پیاوی جەستە بەموو بە دوای (ژن)دا دەگەڕێت

ئــەم پیـــاوە جەســـتە بە مووەی سەرتاپای جەستەی بە موو داپۆشــراوە و ناوی (یو زینهوان)ە لە وڵاتی چین دەژییێت، پێشتر بۆ ماوەیەکی زۆر بەدوای ئافرتێك دەگەڕا کەوا شـــووی پـــێ بکات. (٥) مانـــگ لەمەوبـــەر ئافرەتێـــك رازی بوو بەوەی ببێتە خێزانی ئەو پیاوەی بە موو ناسراوە..کەچی دوای ماوەیـــەك ئافرەتەکە داوای جیابوونەوە لەم پیاوە جەســـتە بە مووە دەکات، بۆیە ئێستا تەنیایە، بەدوای کچێك یان ئافرەتێك دەگەڕێت بۆ ئەوەی شووی پێبکات. چەندین چارەسەر بۆ ئەم پیاوە ئەنجام دراوە بەڵام سوودی نەبووە بۆ ئەوەی مووەکانی

جەستەی کەم بکرێتەوە، وەك دەیبینن گشـــت گیانی لە مووە و بەڵکو دەم و چاویشی بە موو داپۆشـــراوە. لەگەڵ ئەوەشـــدا هەر کاتێك مووی دەتاشـــێت بـــۆ ماوەیەکـــی کـــەم مووەکانـــی دێتەوە و تاشینەکەی بێ سوود دەبێت. رۆژانە ریکلامی بۆ دەکرێت لەلایـــەن چەندیـــن دەزگا و کەناڵەکانی ناوخۆی وڵاتی چین بۆ ئەوەی ئافرەتێك هەبێت رەزامەندی خۆی دەرببڕێت بۆ ئەوەی شوو بەم پیاوە جەستە بە مووە بکات. حاڵەتی ئەم پیاوە بەهۆی نەخۆشـــیەوە پەیدابووە کە لە تەمەنی منداڵیەوە تووشی ئەم گرفتە بووە.

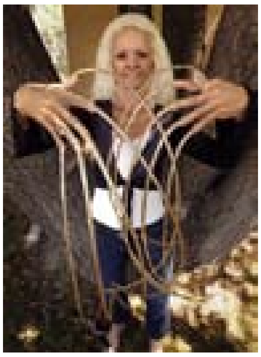
گەورەترین خواردنی هەمبەرگر (٥٠) کیلۆگرامە!

کـــەس لە ئێمە بیـــری لەوە نەکردۆتەوە کـــەوا رۆژێك گەورەترین هەمبەرگر ببینێت ئەمەش بۆ ئەوەی شـــتی سەیر و سەمەرە ببینین! وەك ئـــەوەی لە وڵاتـــی ئیرلەندا بەبۆنەی یادی چێشـــتخانەیەکی هەمبەرگـــر توانیـــان گەورەترین ئەم جۆرە خواردنە درووســـت بکەن تاوەکو ببێتە شـــتێکی ســـەیر هەروەها بۆ رێکلامێك بۆ ئەم شوێنە. هەمبەرگرەکە لەلایەن (٤) چێشـــت لێنەری تایبەت ئامادە کراوە کە برێکـــی زۆری خواردنی لێ بەکارهێنرابوو، بریتی بوون لەم جۆرانە: (١٥) کیلۆ گۆشـــت – ٥ کیلۆ پیاز – ٨ کیلۆ تەماتە – لەگەڵ خاس و کەلەم و (١) کیلۆ ســـیر. بەم جۆرە خواردنانە کێشی گشتی هەمبەرگرەکە گەیشـــتە (٥٠) کیلۆگرام و بـــە گەورەترین خواردن دادەنرێت لە جیهان. وەکو لە وێنەکەیدا دەیبینن کە شێوەیەکی گەورەی هەیە و بە دوو کەسەوە بە زەحمەت هەڵدەگیرێت. دوای ئەوەی ئامادە دەکرێت و لەلایەن چێشتخانەکە، دواتر پێشکەشی ئەو کەسانە دەکرێت کە ئامادەی رێو رەســـمی یاد کردنەوەی چێشتخانەکە بوون. بەمەش بە گەورەترین هەمـــبەرگر دادەنرێت لە مـــێژووی درووســـت کردنی خواردن لە شێوە و قەبارەی گەورەدا.

بەهرەیەکی سەیری پیاوێک لەگەڵ بەفر!

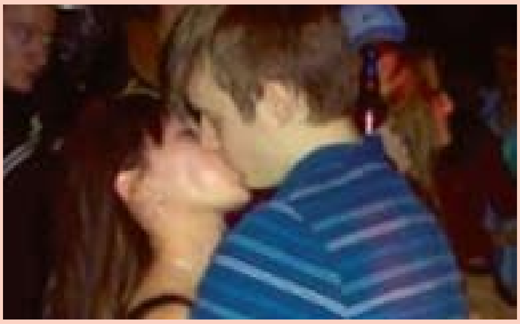
کێ لە ئێمە دەتوانێت دەستی بخاتە ناو قاڵبە بەفرێك، مەبەستم ئەو بەفرە نا کە دەبارێت، بەڵکو ئەوەی لە ئاو درووست دەبێت. ئەوەی سەیر بێـــت پیاوێك دەتوانێت خۆی لە ناو بەفر بنێت، ئەمەش وەك بەهرەیەکی ســـەیر و بەبێ بەکارهێنانی هیچ جۆرە دەرمانێك کەوا جەســـتەی سڕ بـــکات. ئەم پیاوە لە وڵاتی (هۆڵەنـــدا) دەژییێت و ناوی (ئوم هۆف)ە و بۆ ئـــەوەی نازناوێکی گەورە تۆمار بکات و ئەو بەهرەیەی هەیەتی لە نمایشـــێکی تایبەت دەریبخـــات. بۆیە بڕیاری دا کەوا خۆی لە ناو شووشـــەیەك بنێت کەوا پڕ بێت لە بەفری درووســـت کراو، بۆیە توانی نمایشـــەکەی ئەنجام بدات و بۆ مـــاوەی کاتژمێرێك و (٢٠) خوولەك بمێنێتەوە. بەڵام دوای ئەو کاتە نەیتوانی خۆی بگرێت، چونکە هەستی بە ســـڕ بوونی جەســـتەی کرد و هاتە دەرەوە. ئەمەش بەهۆی ئەوەی کـــەوا پارچە بەفرەکان دەتوایەوە و دەبوو بە ئاو لە ژێر قاچەکانی، ئەوە هۆکارێـــك بوو کەوا قاچەکانی ســـارد بێـــت و نەتوانێت بۆ ماوەیەکی زیاتر خۆی بگرێت. ئەمەش گەورەترین بەهرەیە لەوەی مرۆڤ هەیبێت چونکە کارێکی قورســـە و کەس تەحوولی ناکات. بۆیە دەبێتە یەکەم کـــەس لەم بوارە ژمارەی پێوانەیی بەدەســـت بهێنێـــت. رۆژانە هەوڵ دەدات کەوا بۆ ماوەی زیاتر لەناو بەفر بمێنێتەوە، ئەمەش بۆ نمایشـــی داهاتووی کە بۆ گشت خەڵکی جیهان دەیکات !

نینۆکەکانی ئەم ئافرەتە گەیشتە زیاتر لە مەترێک!



لەگەڵ ئەوەی لە پێشوودا باسی ئەم ئافرەتەمان کرد کەوا خاوەن درێژترین نینۆکە لە جیهاندا، بەڵام ئەمجارەیان باسی دەکەینەوە چونکە نینۆکەکانی ڕۆژانە لە گەشە کردن دایە و تاوەکو ئێستای پارێزگاری دەکرێت لەلایەن ئەو ئافرەتە. ئەم ئافرەتە ناوی (ئەنیتا جۆنیس)ە و چەندین ساڵە دەستی لە نینۆکەکانی نەداوە و نەیکردووە.

هەر لە تەمەنی بچووکیەوە کە لە ساڵی (١٩٧٩) ئەو کاتە تەمەنی (٩) ساڵان بووە، دەستی لەم نینۆکانەی نەداوە تاوەکو ئەمڕۆ، درێژی ئێستای نینۆکی (ئەنیتا) دەگاتە (١٠٢) سەنتیمەتر، واتە زیاتر لە مەترێك. کاتێك چاودێری نینۆکی ئەم ئافرەتەیان کرد لە ماوەی چوار مانگدا بە بڕی (٩) سەنتیمەترەوە زیاتر بووە. ئەمەش بەهۆی ئەوەی نینۆکەکە درێژە و بە هێواش گەشە دەکات، چونکە هەرچەند نینۆك بچووك بێت زووتر گەشە دەکات. ڕۆژانە کاری ئەم ئافرەتە ئەوەیە کەوا خزمەتی نینۆکەکانی بکات لە پاککردنەوە و هەروەها بە گرنگترین شێوە ئاگاداریەتی لەوەی کەوا بەر شتێك نەکەوێت و بشکێت. ئەمەش کارێکی ناخۆشە و بەڵکو یەکێك لە منداڵەکانی خواردنی پێدەدات و چونکە خۆی ناتوانێت خواردن بخوات.



کچێک

بە ماچ بازاڕ پەیدا دەکات

لە هەموو میسرداو دەبێتە هۆی تووڕەبوونی دەسەڵات لەبەر بڵاوبوونەوەیی لەش فرۆشی، ئەو کارەساتە لە هۆکارەکانی بێکارییە لە میسر، لە هەواڵێکی بڵاوکراوەی گۆڤاری (المساء)ی حکومەتی میسریدا لەبەشی باوەڕبکە یان باوەڕ مەکە بڵاوبۆتەوە، ئەمەو لە هەواڵەکەدا هاتووە کە گەنجێك تەنها پێنج گنێی میسر پێبووە کچەکە گوتوویەتی پارەکەت بەشی ماچ ناکات بەڵکو بەشی تەنیا دەست گرتنێکە، کۆمپانیای ناوبراو هەڵساوە بە بڵاوکردنەوەی بڵاوکراوەیەك لەسەری نووسراوە لەگەڵ هەر بۆن بەخۆداکردنێك ماچێك وەرگرە.. لەگەڵ بۆنی جەژنی خۆشەویستی ١٠٠ ماچ وەرگرە، ئەمەو وێنەیەکی دوولێوی جوانیش لەسەر بڵاوکراوەکەیە.

ئافرەتێکی سعودی ١٥ جار مێرد دەکات و بەدوای زاوای ١٦ هەمدا دەگەڕێ

ئافرەتێکی سعودی چاوەڕوانی مێردکردنی ١٦ هەمە لەدوای ١٥ جار مێردکردن، یەکەم مێردی وەکو دەڵێت تەمەنی ٦٠ ساڵ بووەو دووساڵ لەلای ماوەتەوە، لە دوای مردنی یەکەم مێردی برادەرێکی ئەو هەڵدەبژێرێ کە ئەویش نزیکەی ٦٠ ساڵ تەمەنی بووە، بەڵام بە نەخۆشی دڵ ئەویش سەری ناوەتەوە، مێردی سێیەمی بەکارەساتی ڕێگاو بان مردووە، مێردی چوارەمی دیسان لە تەمەنی ٥٥ ساڵیدا بەنەخۆشي دڵ مردووەو تەنها ٣ ساڵ پێکەوە بوونە، مێردی پێنجەمی ٨٠ ساڵ تەمەنی بووەو دوای مانگ ونیوێك پێکەوە بوون مردووە، بۆ مێردی شەشەمی خاتوو نورە دەڵێت: بیرم لە پیاوێکی بەتەمەنی دەوڵەمەند کردەوە کە ژنی زۆر هێنابوو لە پێشدا، ئەویشم کردوو مێردکردن بوو بە ئارەزووم تاکو ١٥ مێردم بەرێکرد لە بیرم نەچێت مێردی ١٠یەمم تەمەنی ٨٥ ساڵ بوو تەنیا ساڵێك بەیەکەوە بووین، سەبارەت بە کوڕە کەم ئەندامەکەی خاتوو نورە دەڵێت: ئەو کوڕەم لە دوا مێردم بوو کە ئێستا تەمەنی ١٣ ساڵە، هەروەها دەڵێت: من لە خێزانێکدا پەروەردە بووم لە دایکم و باوکم و سێ کچ وسێ کوڕ پێکهاتبووین، هۆکاری سەر لێشێوانی خێزانەکەمان ژنهێنانی دووەمی باوکم بوو.

(وێنە و نەخش)کێشان لـــــە دەســـتی مـــرۆڤ!

ئەم هونەرمەندە ئیتاڵیە بەهرەیەکی سەیری هەیە لە بواری وێنە کێشان لەسەر دەســـتی مرۆڤ، پێشتر چەند وێنەیەکی نەخشـــاندبوو، بۆیە داواکاریەکی تایبەتی پێشـــکەش کرا بۆ ئەوەی نمایشـــێکی گەورە بکاتەوە و شـــتێکی تازە پێشکەش بکات.

ئەم هونەرمەندە ناوی (جویدۆ دانیلی)یە و تەمەنی (٢٩) ساڵە و لە شـــاری میلانی ئیتاڵی دەژییت، هەر وێنەیەك کە لە دەستی مرۆڤەوە دەیکێشێت ماوەی (١٠) کاتژمێری دەوێت بۆ ئەوەی وێنەکە تەواو بکات. سەرەتای کارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ ســـاڵی (١٩٩٠) بۆ یەکەمجار توانی وێنەی کەروێشکێك بکێشـــێت لەســـەر دەســـتی مرۆڤ. لەگەڵ ئەوەشدا سوود وەردەگرێت لە شێوەی دەست هەروەها پەنجەکان بەکاردەهێنێت بۆ چەند بەشـــێکی وێنەکە. وەکو لەم دوو وێنە سەیرە دەیبینن کە بریتیە لە وێنەی (شـــێر و باز)ێك، ئەمەش سەیرترین شێوە و وێنەیە کە بە جوانترین شێوە دروست کراوە ئەمەش یەکێکە لەم وێنانەی کەوا لەلایەن ئەم هونەرمەندەوە نەخشـــێنراوە. تا ئێستاش بە گەورەترین وێنەکێشی جیهان دادەنرێت لەوەی کەوا وێنە و نەخش لەسەر جەستەی مرۆڤ دروست دەکات.

ئامێرێک بۆ سەیر کرکردنی ناو جەستەی مرۆڤ!

لەوانەیـــە هەبێت حەز بکات لە شوێنە گشـــتییەکان بزانێت کە کچێك شـــووی کردووە یان نەیکـــردووە، یـــان بزانێت کێ ســـکی هەیە یان نییەتی! یان حەز بکەیت بزانیت کە ئافرەتێك چەند شـــووی کردووە! ئەمەش لەم ئامێرە بچووکە دەزانیت کەوا لەلایەن وڵاتی ژاپۆنەوە دروست کراوە و شتێکی سەیرە، لەگەڵ ئەوەی ئیشپێکەری (میوزیك)ە هەروەها بەهۆی شاشەیەکەوە لە پێشەوەی هەیە دەتوانیت ئەم حاڵەتانەی سەرەوەت بۆ نیشان بدات. وەکـــو چۆن لە وێنەکەدا دەبینن شـــێوەی منداڵێك لەناو ســـکی ئافرەتێك نیشان دەدات، ئەم تەکنۆلۆژیایە بەهۆی تیشکی (سەروەنەشەیی) کار دەکات و دەتوانێت شـــتی سەیر لە

جەستەی مرۆڤەوە بدۆزێتەوە. هەروەها ئەو کەسانەش دەتوانن سوودی لێوە وەربگرن، بۆ ئەوەی بزانن (گەدە) یان چەند برە خواردنی تێدایە. لەلایـــەن زانایەکی تەکنۆلۆژیا کە ناوی (سینانگ)ە و توانی ئەم ئامێـــرە بچووکە بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ســـوودێکی تەواوی هەبێت لە بواری تەندرووستی. لەگـــەڵ ئـــەوەی بـــۆ کاری خۆشـــی بەکاردەهێنرێـــت وەك گـــوێ گرتن لـــە میوزیك یان یاری کردن بـــە چەندین یاری خۆش. لە داهاتـــوو ئەم ئامێرە دەکەوێتە ژێر دەســـتی گشـــت خەڵکێك بۆ ئـــەوەی لە ژیانی ڕۆژانەیان سوودی لێوەوەربگرن بە شێوەیەکی درووست.

سێ جمک یادی (٨٠) ساڵەیان بە (٢٤٠) مۆم کردەوە!

دوای ئەوەی (٣) جمکە منداڵ لە ساڵی (١٩٢٨) لە دایك دەبن و ئێستاش بەیەکەوە دەژیین، بۆیە بڕیاریاندا کە ساڵیادی خۆیان بکەوە، بۆ هەریەکێکیان (٨٠) ساڵەی تەمەنیان یاد دەکەننەوە. ئەم ســـێ پیاوەی ئێستا ناویان (جێمس و جاك و ڕۆبیرت)ە و لە وڵاتی بەریتانیا ژیان بەسەر دەبەن..

لە بۆنەیەکـــی تایبەتدا توانیـــان (٢٤٠) مـــۆم دابنێن لەسەر ئەم کێکەی کە بۆ ڕۆژی ســـاڵیادیان دانرابوو. لێرەدا کێشەیەکیان بـــۆ درووســـت ببـــوو کە چۆن (٢٤٠) مۆم لەســـەر کێکێك دابنێـــن و ئەمەش بۆ ئـــەوەی تەمەنی هەر ســـێ لەم جمکانە ئاماژە پێبکرێت. تا ئێستاش ئەم سێ جمکە بەیەکەوە ژیان بەســـەر دەبەن و هەریەکە ماڵیان لە ریزی یەکترە و یەك شـــێوە ئوتومبێـــل لێدەخوورن. لە چەندین شوێنەوە ناتوانرێت جیـــا بکرێنـــەوە بەهۆی ئەو لێکچوونـــەی کەوا لە نێوانیاندا هەیە. ئەم وێنەیە لە ساڵی یەکەمی تەمەنی هەر ســـێکیان گیراوە و تا ئێســـتا وێنەکانیـــان ماوە. بۆیە هەر سێ لەم جمکانە بە هیوای ئەوەن کەوا بتوانن (١٠٠) ســـاڵەی تەمەنیان بەیەکـــەوە بێـــت و بتوانن گەورەتریـــن نازنـــاو پەیدا بکەن لە تەمـــەن و ژیانی سێ جمکەوە بەیەکەوە.

ئەم مراویە سەما دەکات و گۆرانی دەڵێت!

ئەم مراویە جیاوازە لەگەڵ هەر مراویەکی ئاسایی، چونکە چەندن کاری سەیر و سەمەرە دەکات کە دەبێتە مایەی خۆشی خەڵك. لەکاتی بچووکیدا، فێری چەند شتێك بووە و تا ئێستاش ئەنجامی دەدات لەبەرچاوی خەڵك. خاوەنەکەی کە کچێکە، دەڵێت : مراویەکەم لە خۆیەوە فێری هەندێك شت بووە کە ئەمەش لەلای گیانداران نابێت و نەبووە..

مراویەکە ئەم کارە سەیرانە دەکات: سەماکردن لەگەڵ میوزیك، دەنگی دەردەکات وەك ئەوەی گۆرانی بڵێت، هەروەها حەز بە شتی رەنگاورەنگ دەکات. وەك دەبینن کە چۆن پێڵاوێکی سووریان لە پێ کردووە، ئەمەش بۆ ئەوەی زیاتر جوانی بکەن.

هەروەها پارچە قوماشێکیان لە ملی خستووە بۆ ئەوەی شێوەی دەربکەوێت و خۆی لەگەڵ ئەم پارچە قوماشە خەریك دەکات. لەگەڵ ئەوەی کچەکە بۆ هەر شوێنێك بچێت، مراویەکەش بە دوایەوە دەبێت، بۆیە بەیەکەوە دەچن بۆ چەندین شوێن و بازاڕ. ئەم مراویە لە وڵاتی (چین)ە و تەمەنی (٧) مانگ دەبێت. لەم وێنەیەدا دەیبینن کە چۆن لەسەر شتێك دانراوە و لەم کاتە سەما دەکات.

هاوسەریەتی سەیری چەند بووک و زاوایەک!

لە جیهاندا تا ئێستاش گەورە بە بچووك و یان دیاردەی بە شوودانی کچی بچووك بە پیاوی گەورە و یان بە تەمەن سەرهەڵدەدا. چەندین کار دەکرێت لەلایەن رێکخراوە جیهانییەکان بۆ ئەوەی ئەم کارە نەمێنێت بەڵام هەر بەردەوامە. ئەوەی سەیر بێت جۆرە بەشوودانێك هەیە کە زۆر لە بیری مرۆڤ دوورە و بەڵکو وەك ئەوەی پیاوێك (١٠) منداڵی هەبێت ئینجا کچێکی وەك دوا منداڵەکانی بخوازێت.

ئەمەش لەو وڵاتانە روودەدات کە بەهۆی هەژاری و دواکەوتوویی رۆشنبیری و عەقڵی تێدا باوە کە تاوەکو ئەمرۆ ئاگادری ژیان نین و نازانن مرۆڤ لە چ ئاستێکدایە. یان کچ دەدرێت بە کەسێك بەرامبەر پارە و یان بردنەوەی یاری، یاخود بەرامبەر بە خوێن لە کێشە و گرفتدا. وەکو ئەو دوو ژن و مێردەی لەم وێنانەدا دەیانبینن کە لە وڵاتی (پاکستان) روویداوە.

لە یەکێك لەم حاڵەتانە پیاوێکی تەمەن (٨٥) ساڵ کچێکی (١٣) ساڵەی خواستووە، کە لە رێگەی یاری (قومار و یاری دیکە) بردویەتیەوە. ئەمەش دەبێتە یەکێك لە دیاردە سەیرەکانی جیهان لە بواری کچ بە شوودان و هاوسەرگیری. یەکێك لەم کچانە ناوی (مریەم)ە و دەڵێت : من کەسم نەماوە و ناچارم کەوا بە یەکێك رازی ببم تاوەکو بەخێوم بکات.

نهێنیەکانی بۆن

بۆن یەکێکە لەو گرینگیانەی کە دەوری مرۆڤ دەدا بەوەی هەست بە ئارامی دەکات لە کاتی بەکارهێنانی دا، هەروەها یەکێکە لەو هۆیانەی کەوات لێدەکات هەست بە فێنکیەکی زۆر بکەیت لەکاتی وەرزی هاویندا، هەروەها ئەگەر هاتوو دوای گەرماوکردن پارچە پەمۆیەکی تەرکراوی بەبۆن لە لەشی خۆتدا هەڵبسووی ئەوا هاوسەنگی پلەی گەرمای لەش رادەگرێ و پێست دەپارێزێ لەو زیانانەی کە لەکاتی دەرچوون لەگەرماو بەر پێست دەکەون بەتایبەتی کاتێك پلەی گەرمی گەرماوەکە جیاوازە لەگەڵ پلەی گەرمی دەرەوە، بۆ ئەوەی وردتر زانیاری لەسەر بۆن و جۆرەکانی وەربگرین باسەرنج بدەین، پێستی وشك خاسیەتی وایە زۆر رۆنی بۆن هەڵدەمژێ هەر ئەمەش وادەکات بۆنەکە زوو لە ناوبچێت بەتایبەت لەکاتی گەرماودا بۆیە واچاکترە لە وەرزی هاویندا بۆنی سووك بەکار بهێنرێت، هەروەها پێستی چەور دەتوانێ بۆ ماوەیەکی زۆر بەرگری لە مانەوەی بۆن بکات بە مەبەستی پۆلێنکردنی بۆن بەسەر کەسایەتیەکاندا واباشە کچانی بچووك جۆرە بۆنێك بەکار بهێنن کە لەگوڵ دروستکرابێت، بەڵام ئافرەتی تەمەن گەورە واباشە بۆنی قورس بەکاربهێنن، وەرزشوانان پێویستە ئەو بۆنانە هەڵبژێرن کە لەگیاو سەوزایی درەختەکان دروست دەکرێن، ئەوەی دەربارە بەکارهێنانی بۆنە لەکاتی نان خواردندا نابێت بەکاربێت لەدوای خواردنە گەرمەکانی وەکو پیازو سیرو ماسی و کاری، چونکە لەو خواردنانە خێرا دەگەنە پێست و کاریگەریان بەسەر ئەو بۆنەدا دەبێت کە لەدوای خوردنیان بەکارت هێناون، لەلایەکی دیکەوە نهێنی بۆن کاریگەری دەروونیە ئەویش بەوپێیە نابێت بۆن بەکار بێت ئەگەر هاتوو لایەنی دەروونی جێگیر نەبوو، چونکە لەوکاتەدا بۆنەکە بەشێوەیەکی راستەوخۆ کاریگەری بەسەر ئەو دەمارانە دەبێت کە پەیوەندیان بە هەستی بۆن کردنەوە هەیە.

وێنەی سەیر

ئەم وێنەیە یەکێکە لەم وێنانـەی کەوا بە وێنەی فێڵکاری چاو ئامادە کراوە و کەس ناتوانێت بەهۆی چاوەوە شـیبکاتەوە چونکە بە شێوەیەك کراوە کە لە بەرچاوی مرۆڤەوە فێڵکاریەکە دەرناکەوێت. ئەم وێنەیە بریتیە لە کۆمەڵە زارێك لە تەنیشـت یەکتر دانراون بەڵام بە شـێوەیەك دانراوە جێگەی هەست کردن نییە..

ئێوەش سـەیری وێنەکە بکەن و هەوڵبـدەن بزانن ئەم زارانە چۆن دانراون، یان بتوانە شیکاری ئەم وێنەیە شیبکەیتەوە. ئەم زارانەی لای ڕاستە وا دەردەکەوێت بە شێوەیەکی ستوونی دانراوە بەڵام کاتێك سەیری زارەکانی لای چەپە دەکەی وا دەردەکەوێت کەوا ئەوانیش بە ستوونی دانراون.

بۆ ئاسوودەییت

- کوڕێـك و کچێك تازە دەیانەوێت ببن بە خۆشەویسـت، کچەکە لە خۆشەویسـتییەوە شـتێکی لێدەزانێت بە کوڕەکە دەڵێت: هـەر لە ئێسـتاوە دەمەوێت بناغەیەکـی چاك بۆ خۆشەویسـتیمان دابنێین! کوڕەکـەش گێلۆکە دەبێت دەڵێت: باشـە بەڵام با (بلۆك و چیمەنتۆ) هەرزان ببێت بناغەکەی دەکەین!

- مامۆسـتای زمانی کـوردی بـە قوتابییەکانی دەڵێت: ڕستەیەکم بۆ بهێنن کەوا وشـەی (شەکر)ی تێدابێت. کەس وەڵامی نابێت، مامۆسـتاکەش قوتابییەك هەڵدەستێنێت و دەڵێ تۆ ڕستەکەم بۆ بهێنەوە.قوتابیەکەشی دەڵێت: بەیانی دوو (چا)م خواردەوە.. مامۆستاکەش دەڵێت: کوا وشەی شەکر ؟! قوتابییەکەش دەڵێت: لەناو چایەکەیە!

چەند ئامۆژگارییەک بۆ لابردنی زیبکە لەسەر دەم و چاو

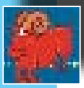
دەرکەوتنـی زیبکـەی گەنجێتی (حب الشـباب) بە هـەردوو ڕەگـەزی نێرو مێ پابەند نیە تەنیـا بەتەمەنی هەرزەکاری و پێگەیشتن بەڵکو ئـەم دۆخە تـا تەمەنی ٣٠ سـاڵی درێژەی هەیە، ئەمەو سەرژمێریەکان وادەردەخەن لە کوڕاندا تووش بوون لە تەمەنی ٢١ سـاڵیدایەو لە کچانیش لەتەمەنـی ٢٣ سـاڵی دایە ئەم حاڵەتەش لە ناوچەکانی دەم و چاو و پشـت و سـنگ و شـانەکان دەردەکەوێ، هەر ئەم حاڵەتەش وادەکات پشتی مرۆڤ بە چەوریەك داپۆشرێ، لەمبارەیەوە پزیشکەکان دەستنیشانی هۆکارەکانی ئەم حاڵەتەیان کردووە، لەوانە هارمۆنەکان و میکرۆبەکان و نەخۆشیەکانی بۆماوەیـی و خۆراك، بۆ ئەم مەبەسـتە پزیشـکەکان ئەم ئامۆژگاریانـەی خوارەوەیان پێشەش کردووە.

-١ شووشـتنی دەم و چاو ڕۆژانە بە سـابوون و ئاوی شڵەتێن بۆ چەند جارێك.

-٢ پاڵەپەستۆ خستنە سەر زیبکـەکان و گوشـینیان لە کاتی شوشتن.

-٣ خۆ دورخستنەوە لە بەکارهێنانی مەلحەم و دەرمان و کرێمی نا تایبەت، واچاکترە پشت بە بەرهەمە سروشتیەکان ببەسترێ، لەوانە هەنگوین و لیمۆو کەتان و گەڵای گوێز....

کەلـوەکـان

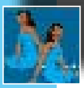


کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ژیان تەنگ بووە لەلات، کەسێك دەیەوێت هەستەکانت بزانێت و بچێتە ناودڵت.دڵت گەورە بێ بۆ کێشەکانت. ئەوەندە متمانەت بەخۆت نەبیت چونکە توشی گرفتی زۆر دەبیت، کەسێکی سادەی لەبیرکردنەوە هەوڵدە پەیوەندییەکانت توندوقۆڵتر بکەی، لە دڵت ڕازی ببە.

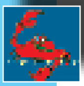
گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کـەسـێـکـی خـۆشـەویـسـتـی دەوروبـەرکـەت هەمیشە لێت ڕازین بـەڵام ئـەوخـەمـەی هەتەکارنەکاتە چالاکییەکانت،ئەوکەسەی لەدڵتەبۆت باش دەبێت.کارەگرنگەکانت بۆ ماوەیەکی دیکە هەڵبگرە و، بە نیازێکی تازەوە بیر بکەرەوە و لە هەستی خۆشەویستت بگە، کەسێك ببۆت دێتە پێشەوە و ڕێگەیەکی تازەی بۆ بدە ئەویش مانای گەورەیی تۆی دەوێت.



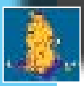
دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

لەم کاتە پێویستیت بە پرس کردنی کەسی خۆشەویستتە، تاوەکو بتوانی لە گرفتەکانی ئێستات دەرباز ببیت، لە کارەکانت بەرەو باشتر هەنگاو ناوە و ژیانت هەر چۆنێك بێت دەبێت بیر لەداهاتوو بکەیتەوە و ڕابردووش لە بیر بکەیت، کاتێك پێویستیت بە کەسێکە داوای یارمەتی لێبکە و مەترسە.



قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لەم کاتانەی ئێسـتات هەسـت بە دڵتەنگـی دەکەیـت و ناتەوێـت کەسیش پێت بزانێت. ئامانجەکانت بەتەنیا نایەتە دی و پێویسـتی بە کەسـێکی دیکە هەیە. گرنگی بە شـێوازی جلوبەرگت بدە و لە نهێنی کەسی دیکە مەکۆڵەوە، بەرەو خۆشی هەنگاو دەنێت و مەترسە لە داهاتووت.



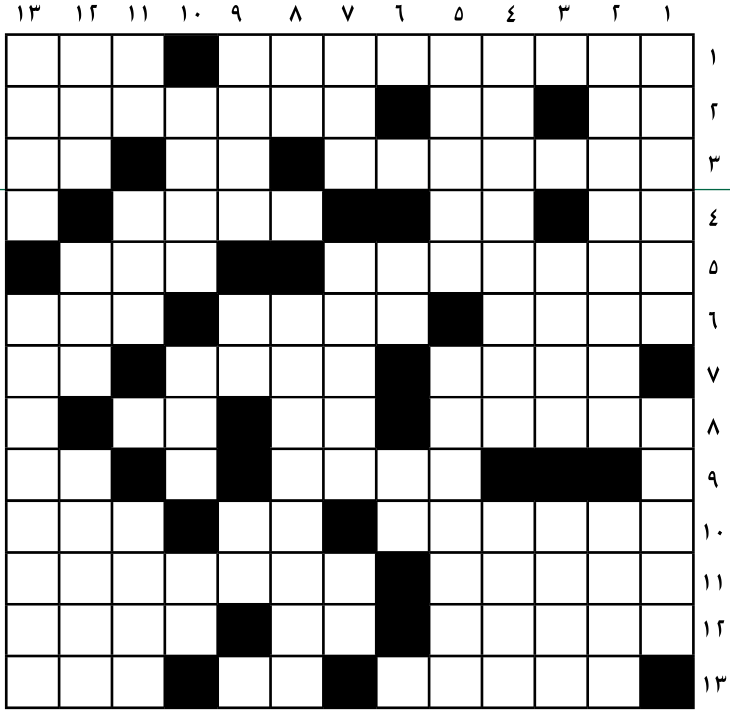
شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئـەم کەسـەی هەسـت دەکەیت لەدڵتدا جێگیربووە تەنیا پێویستی بە هەست پێکردنێکە لەلایەن تۆوە بۆ ئـەو چارەسـەرە.لەهەنگاوی خۆشەویسـتەکەت چاوکراوەبـە، لەگـەڵ هاورێکانت مامەڵەت خۆشتربکەو دووربکەرەوە لە قسەی زیاد، ماوەیەکە هەست بە دڵتەنگی دەکەی بەڵام زوو دەڕوات.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

کەسـێکی کراوەی بۆیـە بەکراوەیی لەژیان بڕوانەومەهێڵـە گرفـت بکەوێتە نێوانتانەوە.سـەرباری ئەو کێشانە وناخۆشـیانەی ماوەیەکـە بێزاری کردوویت، بەڵام دڵنیابە ئەنجامێکی باش چاوەڕوانت دەکات، پێویسـتە لەسـەر قسـەکانت بەمتمانـە بیـت و چاوەڕێـی هیوایەکی گەش بە.

ئیـوان گـەردی



ستوونی

١- کەمانچە بە ئینگلیزی- زەوی تەڕ دەکات
٢- زنجیرەچیایەکە- خۆشی (پ)
٣- گیاندارێکە- چوار پیت لە (نەینەوا)
٤- وڵاتێکی کیشوەری ئەوروپایە (پ)- سەوا (ت)
٥- فەیلەسوفێکە- وڵات (پ)
٦- پیتێکی ئینگلیزیە- خواردنەوەیەکە
٧- تکا (پ)- یاریزانێکی یانەی لازیۆیە (پ)- نەخێر
٨- تۆ بە ئینگلیزی- نەخێر (پ)- ڕۆژانە بە ئینگلیزی
٩- ناوێکە-شمشاڵ (پ)- چۆن
١٠- عەیب (پ)- پاشای دارستان- وەکویەکە
١١- پیتێکی ئینگلیزیە- عەشیرەت- سەرسورهێنەر
١٢- گۆرانی دووقۆڵی (پ)- پێچەوانەی خراپ- قوماشێکە
١٣- گاڵتەئامێز (پ)- ناوێکە

ئاسۆیی

١- ڕۆژی خۆشەویستی- بەکاردێت بە ئینگلیزی
٢- وەکو یەکە- وەکو یەکە- بەرنامەیەکی سەتەلایەتی کوردستانە
٣- پایتەختی ئەمەریکا- وەکو یەکە- ژمارەیەکە
٤- وەکو یەکە- خواردنەوەیەکە (پ)- پێچەوانەی (نییە) (پ)
٥- هاوکاری- سەرۆکی ئەمەریکایە (پ)
٦- چوار پیت لە (ماندێلا)-گەمە (پ)- نهێنی (پ)
٧- نزم (پ)- دراما (پ)- پاشا
٨- ئیهاب (ت)- تۆڕ
٩- قەڵایەکی مێژووییە- دووپیت لە (دایك)
١٠- یاریزانێکی یانەی سیڤیلیایە- ئامرازێکە (پ)- سێ پیت لە (ڕەوا)
١١- ناوێکە (پ)- سوپەرمارکێتێکی شاری هەولێرە
١٢- هونەرمەندێکی لوبنانییە- کن (پ)- سێ پیت لە (سەوا)
١٣- خوناو- دارێکە- شارێکی ڕۆژهەڵاتی کوردستانە

ئامادەکردنی: هێمن قەسرەیی

بۆ زاخاوی مێشک

بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بە پیت پڕ بکەرەوە کە لە کۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لە ماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکارییانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

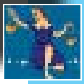
- پیتی خانەکانی (٥+٢+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (کەرستەیەکە بۆ ئاهەنگی هەڵپەرکێ بەکاردێت)
- پیتی (٦+٧+٨) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئایین بە زمانی عەرەبی)
- پیتی (٦+٥) کۆبکەیتەوە بە مانای (شتێکە لە جەستەی مرۆڤ جووڵە بە خوێن دەدات)
- پیتی (٣+٤+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئەم شتەی لە پێ ئەسپ دەکرێت)!

ئامادەکردنی : شاتان مستەفا

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (مەم و زین) بوو

کەلـــوەکـــان

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

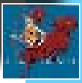


مەهێڵــە گرفتە بچووکــەکان ببێتە کۆســپ بــۆ ئــەوەی بکەویــت و ڕێگاکانت لێ بزر بێت.ڕێگەی سادە بگرە لە ڕووبەڕووبوونەوەی گرفتەکان. کاریگەرمەبە بەو قســانەی کەخەڵك لەدوات دەکەن،بەڵکو متمانەت بەخۆت هەبێت و لەم لایەنە بەسادەیی بڕوانە، تۆکەسێکی کراوەی بۆیە ژیانی تایبەتیت بەکراوەیی بڕوانە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بۆئــەوەی لەخــەون و ئاواتەکانت نزیك بیتەوە،تەنها چەند هەنگاو و کارکردنێکی دەوێت، ئێستا کاتێکی باشــە.ئەم هەنگاوانەی ڕابردووت کارێکــی جــوان بۆت، بەڵام تۆ واهەســت دەکەیت کە پەشــیمانیت پێوە دیارە، ماوەی داهاتووت بەرەو خۆشــیە، خەون بە داهاتوو مەبینە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



لەکارەکانت سەرنجی بەڕێوەبەرکەت ڕادەکیشــی، بۆســاڵی نــوێ ئاستەنگەکانی بەردەمت زۆر دەبێت بۆیە وریــا ولەســەرخۆبە.ئەوەی هەســت دەکەیت بەرامبەر ئەو کەســە نابێتە هۆی ئەوەی بتەوێــت تاوانباری بکەیت کە چــی لەتۆوە دەوێت، ئەمەش چاك نییە بۆت کە وا بیر بکەیتەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ڕێگەیەکی سادەت هەبێت بۆ ئەوەی لەدڵەوە لەخۆشەویســتت بگەیت و ماوەیەکی زۆرە هەستەکانت جێگیر نییە و مەترســە لەداهاتوو. کاتت تەلاخان بۆ کەسی خۆشەویستەکەت، هەوڵبدە خۆت لەبازنەی خەم دووربکەویتەوە، ئاگات لەخۆت بێت کەسێك چاودێریت دەکات.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئەم کاتــەت گونجــاوە تاوەکو لە نهێنــی ئــەم کەســە بگەیت کە ماوەیەکە دەیەوێت خۆی لێت نزیك بکاتەوە، بەڵام دەبێت بە شــێوازێك بیناســیت کە ئەو هەســت نــەکات هەموو کەسێك خەم دەخوات بەڵام وەك تۆ ناکات، بۆ ئەوەی لەگەڵ کەســانی نزیکت بەشدار بیت هەست بە ڕابردووە ناخۆشەکانت مەکە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

متمانەت بەخۆت هەبێت و کەسێك لە دوورەوە نیازی دڵی تۆی هەیە و دەیەوێت بە ڕێگەی کەســێکەوە لێت نزیــك بێت. و بــۆ کاتێکی دیکە ئامادە ببە چونکە ڕووبەڕووی کەسێك دەبیتــەوە باش نییە بۆت. کاتێك بڕیارەکانت دەدەیت لێیان پەشیمان مەبەوە.

iwan_gardi@yahoo.com