٢، العدد ٨، أغسطس ٢٠٢١م، ص٦٢٦.

هما: "الطبيخ لمحمد بن عبد الكريم البغدادي، و"الجامع لمفردات الأدوية والأغذية" لابن البيطار"^١.

"وبالنسبة للشعب الكردي، فإن دراسة أصناف المأكولات لدى المجتمع الكردي تشكل مدخلاً مهماً وحيوياً للكشف عن جانب آخر من جوانبه؛ لما للمأكولات من مساس مباشر بالمستوى المعيشي، وقدرتها على تجسيد تفاصيل الحياة اليومية للناس، وتمايزهم الطبقي.

ومن بين ما يوجد من المصادر، التي تبدو محدودة، حيث تُقدّم معلومات قليلة عن وصفات الأطعمة، يمكن تشكيل صورة لا عن صنوف الطعام وحدّها فحسب، بل كذلك عن كثير من الأنشطة التي تجري عند إعداد الطعام؛ فقد اعتنى الكرد بمأكولاتهم حتى بلغ اهتمامهم بها وبكيفية إعدادها أن أرسل الأمير نصر الدولة الطباخين إلى مصر؛ لتعلم فن الطبخ فيها"^٢.

الثقافة الغذائية لشعب كردستان:

"يشمل المطبخ الكردي طائفة متنوعة من الأطعمة، وهو من المطابخ القديمة جداً عبر العصور، يتميز بأصالته ووصفاته الشهية، الغنية بالعديد من المكونات، هذا وكان للمرأة الكردية دورها الفعّال في المحافظة على هذه الثقافة.

^١ الطبخ في الحضارات القديمة، كاثي ك . كوفمان، ترجمة: سعيد الغانمي، هيئة أبو ظبي

للسياحة والثقافة، ط ١، ٢٠١١م، ص ٧.

^٢ الحياة الاجتماعية للكورد بين القرنين (٤-٩هـ / ١٠-١٥م)، فايزة محمد عزت، الأكاديمية

الكوردية، أربيل، ٢٠٠٩م، ص ١٠٥

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

تجيد المرأة الكردية إعداد مائدة غنيّة بطرق بسيطة، وببراعة وإتقان في اختيار المحتويات والمكونات الغذائية، بالإضافة لإعداد الولائم الكبرى، التي تعتمد بشكل رئيسي على اللحوم المختلفة، ويعتمد المطبخ الكردي على اللحوم الحمراء، وخبز التتور، فهو من ثقافة وإرث الكردي، ولا تخلو المائدة الكردية من العدس، فهو طبق مفضل عند الكرد، ويستهلكونه بكميات كبيرة، إضافة للبرغل الذي يُعدُّ سيد الأطعمة في البيت الكردي.

كما يستهلك الشعب الكردي الكثير من البقوليات، التي يُصنع منها أطباق مختلفة، ولا يمكن الحديث عنها جميعاً، ولكن من المؤكد أن هذه الأطباق ورثوها آبائهم وأجدادهم، ويورثونها بدورهم للأجيال القادمة؛ حفاظاً على ثقافة الشعب الكردي في الطعام. والجدير بالذكر، أن المطبخ الكردي تأثر بالثقافات والحضارات الأخرى، فكثيراً ما توجد أطباق مشابهة له في مطابخ عدّة في العالم، ويعود ذلك إلى الاحتكاك الذي حدث نتيجة التمازج والتعارف بين الشعوب^١.

^١ المطبخ الكردي إرث وأصالة حافظت عليهما المرأة، جل آغا/ أمل محمد، صحيفة رونا هي

الإلكترونية، ٨ ديسمبر ٢٠٢١م

<https://ronahi.net/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B7%D8%A8%D8-AE-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B1%D8%AF%D9%8A-%D8%A5%D8%B1%D8%AB%D9%8C-%D9%88%D8%A3%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%A9->

"وقد تأثر المطبخ الكردي عبر تاريخه الطويل بثقافات الطعام القادمة من مناطق مختلفة؛ مثل: آسيا الوسطى، واليونان، وبلاد فارس، والعرب؛ فالكثير من الأطباق المعروفة بالمطبخ التركي نشأت أصلاً في المناطق الكردية"^١.

وبما أن كردستان هي إحدى المناطق التي تقع في منطقة جبلية، فإن أهالي هذا المكان لديهم ميلٌ كبير إلى استهلاك الخضراوات الجبلية العطرية. ومن ناحية أخرى، وبسبب أسلوب الحياة القائم على تربية الحيوانات والزراعة والبستنة وتربية النحل؛ فإن استخدام النباتات الطبيعية الصالحة للأكل مثل الفطر والكرفس والخرشوف وما إلى ذلك، الطازجة والجافة، يتم بكثرة. كما أن نمط المطبخ الكردي بسيط جداً، ويعتمد على المكونات الطبيعية المتوفرة.

وتُعد منتجات الألبان أيضاً أكثر شيوعاً بين البدو الرُحَّل، وتشمل الجبن، واللبن الزبادي، واللبن الرائب.

ومن ناحية أخرى، فإن استخدام الدجاج المقلي، والحجل في الزيت مع الأرز، يشير أيضاً إلى استخدام لحوم الطرائد^٢.

^١ "ميزوبوتاميا" .. مطعم يقدم الأكل والثقافة الكردية في اليابان، صحيفة رونا هي الإلكترونية،

٢ نوفمبر ٢٠٢٣م

<https://ronahi.net/%D9%85%D9%8A%D8%B2%D9%88%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D8%A7-%D9%85%D8%B7%D8%B9%D9%85-%D9%8A%D9%82%D8%AF%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%83%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%81>

^٢ غداهاى محلى كردستان، ارشد كرناوال، ١١ اردبيهشت ١٣٩٩هـ.ش

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

"وجدت بالذکر أن القمح كان -ولا يزال- يُشكّل المادة الأساسية لهم، وهي (أم الطعام)، وقد استخدموه لصنع الخبز الذي يدخل في كل وجبة من وجبات الطعام، ولا يمكن الاستغناء عنه. ويعد الخبز المصنوع من القمح من أجود أنواع الخبز عن الكرد. أما الفقراء؛ فكانوا يصنعون خبزهم من الشعير والبلوط والذرة. وهذه الأنواع من الخبز تُصوّر بوضوح المستوى الاقتصادي المتدني للبعض، بعكس الوضع الاقتصادي المزدهر للمستخدمين لخبز القمح".^١

أشهر الأطعمة المحلية في شتاء كردستان وطريقة إعدادها:

تُعدّ البقوليات من الأطعمة الرئيسية للشعب الكردي في فصل الشتاء، بسبب خصائصها الغذائية الطاردة للحرارة.

***حساء الماش (ماشينه):** وهي حبوب خضراء من الحبوب التي تؤكل مثل البازلاء، وقبل ساعتين من وقت الوجبة يقومون بتنظيف بضعة أكواب من حبوب الماش، ثم يبلونها، ويغسلونها، ويضعونها في وعاء مملوء بالماء، ثم يقلون القليل من البصل في الوعاء ويضيفون إليه حبوب الماش، ثم يسكبون فيه بضعة أكواب من مرق اللحم أو الدجاج، ويضاف إليه بعض الأرز والملح، والتوابل ومنها الفلفل، ثم يغلقون الوعاء ويضعونه على النار لمدة ساعتين تقريباً حتى ينضج جيداً. ويحتوي هذا الطعام على كثير من البروتين، ويجعل الجسم دافئاً، وقديماً كان الأطفال يُعْطَوْنَ هذه الأغذية

غذاهای محلی کردستان ☀️ کارناوال

^١ الحياة الاجتماعية للكرد بين القرنين (٤ - ١٠هـ / ١٠ - ١٥م)، مرجع سابق، ص ١٠٥.

عندما كانت ربّة المنزل تُعدّ حساء الماش، فيقولون: طبخنا ماشنا، أطباقنا نظيفة مثل المرأة؛ أي أنه لم يعد هناك طعام في الأطباق^١.

***العدس:** العدس أيضًا مثل الماش؛ يُنقَع قبل الطعم بساعتين، ثم يُقلى عدد من البصل في السمن، ثم يُسَقَط العدس، ثم يوضع مقدار من الأرز أولاً، ثم يوضع الملح والتوابل، ثم يضاف حساء الماسورة أو الدجاج، ويترك ساعتين على النار، ويؤكل عندما يسيل اللعاب له. ويضرب الأكراد المثلّ بالعدس فيقولون: (فلان مثل العدس؛ لا وجه له ولا ظهر). ويضرب هذا المثل في الشخص غير المخلص في صداقته، حيث يدفع العدو والصديق بنفس العصا^٢.

* **قه بولي:** وهي حبوب صغيره مثل اللوبيا والحمص، وأكبر من اللوبيا وتكون داخل غلاف أخضر مثل البسلة، وتسمى باقلا، وهو غذاء لذيذ، وتعد نوعًا من الحبوب التي تُطهى مع الأرز واللوبيا وكراع البقر، أو كراع الخروف، وتطبخ كالتالي: تُطهى الباقلا والكراع بشكل منفصل، وبحسب عدد أفراد الأسرة يسكبون الأرز الناضج، وعندما ينضج الأرز يصبح الطعام جاهزًا^٣.

"يحتوي المطبخ الكردي على العديد من المأكولات التي تعتمد بشكل رئيس على الخضار والفواكه، ومن أشهر الفواكه لديهم العنب والرمان والتين والجوز، كما يستخدم الأكراد مجموعة متنوعة من الأعشاب. ويُعبّر الأكراد عن إكرام الضيف بالإفراط في

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، هاشم سليمي، سروش انتشارات صدا وسمای جمهوری

اسلامی ایران، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۱ ه.ش، ص ۱۴۰، ص ۱۴۱.

^٢ المرجع السابق نفسه، ص ۱۴۱.

^٣ زمستان در فرهنگ مردم کرد، المرجع السابق نفسه، ص ۱۴۱.

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

قَرَاهُمْ وتقديم الكثير من الطعام. وفي الأغلب يتم إعداد وجبة الإفطار: من الخبز مع العسل أو حليب الغنم، بالإضافة لكوب من الشاي الأسود.

أما عن وجبة الغداء: تتكون من لحم الضأن والخضراوات في صلصة الطماطم، ويتم تقديمه مع الأرز والخبز العريض.

المشروبات: تتكون من الشاي الأسود المَحْلَّى، والقهوة المركزة المرة، ومشروب الماستو (وهو عبارة عن الزبادي والملح مع الماء)^١.

* ساوار: يتم إعداد هذا الطعام من القمح الحديث، بعد تنظيف القمح جيداً، حيث يغسلونه ويضعونه في قدور كبيرة، ويضعونه على النار حتى ينضج جيداً، ولكن ليس حتى تنفتح بذور القمح، ثم يرفعون القمح على النار ويضعونه في مصفاة حتى ينزل ماؤها، ثم ينشرونها على قطعة شاش حتى تجف، وبعد أن يجف القمح يتم سحق القمح بالرحايا، حتى يفصل القش، وبعد ذلك يحل محل الأرز في إعداد الطعام مثل الحساء والكفتة والأرز المطبوخ. وفي اللغة الكردية يُضرب المثل بالسوار فيقال: (المعدة لا تأكل السوار، يجب أن تصرخ عاليًا من الجوع)؛ أي: أنه غداء ليس له قيمة^٢.

^١ العادات والتقاليد في كردستان العراق، رشا سلامات، موقع موضوع، مقال، الساعة ٥:٣٧.

٦ أكتوبر ٢٠٢٢ ،

[العادات والتقاليد في كردستان العراق - موضوع\(mawdoo3.com\)](http://mawdoo3.com)

^٢ زمستان در فرهنگ مردم كرد، مرجع سابق، ص ١٤٢

*مقه لور: هذا طعامٌ حارٌّ وحَسَنَ المذاق، ويُعدّ من القرع الحلو ومن الحمص الأبيض (الفاصوليا) والفلّفل الأحمر، ومن أجل إعدادهِ يضعون ثمرة القرع الكبيرة في الفرن ليلةً كاملة تحت الرماد والنار، ويتم طهوها بالكامل حتى تتضج بحلول صباح اليوم التالي، ثم يأتون بالحمص الأبيض الذي تم طهوه بالفعل، وكذلك يخلطون نفس الكميّة من الفلّفل الأحمر الحار لإعداد الطبق المنشود^١.

* "الهريسة: ومن الأطباق المشهورة التي تؤكل في الشتاء الهريسة، وتُعدّ بفرم الدهن مع كمية مماثلة مع اللحم -ويفضل لحم الدجاج- ثم تُقدّح كمية مماثلة من الزُبد وتُسكب فوق معجون الهريسة، ويؤكل هذا الطبق بالملعقة، ويُعدّ طبقًا ذا قيمة غذائية عالية، ولذيذاً جدًّا، ويشبه إلى حد كبير طبق "الحليم"^٢، وهو من الأطباق المشهورة في أفغانستان، وبشاور، وكشمير.

^١المرجع السابق نفسه، ص ١٤٢

^٢ الحليم: هي وجبة تقليدية هندية معروفة لدى العرب باسم الهريس، ويشيد كثيرون بقيمتها الغذائية العالية. وتشتهر مدينة حيدرآباد الهندية بتقديم هذه الأكلة، التي تتكون من خلط لحم الضأن مع القمح والعدس والبصل.

=وعرفت أكلة "الحليم" لأول مرة في إيران وأفغانستان، ثم انتقلت إلى الهند في عهد الإمبراطورية المغولية، وهي أكلة تُقدّم في أغلب الأعياد الدينية عند المسلمين في الهند.

"الحليم" .. أكلة هندية بنكهة عربية، سكاي نيوز، أبو ظبي، ٢٥ يوليو ٢٠١٢م، الساعة

٢٠:٢٩ بتوقيت أبو ظبي

<https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9->

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

ويُقَدَّم طعام العشاء مبكرًا في حوالي الثامنة ليلاً، حيث يجلس الرجال في غرفة منفصلة، وتجتمع نساء الحي في غرفة أخرى. وتسمى الغرفة التي يجلس فيها الرجال بالديوان، وتوجد كميات كبيرة من الفواكه الجافة، والنقل؛ من لوز، وجوز، وزبيب أسود. ومن مظاهر الديوان الكردي الخاصة التي تُميّزه عن غيره، أن الخمر وغيرها من المشروبات الروحية لا تُقدَّم إلا نادراً جداً، ولا يكون ذلك إلا في الخفاء؛ فالكردي ملتزم بتعاليم دينه الإسلامي، وذو إرادة قوية وقدرة على كَبْح جماح شهواته^١.

* **حساء برويش:** البرویش أحد أنواع الحبوب، والكثير من الناس يخلطون بينه وبين البرغل، ولكنهما مختلفان؛ فالبرغل قمح منزوع القشر، أما البرویش فهو حبوب مثل القمح، ولكنه أصغر حجماً وأدق. ومن المحتمل أن تكون زراعته واستهلاكه في كردستان فقط.

ولإعداد البرویش يتم نقعه لمدة تتراوح بين ساعتين أو ثلاثة، ثم يوضع في قدر، ثم يضاف إليه بعض البصل المقلي والملح والتوابل وحساء الماسورة، ويضعونه على النار لمدة ساعة أو ساعتين حتى ينضج، وهو طعام لذيذ جداً وطارد للحرارة.

* **حساء ليه:** طريقة إعدادة مثل العدس والماش، ولكن مع اختلاف بسيط، وهو أنهم يضعون معجون الطماطم، والحساء، وقطع من الخبز في وسط الحساء، ثم يؤكل.

[%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9](#)

^١ الأكراد وبلادهم (تاريخ الشعب الكردي)، محمد أيوب خان، ترجمة: عبد السميع سراج الدين، دار آراس للطباعة والنشر، ط٢، أربيل، كردستان العراق، ٢٠١١م، ص٢٣.

* بوريشكه: يعتقد بعض من الأكراد أنه حين تهبُّ الرياح الدافئة في أول يوم من شهر إسفند، أن هذه الرياح مريضة ويجب تقديم الطعام لها حتى تتعافى، وهذا الغذاء لا بد أن يُحضروه من سبعة أشياء، وهي عبارة عن: شعرية، بصل ساخن، سمن، حمص، لوبيا، عدس، وبيض؛ وعندما يطبخونه يعطون منه للجيران، ويعتقدون أنه بعد عدة أيام ستهبُّ الرياح الشمالية وتذوب كل الثلوج، وسوف يأتي عام مبارك وسعيد^١.

ولإعداد البوريشكه، في البداية يضعون مقداراً من الحمص واللوبيا والعدس في الماء، ثم يضعونه على النار حتى الغليان، بعد ذلك يضعون القليل من الشعرية في القدر، ومقداراً من السمن والملح والفلفل، وعندما يغلى جيداً، يضعون مقداراً من البصل الساخن، وبعضاً من البيض في نفس القدر بيد، وباليد الأخرى يرفعون القدر عن النار، ويضعون مقداراً من الطعام على الثلج حتى تأتي رياح الشمال الدافئة، ويذوب الثلج، وباقي الطعام يقسمونه على الجيران، وأهل المنزل.

* كه نم شير: يستخدم الأهالي نوعاً من القمح المحمص لاستقبال ضيوفهم في الشتاء باسم "كه نم شير". من أجل إعدادة، تقوم ربّة المنزل بوضع مقدار من القمح في صينية واسعة، وتنظفه من الحصى والمواد الزائدة، وتقوم بغسله بالماء ثم تُضيف مقداراً من اللبن الحليب في الوعاء بحيث يضاف مع كل كوب من القمح ربع كوب من الحليب، ويوضع في القدر ويُترك على هذه الحالة أربعاً وعشرين ساعة، بعد ذلك يفرشون القمح على كليم نظيف، ويضعونه فوق سطح المنزل أو أي مكان مُشمس

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٤٢.

حتى يجفَّ جيِّداً، ولا يبقى أثرٌ للرطوبة فيه، ثم يضعونه في كيس نظيف ويحفظونه في مكان جافٍّ لحِفْظِهِ لفصل الشتاء، وفي الشتاء يضعونه على النار، وعندما يكون دافئاً يضعونه مع بعض الزبيب، ويقدمونه للضيوف في فصل الشتاء.

* **شه وباته:** في فصل الشتاء ينظف أهالي القرى مقداراً من الحبوب ويضعونها داخل إناء كبير من الفخار، ويسكبون عليه الماسورة ثم يضيفون القليل من الماء والملح والتوابل ويضعون فوق الإناء طبقةً ويُغلقونه بالطين، ويضعونه داخل فرن ساخن، وفي صباح اليوم التالي يُخرجون الإناء من الفرن من أجل الفطور، ويزيلون الطين من فوقه ويأكلون طعاماً لذيذاً^١.

* **بربوله:** يعجن الناس الدقيق في الشتاء، ويُعدون منه الشعيرية (أو النودلز)، ويضعون عليه بعضاً من النعناع، والحمص المطبوخ، والزيت، والكرم، والبصل المفروم، والملح والماء، ثم يضعونها على الموقد حتى تتضج جيداً. واستعمال هذا الطعام شائعٌ جداً هناك.

* **خورماورون:** يُخرجون النوى من مقدارٍ من التمر ويضعونه داخل طبق معدني، ثم يضعون عليه ماءً ساخناً، ويُوقدون عليه النار، وبعد الغليان يضعون مقداراً من الطحين على التمر، ثم يقلبونه حتى ينضج بشكل كامل، وفي النهاية يسكبون عليه سمناً ساخناً حتى يُصبح قوامه جيِّداً جداً ومليئاً بالطاقة^٢.

^١المرجع السابق نفسه، ص ١٤٣.

^٢زمستان در فرهنگ مردم كرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٤٤

"ومن المكونات الأساسية في الأطعمة الكردية الاعتيادية لوجبة الغداء والعشاء الأرز، وعادةً يكون مطبوخًا على البخار في الزبدة^١، أو الحنطة المغلية التي تُجفّف فيما بعد وتُذق، ثم تُطبخ وتقدم مع الزبدة، والأرز المقشّر أو الذرة البيضاء، وصنف من اللحم المطبوخ مع أعشاب معطرة متنوعة، بالإضافة إلى التوابل والجوز^٢."

"ويحل البرغل محلّ الأرز في الطعام الكردي، ويتصدر اللبن المائدة الكردية دائمًا، فإذا سألتهم: لماذا؟ قالوا: تيمناً برسول الله عليه الصلاة والسلام؛ لأنه -في زعمهم- أول ما شرب اللبن. ويُقدّم الدجاج مع البرغل، ويُقدّم العدس -وهو من الطعام المفضل لدى الأكراد أيضًا- مع الدجاج في الأعياد الوطنية^٣."

* ترخينه، أو شه له مين: عندما يحصد المزارعون القمح يتركون بعض القمح جانباً، ثم يغسلونه جيداً ويضعونه في قدر كبيرة ويضيفون إليه الماء، ويضعونه على النار طوال الليل وحتى الصباح حتى يغلي وينضج، بعد ذلك يفرشون ذلك القمح على سطح منزلهم لمدة يومين حتى يتعرض لأشعة الشمس ويجفّ جيداً، ثم يطحنونه حتى يصبح برغلاً، أو -كما يقولون- "هوروش"، ثم يُحضرونه إلى المنزل، وعند الغروب

^١ The Kurdish Woman's life\ HENNY HARALD HANSEN\ NATIONALMUSEET- K0BENHAVN\1961\p49

^٢ الكرد: دراسة سوسولوجية وتاريخية، باسيلي نيكيتيتين، ترجمة نوري طالباني، مكتب الفكر والتوعية (الاتحاد الوطني الكردستاني)، ط٣، ٢٠٠٦م، ص ١٧٠.

^٣ التنوع في التراث الشعبي الأردني (طائفة الأكراد نموذجاً)، عمر عبد الرحمن الساريسي، مجلة الثقافة الشعبية، أرشيف الثقافة الشعبية للدراسات والبحوث، السنة ٣، العدد ٨، البحرين، شتاء ٢٠١٠م، ص ٤٨.

يسأل بعض النساء والفتيات الجيران أن يساعدهم في استخراج وإعداد الترخينه، وذلك على النحو التالي: كل امرأة أو بنت تأخذ وعاءً كبيراً وتضع به مقداراً من البرغل، بعد ذلك يأتي شخص باللبن الرائب أو الزبادي المخلوط بالماء المجهّز من قبل، ويضع مقداراً من اللبن الرائب في قدر ويضيف الماء أيضاً عليه، بحيث يكون الربع رائباً والباقي ماء، بعد ذلك يسكبون هذا اللبن والماء في الوعاء الذي به البرغل، ويخلطونها ببعضها حتى تصبح عجينة، ثم يفردون هذه العجينة على منصة خشبية ويضعون عليها قطعة بيضاء من القماش، ثم يضعون فوقها لحافاً أو كليماً حتى يُبقون العجين دافئاً، ويتركونه ثلاثة أيام حتى يُضبط الترخين، وفي الليل^١ وكذلك كل يوم من الأيام الثلاثة يُزيلون الغطاء ويتركون فقط القماش الأبيض ويضيفون إليه الرائب؛ حتى لا يجفّ العجين، وبعد ثلاثة أيام يأخذون الترخينة من مكانها وتكون حامضة قليلاً.

وفي صباح اليوم التالي، يذهب شخصان من أهل المنزل إلى الصحراء ويجمعون مقداراً من الحبق ويحضرونه إلى المنزل ويفرشون الحبق على سطح المنزل حتى وقت الغروب، ثم تطلب النساء والفتيات من جاراتهن المجيء لمساعدتهن، ثم يكشف شخصان الغطاء من فوق الترخينة، ويضربون عليها بيدهم جيداً، ثم يحملها شخصان إلى السطح والبقية يتبعونهما، ويجلسون ثم يبدأون في إعداد الترخين، فيغمس كل شخص يده في وعاء من الماء، ويبلل راحتي يديه، ويُخرج من العجين بحجم حبة الجوز ويجعلها مستديرة وعريضة، ثم يثقبها من الوسط بأصبعه حتى تصبح على شكل الزهرة، وهكذا. بهذه الطريقة يتم إعداد الترخينة، ثم يضعون عليها الحبق وتترك يومين وليلتين وتُقلب على الجانبين حتى تجفّ تماماً، وتفوح رائحتها ثم يجمعونها بعد

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٤٥، ص ١٤٦.

ذلك، ويضعونها في الكندوج؛ لاستخدامها في الشتاء. ويُستخدم الترخين جافاً ومنقوعاً، وكحساء^١.

طريقة إعداد حساء الترخينة: يوضع كمية من الترخين في قدور ويضاف إليها بعض الماء البارد، ثم توضع على النار حتى تتضج، بعد الطهو يضاف إليه البصل الحار والملح والفلفل، ويُسكب في طبق ثم يضاف إليه القليل من الزيت الساخن، ومن ثمَّ يأكلونه^١.

ويؤكل حساء الترخينة في أيام الشتاء الباردة؛ ليقى أجسادهم من البرودة الشديدة، ويبقى جسدهم دافئاً.

* طريقة إعداد الترخين الجاف أو المنقوع: يوضع الترخين في ماء بارد، ثم يُترك ليُنقع جيداً، وفي العشاء يأتون بالتريخين مع اللحم المفروم الصافي ويضيفون عليه الماء البارد، ويأكلونه. أما عن رائب الترخينة؛ فإن الأسر التي لديها أغنام أو أبقار يحفظون اللبن داخل قدور كبيرة مدة طويلة، ثم يفصلون عنه الماء، ويجعلونه في صورة (زبادي)، ويضعونه في أكياس ثم يضيفون عليه مقداراً من الملح؛ حتى لا يفسد لبن الترخينة، وهذا العمل يستمر لمدته شهر أو شهرين^٢.

* "الدويّنة": هي أكلة شهيرة بل هي طعام أهل الريف اليومي والرئيسي في التغذية اليومية، يتم إعدادها صيفاً بعد موسم حصاد الحبوب من القمح الذي يُنقع لعدة أيام في الماء، ثم يُفرش تحت أشعة الشمس حتى يجفّ تماماً ثم يُجرش في مطاحن

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٤٥، ص ١٤٦.

^٢ المرجع السابق نفسه، ص ١٤٦، ص ١٤٧.

خاصة قبل خلطه داخل قدور كبيرة مع سائل الشنينة الذي ينتج من خلط الزبادي مع الماء، ويُرج الخليط بواسطة القرية أو عبوات بلاستيكية خاصة، وفصل ما يتمخض عنه من زُبد، وتسمى بالكردية «دو». وبعد خلط جريش القمح مع الشنينة أو «دو» في تلك القدور الكبيرة خلطاً جيداً، يتم تسخين الخليط حتى الفوران ثم يُترك تحت أشعة الشمس اللاهبة حتى يتكثف ويصبح كالمعجون، ومن ثم يتم تحويل الخليط الكثيف يدوياً إلى كرات صغيرة تُفرش على أرضية نظيفة تحت الشمس أيضاً حتى تجف تماماً وتصبح خالية من الرطوبة قبل أن يتم خزنها في حاويات خشبية؛ منعاً لاختلاط الروائح بها أو الغبار.

أما طريقة إعداد هذه الأكلة؛ فيتم نقع بضع كرات من «الدوينة» حسب الحاجة في ماء مغلي حتى تصبح كالحساء، ثم يتم غلّيه حتى الفوران، وبعد ذلك يضاف إليه البصل المطبوخ في السمن أو الزيت وقليل من الملح والتوابل، وتقدّم كوجبة متكاملة غنيّة بالطاقة والبروتين، ويحرص القرويون -خصوصاً المزارعين والفلاحين- على تناول الدوينة في وجبات الفطور الصباحية قبل التوجه إلى الحقول والمزارع، أو عند الظهيرة؛ لكونها أكلة مغذية جداً تبعث فيهم الطاقة والحيوية، وتمنحهم القدرة على مواصلة العمل الشاق لساعات طويلة^١.

^١أكالات كردستانية فيها عبق الريف ورائحته، هيو عزيز، جريدة الشرق الأوسط الإلكترونية،

الأحد ٢٤ ذو القعدة ١٤٢٩هـ - ٢٣ نوفمبر ٢٠٠٨م، العدد ١٠٩٥٣

<https://archive.aawsat.com/details.asp?issueno=10626&article=496085>

* سنو بزان، خدر زيندوك: في الأسبوعين الأخيرين من فصل الشتاء، يحتفل الأهالي بعادة سمنو بزان، التي تُعرَف بـ"خدر زيندوك" بلغة بعض القرى والمناطق الحضارية؛ حيث يقومون بإحضار بعض القمح ويضعونه في الماء لبضعة أيام حتى ينبت، ثم ينشرون القمح في عدة صَوَانٍ واسعة، ويضعون على كل واحدة منها قطعة من القماش مبلّلة حتى يتحول إلى اللون الأخضر.

إن سحق براعم القمح هي مهمة الفتيات اللاتي تم تعيينهن لهذه المهمة، فهن يطحنّ البراعم في الهاون، ثم يأخذن عصارة البراعم ويقمن بتصفيتها، بعد ذلك يضعن القمح في قدر كبير، ثم يضعنه على النار، ويسكين فوقه عصارة براعم القمح بعد أن تتضج، ويضفن إليه مقدارًا من الدقيق النقي، ويكَلِّف بخلطه عددًا من الأشخاص^١ ويحركونه باستمرار حتى لا يلتصق، يتم طهوه في الليل، ثم يُترك يتنفس ويهدأ ويتماسك ويستقر، ويأتي كل الأشخاص الذين شاركوا في إعداده منذ اليوم الأول، ويجتمعون حول القدر الكبير، ويعقدون النوايا، وفي ذلك الوقت يقول أحدهم بصوت عالٍ مخاطبًا الخضر عليه السلام ويقول: (يا أيها الخضر الحي، نحن اجتمعنا حول سمنويك، كلُّ منا له نذورٌ واحتياجات، وأنت لديك علمٌ بها جميعًا، فأخبر الله الذي يُبقيك حيًّا إلى الأبد أن تحقق أمانينا) -وهم يعتقدون أن الخضر حي، ومن يدعوه عندما يكون في مشكلة يدفعها عنه- ثم يرفعون القدر عن الموقد، ويضعونه في غرفة خاصة، ولا يلمسونه حتى الصباح، وهم يعتقدون أن الخضر يأتي في الصباح ويأكل منه ويضع يده عليه ليباركه، وتبقى علامة كُفِّه على أنها علامة لقبول نوايا الناس،

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٤٦، ص ١٤٧.

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

ويعتقدون أيضًا أن الخضر إن لم يبارك السمنو لن تكون لذیذة؛ لذلك يتأكدون أن جميع من يجتمعون حول القدر طاهرون، وحسنو المظهر. وبعد شروق الشمس يُقسّم الشخص الذي كلّم الخضر السمنو بين الناس، ويأخذونه إلى منازلهم^١.

* **الملفوف (دلمه كلم):** تقوم معظم العائلات بطهو لفائف الملفوف في ليلة يلدا^٢، ولإعدادها يتم خلط الأرز والخضار واللحم المفروم والزبيب، ويسمى هذا المخلوط بـ "ساي دلمه"، ويضعون الخليط داخل أوراق الملفوف التي تم سلقها قبل ذلك في الماء، ثم يحشون الأوراق، ويضعونها في القدر ويسكبون مقدارًا من الماء، وبعد الطهو يضعونه في أطباق صينية يقال لها: "ده وری"، ويضيفون مقدار من الشراب والزيت، أهل المنزل يجلسون حول الكرسي، ويأكلون الملفوف بجانب البطيخ الحامض، والمكسرات، والزبيب، وغيرها من الأطباق الجانبية الأخرى، ويقضون الليل بسعادة^٣.

* **السائلة:** هذا الطعام من الأطعمة الشتوية التي يخلطون فيها مقدارًا من الطحين والقليل من السمسم، أولًا يضعون الطحين داخل وعاء، ويسكبون عليه الماء، ثم يضعونه على الموقد ويُقلّبون لمدة عشرين دقيقة، ثم يضاف نصف كيلو سكر، ثم يضعون فوقه مقدارًا من البصل الساخن بعد نصف ساعة يكون حساء السائلة جاهزًا؛

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٤٦، ص ١٤٧.

^٢ ليلة يلدا هي: أول ليلة في الشتاء وآخر ليلة في الخريف، وهي أطول ليالي العام.

(لغت نامه، علی اکبر دهخدا، ج ١٥، مؤسسه انتشارات وچاپ دانشگاه تهران، چاپ دوم،

١٣٧٧ هـ.ش، ص ٢٣٨٤٥).

^٣ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٤٧.

حيث يدفعون الحساء على النار وينتظرون عشرة دقائق حتى يبرد هذا الطعام، وهو مفيد لنزلات البرد^١.

ويضربون بالسائلة المثل فيقولون: (أصبح مثل السائلة الباردة)، وهذا كناية عن الشخص الذي يفتقر إلى القوة، أو الشخص الميت .

* **طعام الحليب (هورى شه وشير):** في شهر خرداد يسكبون ما بين عشرة إلى اثني عشر كيلو جرام من البرغل في قدور، ثم يوضع في الفرن أو على الموقد، ويضعونه على نار هادئة حتى لا يحترق، ثم يضاف إليه بعض الحليب لترطيب البرغل، ويضاف ببطء حتى يمتصه البرغل بالحرارة، ثم يرفعونه عن النار وينشرونه على طاولة أو قطعة من القماش نظيفة في الظل لمدة يوم أو يومين، وعندما يكون شبه جاف يوضع في الشمس ليجف تمامًا، ثم يسكب البرغل في أكياس أو أوانٍ فخارية كبيرة، ويُحفظ لفصل الشتاء.

ويستخدم معظم القرويين طعام البرغل والحليب في الإفطار، ويستخدمونه أيضًا كمرهم لعلاج آلام الصدر. والجدير بالذكر، أن أهل القرى عندما يُشعلون الفرن، يسكبون مقدارًا من البرغل من القدر الكبير، ويضعونه في الفرن، وبحسب عدد أفراد الأسرة يسكبون الماء حتى ينضج جيدًا، ثم يسكبون الحليب الطازج حتى يُصبح اللذ^٢.

* **حساء اللفت:** إن أكثر الأطعمة المنشطة في فصل الشتاء حساء اللفت، ولهذا السبب يتم استهلاك كمية كبيرة منه في موسم البرد. وطريقة إعداده: بأن يتم خلط

^١المرجع السابق نفسه، ص ١٤٧.

^٢زمستان در فرهنگ مردم كرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٤٨.

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

مقدار من اللوبيا والحمص والفاصوليا المطبوخة، وثلاث أو أربع حبّاتٍ من اللفت، ثم يُطهى في مقدارٍ من الشراب، ثم يضيفون السبانخ والبنجر والسمن والملح والتوابل والبصل والثوم، ثم يطهى فيحصل على طبق لذيذ جداً.

* **طريقة تحضير كرات اللفت:** في أوائل شهر شهيور يضعون من خمسة إلى عشرة كيلو جرامات من البرغل في الماء، ثم يغلونه ثم يصفونه مثل الأرز، ثم ينقعونه في الماء لمدة يوم وليلة، ويضيفون إليه القليل من الملح، ثم يُحضرون من ثلاثة إلى خمسة كيلو جرامات من اللفت بالأوراق والعروق، ويسكبون عليه بعض الملح، ويضعونه في الماء، ويخلطونها جيداً ويتركون المواد داخل الماء لمدة خمسة أيام في الظل حتى تتضج تماماً، ثم يصبح مثل كرة اللحم، ويضعونه على قطعة من القماش لتجفّ تماماً تحت أشعة الشمس والهواء الطلق، ولا تتعفن، ويطلق عليها كريات اللفت^١.

* **حساء كه ي وانو:** يسعد الناس في آخر ليلة في يلدا عندما يوشك البرد على الانتهاء ويكون الطقس دافئاً، فيُعدّون حساء "كه ي وانو".

المواد المستخدمة في إعداد هذا الحساء عبارة عن: عدس، قمح، حمص، لوبيا، حبوب الماش، بصل، زيت، لحم، فلفل، كركم، وملح؛ توضع هذه المواد في قدر كبير، ويوضع القدر في الفرن حتى يطبخونه ويتناولون الطعام الذي أعدته ربة المنزل في الصباح، ويضيفون عليه الدبس (العسل الأسود)، ومن ثم يأكلونه.

^١ المرجع السابق نفسه، ص ١٤٩.

* **نانگو:** في أواخر الصيف وأوائل الخريف، يجهزون نوعاً من أنواع العنب الكبير، وهو مخصوص لليلة يلدا. طريقة إعداده على النحو التالي: تُفصل حَبَّات العنب بجزء من الفرع، وتوضع الساق والحَبَّات بين فرعين لشجرة صفصاف ويعلقونها في سقف الغرفة، ويُحفظ بعيداً عن الشمس. وفي ليلة يلدا، ترسل الأسر التي تزوجت فتياتها الفواكه إلى منزل الصهر، وهذه الفواكه مثل: العنب، والبطيخ الحامض، والتفاح، والكمثرى، والبرتقال، والرمان.

ويرسل كذلك الشاب الخاطب نفس الفواكه إلى منزل خطيبته^١.

أطعمة اللحم:

* **اللحم المُقَدَّد:** يقوم الجزارون بتخزين اللحوم بطرق مختلفة؛ لكي تستمر لفترة أطول دون أن تفسد، مثل طريقة اللحم المُقَدَّد؛ حيث يقطع اللحم إلى شرائح رفيعة، ثم يتم بتمليحه وتجفيفه، ويُستعمل هذا اللحم كثيراً في الرحلات الطويلة، أو في المجاعات وفي أوقات الحصار^٢.

* **قاورمه:** في أوائل أيام الشتاء، يقوم أهالي القرى بذبح الأغنام التي كانوا يربونها في المزرعة أو الحديقة بحضور أقاربهم، ثم يفصلون الأمعاء والأحشاء، وبعد ذلك يفصلون اللحم عن العظم والدهون شيئاً فشيئاً ويقطعونها إرباً إرباً، ثم يضعونها في

وهذه كفكرة المواسم في مصر.

^١ زمستان در فرهنگ مردم كرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٥٠.

^٢ دكانهاي غذايي و غذاهاي آماده در ايران دوره اسلامي (قرن دوم تا هفتم هجري)، كبرى نودهي، تاريخ و فرهنگ، سال چهل و هفتم، شماره پياپي ٩٥، پاييز و زمستان ١٣٩٤ هـ، ش، ص ٧١.

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

قدر كبير ويُقَلَّبونها بالدهون ثم يطبخونها، ثم يضعونها في وعاء كبير من الفخار يسمى "كوبه"، ويملئون فوهة وعاء الفخار بدهن الحيوان؛ حتى يمنع دخول الهواء إلى الإناء، وتبقى المواد بالداخل سليمة ولا تفسد.

ويسمى الماء الذي يُطهى به هذا اللحم "جه غه تاو"؛ أي: حساء اللحم، وهذا الحساء لذيذ جداً، وتقدم الكراع والقلب والكبد والرأس الخاصة بالخروف إلى الضيوف، وبعد انتهائهم يجلسون لبضع ساعات ويستمتعون، ويقطعون أيضاً (شحم الخروف)؛ أي: ألية الخروف إلى قطع صغيرة وتُقلَى على النار، وتسمى الألية المُقلاة "چزِيلِك"، وتحل الألية محلَّ السمن في الطعام أو الحساء؛ حتى تكون لذيذة، وفي أيام الشتاء يستفيدون من القاورمة في إعداد الحساء والطعام، وفي السنوات الأخيرة أصبح إعداد القاورمة -وخاصة في المدن- قليلاً، بسبب انتشار الثلاجات، إلا أنه ما زال شائعاً في القرى^١.

وفي عيد الأضحى، يُذبح في البيت شاة أو خروف أو غيره، وقد جرت العادة ألا يأكل الأكراد في هذا العيد إلا ممّا يُذبح صبيحة العيد في البيت^٢.

* **لحم الأرانب:** في بعض المدن الكردية يُعدُّون الطعام من لحم الأرانب، ويطلقون عليه اسم "سه نكسير" ويكون لذيذاً جداً. وحيث إن لحم الأرانب له رائحة خاصة؛ لذلك فإن الطهاة المحليين يضعون الأرانب في الثلج لمدة يوم وليلة؛ للتخلص من الرائحة، بعد ذلك يتم تقطيع اللحم إلى قطع، ويُقلَّب في البصل الساخن، وتضاف

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٥١.

^٢ آیین و رسومات کهن کردستان، ویلاجار، مقال، چهارشنبه ٢٦ آذر ١٣٩٩ ه.ش

المكونات مثل: العدس، والزبيب، والبهارات، وتُطهى. وفي بعض الأحيان، يُقَطَّع لحم الحيوان ويضاف إليه نفس المواد، ثم تُطحن لصنع الكُفَّة (كرات اللحم الصغيرة) ومن ثم يأكلونها. وعادةً ما يقوم الصيادون بدعوة أقاربهم والمقرَّبين منهم للتباهي بتناول "سه نكسير" بسعادة وفرح^١.

* **گونل:** يقوم الأهالي في أواخر چله بزرگ^٢ بذبح بقرة أو عجل كانوا قد ربوه من عدة أشهر، ثم يفصلون لحمه عن عظمه بالكامل ويدقون على اللحم بعصا سميكة، وبعد الدق يخلطونه بالطحين ويُشكّلونه على شكل كرات صغيرة تسمى "گونل"، ويضعون نفس الكرات في الشمس، وعندما تجفّ يضعونها داخل قدرٍ حديدي، وبعد عدة أيام يضعونها في قدر ويطهونها. وهذا الطعام يتم إعداده في المساء، وينضج عندما يستيقظون في الصباح ويأكلونه^٣.

* **گييه سيرابي (الممبار):** تقام حفلات العشاء الشتوية على هذا الطعام، وتختلف طريقة إعداده من منطقة لأخرى في البلاد، ومن قبل دعوة الضيوف بيومين يشتركون الكراع من السوق، ويقوم القصابون بتنظيفها ويفصلون شوائبها، ويبيعون فقط الأرجل الأربعة والأمعاء (الممبار) ويطلقون على الأمعاء اسم ورگ، ثم تنظفها ربة المنزل،

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٥٢.

^٢ چله بزرگ: هي الأربعون يوماً الأولى من الشتاء في الأول من شهر دی إلى العاشر من شهر بهمن. وفي مفهوم العامة، هي كناية عن البرد الشديد (لغت نامه دهخدا، على اكبر دهخدا، ج ٦، مؤسسه انتشارات وچاپ دانشگاه تهران، چاپ دوم، تهران، ١٣٧٧ هـ.ش، ص ٨٢٣).

^٣ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٥٢.

ثم تقوم بتقطيعها بالمقص بحجم كف اليد، ثم تضع في كل قطعة مقطوعة مقدار من الأرز المتبّل -كثير التوابل- وملعقة من الزيد، ثم تخبطها، وتصنع منها كرة بيضاوية الحجم بحجم قبضة الإنسان، ويطلق عليها اسم كُييه، بعد ذلك يغلون بعضاً من الماء، ويضعون الكراع والرأس منفصلين، ويشعلون النار، وبسبب غليان الماء ترتفع بعض الرغوة -أي: الريم- التي عادة ما تكون داكنة اللون، ويتم التخلص منها، بعد ذلك يضيفون كرات الممبار ويضاف عليها الملح والفلفل والبصل، ويتركونها على النار لبضع ساعات حتى تتضج جيداً، وكلما كانت الرأس والأرجل -أي الكراع- أكثر بياضاً، كلما كانت أفضل وألذ^١.

الخبز:

* **خبز البرساق:** ومن الخبز المحلي اللذيذ في كردستان خبز البرساق، الذي يُصنع أيضاً في محافظات أخرى؛ مثل: إيلام، ولرستان، وكرمانشاه. وطعم هذا الخبز اللذيذ حلو قليلاً، ومن السهل صنعه في المنزل لتناول الإفطار. وتشمل المكونات الضرورية لصنع الخبز: الحليب والسكر، والدقيق والبيض والزيت. ويمكن أيضاً صنع هذا الخبز المحلي بمكونات مثل: التوت المجفّف والتمر، والجوز والخضراوات المجففة.

* **خبز شلكين:** من أنواع الخبز المحلي اللذيذ لكردستان أيضاً خبز شلكين، وهذا الخبز لا تخلو منه طاولة في الحفلات الكردية؛ فالشلكينة تعد أيضاً نوعاً من الحلويات. ويضيف الأكراد ضيوفهم بهذا الخبز المحلي اللذيذ. وتستخدم النساء الكرديات جهازاً يسمى الصاج، وهو يشبه المقلاة، لصنع الشلكينة، ويضعنه على

^١ زمستان در فرهنگ مردم كرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٥٢: ١٥٣.

النار ويوزعن مكونات الخبز على الصاج حتى ينضج. والمكونات اللازمة لصنع الشلكين هي: الدقيق، والحليب، والزيت المحلي، وصفار البيض، وعصير التمر أو الجريب فروت، والزعفران^١.

* **خبز كلانه:** هذا الخبز أشبه بالبيتزا. ولإعداد هذا الخبز اللذيذ يجب أولاً إعداد عجينة بالخميرة طرية ومتجانسة، ثم يتم فرداها بشكل رقيق، ثم تغطية نصف العجينة بالخضار، ثم تغطي بنصف العجينة الآخر، ثم توضع على الصاج حتى تنضج^٢. الخبز الكردي: "يحتل الخبز الكردي المعروف باسم (نانى كردي) أو كما يسميه أهل بغداد (خبز ركاك) موقعاً متميزاً في الفولكلور الغذائي لمنطقة كردستان العراق، يتميز هذا الرغيف بأنه رقيق جداً، وهو على هيئة دائرة واسعة يصل قطرها إلى ٥٠ سم، ولا يستغرق إنضاج الرغيف الواحد على النار سوى ثوانٍ معدودات. والـ(نانى تيري) يمكن تركه في الهواء الطلق أكثر من شهرين دون أن يصاب بالعفن، أو يتعرض إلى التلف. ومن خصائصه كذلك أنه يمكن برش قليل من الماء فوق الرغيف، ولقّه بقطعة من القماش لمدة دقيقة واحدة، أن يعود هشاً طرياً^٣.

^١ ١٢ غذای محلی کردستان به همراه مواد لازم و دستور پخت، محیا جعفری، مجله یوتراوز، ٣٠ دی، ١٣٩٩ هـ.ش.

با غذاهای محلی کردستان ایران آشنا شوید

^٢ غذاهای محلی کردستان و سنج از انواع آش تا نان و خورش، آشبخانه نمناک

غذاهای محلی کردستان و سنج؛ از انواع آش تا نان و خورش

^٣ نانى كردي خبز المفاجأت، بكر علي عبد الله، الثلاثاء، ٢١ سبتمبر، ٢٠١٠م،

* **الجبين:** بسبب برد الشتاء الشديد، يقوم الأهالي بإعداد طعامهم واحتياجاتهم منذ بداية الربيع، ومن هذه الأطعمة الجبين الذي يمكن تناوله وإعداده بطريقتين، وهما:

أولاً: جبن كويه: يُدق الجبين بمطارق خشبية ويُسكب في أوعية من الفخار ثم يضاف إليها بعض الملح وتُضغط حتى لا يتخللها الهواء، وإلا ستفسد. ثم يضعون بعضاً من الشعر فوق الجبين، وفوقها يمسحونها بالطين، ويحفرون للأواني الفخارية تحت الأرض الرطبة ذات التربة السليمة ثم يغطونها بالتراب الذي تم حفره، وفي الشتاء يتم إخراج الأواني بالتدريج من تحت التراب، ويأكلون الجبين صحياً وسليماً ولذيذاً^١.

ثانياً: جبن بيسته (جبين خيكي): و(خيكي) تعني قرية من جلد الأغنام، حيث تقوم ربّات البيوت أيضاً بضرب هذا الجبين بالمطارق الخشبية، وضغطه داخل جرة أو قرية من جلد الأغنام، ويضاف إليها بعض الملح ثم يُضرب بقبضة اليد حتى يتكاثف جيداً أو حتى تمتلئ الجرة، ثم تغلق بخيط وتوضع في غرفة مظلمة ورطبة. وفي فصل الشتاء يتم عرض هذا الجبين في السوق، حيث يفتح البقالون القرية ويقطعون الجبين إلى قطع ثم يبيعونها^٢.

^١ زمستان در فرهنگ مردم کرد، مرجع سابق، ص ١٥٣، ١٥٤.

^٢ المرجع السابق نفسه، ص ١٥٤.

"وبعد الشتاء يقام مهرجان "بيلين دانا"، وهو عيد الشكر على تجاوز برد الجبال القاسي، وطلب الرزق الوفير من الله تعالى. ويقام في الرابع عشر من شهر بهمن، ويستمر لمدة يومين. ويتم تنظيم هذا الاحتفال من قبل الشباب. وبهذه الطريقة يقوم كلٌّ منهم بوضع أربعة أعواد خشبية، أو مجاديف خشبية، وهي رموز المنتجات الأربعة: الماء، والخبز، واللحم، والبلوط، في وسط منطقة ما، ووضع الحطب حولها، ثم إشعال النار. وكل مجداف يعبر عن منتج خاص، وأيهما احترق قبل المجاديف الأخرى -حسب كلام المسنين- فهو في ذلك العام المنتج الأكثر وفرة. المقبض الخشبي رمز الماء يعني سنة مليئة بالمطر والماء، والخبز رمز البركة والرزق، واللحم يعني زيادة في الماشية، والبلوط يعني زيادة في منتجات الغابات. ويعود تاريخ هذا الاحتفال إلى حوالي أربعة آلاف سنة قبل الميلاد. في ذلك الوقت، كان سكان منطقة زاغروس يعتقدون أن حرق الحطب من شأنه تطهير حظائر الماشية؛ ولهذا يُعد إشعال النار في هذا الاحتفال رمزاً لهذا الاعتقاد".^١

رأي الرحالة في الطعام الكردي:

"لا شك أن الطعام لدى أي مجتمع يُفصح عن طبيعته ومستواه الحضاري، ولم يغفل الرحالة الذين زاروا كردستان عن وصف الطعام الكردي، ولا بد هنا من الإشارة إلى أن البذخ في الطعام كان ولا يزال شكلاً من أشكال التعبير عن قرى الضيف.

^١آبين و رسومات كهن كردستان، ويلاجار، مقال، چهارشنبه ٢٦ آذر ١٣٩٩ هـ.ش

إن الغاية من الإشارة إلى الطعام في هذا الشأن هو التعرف على انطباعات هذه المجموعة من الغرباء عن المجتمع الكردي إزاء الغذاء الكردي ونوعه، ومذاقه، ونظافته؛ فمن الطبيعي أن يألف المرء طعام المجتمع الذي نشأ فيه، ولكنه قد لا يستسيغ طعام مجتمع آخر. وهنا يمكن الوقوف من خلال ما كُتب عن الطعام والشراب الكرديين على بعض الاستنتاجات، ومنها أنه لم توجد أي إشارة إلى عدم استساغة الطعام الكردي، بل هناك استساغة عامة له، وإشارات إيجابية نحو المطبخ الكردي.

وقد لاحظ الرحالة كرم الكرديين مع ضيوفهم، كما لمسوا اهتمامهم الشديد بنظافة الطعام والأواني، وكذلك عنايتهم بغسل الأيدي والفم قبل وبعد الطعام، وكذلك البطء في الأكل، وميل الكرد إلى تبادل أطراف الحديث في أثناء الطعام؛ ممّا يوحي بعدم إهمال الكردي للجانب الإنساني في أثناء تناول الطعام مع الآخرين، ويوحي كذلك بأن الكرد غير نهمين^١.

المبحث الثاني:

لمحة عن ألعاب الشتاء لدى الأكراد

"تكتسب دراسة التراث الثقافي أهميتها من كونها تقدّم معلومات تخدم الإنسان والمجتمع في مجالات متعددة، وجوانب فنية مختلفة، ويشكّل التراث الثقافي غير المادي جزءاً مهماً من الهوية الثقافية للشعوب، وكان للفن على امتداد التاريخ دورٌ

^١ المجتمع الكردي في المنظور الاستشراقي، بدرخان السندي، دار آراس للطباعة والنشر، ط١،

أربيل، كردستان العراق، ٢٠٠٢م، ص ٤٥٥، ص ٤٦١، ص ٤٦٢

حيوي في حماية التراث الثقافي، وضمان استمراريته، وإلهام الأجيال في توارثه، والحفاظ عليه.

وتعد الألعاب الشعبية أحد الفنون الأدائية والأشكال التعبيرية في ثقافات الأمم وبيئاتها، وليست مجرد وسيلة للترويح والمتعة؛ حيث تعد الألعاب الشعبية أحد الأدلة التي تساهم في فهم الثقافات القديمة، والبيئات التي نشأت فيها؛ وذلك لما تتميز به من عفوية فطرية، وما تحتويه من مظاهر فولكلورية غنية بالتنوع والثراء والإبداع ساهمت فيها الأجيال السابقة، وعملت على نقل العادات والتقاليد، والمعارف، والعلاقات الاجتماعية بصورة طبيعية وتلقائية إلى أجيال أخرى، واستقرارها ورسوخها وتعميقها في نفوس الأفراد؛ لأن الألعاب التراثية بمثابة المرآة العاكسة لثقافة المجتمع التي تنتمي إليه بكل صورها وتجلياتها، وبواسطتها استطاعت الجماعات الحفاظ على تماسك أفرادها عبر توارث قيمها الثقافية والاجتماعية، مكونة ثقافة شعبية غنية بالمعاني والمدلولات الإنسانية والاجتماعية^١.

فاللعب جزء مهم من ثقافة الأمة. واللعبة هي أيضًا الأداة التي تملأ أوقات فراغ الناس وتعبّر عن علامات مهمة لأفكارهم ورغباتهم ونظرتهم للعالم. وعندما يرغب الأشخاص في اللعب، وفقًا للعدد والمساحة والأدوات المتوفرة في المكان، يمكنهم إنشاء لعبة وتوسيعها وابتكار قواعد لها. وتنتقل الألعاب المحلية من جيل إلى جيل.

^١ الألعاب الشعبية في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية ودورها في تعزيز التفاعل، ياسر

هاشم الهياجي، مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية، جامعة الملك سعود، المجلد ١٢، العدد ٣،

مايو ٢٠٢٤م، المملكة العربية السعودية، ص ٢.

وتُعد الألعاب المحلية مهمة جداً من وجهة نظر علم الاجتماع، وكذلك من وجهة نظر التراث الثقافي؛ حيث إن هذه الألعاب انتقلت على مر التاريخ وتوسعت^١.

"واللعبة الشعبية هي لعبة تنتقل من جيل إلى جيل، وتحظى بشعبية كبيرة، وهي تعبير عن الخلفية الثقافية للمجتمع والمعتقدات والعواطف، كما أنها تعكس الظروف المعيشية وقت إنشائها؛ حيث أكدت الأبحاث العلمية على العلاقة العميقة بين الألعاب الشعبية وثقافة المجتمع، فالألعاب الشعبية يمكن اعتبارها السلاح الثقافي لأمة لمحاربة الثقافات الأخرى الدخيلة على المجتمع، والألعاب الشعبية كانت تمارس بشكل جماعي خلال الفترات التي كانت فيها وسائل الترفيه محدودة، وكان منها ما يمارس بدون أدوات وأخرى تستخدم أدوات البيئة المحيطة فقط، واللعب الشعبي متنوع في أشكاله وأنماطه في مختلف الأعمار، ويتم تنظيمه بصورة ذاتية ويخضع لشروط وقواعد يلتزم بها اللاعبون بعقد أخلاقي غير مكتوب، بل متفق عليه ضمناً وبصورة تلقائية"^٢.

"فالألعاب الشعبية هي أقدم الأنشطة الحركية للإنسان، وهي أيضاً جزء من تراث الشعب وممارساته اليومية خلال أوقات فراغه، وهي تختلف باختلاف انفعالاته ومدى الترفيه والترويح الذي يظهر فيها، كما أن لكل قوم ألعابه الخاصة المنبثقة من البيئة والعادات والتقاليد المتناقلة من فرد إلى فرد ومن جماعة إلى جماعة. وتُعرف الألعاب

^١ بازبهاى محلى آذربيجان، پرويز زارع شاهمرسى، نشر اختر، چاپ اول، تبريز،

١٣٨٧ هـ.ش، ص ١٣.

^٢ تأثير ممارسة الألعاب الشعبية على الكفاءة الحركية للأطفال، هاني عبد الله المتناوي،

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٦، ج ٢، جامعة حلوان، يوليو ٢٠٢٢م،

ص ٥٤٥.

الشعبية بأنها: كل لعبة يمارسها العامة تلقائياً منذ المهد على اللحد، يتوارثونها جيلاً بعد جيل، ويغيرون منها أو يحرفون، يستوي في ممارستها جنس النساء وجنس الرجال منذ الطفولة، فمنها ما هو صالح للأطفال وآخر للشباب.

أو هي مجموعة الألعاب التي تمارسها الشريحة الكبرى من المجتمع بمختلف أطواره، والتي تتطور قواعدها وقوانينها وتتغير بتغير الزمن، كما أن هذه القواعد والقوانين تختلف من مجتمع إلى آخر، ومن بيئة لأخرى، باختلاف الزمان والمكان^١.

"فالألعاب جزء مهم في الثروة القومية؛ لعلاقتها القوية والمتينة بحياة الإنسان، وفي ذات الوقت بها يكتمل التراث الشعبي وتتم حلقات سلسلتها المترابطة والتي تضم: القصة، والنثر، والشعر، والأساطير، والحكم والأمثال، والعادات والتقاليد، والصيد، وطرق البناء، والمأكولات، وفنون الموسيقى، والغناء، والرقص.... وما إلى ذلك.

فلكلور كل شعب يوحد الشعب في إطاره، ويوسمه بعلامته، ويجمعهم فيه"^٢.

وأما الألعاب الجماعية؛ فهي: ألعاب ذات قواعد وأنظمة تفرضها المجموعة، وتختلف الألعاب التي تلعب في كل ثقافة وفق تأثيرها بتلك الثقافة، ومن هنا تتنوع اللعبة الواحدة في الثقافات المختلفة^١.

^١ التشكيل الفني والألعاب التراثية في احتفالية الودة بمنطقة مغنية - الفنان آي ميمون

أنموذجاً، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد، كلية الآداب واللغات، تلمسان،

الجزائر، ٢٠٢٢م، ص ١٨.

^٢ الألعاب الشعبية في المجتمع الكردي (تكوينها اللغوي ودورها في المجتمع)، نسرين فخري، مجلة المسيرة (كاروان)، الأمانة العامة لإدارة الثقافة والشباب باللغتين الكردية والعربية، العدد ١٨، ص ٩٥.

وبالرغم من أن اللعب قد لوحظ في جميع المجتمعات التي تمت فيها دراسة ثقافتها، فإن هناك اختلافًا في كل ثقافة، باختلاف الألعاب، ويمكن اعتبار اللعبة بمثابة عمل ثقافي تتجلى العوامل المرتبطة به أكثر فأكثر من خلال الدور الحيوي الذي يلعبه في نقل أعراف وقيم المجتمع^٢.

أسباب الاهتمام باللعب الشعبي:

- "أن الألعاب الشعبية تحوي الكثير من طقوس المجتمع وتقاليده، وكذلك الكثير من القيم المجتمعية والثقافية.
- إثراء الدراسات عن الألعاب الشعبية وتأثيرها في المجتمع وتأثرها به.
- انتشار الألعاب الإلكترونية التي سلبت عقول الأطفال والبالغين.
- أن الألعاب الشعبية تسهم في النمو اجتماعيًا واندفاعيًا، وجسديًا وعقليًا، وذلك ما لا تفعله الألعاب الإلكترونية.
- حماية وحفظ تراث المجتمع؛ لأن الألعاب جزء من التراث.

^١فرهنگ جامعه و فرصت یادگیری در بستر بازی های کودکانه از طبیعت تا مجاز، معصومه ایمانیان، دانشگاه علوم بهزیستی وتوانبخشی، تهران، ص ٩.

^٢ تأثیر بازی های کودکانه سنتی و مدرن بر رشد اجتماعی دانش آموزان دختر اول ابتدایی، فاطمه پورشکوری/ احمد رضا موحدی، احمد عابدي، رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی، شماره ٧، بهار و تابستان ١٣٩٠ ه.ش، ص ١٥٠.

- إعطاء الأجيال الحديثة صورة حية عن بعض الألعاب القديمة التي كان يمارسها الآباء والأجداد^١.

خصائص الألعاب الشعبية:

- أنها منخفضة التكلفة.
- القدرة على الاستكشاف.
- التدريب على ردود الفعل السريعة في الوقت المناسب؛ فبعض الألعاب تحتاج رد فعل فوري، ويجب أن يكون الرد في الوقت المحدد^٢.
- "متعددة في أنواعها وأنماطها، وتحتاج إلى وسائل لفظية ورمزية، وتمارس بصورة جماعية في الغالب، ولها أبعادها المتغيرة بعكس المتعة والتسمية.
- تمتاز بالحرية خلال الممارسة، وتغيب عنها الحوافز العينية، ويوجد لها قوانين وحدود مختلفة في كل لعبة، وتتأثر بالبيئة التي تمارس فيها، كما تمتاز تلك الألعاب بارتباطها بالأهازيج الشعبية، والأناشيد التي تتوارثها الأجيال.
- يغلب كثيرًا على الألعاب الشعبية أنها قابلة للشيوخ والانتشار في الأنحاء التي تتشابه في القيم، والطقوس، والتقاليد.

^١ دور الألعاب الشعبية في تنمية المهارات الاجتماعية من وجهة نظر معلّّات الطفولة، هديل الهدهود، المجلة العربية لإعلام وثقافة الطفل، مجلد ٧، عدد ٢٧، يناير ٢٠٢٤م، مصر، ص ٥٩٦.

^٢ دنيای بازی، مرضیه سعیدپور، رشد فناوری آموزشی، دوره سی وپنجم، شماره ٤، دی ١٣٩٨، ص ٦.

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

- أن من يلعبونها يكونون في مراحل عمرية متقاربة، وأحيانًا تكون بعض الألعاب خاصة بالإناث، وأخرى للذكور، وبعض الألعاب يشترك فيها الجنسان.
- أنها لا تتطلب معدات خاصة، أو معدات رياضية معقدة، كما أنها لا تتطلب ملاعب خاصة.
- أن لها طابعًا محببًا؛ لما تهدف إليه من تطوير المهارة، والقوة، وسرعة البديهة.
- أنها لا تقتصر لنوع خاص، أو مهارات زائدة؛ بل هي التي تربي المهارات.
- أنها بسيطة في فهمها وأدائها، تحكمها قوانين سهلة^١.

وأما أهمية اللعب:

- فبالرغم من الجانب الترفيهي للألعاب، فإن لها جانبًا تعليميًا وبنّاءً أيضًا؛ فممارسة الألعاب تضيف لللاعب مهارات ومفاهيم عقلية جديدة، بسلام ورغبة دون ضغط^٢.
- أن الأنشطة في اللعبة تُنشّط العضلات الصغيرة والكبيرة، وتساعد على النمو والتقوية. فعندما يقوم الشخص بالجري والمشي والقفز، تقوى عضلات الجسم الكبيرة، وكذلك العضلات الصغيرة.
 - الألعاب الشعبية تجعل انتباه الشخص أكثر، وحركاته أدق، ومهارته أكثر.

^١ الألعاب الشعبية وأثرها على النشء، عبد الله بن علي بن خضير، مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، العدد ٥٥، أبريل ٢٠٢١م، ص ١١.

^٢ مفهوم بازی و انواع آن در كالس: ديدگاه مريبان مهدكودك و پيش دبستانهاى شهر تهران، صابر عبد الملكى/ محمد آرمند، فصلنامه مطالعات پيش دبستان و دبستان، دانشگاه علامه طباطبائى، سال دوم، شماره ششم، زمستان ١٣٩٥هـ.ش، ص ٦٤.

- كما تلعب الألعاب دوراً رئيسياً في تنمية العقل؛ فيتعلم اللاعب كيف يفكر، وكيف يتخذ القرار في وقت مناسب.
- يكتسب الشخص خلال اللعبة مهارة إقامة علاقات اجتماعية مع الناس، وكيفية حل المشاكل الناجمة عن هذه العلاقات.
- يتعلم اللاعب التعاون من خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد على التعاون^١.
- ومما يميز هذا النوع من الألعاب، بل ويُعد الهدف الأساسي والأهم من الأنشطة الجماعية، التفاعل الضروري مع المجتمع في عصر ألعاب الهاتف المحمول، والعمل على التفاعل في توفير التعليم، والتغلب على الخمول، وزيادة التحفيز^٢.
- "أما المجتمع الكردي؛ فهو محاط بطبيعة خلّابة، تمتاز بخيراتها ومياها و ثرواتها الطبيعية التي قلّما تتوافر في مكان آخر. وللظروف المناخية القاسية ولا سيّما في فصل الشتاء، ولعدم وجود أسباب الترفيه والراحة فيها، لا تزال الكثير من العادات والتقاليد والأعراف سائدة حتى وقت قريب؛ فهذه المناطق تُعدّ كنزاً للباحثين عن التراث

^١روانشناسی محیطی و بررسی تاثیر بازی بر آموزش و یادگیری کودکان، مهسابیات، Civil Engineering and Architecture، إسطنبول، تركيا، ٢ يونيو ٢٠١٦، ص ٦.

^٢بازی رومیزی "دیوان"؛ رسانه‌های برای انتقال فرهنگ افسانه‌های ایرانی و بازآفرینی شخصیت‌های آنها، محمد خراسانی زاده/ مریم جلالی، فصلنامه مطالعات میان رشته‌ای ارتباطات و رسانه، دوره چهارم، شماره ٢، پیاپی ١٢ تابستان، ١٤٠٠ ه.ش، ص ١٥٤.

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

الشعبي. فالألعاب جزء من التراث الكبير الذي تُحفظ فيه الكثير من عادات وتقاليده المجتمع، ويصورها في ألعاب الصغار والكبار^١.

أشهر الألعاب التي يمارسها الأكراد في فصل الشتاء:

"تمتاز كردستان بممارسة ألعاب شعبية تعدّ جزءاً من تراثها، وانتقلت من جيل إلى جيل بعيداً عن المؤثرات التكنولوجية وتطورات العصر.

* **لعبة القبعات:** من بين الألعاب التي تشتهر بها، وخاصة مناطقها القروية لعبة القبعة، التي تسمى باللغة الكردية (الكلاوين)، والتي اعتاد الناس ممارستها في المناسبات، وفي ليالي الشتاء الطويلة.

والمعروف عن هذه اللعبة أنها تبدأ بعد صلاة العشاء بين مجموعة لاعبين هواة من أهل منطقة أو قرية واحدة أو قريتين متجاورتين، وتهدف في مضمونها إلى تمتين أواصر الألفة والصداقة بين أفرادها ضمن العلاقات الاجتماعية^٢.

^١ الألعاب في التراث البغدادي، أحلام محسن حسين، مجلة التراث العلمي العربي، العدد ٣،

٢٠١٧م، ص ٧٥.

^٢ القبعة.. لعبة عمرها قرون بكردستان العراق، ناظم الكاكئي، شبكة الجزيرة نت، أبريل،

٢٠١٥/٤/١٢م

<https://www.ajnet.me/misc/2015/4/12/%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%A8%D8%B9%D8%A9-%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A9-%D9%82%D8%B1%D9%88%D9%86-%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%AF%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86>

"وتكون طريقة اللعبة من خلال تشكيل فريقين من فئات عمرية واجتماعية مختلفة، ثم يتقابلان، بحيث يضم كل فريق ثلاثة لاعبين أو أكثر، يخوض الفريقان شوطين من اللعب، وكل شوط يتكون من اثنتي عشرة جولة.

والفريق الفائز يحصل على أكبر عدد من النقاط خلال الشوطين، وإذا تعادل الفريقان يقومان بلعب شوط إضافي آخر بواقع اثنتي عشرة جولة، وهكذا دواليك.

أما عن المواد المستخدمة في لعبة (الكلاوين)؛ فهي عشر قبّعات مصنوعة من الصوف، يتم وضعها على الأرض، ويخفي لاعب أساسي من أحد الفريقين المتنافسين قطعة حجر أو جوز داخل إحدى القبّعات بطريقة يلجأ فيها إلى الذكاء، وهذوء الأعصاب، والمراوغة.

ويتعين على الفريق الخصم، وبالتشاور بين أعضائه، الكشف عن القبّعة التي تحوي الجوز في اختيار واحد فقط، كشرط لكسب الجولة التي تُتداول بين أعضاء الفريقين تبعاً.

ويستخدم الفريقان الحيل المشروعة من قبل اللاعبين، والتي تؤثر على الجانب النفسي للفريق الخصم، ومنها إلقاء بعض القصائد الفلكلورية، التي تحاكي قصص أبطال تاريخيين، وتؤكد على صعوبة الخوض في صراعات ومنافسات مع الفريق المعني^١.

* **لعبة الجوارب:** يتم تقسيم ثمانية من الأفراد إلى مجموعتين، كل مجموعة بها أربعة أفراد، ويقومون بإعداد عشرة جوارب صوفية مفتوحة من الجانبين، ويضع أحد الأفراد شيئاً صغيراً تحت إبهامه ويضعه داخل أحد الجوارب، ويجب على أفراد الفريق المقابل

^١ المرجع السابق نفسه.

مراقبة تحركاته بعناية ومعرفة الجورب الذي تم وضع الشيء بداخله، ويمكن للفريق المقابل اختيار ثلاثة جوارب، بالإضافة إلى ذلك يمكن استبعاد بعض الجوارب من اللعبة؛ أي يمكنه القول: إن هذا الجورب فارغ، وإذا لم يتمكن الفريق من العثور على الشيء الموضوع داخل الجورب في ثلاث دورات، يتم احتساب نقطه واحدة للفريق الآخر، ويتكرر اللعب عدة مرّات، وأي مجموعة تحصل على خمس عشرة نقطة تكون هي الفائزة.

ومن المهم الإشارة إلى أنه قبل بدء اللعبة تقوم كلا المجموعتين بإيداع بعض المال لدى شخص مقرب من الجميع، وفي النهاية يأخذ الفريق الفائز الأموال، ويتم إنفاق أموال الفريق الخاسر على الحلويات والفاكهة والحليب المخفوق لكلا المجموعتين، ويتم ذلك حتى لا تأخذ اللعبة طابع القمار، وحتى لا ينزعج أي شخص وتتم اللعبة في أجواء من المرح والمزاح^١.

* **لعبة الملك والوزير:** خلال فصل الشتاء، يجتمع كل ليلة مجموعة من الناس في منزل واحد، ويلعبون لعبة الملك والوزير، ويحضرون شيئاً مثل المربع وهو عبارة عن قطعة من العظم تكون عند ركبة الخروف أو الماعز، ولها أربعة جوانب، كل جانب منها يحمل اسمًا مثل الوزير واللص والملك والغني، يُلقى الأفراد الحاضرون الشكل في الهواء، وفي البداية يتم اختيار الملك ثم الوزير ثم الغني ثم اللص، وكل من أصبح لصاً يأخذه الغني من يده إلى الوزير، والوزير يأخذه إلى الملك، ويسأل الملك عن أحواله فيقول الوزير: إن هذا الشخص قد سرق كذا وكذا، وبعد الاستجواب يحدد الملك العقوبة.

^١ زمستان در فرهنگ مردم كرد، مرجع سابق، ص ١٦٤: ص ١٦٦.

ولا تُلعب هذه اللعبة بأقل من أربعة أشخاص، وكلما زاد العدد زاد الوزراء وكان ذلك أفضل، وكل شخص أصبح هو الملك يظل ملكاً حتى سبع جولات، ويعاقب اللصوص وهم يصرخون، وهو إما يُنيمهم، أو يضربهم بالعصا، أو يُرسلهم إلى السجن^١.

* **لعبة ترنا:** يجتمع عدد من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشر والعشرين، ثم يختارون عددًا من البطاقات ويختارون الملك والوزير، ثم بعد ذلك يُلقى باقي المجموعة، فإذا أصبح الشخص لصًا أو كاذبًا، فيبقى حكمه بيد الملك؛ فإذا أن يضربه الوزير بالسوط -والسوط يقال له: ترنا، وهو مصنوع من الجلد، ويبلغ طوله حوالي متر وله رأس غليظ مثل العصا- وإذا لم يستطع الشخص السارق أو الكاذب مقاومة الجلد بالسوط، فإنه يضطر إلى شراء الحلويات أو الفاكهة^٢.

لعبة الفنجان: في هذه اللعبة يتم تقسيم حوالي عشرين فردًا أو أكثر إلى مجموعتين؛ المجموعة الأولى تذهب في غرفة أخرى بعيدًا عن أعين المجموعة الأخرى، ويأتون بعشرة فناجين ويضعون تحت أحد الفناجين جسمًا صغيرًا، أو مكعب سكر تحت أحد الكؤوس العشرة وهو مقلوب في صينية نحاسية كبيرة، يُخبئونه، ويحضرون الصينية بحركات درامية إلى الغرفة التي ينتظر فيها الجميع، وينبغي للفريق المنافس أن يُخرج هذا الجسم الصغير^٣.

* **لعبة القبضه الذهبية:** في العاشر من شهر بهمن يجتمع عدد من شباب القرية في منزل أحد أصحاب النفوذ والسلطة المحلية، ويقضون هناك ليلة جله على النحو

^١ المرجع السابق نفسه، ص ١٦٦.

^٢ المرجع السابق نفسه، ص ١٦٧.

^٣ زمستان در فرهنگ مردم كرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٦٧.

التالي: تقوم مجموعتان من عشرة أشخاص بمواجهة بعضهم البعض، ويتعهدون أن الفريق الخاسر سوف يشتري خرافاً للضيوف، ويوزع الباقي على الفقراء، فتقوم مجموعة منهما بإخفاء شيء صغير قيم في يد أحد الأفراد داخل المنزل، شيء مثل قطعة ذهب، ويجب على الطرف الآخر معرفة من الذي يحمل هذا الشيء في يده، وإذا لم يتمكن الطرف الآخر من العثور على الذهب يكونون الطرف الخاسر، ويجب عليهم شراء الخراف حسب التزامهم^١.

لعبة البيضة الفاسدة (كريهة الرائحة): يجتمع بعض من الأهالي ويأخذون بيضة ويظهرونها للجمهور، ويقول من يمسك البيضة لصديقه: من الذي تريد أن أضع البيضة تحت قبعتي، ثم أشمه وأظهره؟ ومن ثم يختارون نفرًا ويضعون البيض على رأسه دون أن يشعر، ومن الممكن أن يكون غريبًا أو مسافرًا، ويذهب الرفيق ويتفقد الجميع عن طريق الشم، وعندما يصل إلى الشخص المقصود يضربه على رأسه فتتكسر البيضة ويتساقط ما بها على رأس حاملها ووجهه وملابسه، فيسعد المتفرجون ويضحكون^٢.

*** لعبة الثلج:** بعض الأهالي لهم في فصل الشتاء ألعاب وخدع عجيبة حتى يمضي وقت الشتاء، منها: أن يدخل شخص كضيف في منزل شخص آخر، وقبل الدخول يُحضر معه كيسًا مليئًا بالثلج يضعه في جيبه وفي حضنه، وعندما تتاح له الفرصة المناسبة، يضع الثلج على المدفأة ويخرج من المنزل، وعند خروجه من المنزل يقول بصوت عالٍ: لقد وضعت لك الثلج، فيتعقبه صاحب المنزل، فلو أمسكه يضع الفحم

^١ المرجع السابق نفسه، ص ١٧٠.

^٢ المرجع السابق نفسه، ص ١٧٠: ص ١٧١.

الأسود على وجهه، وإذا لم يستطع اللحاق به فيستضيفه على العشاء، أما إذا لحق به وقام بتلطيف وجهه بالسواد، فيستضيف هذا الشخص صاحب المنزل على العشاء، فإذا أمسك به صاحب المنزل وهو يسكب الثلج على المدفأة ولطخ وجهه بالفحم، فإنه يُركبُه على حمار بالمقلوب، ويعزف بالآلات والطبول ويسير به وسط القرية والناس يتبعونه ويضحكون، ويكون هذا الشخص مُجبَرًا أن يستضيف كل الحضور على العشاء بمنزله^١.

"وتمارس إلى جانب هذه الألعاب الرئيسية ألعاب شعبية أخرى، مثل لعبة «الدامة»، الشبيهة بالشطرنج، ويلعبها شخصان فقط، لكن يتجمع عددٌ كبير من الجمهور حولهما؛ لتشجيعهما على الفوز، في حين يتبادل كبار السن أطراف الحديث ويستذكرون ذكريات الماضي"^٢.

^١ زمستان در فرهنگ مردم كرد، المرجع السابق نفسه، ص ١٧١.

^٢ «الكلاوين» و«الصينية» و«المحييس» تجمع سكان إقليم كردستان في ليالي رمضان، دلشاد عبد الله، صحيفة الشرق الأوسط، أبريل، ٢٣:٣٩ - ٢٨ يونيو ٢٠١٦ م. ٢٣ رمضان ١٤٣٧ هـ.

الخاتمة:

إن المجتمع الكردي محاط بطبيعة خلّابة تمتاز بخيراتها ومياها وثرواتها الطبيعية، التي قلّما تتوافر في مكان آخر، وللظروف المناخية القاسية ولا سيّما في فصل الشتاء، ولعدم وجود أسباب الترفيه والراحة فيها، لا تزال الكثير من العادات والتقاليد والأعراف سائدة حتى وقتٍ قريب؛ فهذه المناطق تُعدّ كنزاً للباحثين عن التراث الشعبي.

كما يبرز موضوع الأطعمة والألعاب الشعبية في شتاء كردستان كجزء مهم من التراث الثقافي الذي يُعزز الهوية الكردية. ويمكن لهذه العادات أن تسهم في تحقيق توازن بين الأصالة والتطوير، من خلال توثيقها والحفاظ عليها، ودعم الصناعات والسياحة التي تُبرز هذا التراث الفريد.

وقد توصّلت الدراسة -بفضل الله تعالى وتوفيقه- إلى مجموعة من النتائج؛ من أهمها ما يلي:

- أن الطعام أكثر الطرق فعالية لفهم ثقافة أي مجتمع، فهو نقطة تواصل بين أي مجتمع والآخرين.
- أن نوع الطعام يدل على الهوية المحلية، ويُعدّ جزءاً مهماً من ثقافة المجتمع.
- أن الطعام تعبير صادق ودقيق عن تكامل اجتماعي وحضاري يمكن الكشف عنه من وراء الأطعمة نفسها، وارتباطها بكل مظاهر الحياة الإنسانية، المادية والفكرية.
- أن الألعاب جزء من التراث الكبير الذي يُحفظ فيه الكثير من عادات وتقاليد المجتمع، ويصورها في ألعاب الصغار والكبار.

- الألعاب التراثية بمثابة المرآة العاكسة لثقافة المجتمع التي تنشأ به بكل صورها.
- أن الألعاب جزء مهم في الثروة القومية؛ لعلاقتها القوية والمتينة بحياة الإنسان، وفي الوقت ذاته بها يكتمل التراث الشعبي وتتم حلقات سلسلتها المترابطة.
- أظهرت الدراسة أن الأطعمة والألعاب الشعبية في شتاء كردستان يلعبان دورًا كبيرًا في تعزيز الروابط الاجتماعية؛ حيث يجتمع الناس في الشتاء حول الأطعمة التقليدية، والألعاب التي تعكس التراث المحلي، وتُعزّز الشعور بالانتماء.
- تشير الدراسة إلى أن المناخ الشتوي البارد في كردستان قد أسهم في ظهور أنواع خاصة من الأطعمة التي توفر الدفء والطاقة، مثل: أنواع الحساء المختلفة، والأطعمة الثقيلة، والتي تساعد السكان على التكيف مع برودة الطقس.
- كشفت الدراسة عن تنوع الأطعمة الشعبية في كردستان خلال الشتاء، والتي تنتوع بين القرى والمناطق، ما يعكس تنوع ثقافة الطهو التقليدي.
- تُعد الألعاب الشعبية وسيلة تسلية مفضلة في أوقات البقاء في المنازل، أو التجمعات الشتوية، كما تسهم هذه الألعاب في كسر الروتين الشتوي، وتقوية الروابط الاجتماعية.
- أظهرت الدراسة أن الأطعمة والألعاب الشعبية تُساهم في نقل العادات والتقاليد إلى الأجيال الشابة؛ ممّا يحافظ على التراث الكردي ويجعله جزءًا من الحياة اليومية، وخاصةً في المناسبات والأعياد الشتوية.

التوصيات:

بناءً على ما سبق من نتائج؛ توصّل البحث إلى عددٍ من التوصيات ينبغي أن يُعنى بها الباحثون، ألا وهي:

أولاً: حماية تنوع وتقارب الثقافات في المجتمعات المختلفة بهدف نقل القيم وزيادة التضامن بين الأمم في المجال الثقافي.

ثانياً: تدوين كل ما يقع تحت أيدي الباحثين عن التراث الكردي؛ لتوفير المصادر المتخصصة للباحثين في هذا الحقل الثري.

ثالثاً: لا بد من الحرص على دراسة الأدب الشعبي الكردي بكل أشكاله، والحفاظ عليه من الضياع أو النسيان؛ وذلك للحفاظ على الهوية الكردية.

رابعاً: محاولة ترجمة الأعمال التراثية الكردية للعديد من اللغات؛ وذلك لإثراء المكتبات بالكتب والدراسات عن اللغة الكردية وتراثها.

خامساً: يوصى بإجراء بحوث تفصيلية لتوثيق الأطعمة والوصفات التقليدية والألعاب الشعبية في كردستان؛ للحفاظ عليها من الاندثار، وإعداد كتب أو مقاطع فيديو توثّق هذا التراث للجيل الحالي والأجيال القادمة.

سادساً: يمكن استثمار الأطعمة والألعاب الشعبية في شتاء كردستان كجزء من عروض السياحة الثقافية، وذلك من خلال إقامة مهرجانات شتوية تستعرض الأطعمة والألعاب التقليدية؛ ممّا يساعد في جذب السياح، ويعزز الاقتصاد المحلي.

سابعاً: يُنصح بالترويج للأطعمة الشعبية في الشتاء كجزء من نظام غذائي صحي، وإعداد برامج توعية حول قيمتها الغذائية، خاصة الأطعمة التي تعتمد على مكونات محلية صحية ومغذية.

ثامناً: من المفيد إقامة ورش عمل، وفعاليات مجتمعية تركز على تعليم الأجيال الصغيرة كيفية إعداد الأطعمة التقليدية ولعب الألعاب الشعبية؛ مما يساعد على الحفاظ على التقاليد وتوطيد الروابط الاجتماعية.

تاسعاً: بسبب تزايد الاهتمام بالبيئة، يوصى بالترويج للأطعمة الشتوية المحلية باعتبارها صديقة للبيئة؛ لكونها تعتمد على موارد طبيعية محلية، وتُقلل من الاعتماد على المواد المستوردة.

عاشراً: لدعم اقتصاد المنطقة، يُنصح بتشجيع إنتاج وتسويق الأطعمة التقليدية، وتقديم الدعم للمشاريع الصغيرة التي تعتمد على الأطعمة الشعبية؛ مما يساهم في توفير فرص عمل، ويعزز الاقتصاد المحلي.

وختاماً؛ فإنني أسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يكون زُخْراً لي وللمن قرأه وصوّبه إلى يوم الدين.

Abstract:

The Kurdish culture is known for its diversity and richness, with traditional foods and games forming an important part of the heritage that reflects the social customs and traditions of the region. In winter, these foods and popular games play a significant role in the daily lives of the Kurdish people, as they serve as a means to adapt to the cold climate and strengthen social bonds. This study aims to explore the traditional foods and games in Kurdistan during the winter season, examining their impact on Kurdish society, and discussing their cultural value and social significance.

Keywords: Kurds, folk literature, folklore, customs and traditions, winter, games, foods.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية:

- الأكراد وبلادهم (تاريخ الشعب الكردي)، محمد أيوب خان، ترجمة: عبد السميع سراج الدين، دار آراس للطباعة والنشر، ط٢، أربيل، كردستان العراق، ٢٠١١م.
- الحياة الاجتماعية للكرديين بين القرنين (٤-٩هـ / ١٠-١٥م)، فايزة محمد عزت، الأكاديمية الكوردية، أربيل، ٢٠٠٩م.
- الطبخ في الحضارات القديمة، كاثي ك. كوفمان، ترجمة: سعيد الغانمي، هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط١، ٢٠١١م.
- الطعام في العالم القديم، جون إم ويلكنز وشون هيل، ترجمة: إيمان جمال الدين الفرماوي، مؤسسة هنداوي، ٢٠١٧م.
- الكرد: دراسة سوسيولوجية وتاريخية، باسيلي نيكيتيتين، ترجمة: نوري طالباني، مكتب الفكر والتوعية (الاتحاد الوطني الكوردستاني)، ط٣، ٢٠٠٦م.
- المجتمع الكردي في المنظور الاستشراقي، بدرخان السندي، دار آراس للطباعة والنشر، ط١، أربيل، كردستان العراق، ٢٠٠٢م.

المصادر والمراجع الفارسية:

- اثر سنجی غذاهاى بومى در توسعه گردشگری خوراک در رستورانهای سنتی شهر تهران، لیلا شاهرخى یگانه / سید حجت موسوی / صدیقه کیانی سلمی، فصلنامه علمی پژوهشی گردشگری وتوسعه، انجمن علمی گردشگری ایران، سال دوازدهم، شماره سوم، پاییز، ١٤٠٢هـ.ش.

- آيين و رسومات كهن كردستان، ويلاجار، مقال، چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۳۹۹هـ.ش.

- بازی رومیزی "ديوان" رسانه‌های برای انتقال فرهنگ افسانه‌های ایرانی و بازآفرینی شخصیت‌های آنها، محمد خراسانی زاده/ مریم جلالی، فصلنامه مطالعات میان رشته‌های ارتباطات و رسانه، دوره چهارم، شماره ۲، پیاپی ۱۲ تابستان، ۱۴۰۰هـ.ش.

- بازی های بومی و محلی ایران، مرتضی رضوانفر، انتشارات آباد بوم باش مارکت سازمان نوسازی و بهسازی شهر قزوین، چاپ اول، تهران، ۱۳۹۰هـ.ش.

- بازیهای محلی آذربایجان، پرویز زارع شاهمرسی، نشر اختر، چاپ اول، تبریز، ۱۳۸۷هـ.ش.

- تأثیر بازی های کودکانه سنتی و مدرن بر رشد اجتماعی دانش آموزان دختر اول ابتدایی، فاطمه پورشکوری/ احمد رضا موحدی، احمد عابدی، رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی، شماره ۷، بهار و تابستان ۱۳۹۰هـ.ش.

- تحلیل نحوه بازنمایی غذا در برنامه‌های تغذیه‌ای تلویزیون داخلی، عبدالرضا سبحانی/ سید محسن بنی هاشمی/ غزاله حسینیان، فصلنامه علمی مطالعات فرهنگ - ارتباطات، سال ۲۳، شماره ۶۰، شماره مسلسل ۹۲، زمستان ۱۴۰۱هـ.ش.

- دكانهاي غذايي و غذاهاي آماده در ايران دوره اسلامي (قرن دوم تا هفتم هجري)، كبری نودهی، تاریخ و فرهنگ، سال چهل و هفتم، شماره پیاپی ۹۵، پاییز و زمستان ۱۳۹۴هـ.ش.

- دنیای بازی، مرضیه سعیدپور، رشد فناوری آموزشی، دوره سی و پنجم، شماره ۴، دی ۱۳۹۸هـ.ش.

- روانشناسی محیطی و بررسی تاثیر بازی بر آموزش و یادگیری کودکان،
مهندسیات، Civil Engineering and Architecture، إسطنبول، تركيا، ٢ یونیو
٢٠١٦ م.

- زمستان در فرهنگ مردم کرد، هاشم سلیمی، سروش انتشارات صدا و سیمای
جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران، ١٣٨١ ه.ش.

- فرهنگ جامعه و فرصت یادگیری در بستر بازی های کودکانه از طبیعت تا
مجاز، معصومه ایمانیان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.

- لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا، ج ٦، ج ١٥، مؤسسه انتشارات و چاپ
دانشگاه تهران، چاپ دوم، تهران، ١٣٧٧ ه.ش

- مدل مفهومی امنیت غذا و تغذیه در ایران، شیرین سید حمزه/ بهزاد دمار، مجله
سلامت اجتماعی، دوم چهارم، شماره ٣، تابستان ١٣٩٦ ه.ش.

- مفهوم بازی و انواع آن در کالس: دیدگاه مربیان مهدکودک و پیش دبستانیهای
شهر تهران، صابر عبد الملکی/ محمد آرمند، فصلنامه مطالعات پیش دبستان و
دبستان، دانشگاه علامه طباطبائی، سال دوم، شماره ششم، زمستان ١٣٩٥ ه.ش.

– الرسائل والأبحاث والدوريات العربية:

– الألعاب في التراث البغدادي، أحلام محسن حسين، مجلة التراث العلمي العربي، العدد ٣، ٢٠١٧م.

– الألعاب الشعبية في المجتمع الكردي (تكوينها اللغوي ودورها في المجتمع)، نسرین فخري، مجلة المسيرة (كاروان)، الأمانة العامة لإدارة الثقافة والشباب باللغتين الكردية والعربية، العدد ١٨. – الألعاب الشعبية في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية ودورها في تعزيز التفاعل، ياسر هاشم الهياجي، مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية، جامعة الملك سعود، المجلد ١٢، العدد ٣، مايو ٢٠٢٤م، المملكة العربية السعودية.

الألعاب الشعبية وأثرها على النشء، عبد الله بن علي بن خضير، مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، العدد ٥٥، أبريل ٢٠٢١م.

– التشكيل الفني والألعاب التراثية في احتفالية الودة بمنطقة مغنية – الفنان أي ميمون أنموذجًا، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد، كلية الآداب واللغات، تلمسان، الجزائر، ٢٠٢٢م.

– التنوع في التراث الشعبي الأردني (طائفة الأكراد نموذجا)، عمر عبد الرحمن الساريسي، مجلة الثقافة الشعبية، أرشيف الثقافة الشعبية للدراسات والبحوث، السنة ٣، العدد ٨، البحرين، شتاء ٢٠١٠م.

– الطعام: أصنافه، إعداد، آدابه في القاهرة خلال العصور الوسطى، خالد عبد الله يوسف، مجلة الثقافة الشعبية، العدد ٢٧.

- الطعام والرباط الاجتماعي في مجتمع محلي متوسطي "دراسة أنثروبولوجية، زيان محمد/ بووشمة الهادي، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد ١٢، العدد ١، الجزائر.

- تأثير ممارسة الألعاب الشعبية على الكفاءة الحركية للأطفال، هاني عبد الله المتناوي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٦، ج ٢، جامعة حلوان، يوليو ٢٠٢٢م.

- دور الألعاب الشعبية في تنمية المهارات الاجتماعية من وجهة نظر معلمات الطفولة، هديل الهدهود، المجلة العربية لإعلام وثقافة الطفل، مجلد ٧، عدد ٢٧، يناير ٢٠٢٤م، مصر.

- مطاعم العرب: دراسة في أنواع الطعام عند المسلمين حتى القرن الثالث الهجري، عائشة عثمان أحمد، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد ٢، العدد ٨، أغسطس ٢٠٢١م.

المصادر والمراجع الأجنبية:

The Kurdish Woman's life\ HENNY HARALD HANSEN\

NATIONALMUSEET- KØBENHAVN\1961

-المصادر العربية الإلكترونية:

-أكالات كردستانية فيها عقب الريف ورائحته، هيو عزيز، جريدة الشرق الأوسط

الإلكترونية، الأحد ٢٤ من ذي القعدة ١٤٢٩هـ ٢٣ نوفمبر ٢٠٠٨م، العدد ١٠٩٥٣

<https://archive.aawsat.com/details.asp?issueno=106>

[26&article=496085](https://archive.aawsat.com/details.asp?issueno=106&article=496085)

-الحليم".."أكلة هندية بنكهة عربية، سكاي نيوز، أبو ظبي، ٢٥ يوليو ٢٠١٢م،

الساعة ٢٠:٢٩ بتوقيت أبو ظبي

[https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-](https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9)

[-D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-](https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9)

[-D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-](https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9)

[-D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-](https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9)

[-D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-](https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9)

[-D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9](https://www.skynewsarabia.com/varieties/35614-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%94%D9%83%D9%84%D8%A9-%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%86%D9%83%D9%87%D8%A9-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9)

-العادات والتقاليد في كردستان العراق، رشا سلامات، موقع موضوع، مقال، الساعة ٣٧:٠٥، ٦ أكتوبر ٢٠٢٢م

[العادات والتقاليد في كردستان العراق - موضوع\(mawdoo3.com\)](http://mawdoo3.com)

-القبعة.. لعبة عمرها قرون بكردستان العراق، ناظم الكاكئي، شبكة الجزيرة نت، أبريل، ١٢/٤/٢٠١٥م

<https://www.ajnet.me/misc/2015/4/12/%D8%A7%D9>

[%84%D9%82%D8%A8%D8%B9%D8%A9-](#)

[%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A9-](#)

[%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%87%D8%A7-](#)

[%D9%82%D8%B1%D9%88%D9%86-](#)

[%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%AF%D8%B3%D8%AA](#)

[%D8%A7%D9%86](#)

-«الكلوين» و«الصينية» و«المحييس» تجمع سكان إقليم كردستان في ليالي رمضان، دلشاد عبد الله، صحيفة الشرق الأوسط، أبريل، ٣٩:٢٣ - ٢٨ يونيو ٢٠١٦م. ٢٣ من رمضان ١٤٣٧هـ

<https://aawsat.com/home/article/677536/%C2%AB%>

[D8%A7%D9%84%D9%83%D9%84%D8%A7%D9%88%](#)

[D9%8A%D9%86%C2%BB-](#)

[%D9%88%C2%AB%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A](#)

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

[%D9%86%D9%8A%D8%A9%C2%BB-](#)
[%D9%88%C2%AB%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD](#)
[%D9%8A%D8%A8%D8%B3%C2%BB-](#)
[%D8%AA%D8%AC%D9%85%D8%B9-](#)
[%D8%B3%D9%83%D8%A7%D9%86-](#)
[%D8%A5%D9%82%D9%84%D9%8A%D9%85-](#)
[%D9%83%D8%B1%D8%AF%D8%B3%D8%AA%D8%A7](#)
[%D9%86-%D9%81%D9%8A-](#)
[%D9%84%D9%8A%D8%A7%D9%84%D9%8A-](#)
[%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86](#)

-المطبخ الكردي إرث وأصاله حافظت عليهما المرأة، جل آغا/ أمل محمد، صحيفة
روناهي الإلكترونية، ٨ ديسمبر ٢٠٢١م

<https://ronahi.net/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B7%D8%A8%D8%AE-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B1%D8%AF%D9%8A-%D8%A5%D8%B1%D8%AB%D9%8C-%D9%88%D8%A3%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8%D8%AA-%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%87%D9%85>

<https://www.ajnet.me/turath/2021/4/26/%D8%AA%D>

%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%81%D8%A9-

%D8%AE-%D9%81%D9%8A

<https://ronahi.net/%D9%85%D9%8A%D8%B2%D9%88%D>

%D9%85%D8%B7%D8%B9%D9%85-

%D9%8A%D9%82%D8%AF%D9%85-

%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%

/81

الأطعمة والألعاب المحلية في شتاء د/سالي علاء الدين سيد

- نانی کوردی خبز المفاجآت، بکر علی عبد الله، الثلاثاء، ٢١ سبتمبر، ٢٠١٠م،
٣٣:١ مساء،

<http://alharki.yoo7.com/t59-topic>

- المصادر الفارسية الإلكترونية:

- غذاهای محلی کردستان، ارشد کرناوال، ١١ اردیبهشت ١٣٩٩ ه.ش

[غذاهای محلی کردستان ☀️ کارناوال](#)

- غذاهای محلی کردستان و سنندج از انواع آش تا نان و خورش، آشپزخانه نمناک

[غذاهای محلی کردستان و سنندج؛ از انواع آش تا نان و خورش](#)

- ١٢ غذای محلی کردستان به همراه مواد لازم و دستور پخت، محیا جعفری، مجله
یوتراوز، ٣٠ دی، ١٣٩٩ ه.ش

[با غذاهای محلی کردستان ایران آشنا شوید](#)

.