



زاواى پووك و پووكى زاوا!

بەھۇى جلوبەرگى بووك و زاوا، ھەرىكەت جىلى ئەۋەى دىكەى پۆشۈپتە. بەلام نەك ئەو جەلى پېشوو بەلكو جىلى تازە و تايىبەت بۇ بۇئەى رۇژى ھاوسەرىتەپپان. ئەمە بوو ھۇى كۆبوونەۋەى كۆمەلىك ئامادەبووان و بەلكو بوو ھاھەنگىكى تايىبەت و خۇش، ھەرۋەھا چەندىن دەزگای راگەياندىن ئامادەى ئەم ھاھەنگە سەپىرە بوون. ئەۋەى سەپىرە ئافىتەكە نەپىدەتوانى پىپاۋەكە يان بووكەك ھەلگىرەت و دىسانەۋە بووك زاواى ھەلگىرەت و ئەمەش ۋەك يادىك بۇ ئەو رۇژى كە زاوا بووكەكەى ھەلگىرەت!

چەندىن ھاوسەر ھەن بە بۇئەى رۇژى ھاوسەرگىريان يادى ئەم رۇژىيان دەكەننەۋە و جا ھەرىكە بە بىرۆكەى خۇى شىتەك دەكات، بەلام ئەۋەى سەپىرە ئىت ئەم دوو ھاوسەرە چىنەپەى كە كارىكى سەپىريان ئەنجامداۋە و كەس پېشتر ئەم كارەى نەكردوۋە.. بۇئەى رۇژى ھاوسەرگىرى (ھۇيان سۇنگ) ى (۳۱) سال و (جىناۋ) ى (۲۵) سال بە گۆرىنەۋەى كەسايەتەى يەكتىرى، واتە پىپاۋەكە خۇى كىرەتە بووك و ئافىرەتەكەش خۇى كىرەتە پىپاۋ، دواى ئەۋەى لە سالۇنىكى جوانكارى ئەم كارەيان بۇ كراۋە و ئەمەش

سەپىرەن (رەجىم) بۇ دابەزاندىكى كېشى لەش!

(۱۴۰) كىلوگرام، بەلام ئىستا نىۋەى كېشى لەدەست داۋە بۇتە (۷۵) كىلوگرام ئەمەۋ ئەم رەجىمە بە گەۋرەنەن و باشتەنەن

رەجىم دادەنرەت لە بوارى دابەزىنى كېشى لەش.

ھەرۋەھا ئەم ئافىرەتە ھىۋايەكى لەدەلە، ئەۋىش ھەز لە مندال دەكات و ھەموو ھەۋلىك دەدات بۇ ئەۋەى بېتتە خاۋەن مندالنىك، ۋەكو دەپىننە ئەمە پانتۇلى زەمانى پېشووۋەتەى و ماۋەتەۋە كە پۆشۈۋەتەى، ئىستا دەتوانى بەتەۋاۋى بېجەتە ناۋ پانتۇلەكە و خۇى ون بىكات..



ئەم خانمە بەرىتانىپە بەھەۋلىكى گەۋرەۋە تۋانى گۆرانكارىپەكى گەۋرە لەزىيانى بەدى بىكات، ئەمەش بەھۇى

ئەۋەى خاۋەن كېشىكى زۇر بوۋە و كە تۋاناي جوۋلانەۋەى نەبوۋە، بۇپە تۋانى بەرىگەى كەمكىرەنەۋەى ئەو خاۋاردنانەى كە دەپىتە ھۇى قەلەۋى لە كېشى خۇى كەم بىكاتەۋە، ئەم ئافىرەتە ناۋى (ستىفانى برۇجس) ە و تەمەنى (۳۱) سالە، لەماۋەى (۲) سال تۋانى نىۋى كېشى دابەزىنەت.. كېشى پېشووۋى دەگەپتە



كراسى بېژەرىك تەنيا لە پارە

كراسىك لە كاتى پېشېركىيەكە بېژەرەكە پۆشى بووى، ئەم بېژەرە نارى (كىتى درھام)ە وخۇى رىكلامى بۇ پارەكە دەكرد و دەيگوت : ئەوى بېتتە خاوەنى خەلاتەكە، دەبېتتە خاوەنى من و كراسەكەم! ئەوى جىنگەى سەيرە ناوقەدى كراسەكە لە دراوى ئاسن دروستكرابوو چونكە بە دراوى وەرەقە ناوەستىت، وەكو دەبىنن چۆن ئەم برە پارەيە لە جەستەى ئەم خانمەيە. ئەو كەسە دەبى كىت بېت كە دەبېتتە خاوەن بەختى پېشېركىي لۇتۆ و دەبېتتە خاوەنى (۵۰) ھەزار گونىيە و خانمە (كىتى)!

جيهانى مۆدە و جلوپەرگ رۆژانە شتى جوان و سەير دەدۆزنەو، بەلام گەيشتىن بەم رۆژانەى كەوا جل لە پارە و دراو دروست بكرىت. ئەمەو بە بۆنەى راكىشانى پلىتى بەختى (لۇتۆ) لە ولاتى ئوستراليا، ئەو بېژەرەى پېشېركىيەكەى بەرپۆە دەبرد بە جلىكى سەيرەو ھاتە سەر شاشە! جلەكەى برىتى بوو لە كراسىك لە وەرەقەى پارە و دراو دروست كرابوو، ئەمەو ئەو پارەيەى تەرخان كرابوو وەك خەلاتى كۆتايى بۇ پېشېركىيەكە برىتى بوو لە (۵۰) ھەزار گونىيە ئوسترالىنى. ئەو برە پارەيەى خەلاتەكە كرابوو بە

بەراز بەشدارى لە ئۆلومبيادى (۲۰۰۸) دەكات

سەبارەت بەم يارە لەوانەيە رىنگە نەدرىت ئەم پېشېركىي بەرازە بېتتە يارەكى وەرزشى و ياخود بېتتە يارەكى جيهانى، چونكە وەرزش تايبەتە بە ھىز و تواناي مەرۆف و بۇ مەرۆف ئەمجام دەدرىت. لەلایەكى دىكەشەو چەند كەسايەتییەكى وەرزشى ھەول دەدەن كەوا گيانداران بەشدارىن لە ياربيە وەرزشییەكان و وەك مەرۆف وەرزش بكەن!

وابرپارە ئۆلومبيادى ۲۰۰۸ لە ولاتى چىن ئەنجام بدرىت، واتە سالى داھاتوو، لەم ئۆلومبيادە چەندىن يارى وەرزی و يارى سەير و تازە دانراو بۇ ئەوى پېشېركىي لەسەر بكرىت. ئەمەو بەكەك لەو ياربانەى نامادە كراوہ بۇ ئەم ئۆلومبيادە، پېشېركىي (بەرازە) ئەمەش برىتتە لە : راكردن، ھەلبەزىن، مەلە كردن.. ئەمەو ھەر لە ئىستاوہ خاوەن بەرازەكان خۇيان نامادەكردوو بۇ ئەم پېشېركىيە، وەكو دەبىنن چۆن بەراز رادەھىنن بۇ مەلە كردن..





کيکی مانگ نازناو تۆمار ناکات

بهشداريان کردووہ تاوہکو توانيان کيکەکه دروست بکەن! ئەم کيکە بە کيکی (مانگ) ناسرابوو! ئەوہی جيگەي سەيرە لە کتيبی پيوانەيي ناوی ئەم کيکە تۆمار نەکرا چونکە کيکيکی لەم شيوہيە گەورەتر دروست کراوە لە ولاتي ئەلمانيا کە بەرزيبەکەي گەيشتە (۱۰) مەتر، بۆيە ئەم کيکە پشتگوي خرا و ماندووبوونی ئامادەکارەکان بەيە بەرامبەر رۆيشت، دواي ئەوہی کيکەکە لە کارگەکەي کە لێي دروست کرابوو پيشکەشي خەلک کرا ئەوہی لەو کاتەدا بەپيش کارگەکە تيبەر بويابە.

لە هەرئيمي (لياو نينگ) کە دەکەوتتە باشووری ولاتي چين، تونيان گەورەترین کيک دروست بکەن، ئەم کيکەش بە مەبەستی چوونە ناو بابەتە سەيرو سەمەرکانی جيهان لە کتيبی گينس بۆ ژمارەي پيوانەيي دروست کرا. کيکەکە (۳) مەتر پانی و (۵) مەتر دريژ بوو، کيکەکە جگە لەوہی گەورە بوو ھەرھەھا و پئەيەکي لەسەر دروستکرابوو ئەمەش ھونەريکي دەوت بۆ ئەوہی و پئە لەسەر کيک دروست بکريت. ئەمەو بۆ دروست کردنی ئەم کيکە نزيکەي (۱۵) ئامادەکاری شيريني و کيک

نوکتە

پياويکی کەم ئەقل پيلاوہکەي کۆن دەييت و ھەندیک دەدرپت، دەچيت لە بازار پيلاو بکريت، دەچيتە لای دوکانيکی پيلاو فرۆشتن و قاچي راستەي دەھيئتە پيش و دەليت: لەم پيلاوتان ھەيە؟!

خاوەن دوکانەکەش دەليت: نەخیر

پياوہکە ئەمجارە قاچي چەپی دەھيئتە پيش و دەليت:

ئەي خو لەم پيلاوتان ھەيە!!

کچيک و کورپک خو شەويستی يەکتەر دەبن، کورەکە حەزی لە ماچ دەييت و بە کچەکە دەليت: چي دەکەي ئەگەر ماچيکت بکەم؟!

کچەکەش دەليت: حەدەدت چيە والە ماچيکەم بکەي (۱۰۰) ماچت ليدەکەمەوہ.

شيکولاتە بۆ دروستکردنی پەيگەر!

شيکولاتە ئەو خواردنە خو ش و بەتامەيە کە زۆرەي خەلک حەزی ليدەکات، ئەوہی سەير بيت ئەم دوو سالەي رابردوو شيکولاتە وە کەرستەيەکي سەير بەکار دەھيئن، ماوەيەک بەر لەئيستانتوتۆمبيليان دروست کرد تەنيا لە شيکولاتە، بەلام ئەمجارە زياتر گزنگيان بە شيکولاتە داوہ لە بواری پەيگەر و شيوہي سەير. وەکو دەبين ئەم پەيگەرە و پئەي گەنجيکە لەگەل جەنتايەکي دەست لە شيکولاتە دروست کراوە بەلام بەھەلە مەرۆن چونکە پەيگەرە مەرۆفە و تەنيا جلەکانی لە شيکولاتەيە ئەمەش لە ولاتي ئيتاليا دروست کراوہ.

بەھۆي ئەوہی شيکولاتە ماددەيەکي رەقسە و دەتوانريت بە کاتيکي کەم جيگەي خو بکريت و ھەرھەھا دەستکاری کردنی ناسانە بۆيە وە (قور) لەچەندین بواری پەيگەر و شيوہ و و پئەدا. لەلاتان ناسايي بيت لەداهاتوو شيکولاتە بيئتە ماددەيەکي سەرەکي بۆ دروست کردنی کەرستەي ناومال و شتي ديکەش!



فايا دەتوانيت لە ماوي چەند خولەکيکيا چياوازيبەکان بەدۆزيتەوہ.



گهلووهگان

کاور ۲/۲۱ - ۴/۱۹

بۇزياتر گرېنگى دان بەكاروبارى تايېتېت پيوسىتې نېئېتېه كەسايېتېهكانت ناشكرا نەكېت لاي كەسانى نرېكت، بۇيې لەهەنگارى هاورنكانتدا چاركراوبە، رېنگېيەكى سادەت هەيت بۇ ئەوي لەدلەوه لەخۇشويستت بگەيت و ماويېهكى زۆره هەستەكانت چېگرې نېيې و مەترسە لەداهاتوو.

كا ۴/۲۰ - ۵/۲۰

رازەكانسى دلت بگورېتەوه لەگەل كەسى بەرامبەرت، متمانەت بە خۇت هەيت چونكە ماويېهكە تووشى دودولسى بووت و ئەوش هۇى بېركردەنەويې. رېنگېيەكى سادەش بگرە بۇ ولەامەكانت كە زۆر بە پەلە دەريدەكەيت. خۇشويستت گرېنگېت پېدەدات و ناكادارى بېه.

دووانه ۵/۲۱ - ۶/۲۰

لەم ماويېه رووبەرووى چەند گرېنگېتې بچوك دەيتەوه بەلام مەھيلە بېتتە هۇى رووخانت ئەمەش كاتېكى باشە تارەكو بەخۇتەوه بچېتەوه، گرېنگېدانت لەگەل كەسانى دەروپەر و دلت مەشكېتە خۇشويستت چونكە هەلە دەكات وپەشيمانە. ماويېهكە هەست بە تەنگى دەكەيت ئەوش زوو دەوات.

قرغان ۶/۲۱ - ۷/۲۲

هاورنكانت فەرامۇش مەكە چونكە تۇيان خۇشەدوي. هەموو كاتېك بەقولې مەچوھ نېوياسەكانت. مەترسە لەداهاتوو، بەردوام بەدواى زانستى نوى بگەرى چونكە چارسەرى كېشە بۇ پيوسىتې بەيامەمتى زياتره. كەل دېەلى نېومالەكەت رېنگېخە ميوانېكت بەناوخەخت دېت.

شېز ۷/۲۲ - ۸/۲۲

بۇئەكەسە كەخۇش دەوت بەگفتوگو چارسەرى تەواى مەسەلەكان بگە. ماويېهكە هەست بەتەنبايې دەكى بۇيەهەرزوو خۇت لەوخالەتەدەريازېكە. بەهۇى ئەوي ماويېهكى دلت خۇشە ماويې داهاتوو دەيت ساتە بەختېكى خۇش بۇ ئەوي لەگەل كەسانى نرېكت بەشار بېت تارەكو هەست بە رابردوو ناخۇشەكان نەكەيت.

گۈنەگەنە ۸/۲۲ - ۹/۲۲

ئەو كەسە داوات لېدەكات لەسەرى بوەستە بۇ ماويېهكە داوتەر ولەامى بەدرو، تارەكو بېنناستېت. مەھيلە گرېتە بچوگەكان بېتتە كۆسپ بۇ ئەوي بگەيت و رېنگاكانت لېو بزر بېت. رېنگى سادە بگرە لە رووبەرووى بوونەويى گرېتەكان.

تەرازوو ۹/۲۲ - ۱۰/۲۲

ئەم كادەت ناسكەو بۇ كاتېكى دېكە نامادە بېه چونكە رووبەرووى كەسېك دەيتەوه باش نېيې بۇت. لەگەل كەسانى مالەوت كارەكانت بەسادیى بەرېسەو بېن و مەترسە لەداهاتوو، گرېنگى بە هەستەكانى خۇت بەد و مەھيلە دلت بېشكېن.

دوويشك ۱۰/۲۱ - ۱۱/۲۱

رېنگېيەكى سادەت هەيت بۇ ئەوي لەدلەوه لەخۇشويستت بگەيت و ماويېهكى زۆره هەستەكانت چېگرې نېيې و مەترسە لەداهاتوو، نېئېتەكانت لەنار ناختدا پيارېزه وپەلام هەلېدە لەلاى كەسېكى بەمتمانەو نرېكت باس بگەيت و تەنيا تا چارسەرىكى گرېنچا بۇ كېشە شارادەكانت بەزۇرېتەوه.

كەوان ۱۱/۲۲ - ۱۲/۲۱

متمانەت بە خۇت هەيت چونكە ماويېهكە تووشى دودولسى بووت و ئەوش هۇى بېركردەنەويې، شېنواى بېرورات بگورە، ئەمەش هۇانكە بۇ گرېنگېدانت لەگەل كەسانى دەروپەر و دلت مەشكېتە خۇشويستت چونكە هەلە دەكات وپەشيمانە.

كېسك ۱۲/۲۲ - ۱/۱۹

بۇئەويى لەخسەن و ناواتەكانت نرېسك بېتتەوه، تەنها چەند هەنگا و كاركردېنكى دەوت، ئېستا كاتېكى باشە، شېواى مامەلەت بەرو خرابى رۇبېشەتوو و زۆر كەس بە هەلە لېت گەبېشەتوو و شېواىزىكى تازەش هەلبۇزە تارەكو زياتەم لەم دوو دېه دورو بگەيتەوه.

كۆزە ۱/۲۰ - ۲/۱۸

ئەم هەولانەى بۇدەرخسەتى خۇشويستى بۇ ئەم كەسەدات، دووبارەكارى بگەو بتوانە بەھېئانە ئەو لەرازى دلت تېنگات وبتناستېت، ماويې داهاتوو دەيت ساتە بەختېكى خۇش بۇ ئەوي لەگەل كەسانى نرېكت بەشار بېت تارەكو هەست بە رابردوو ناخۇشەكان نەكەيت.

نەھنگ ۲/۱۹ - ۳/۲۰

ماويېكە لە خۇت ناگەيت و نازانېت بەرو چ لاپەنك هەنگا دەيت، كارېگەرى ئەو كەسەى لە دلە لەسەر خۇت سوكر بگە و ئەونەدەش بېر مەكەوه، كەسى خۇشويستت لەدلەوه تۇى دەوت وەمەتى بېنكە، ماويې داهاتوو بەرو خۇشە.

iwan_gardi@hotmail.com

ئىوان گەردى



مندالېكى تەمەن (۱۲) سال بالاي مه تره!

پېشېبىنى دەكەن كە بېتتە درېزترېن مرؤف لە جېهاندا و تا دەگاتە (۱۸) سال بالاي بەرزتر بېتت، چونكە لەم تەمەنە بالا دەوستت لە زىادبوون..
تا ئېستاش لەلایەن پېسپور و دكتورە تايېتەتېيەكانى ئەم مندالە نەزائراوه كە هۇى بەرزى ئەم بالايە جېيە، كەچى بالاي دايك و باوكى ئەم مندالە سرووشتېن و بالايان مامناوئەندى، ئەمەش دەيتتە بەهەرەيەكى تازە بۇ مرؤف و بۇ ئەوي بەم بالايە بۇت!

مندالېكى تەمەن بچوك خاوەن بالايەكى سەيرە، ئەم بالايە دەگاتە (۲) مەتر تەنيا لە تەمەنى (۱۲) سالدا، دەيت ئەمەش ج بالايەك بېت؟ لەم تەمەنە بەم شېويە و دەيت لەداهاتوودا بالاي بگات بە چەند. ئەم مندالە خەلكى ولاتى (بەريتانايە) و نارى (بريندن نادامز) ه ! لەگەل ئەوشدا هەر لەتەمەنى مندالېيەوه كە (۴) مانگ بووه بە بچوكى گشت ددانەكانى تەواو بووه و، وەك ئەوي مندالېكى (۲) سالان بېت. هەر لە ئېستاو



چېشتخانە يەكى سەيرى توالت مۆدېرن!

ئەوي جېگەى سەيرە خاوەنەكەى دەلېت : لە (WC) مرؤف زۆر بېرۆكەى جوانە و دەتوانت ئېسراحهتېكى تەواو بگات، منېش ئەم شېوازه تازېسەم داهېناوه بۇ ئەوي مرؤف لەلاى ناسايى بېت كاتېك ئەگەر لەهەر شۇنېك بېت خواردن بخوات.
هەرۆهها شېويى خواردنەكانېش بەشېويەكە دروست كراوه، كە ناگوترېت باسى لېو بەكرېت و دەتوانن لە وئەكاندا بېسېن كە چۆنە. ئەم چېشتخانە لەزېر ناوى (چېشتخانەى مۆدېرنى توالتى) يە.

دەيت ئەوانە چۆن بېرېكەنەوه كە ئەم شتە سەيرانە دروست دەكەن و دادەھېن! لەم سەردەمە پېشكەوتنەى جېهان لەگشت بوارەكان، كەچى لە هەندېك شوېن بەمەبەستى داهېنانى سەير سەدېيەك دەگەريپنە دواوه، ئەوتە لە ولاتى چين لە هەرئى (شېلېن) شتېكى سەريان دروست كردوو، ئەمەش چېشتخانەيە لە شېويى (WC)!! هەرچى كەرسەتە و شېويى ناوويى چېشتخانەكەيە بەم شېويە دروست كراوه و، واديارە خاوەنى ئەم بېرۆكە هەردەم بېرى لەم لايەنە..



دەستە جىلىكى نوستى ناسك

نەرم يېت و ئەمەش بۇ ئەۋدى بېزارت نەكات و ھەرۋەھا بۇ ئەۋدى بە ناسانى بشوورېت و زوو وشك بېتتەۋە. رەنگى جلى نوستن جوانتر دەبېت ئەگەر رەنگاۋرەنگ يېت نەۋەك لە رەنگىكى سادە بېكھاتىيەت، ئەمەش بۇ ئەۋدى ھەست بە تەنگى نەكەيت كاتىك سەبىريان دەكەيت، بىتوانە ھەردەم جلى مألەۋە و نوستنت بۇنى خۇش يېت ئەمەش ھەستىكى خۇشت پىدەدات لەكاتى ئىسراحت و خەۋتن. لە گەل پۇشىنى ئەم دەستە جە چاكترە پېش ئەۋدى بېجىتە ناۋ جىگا، قەمسەلەيەك يان چاكەتلىك پۇشيت بۇ دورور بوونت لە سەرما..

ھەرچەندە ۋەرزى ئىستا ساردە و دەبېت بە جلى گەرمەۋە خۇت داپۇشېت، كەچى ئەم دەستە جلاۋە مألەۋە ناتوانيت دەستبەردارى بېيت، چونكە شېۋىيەكى ناسكى ھەيە و بۇ نوستنىش ھەرچەندە جەكانت سادە و تەنك يېت خەۋت خۇشتەر دەبېت.

ئەم دەستە جەلى نوستنە پېكھاتوۋە لە دوو پارچەى جىاۋاز، لەشېۋەى قەمىس و بەدى دروست كراۋە و دەتوانيت مۇدەيەكى بەم شېۋىيە بېۋشيت بۇ نوستن، چونكە پۇشىنى جلى ئەستور و زۇر بېزارت دەكات، ۋەك تراكسووت و جلى زۇر. جلىنوستن دەبېت لە قوماشى

مۇدەى جەنتايەكى دەست لە (جىنز)

: تەنورەى كابۇيى، پانتۇلى كابۇيى. بۇيە بىتوانە مۇدەى دەستت كە جەناتكەتە لە گەل مۇدەى جەكانت يەكبەخەيت! ۋەكو لەۋىنەكەدا دەبىيىن شېۋەى سەرەۋەى كابۇيى كراۋەتە جەنتا و كەچى شېۋەيەكى جوان دەبەخشىت بۇ مۇدەى دەستت. لە گەل ئەۋەشدا جۇرى قوماشەكە چاكە و نايىتە ھۇى دپان و



تېكچوونى جەنتاكەت! دەتوانيت ئىكسسۋارى بېچوك و جوان لە گەل جەنتاكەت بەكاربېتىت..

جۇرە مۇدەيەكى تازەى جەنتاي دەستى خانمان پەيداۋوۋە، ئەم جۇرە جەنتايە لە قوماش نىيە و بەلكو بېرۇكەيەكى تازەيە لەبۋارى مۇدەى جەنتا. ھەرۋەھا بۇ ئەۋدى بىتوانن جۇرە جەنتايەك دروست بكەن كە بگۈنجىت لە گەل كابۇيى جىنز، ئەم جەنتا تازەيە لە قوماشى جىنز دروست كراۋە كە پىدەلېن :

قوماشى كابۇيى، ئىستا لە بازارەكان دەستت دەكەۋىت.. بەھۇى ئەۋدى لەم ۋەرزە قوماشى كابۇيى دەپۇشېت ۋەك



هەنگوین بۆ جوانی و ناسکی رووخسارت

بەدە، بە مەرجیک پەنجەت پاك بێت..

- گشت رووخسارت بە هەنگوینەوه بکە، چونکە هەنگوین پینستی رووخسارت نەرم دەکات و خانەکانی دەکاتەوه. بۆ ماوەی (۲۰) خۆلەک باهەنگوینەکە لەسەر رووخسارت بێت.

— دواتر بە ناوێکی شلێتین دەم و چاوت بشۆ، ئەگەر رۆنی زەبیتوون هەبێت چاکترە رووخسارت پێی چەور بکەیت، ئەگەر نەبێت ناساییه..

— هەرودها دشتوانیت سوود لە هەنگوین وەرگیریت لە رینگەیی خواردنەوه، ئەمەش بەیانیان یان شەوان پێش ئەوهی بخەویت..

خانمی جوان، بۆ ئەوهی رووخسارت هەردەم پاك و جوانییەکی ناسکی پێوه دیار بێت، هەرودها دوور بێت لە نەخۆشییەکانی پینست و یان لۆچ بوون، دەتوانی بە رینگەییەکی سادە رووخسارت بە پاکی رابگریت و هەردەم نەرم بێت، ئەمەش لە رینگەیی بەکارهێنانی (هەنگوین) دوه کە تاکە هۆکارە بۆ ئەوهی رووخسارت پپارێزێت..

چۆنیهتی بەکارهێنانی هەنگوین بۆ رووخسارت:

- دەم و چاوت یان رووخسارت پاك بشۆ و دواتر وشکی بکەرەوه..

— هەنگوین بەهێنە و بە پەنچە هەنگوینەکە لە گشت دەم و چاوت

چۆنیهتی پاککردنەوهی کەرستەکانی خواردن



بکە:

— پێش ئەوهی کەرستەکانت بشۆیت، هەندێک ئاوی گەرم بەهێنە و تۆزێک کە فاوی سابونی تێبکە و یان پارچەیهک سابوون بخەرە ناو ئاوهکە..

- دواتر کەرستەکان بخەرە ناو ئاوه گەرمەکە و بۆ ماوەی (۱۰) خۆلەک لیبیگەرێ!

- پاشان دەریان بەهێنە و بەجوانی

کەرستەکان بشۆ..

- دواى شووتن وشکیان بکەرەوه بۆ ئەوهی پاشماوهی ئاو و شووشتنەکە نەمبێت لەسەر کەرستەکان، کە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی پەلە و رەنگ گۆزین!

بۆ ئەوهی کەرستەکانی ژووری چیشت لێنان هەردەم لە جوانی و بریقی پاکییەوه نزیك بێت، بەهۆی ئەوهی رۆژانە بەکاردهێنێت و کە دەبێتە هۆی کۆن بوون و یان رەنگی لەدەست دانی. ئەو کەرستانەى زیاتر تووشی ئەم حالەتە دەبن بریتین لە (کەوچک، چەنگال، یان کەرستەکانی برین وەك مەقس، چەقۆ...!)

لێرەدا دەتوانیت چارەسەرێکی ناسان بۆ ئەو حالەتە بدۆزیتەوه و بەهین ئەوهی هەست بە کیشەیهک بکەیت کاتێک کەرستەکانت بەم شیوهیه دەبینیت، کە دەبێتە هۆی شەرمەزاریت لەبەردەم کەسانی مالهوو و میوانت. بەم شیوهیه چارەسەری کەرستەکانی ژووری چیشت لێنان