چەند ڕاهێنانێک بۆ جوانی و ناسکی جەستە!

بۆ ئەوەی جەســـتەت جوان بێت، دەتوانیت لە ڕێگەی ڕاهێنانـــەوە زیاتر لەشـــت جوانترو ڕێك تـــر بێت. چەند ڕاهێنانێکی جەستەیی هەیە لە ڕێگەیەوە جەستەت جوان لەگەڵ ئەوەشـــدا جەســـتەت خاو دەکاتەوە بە شێوەیەك هەردەم هەســـت بە حەســـانەوە بکەیت ڕاهێنانەکەش بەم شێوەیە:

- لەســـەر پشـــتت درێژ ببە، بتوانە قاچەکانت درێژ بکەیت بۆ ماوەی (٥) خوولەك..
- دواتر قاچەکانت بە شێوەیەکی ستوونی بەرز بکەرەوە بۆ ئاسمان، هەروەها دەستەکانت لەسەر زەوییەوە بێت.
- بەم شێوەیە قاچەکانت بهێنە خوارەوە و بەرزی بکەرەوە بۆ زیاتر لە (١٥) جار ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە.
- پاشـــان بەم شـــێوەیەی ســـەرەوە بەڵام ئەمجارەیان قاچەکانت بەرەو لاتەنیشـــتەکانت جووڵە پێبکە، واتە بە شـــێوەیەکی ئاســـۆیی بەرزی بکەیتەوە و بیگەڕێنیتەوە تاوەکو دەگاتەوە سەر زەوی..
- ئەم ڕاهێنانە بۆ مـــاوەی (٥) خوولەك ئەنجام بدە، دواتر بچۆ بۆ قۆناغێکی دیکەی ڕاهێنان کە بەم شێوەیە دەبێت. لەســـەر ســـك درێژ ببە و هەوڵبدە سینگت بەرز بکەیتەوە لەسەر زەوی..
- دواتر دەســـتەکانت ببە پشتەوەت بۆ ئەوەی بتوانیت قاچەکانت لە دواوە بگریت، یان دەســـتت بە قاچەکانت بکەوێت.
- دوای ئەو ڕێگەیە هەوڵبدە بە دەستت قاچەکانت لە پشتتەوە بەرز بکەیتەوە، بەم شێوەیە دەبێتە خاوەن جوانترین و ڕێگرترین جەستە..

مۆدەی سەندڵ و بابووجی ناسک بۆ ماڵەوە

کاتێك لـــە ماڵەکەت دەبیت و دەتەوێت بحەســـێتیەوە، جگە لـــەوەی ڕۆژانە بەهۆی پێڵاو و پووتی پاژنە بەرزەوە قاچەکانت تووشـــی ئێش و ئازار دەبن، هەروەها پاژنە بەرز هۆکارێکە بۆ پشت ئێشان، بۆیە بتوانە لە ماڵەوە بە جوانترین و تەندرووستیترین شێوە بحەسێیتەوە و ئازاری قاچەکانت و پشتت سووکتر بکەیت. ئەم جۆرە سەندڵ و بابووجانە بۆ ماڵەوە لە پێ دەکرێت ئەمەش بـــۆ ئـــەوەی ببێتە ڕێگەیەك بۆ ســـوود وەرگرتن لە ڕاکشانی خوێـــن لە قاچـــەکان، هەروەها بۆ ئەوەی پشتت خاو بکاتەوە کە ڕۆژانە بەهـــۆی پاژنەی بـــەرزەوە تووشی ئێش دەبێت. ئەم شێوە مۆدەیە شتێکی ناسك و جوانە بۆ ئەوەی لەگەڵ کاروباری ماڵەوە بگونجێت، هەروەها جوانییەکی تایبەتی هەیە لەگەڵ پۆشـــینی جلوبەرگـــی ماڵەوە. هەوڵبدە ڕەنگی ئەم بابووج و ســـەندڵانەی بۆ ماڵەوە هەڵیدەبژێریت لەم ڕەنگانە بێت : ســـەوز – ســـوور – پەمەیی – شین – ڕەش – سپی. ئەم ســـەندڵ و بابووجانە دوو شێوەی تایبەتیان هەیە و دەتوانیت لـــە وێنەکانەوە بزانیت کە شـــێوەی یەکەمیان پێشـــەوەی کراوەیە و شێوەی دووەمیش داخراوە.

کریمی بووک

ئەو کریمە لە بەناو بانگترین بەرهەمەکانە تایبەتمەندییەکی تایبەتی هەیە لەگەڵ کریمەکانی دیکە، قەبارەی ئەو کریمە ٣٠٠ ملیم گرامە بەشی مانگێك دەکات، بەوە ناسراوە پێستی دەم و چاو پاك دەکاتەوە بەڵەکی و خاڵ خاڵی ڕەش و ماك لا دەبات ئەم کریمە لە زۆرێك ڤیتامینە سروشتییەکان پێکهاتووە، لەوانە: هەنگوین، مەرجانی دەریا، ئاردی ئەرمەنی، داری شوقان، گەنمی سپی، گەنمەشامی، ڕۆنی زەیتون، بوندق، گوێزو پاقلەی سودانی، زەنجەبیل و جۆزی هیندی. شێوازی بەکار هێنانەکەی بۆ ماوەی ١٠ خولەك لە دەم و چاو هەڵدەسوێ دواتر بۆماوەی نیو کاتژمێر یاخود زیاتر بە جێ دەهێڵدرێ، ئینجا بۆ چەند ڕۆژێك ئەم کارە دووبارە دەبێتەوە تاوەکو زۆر بە درەوشاوەیی دەردەکەوێ.

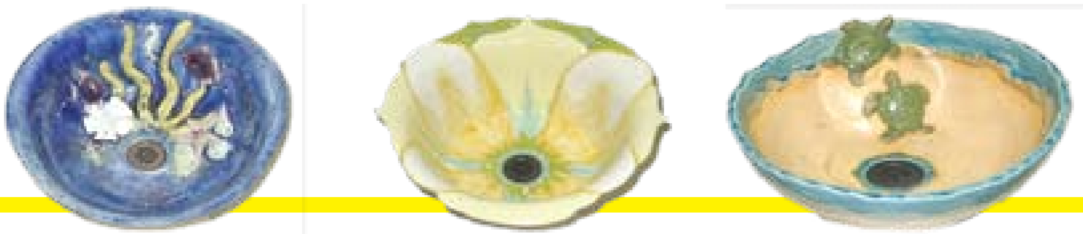
گەورەترین و سەیرترین گەراجی وەستانی ئوتۆمبێل

ڕۆژانە چەندین بیرۆکەی سەیر و تایبەت لە بواری ئەندازیاری دەردەکەوێت، بەهۆی ئەوەی بواری ئەندازیاری لە پێشکەوتندایە و ڕۆژانە شتی سەمەرە لە باڵەخانە دروست دەکرێت. ئەوەی سەیر بێت ئەم باڵەخانانە لەگەڵ ئەوەی سەیرە جێگەی سوودمەندی و بوارێکی چاکە لە ژیانی مرۆڤدا...

ئەمە یەکێکە لە کارە ئەندازیارییەکانی وڵاتی ژاپۆن، کە توانراوە گەورەترین پارکی ئوتۆمبێل دروست بکرێت لە نزیك گەورەترین بازاری بازرگانی لە شاری تۆکیۆ. لەگەڵ ئەوەی شێوەیەکی بەرز و گەورەی هەیە، بەڵام دەتوانێت لە کاتێکدا جێگەی زیاتر لە (٥٠٠) ئوتۆمبێل ببێتەوە، ئەم بیرۆکەیە لە کاتێکدا هات کە ئەو شوێنە بە قەرەباڵغی ئوتۆمبێلەوە دەیناڵاند، بۆیە توانرا گەورەترین و سەیرترین پارك یان گەراجی وەستانی ئوتۆمبێل دروست بکەن.

وەکو دەبینن کە چۆن لە ناوەوەی باڵەخانەکە وەك لۆفە وایە و هەر ئوتۆمبێلێك دەچێتە شوێنێکی تایبەتی دواتریش بەهەمان شێوە دێتە خوارەوە یان دەرەوە.

چۆنیەتی گرنگیدان بە دەسشۆری ماڵەوە!



جۆرە ئێکسسوارێکی تایبەتی و سەرەکی لە ماڵەکەت دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕەنگدانەوەی جوان و گرنگی دان بێت لە بواری جوانکردنی ماڵەکەت. ئەم ئێکسسوارە تایبەتمەندی خۆی هەیە بۆ ئەوەی بەهۆیەوە جوانی و ناسکی پێوە دیار بێت.

ئەم ئێکسسوارەش بریتیە لە دەسشۆر (مغسل)، ئەمەش وەك کەرستەیەك کە ڕۆژانە جێگەی بەکارهێنانە بۆ ئەوەی دەست و چاوی لێ بشووریت یان بۆ کاری دیکە بەکاردەهێنرێت. هەوڵبدە دەستشۆری ماڵەکەت هەردەم پاك بێت، چونکە پاکی ئەم کەرستەیە دەبێتە هۆی ئەوەی جوانی خۆی نیشان بدات. بەتایبەت کاتێك کە ماڵەکەت کەسانێکی زۆری لێ دەبێت، یان شوێنی دەسشۆرەکە لە جێگەیەکی بەرچاو بێت لە ماڵەوە. ئەم جۆرە شامپۆیە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی دەستشۆرەکان بەبریقە و جوان بێت، بەم شێوەیە ڕەنگدانەوەی جوانی ئەم کەرستە گرنگە لە ماڵەکەت دەدرەوشێتەوە.. ئەگەر بۆت کرا ئەم جۆرە دەسشۆرانە هەڵبژێرە کەوا ڕەنگاورەنگە، چونکە چەندین شێوە و ڕەنگی هەیە، بەڵام ئەوەی زیاتر باوە لەناو ماڵەکان دەسشۆری (سپی)یە، ئەم ڕەنگە زوو تووشی پیس بوون دێت، بۆیە ڕۆژانە ئاگاداری ببە لە پاککردنەوە و بەبریقە کردنی!

هاوڕێتی (٥) ساڵەی نێوان پیاو و مریشکێک!

ماوەیەکە هاوڕێیەکی سەیر پەیدابووە و بۆ ئەوەی نێوان دوو لایەن بە هاوڕێتییەوە بچێتە سەر، لە ماوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی (ئەنفلۆزای) باڵندەدا، پیاوێکی بەریتانی هاوڕێتی مریشکێك دەکات. ئەم هاوڕێتییەش بۆ ماوەی (٥) ساڵە بەردەوامە و ڕۆژانە کاتەکانی ئەم پیاو و مریشکە لەگەڵ یەکتردا دەچێتە سەر.

پیاوەکە ناوی (ستیف ئیدی)یە و پێش (٥) ساڵ لەمەوبەر کاتێك لە چاوەڕوانی هێلکەیەك دەبێت کەوا شتێکی تێدا دەربچێت، بەڵام لەسەرەتادا لە چاوەڕوانی جووجەیەکی نێر بووە بۆ ئەوەی وەك خۆی بێت و لە داهاتووش ببێت بە (کەڵەباب). بەڵام مێ دەردەچێت و دەبێتە مریشك. ئەمەو تا ئێستاش هەرچی بیەوێت بۆی دەکات لە خواردن و گەڕان یان هەر شتێکی دیکە. مریشکەکەش شێوەیەکی جوانی هەیە و وەك لە وێنەکەدا دەبینن چۆن لەگەڵ خۆیە بردووە بۆ گەڕان کە لەناو ئوتۆمبێلەوە وێنەیان پێکەوە گرتووە.

وڵاتە عەرەبییەکانیش گەورەترین (کێك) دروست دەکەن!

دروست کردنی گەورەترین کێك بۆ ئەوەی نازناوێکی ژمارەی پێوانەیی پێوە تۆمار بکرێت، تەنیا لە وڵاتانی ئەورووپا مۆدێل نییە، بەڵکو لە وڵاتە عەرەبییەکانیش گەشەی کرد. دوای ئەوەی لە ئەڵمانیا کێکێك درووست کرا کە بەرزییەکەی گەیشتە (٨) مەتر، هەروەها لە وڵاتی چین کێکێکی دیکەش بە بەرزی (٧) مەترەوە درووست کرا، بۆیە وڵاتێکی عەرەبی توانی کێکێکی گەورە درووست بکات کە پێشبڕکێ لەگەڵ کێکەکانی جیهان بکات..

ئەوەی سەیر بێت کێکەکەی عەرەب بەرز نەبوو، بەڵکو لەسەر زەوی دانرابوو، چونکە نەیاندەزانی چۆن بەرزی بکەنەوە. درێژی کێکەکەی وڵاتی (بەحرێن) نزیکەی زیاتر لە (٧) مەتر بوو، ڕەنگی کێکەکە ڕەنگێکی زەردە لەگەڵ ئەوەی نەخشی گوڵی جوانی لەسەر کرابوو.

ئەم کێکە بە بۆ ماوەی (٢) ڕۆژ درووست کرا، چونکە بڕاندنی کێکەکە کاتێکی زۆری خایاند تاوەکو تەواو ئامادە کرا.

کێکەکەش بۆ ئاهەنگێکی تایبەت ئامادەکرابوو بۆ ئەوەی بتوانن لەم کێکەوە ڕێکلام بۆ چێشتخانەیەکی شیرنەمەنی و هەویرکارییەوە بکەن.

جوانترین چاو

هەڵبەتە جوانی بۆ گشت شتێك دادەنرێت، وەك جوانی سروشت یان مرۆڤ، گیانداران، بۆیە بۆ ئەمساڵ جۆرە جوانیەکی تایبەت هاتە کایەوە کە پێشتر لەسەر زار باس دەکرا، بەڵام ئێستا بۆتە شتێکی سەیر لە گۆڤاری (نیوز ویك)

چاپەمەنیەکی نوێ بۆ جل و بەرگ

کۆمپانیای برازەر گۆلف(Brother Gulf) بۆ پێشخستنی ئامێرەکانی چاپەمەنی و وێنەگرتن و پەیوەندیکردن بۆ نووسینگە بچوکەکان و مارکێتەکان ڕایگەیاند کە ئامێرێکی نوێی داهێناوە بەناوی(GT ٥٤١ demand Printon) کە مرۆڤ بەهۆی ئەم ئامێرە نوێیەوە کە تایبەتە بە بواری چاپەمەنی وێنە و ژمارە لەسەر جل و بەرگ دەتوانی کارەکانی خۆی ئاسانبکات ئەویش بەبێ ئەوەی بگەڕێتەوە لای چاپخانە و قۆناغەکانی چاپکردن کە بەچەندین قۆناغدا تێپەردەبێت هەروەها مرۆڤ دەتوانێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی ئامێری کۆمپیوتەر و فلاشەوە ئەم کارە بە ئەنجام بگەیەنێت هەروەها ماوەی چاپکردنی هەر وێنەیەك یاخود هەر ژمارەیەك لەسەر جل و بەرگ تەنیا یەك خولەك دەخایەنێ ئەم ئامێرە نوێیە گرنگیەکی زۆری هەیە لە بواری ئابووری چونکە تێچوونی کەمترە لە چاو ئامێرە کلاسیکییەکان، جێی باسە ئەم ئامێرە وا بڕیارە لە پێشانگای ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بۆ تابلۆیەکانی ڕاگەیاندن و وێنەی نەخشەکێشراوی وەکو ئامارو هیدیکە لە ڕۆژانی ١٧ تاوەکو ١٩ی ئەم مانگە لە ناوەندی دوبەی بۆ پێشانگاکان نمایش بکرێت.

لە جیهاندا!

توانرا جوانترین چاو لە جیهاندا دەست نیشان بکرێت..
ئەمەش دوای ئەو ڕاپرسیە گەورەیەی ئەنجامدرابوو، بۆ کۆمەڵە چاوێك چەند کەسێك هەڵبژاردرابوون بۆ نازناوی جوانترین چاو لە جیهاندا. ئەمەو لە ئەنجامی ڕاپرسییەکە چاوی ئەم کچە ئەفغانستانیە بەجوانترین چاو دانرا، کە چاوێکی پڕ جوانی و شتێکی سەیر و سیحرێکی گەورەی تێدایە. منداڵەکە ناوی (ئیمان)ە و تەمەنی (١١) ساڵ دەبێت. چونکە چاوی ئەم کچە بەشێوەیەك گەورەیە لەگەڵ تەمەنی خۆی ناگونجێت و لەگەڵ بوونی ڕەنگێکی شینی ئاسمانی لە گلێنەکان، هەروەها دەوراوپشتی گلێنەی چاوی ئەم کچە بە ڕەنگێکی سپی جوانە، بەم شێوەیە دەبێتە جوانترین چاو لە جیهاندا. بەڵام جوانی چاوی ئەم منداڵە دەکرێت تا تەمەنێکی داهاتوودا بەم جوانیە بمێنێتەوە! یان گۆڕانکاری بەسەردا دێت و چاوێکی دیکە دەبێتە جوانترین چاو!

منداڵێک بە دڵی لە دەرەوەی جەستەی لێدەدات!

منداڵێکی ئاسایی کاتێك لە سکی دایکێك دەبێت دایکەکەی چاوەڕێ منداڵەکەی دەکات بۆ ئەوەی جوانی و سۆزی کۆرپەکەی ببینێت، بەڵام دوای ئەم ماوە چاوەڕوانییە کۆرپەیەکی دەبێت زۆر لە منداڵی ئاسایی دوورە و بەڵکو جیاوازیەکی سەیر و ناخۆشی دەبێت..

ئەمە چیرۆکی ئەم دایکەیە کە لە وڵاتی (سووریا لە شاری حەلەب) بۆ ئەوەی منداڵەکەی سکی دابنێت، کاتێك منداڵەکەی دەبێت پارچە گۆشتێکی زیادە لەسەر سینگی منداڵەکە دەبێت، ئەم پارچە گۆشتەش (دڵی منداڵ)ەکە دڵی لە دەرەوەیە و لێدەدات، دکتۆرەکان پێشبینی ئەوەیان کرد منداڵەکە ڕاستەوخۆ دەمرێت کەچی منداڵەکە تا ئەمرۆش سەلامەتە و تەنیا ئەوە نەبێت دڵێکی شاراوەی هەیە. بۆیە وابڕیارە نەشتەرگەرییەکی وردی بۆ بکرێت لە وڵاتی بەریتانیا بۆ ئەوەی دڵەکەی بخرێتەوە ناو سینگی بۆ ئەوەی وەك هەر مرۆڤێکی ئاسایی بژیت. بەڵام لە هەمان کاتدا مەترسی ئەوە هەیە کە لە کاتی نەشتەرگەرییەکە منداڵەکە دەرنەچێت و بمرێت. دایك و باوکی منداڵەکە گشت هەوڵێك دەدەن تەنیا بۆ ئەوەی منداڵەکە بمێنێت و نەمرێت.

دوو شێوەی مرۆڤ لە ڕەگی گوڵێکدا ڕوواوە!

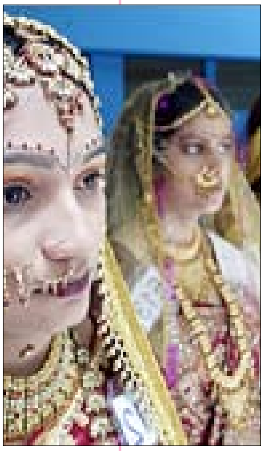
لەلاتان سەیر نەبێت کاتێك سەیری ئەم وێنەیە دەکەن و بڵێن: ئەمە دوو شێوەیە بە دەست دروست کراوەو چونکە داوتر لە قسەکەتان پەشیمان دەبنەوە! ئەمە وێنەی دوو شێوەی مرۆڤە و بەشێوەیەکی سرووشتی دەرکەوتووە. ئەمەو کاتێك جووتیارێك لە هەرێمی (شاندۆنگ لە وڵاتی چین) ئەم دارە دەبینێت بەم شێوەیە ڕوواوە، بۆیە لەلای دەبێتە شتێکی سەیر و خەڵك بانگ دەکات بۆ ئەوەی بیبینن!

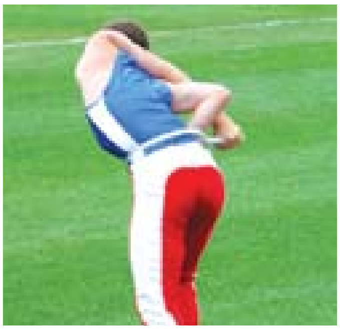
وێنەکە بریتیە لە دوو شێوەی مرۆڤ کە یەکێکیان نێرە و ئەوەی دیکەش مێیە! سەیری ئەم دوو شێوەیە لەوەدایە کەوا وەك ئەوەی بەدەست دروست کرابێت، کەچی لە شێوەکان دەردەکەوێت کەوا ڕاستەقینەیە و بەبێ هیچ کارێکی دەستییەوە ڕوواوە. ئەم دوو شێوەیە لە ڕەگی دارێکە کە جۆرە گوڵێکی جوان دەگرێت، لەگەڵ ئەوەی ئەم جۆرە گوڵە وەك خواردنێك لەم وڵاتە دەخورێت!

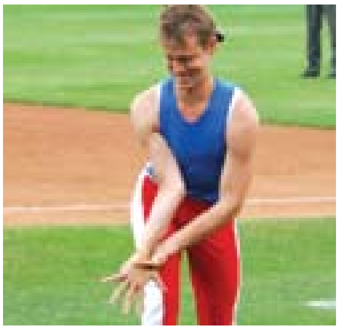
پیاوێکی هیندی پەیمانی بە ٤٠ ئافرەتدا بیانخوازێ دواتر ڕایکرد

پیاوێکی هیندی بەناوی براسانس ناسراوە بەناندا کۆمار کە تەمەنی ٣٦ ساڵە پەیمانی بە ٤٠ ئافرەت داوە بۆ ئەوەی بیانخوازێ ، بەڵام لەگەڵ هەر پەیمانێکی بەو هۆیەوە توانیویەتی هەرچی زێرو خشڵ و پارەی ئافرەتەکان هەیە بیانبات دواتر رابکات بۆ شوێنێکی شاراوە، دوای ئەوەی یەکێك لە و ئافرەتانەی کە پەیمانی پێدابوو بیخوازێ لەو شوێنەدا دەیبنێت، پۆلیسی لێ ئاگادار دەکاتەوە، پۆلیس توانیان براسانس دەستگیر بکەن لە ولایەتی کیرالا لە باشووری هیندستان، ئەو ئافرەتە دەڵێ:

بەر لە ڕۆژێك لە ئاهەنگی گواستنەوەم براسانس هەموو زێر و پارەکانم کە بایی چەندین هەزار روپیە بوون دزی و ڕایکرد، شیاوی باسە براسانس پەیمانی بە ٤٠ ئافرەت دابوو بیانخوازێ لەو ناوەدا چەند ئافرەتێکی خواست، بەڵام دوای ماوەیەك خۆی لێ شاردنەوەو زێرو پارەکانیشی بردن.







نمایشێک بۆ جووڵە سەیرەکانی گەنجێک!

ئەوەی سەیری ئەم کوڕە گەنجە بکات بیر لەوەداکاتەوە کە چۆن لاسایی بکاتەوە لەم جۆرە جووڵانەی کەوا ئەنجامی دەدات، بەڵام هەرگیز ناتوانیت ئەنجامی بدەیت! چونکە جەستەی ئەم گەنجە وەك لاستیکی نەرم وایە کە بە شێوەیەك دەجووڵێت جەستەی کەسی دیکە بەم شێوەیە نییە!

ئەم گەنجە ناوی (ئەلێکس)ە و تەمەنی (٢٦) ساڵ دەبێت، دەتوانێت خۆی بەشێوەیەك بچەمێنێتەوە و لە ناو سەندووکێکی بچووك جێگەی ببێتەوە. ئەم جووڵانەی ئێستای کردوویەتی لە نمایشێکی تایبەتە بۆ جووڵە سەیرەکانی، جووڵەیەکی زۆر سەیری هەیە دەتوانێت دەستی بۆ دوو جار زیاتریش بسووڕێنێتەوە! ئەمەش ئەگەر هەر کەسێکی دیکە ئەنجامی بدات دەستی دەشکێت. یان دەتوانێت دەستی بخاتەوە پشتی و لەگەڵ ئەوەشدا لەدواوە بیهێنێتەوە لای سگی! ئێسکی ئەم کوڕە گەنجە نەرمە و بەم هۆیەوە ئەم جووڵە سەیرانەی پێدەکرێت. لە پێشوودا توانی خۆی بخاتە ناو سەندووقێکی (٢٥) سەنتیمەتری، واتە هەر لایەکی سەندووقەکە ئەوەندەی (مەستەرە)یەکی کێشان بێت! ئەم نمایشەی ئێستای لە بەرچاوی نزیکەی (١٠) هەزار کەس بوو کە لە یاریگایەکی تۆپی ئەنجامی دا.

گیانداریک وەک فیل لە شێوەی پشیلە!

سەرەڕای ئەوەی چەندین جۆرە گیاندار هەیە لە جیهان، ئەمەش کاتێك لەلایەن زانستی گیاندارانەوە ناسراون کەچی تاوەکو ئێستاش جۆرە گیانداری تازە دەدۆزرێنەوە کە پێشتر نەیانتوانیوە بیناسن!

لە چەند زنجیرە چیایەکانی (ئەدزۆنگوا) کە دەکەوێتە وڵاتی (تەنزانیا)، جۆرە گیانداریك دۆزراوەتەوە لەلایەن تیمێکی تایبەت کە لە ئەکادیمیای (کالیفۆرنیا)یەوە بۆ پشکنینی گیانداران ناردرابوون.ئەم گیاندارە شێوەیەکی سەیری هەیە و جیاوازە لەگەڵ گشت گیاندارەکانی دیکەی ئێستا کە دۆزراونەتەوە، کە بەم شێوەیە: ڕەنگی نێوان قاوەیی و ڕەساسیە – لووتێکی باریکی درێژ – قەبارەی وەك پشیلە دەبێت –سگێکی گەورە و سەرێکی بچووك، بەکورتی شێوەی لە شێوەی (فیل) دەچێت. بۆیە بە فیل لە شێوەی پشیلە ناسراوەو، چونکە بە فیلی ئەفریقی دەچێت. ئەمەو چەند جووڵەیەکی هەیە کە وەك جووڵەی فیلە و زیاتریش ئەم شتانە دەخوات کەوا (فیل) دەیخوات. بۆیە دەبێت لەمەودوا بزانین فیلی گەورە و بچووکیش هەیە. ئەمەش دەبێتە ئەو جۆرە گیاندارە کەوا لە دواهەمین گیاندار بێت بدۆزرێتەوە و بناسرێت لە جیهانی گیانداران.

(پاس)ێک لەسەر وشکانی و لە ناو ئاودا دەڕوات!

لەم جیهانە بیرۆکەی سەیر دەدۆزرێتەوە کە پێشتر کەس بیری بۆ نەچووە، ئەم بیرۆکانەش بۆ ئەوەی شتێکی تازە بدۆزێتەوە و لەم ڕێگەیەوە شتێکی نوێ بۆ کارێکی تازە بەکاربهێنرێت. لە وڵاتی (بولگاریا) بیرۆکەیەکی سەیر بە ئەنجام هاتووە، ئەم بیرۆکەیەش بۆ شتێکی سەیرە کەوا چۆن کۆمەڵە خەڵکێك بەیەکەوە بچن بۆ ژێر ئاو. بۆیە توانیان (پاس)ێك درووست بکات وەك هەندێك گیاندار لەسەر وشکانی و ئاودا بگونجێت. ئەمەش ئەم پاسەیە کەوا بۆ ژێر ئاو و سەر زەوی درووست کراوە، تاوەکو گەشتی ژێر ئاو بگاتە کە بۆ خۆشی ئەنجام دەدرێت! کاتێك دەکەوێتە ناو ئاوەوە لە دواوەی چەند (پەروانە)یەکی هەیە کە دەست بە کارکردن دەکات بۆ ئەوەی لەناو ئاودا بڕوات. ئەمەش بیرۆکەی سەیرە لەناو جیهانی تەکنۆلۆژیاوە یان جیهانی ئوتۆمبێلەوە. پاسەکە ناوی (لینا مایند)ە، تا ئێستاش چەندین تاقیکردنەوەی لەسەر کراوە کە بچێتە ناو ئاوەوە بەبێ ئاو بگاتە ژوورەوە.

چۆن وادەکەی جەستەت بڕازێنیتەوە

بۆ جوانکردن و درەوشانەوەی جەستە و لابردنی خانەی مردوو، واباشە ڕێگەیەك بەکاربهێنی کە تیایدا دەبێت پەرداخێك شەکری وردکراو و دوو کەوچکی بچوك ڕۆنی زەیتون تێکەڵ بەیەکتر بکەیت، دوای شێلان دەبێتە هەویر ئینجا ئەم هەویرە بەسەر جەستەتدا هەڵدەسوی بەتایبەت ئەو شوێنانەی زۆر وشکن دوای ئەم کردەیە بە ئاوێکی سارد جەستەکەت دەسریەوە.

هونەرمەندانی لوبنانی لە ڕۆژی ڤەلەنتایندا چۆن باس لە ماچ و پەیوەندی بەستن دەکەن

● هونەرمەند مەروا: ماچ گرنگترین شتە لە پەیوەندی خۆشەویستی لە نێوان ئافرەت و پیاودا، ئەگەر لە کاتی پەیوەندیدا پیاو ماچم نەکات من لە ڕووی دەروونیەوە ئازار دەچێژم و ناچار دەبم ئەو پیاوە ڕەتبکەمەوە لە ژیانی خۆمدا.

● دۆمینیك حۆرانی کە بەم دواییە شووی کردووە دەڵێ: من حەزم لە ماچ هەیە، بەڵام دەبێ هاوسەرەکەم لەمبارەیەوە بگەیێنم، چونکە بۆ ئەم کارە هیچ پەناگەیەك نیە خۆی تیادا حەشاردا، من لە پەیوەندی بەستن وەکو منداڵ وامە و کەسێکی کلاسیکی نیم بەڵکو پیاو بریندار دەکەم.

● هونەرمەند میلیسا: من هیچ زانیاریەکم دەربارەی ماچ کردن نیە و تاوەکو ئێستا تاقیم نەکردۆتەوە سەرەڕای ئەوەی بەر لە ئێستا دوو شووی کردووە.

● هونەرمەند دانا: ماچ کردن لە لای من پەیوەندی بەلایەنی سۆزداریەوە هەیە بۆیە من ئەو جۆرە سۆزداریە ڕەتدەکەمەوە کە ماچی لەگەڵدا نەبێت.

● نیکۆڵ سابا دەربارەی ماچ گوتی: هەموو شتێك سنووری هەیە بۆیە ڕەتی ئەو پرسیارە دەکەمەوە کە تایبەتە بە ماچ، چونکە ئێمە لە کۆمەڵگەیەکی عەرەبیداین و خەڵکی چاو نەترسی لە ڕادەبەدەر قەبوڵ ناکەن و ئەم بابەتە زیاتر شاراوەیە.

ئەو کارانەی کە پیاو حەز ناکات لە ئافرەتدا هەبن

● زۆری بەکارهێنانی مکیاژو بەکارهێنانی زۆرو هەڵبژاردنی ڕەنگی سوری لێڵ و لێوسورکردنی زەق، بە کارهێنانی بۆنی بەسەرچوو.

● پیاو حەز بەو ئاکارەی ئافرەت ناکات کاتێك خواردن پۆلێن دەکات یاخود بەردەوام ڕەخنە لە جۆری خواردنەکان دەگرێت لە هەر بۆنەیەکدا بێت.

● پیاو حەز ناکات ئافرەت باسی کەسێکی بۆ بکات بە بەردەوام، کە کەسەکە خۆشی ئامادە نەبێت واتە (غەیبەتکردن)

● پیاو حەز بەو ئافرەتە ناکات کە باسی ئەو پیاوە یاخود ئەو کۆنە دۆستەی بکات کە پێشتر لە گەڵیدا بووە.

● پیاوان ڕقیان لەو تاڵە پرچە قژن و ئاڵۆزانەیەکە ئەملاو ئەملای دەم و چاوی ئافرەتان دادەپۆشن، بۆیە بەردەوام گرنگی بەخۆت بدە.

● پیاوان ڕقیان لە هەندێك کەرستەی یاریکردن دەبێتەوە بۆ نموونە میزڵان و گیانلەبەری لە پەمۆ دروستکراو کە ئافرەتان لە ناو ئۆتۆمبێلەکانیان هەڵیدەواسن پیاوان بەم کارە واتێدەگەن ئافرەتەکانیان تاوەکو ئێستا لە ڕووی عەقلیەوە پێنەگەیشتوون، ئەمەش کارێکی هەرزەکارانەیە.

● پیاوان ڕقیان لە و ئافرەتانەیە کە جگەرە دەکێشن وەکو پیاو تەماشا دەکەن، بۆیە خۆت لەم کارە دووربخەرەوە.

● هەوڵبدە ئەو جلانە بپۆشە بەتایبەت پانتۆڕی جینز کە تیادا ئەو کەمە چەورییەی سەرەوەی کەمەر نیشاندەدا، چونکە پیاوان زۆر تێبینی ئەو شوێنە دەکەن، ئەگەر نەتوانی ئەو کارە بکەیت ئەو جلانە بپۆشە کە شوێنە جوانەکان و سەرنج ڕاکێشەکانی جەستەت دەردەخەن.

● پیاوان ڕقیان لە ئافرەتانەیە کە وەکو منداڵ قسە دەکەن و قسەیەك دێنن و قسەیەك دەبەن ئەمەش کارێکە دەبێتە مایەی سەر ئێشە بۆ پیاو.

● پیاو حەز ناکات گوێ بۆ پلانی داهاتووی ئافرەت بگرێت بۆ نموونە کە دەڵێ ئاهەنگی گواستنەوەم دەبێ لە فلانە شوێن بێت و دەبێ دوو منداڵمان هەبێت و ناویان ئەوەو ئەوەدەبێت و هەردووکیان ڕەوانەی قوتابخانە دەکەم.

● پیاوان حەز ناکەن ئافرەتەکانیان لە هەموو بابەتێك قسە بکەن و بەردەوام ئەو کارە دووبارە بکەنەوە.

جلوبەرگی سەیر بۆ مریشك!

له ویلایەتی (نەبراسـكا) كـە یەكێكە لـە ویلایەتە یەكگرتووەكانـی ئەمریكا، شتێكی سەیر بۆ گیانداران ئەنجـام دراوە، ئەمەش بۆ ئەوەی پارێزگارییان لێبكرێت لە سەرما هەروەها بۆ ئەوەی شـێوەیەكی جوانیان هەبێت. ئـەم كارە سـەیرەش بریتیە لەوەی (جل وبەرگ لەبەرمریشك دەكەن)! ئـەوەی ئەم كارەی كردووە ناوی (بریجیت هالۆ)یە و زۆر مریشكی خۆش دەوێت رۆژانە لەگەڵ چەندین مریشك ژیان بەسـەر دەبات، و دەڵێت : مریشك گیاندارێكی بێ تاوانە ، دەبێ ئاگاداری ببین چونكە گیاندارێكی ناسك و جوانە. بۆیە هەڵسـاوە جلوبەرگی تایبەتی بۆ مریشـكەكانی دروسـت كردووە، ئەمەش وەك هێمایـەك بۆ دەربڕینی خۆشەویستی بۆ مریشكەكان. رۆژانە كاری دەستی دەكات بـۆ ئەوەی جلوبـەرگ بۆ مریشكەكان درووست بكات. نزیكەی (٥٠) مریشكی هەیە و بۆ گشـت مریشـكەكانی جلوبەرگی درووسـت كردووە، ئەمەش وێنەی دوو لە مریشكەكانیەتی كە چۆن جلوبەرگیان پۆشیوە!

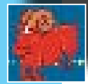
ئافرەتێك بۆ ماوەی (٢٠) ساڵە قژی خۆی دەخوات!

كاتێك ئەم ئافرەتە سـووریە تووشـی ژانێكـی گـەورە و ناخـۆش دەبێـت، دوای ئەوە دەیگەیەنـە نەخۆشـخانە بۆ ئەوەی چارەسـەری بكرێت. بەڵام نەخۆشییەكی سەیر لەم ئافرەتە دەدۆزرێتەوە كە جێگەی سەرسـوڕمانە چۆن روویداوە و یان چۆن درووسـت بووە. نەخۆشییەكە بریتیە لە بوونی (كۆمەڵە موو)یە لە جەستەی ئافرەتەكە.. ئەم ئافرەتە لە شاری (تەدمر)ە لە ناوەڕاستی وڵاتی سووریایە، كاتێك نەشتەرگەری بۆ گەدەی ئافرەتەكە دەكرێت بڕێك لە پارچە موویەك دەدۆزرێتەوە كە درێژییەكەی (١٥) سەنتیمەتر و قەبارەكەی نزیكەی (٣٥) سەنتیمەتر بوو، كاتێك لە ئافرەتەكە دەپرسن كە چۆن ئەم حاڵەتەی تووش بووە، ئافرەتەكە دەڵێت: ماوەی (٢٠) سـاڵە فێری خواردنی مووەكانی سـەری بووە و تەمەنی ئێستای ئافرەتەكە (٢٩) سـاڵ دەبێت. ئەمەش شـتێكی سەیرە ئافرەتەكە تووشی ئەم حاڵەتە بووە كە چۆن تەڵە مووەكانی خۆی بخوات. تا گەیشتە ئەم كاتەی لە گەدەی كۆ ببێتەوە. ئەمە وێنەی خوازراوی ئافرەتەكەیە، بەڵام بە هیچ شێوەیەك ئامادەیی خۆی دەرنەبڕی بۆ ئـەوەی وێنەی بگیرێت. تەنیا ڕێگـەی داوە ناوەكەی بزانرێت كە ناوی (ئەلینا)یە.

بۆ ئاسوودەییت

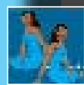
- پیاوێك هەموو شـەو خەون بە یاری تۆپی پێ دەبینێت، دەچێتە لای دكتۆر و بە دكتۆر دەڵێت : چی بكەم هەموو شـەو خەون بە تۆپی پێ دەبینم ؟! دكتۆرەكەش دەڵێت : ئەم شـەو مەخەوە تاوەكو بزانم حاڵەتەكەت چییە و بیر دەكەیتەوە لە تۆپی پێ ؟! پیاوەكەش دەڵێت : دكتۆر ئەم شەو هەر دەبێ بخەوم چونكە یاری كۆتاییە !

كەلـــوەكـــان



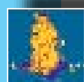
كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
پێویسـتە كاتەكانت بـۆ خـۆت تەرخـان بكەت و لەلایەنی سـۆزو خۆشەویستیەوە بە ئاشكرایی و بەبێ پەردە پێـی بڵێ كە ماوەیەكە لەدڵت پیرۆز بووە. بەچاوی خۆشەویستت كار مەكە و، هەندێك شت بهێڵەوە و بزانە لەدڵەوە چی هەیە، ماوەیەكە كارەكانت بەرەو نوێ بوونەوە دەچێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
كاتێك رێگەی كەسـێك دەدەیت لێت نزیـك بێتەوە چاكتـرە بزانیت چی لە دڵە بۆت، ئەو كەسـە شـیاوی تۆ نییـە كە ماوەیەكـە خەمی بۆ دەخۆیت، رێگەی گۆڕانكاریت گرتووە، ئەمەش داهاتوویەكـی چاكی دەبێت بۆت، دڵت تەنگ مەكە لەم كاتەدا.

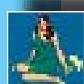


دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
رێگەیەكی تازەی بدە خۆشەویسـتت ئەمە مانای گەورەیی تۆ دەگەیەنێت هەموو كەسـێك خەم دەخوات بەڵام وەك تۆ ناكات. بـەرەو هەنگاوێكی تازە رێگە دەگریت ئەم هەنگاوەت سـوودێكی چاكی دەبێت بۆ لایەنی هەست و دڵت، بە هەڵە لە خۆشەویستت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
گەشـبینبە و مەهێڵە كاریگەری كەسێك ببێتە هۆی رووخانی ژیان و حەزەكانـت، چونكـە یەكێكیان مەبەسـتی كێشـەو گرفتە بۆت، لەلایەنـی خۆشەویسـتیەوە ئارام و لەسـەرخۆبە تا زیاتر ئەو كەسە دەناسیت كەماوەیەكـە لەدڵتدایە. مەهێڵە ببێتە هۆی رووخانت..



شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢
ئەم كەسەی هەست دەكەیت لەدڵتدا جێگیربـووە تەنیـا پێویسـتی بە هەسـت پێكردنێكـە لەلایەن تۆوە ئەمە بۆ ئـەو چارەسـەرە. ئەم هەنگاوانەی رابـردووت كارێكی جوان بۆن، بەڵام تۆ واهەست دەكەیت كە پەشیمانیت پێوە دیارە، ماوەی داهاتووت بەرەو خۆشی دەڕوات مەهێڵە گرفتە بچووكەكان ببێتە كۆسـپ بۆ ئەوەی بكەویت.

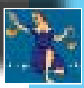


گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
كاتێك باسـی نهێنیەكانت دەكەیت بزانە لەلای كێ باسـی دەكەیت، بۆیە ژیانی تایبەتیـت بەكراوەیی بڕوانـە، بۆئـەوەی لەخـەون و ئاواتەكانت نزیك بیتەوە،تەنها چەند هەنگاو و كاركردنێكی دەوێت، ئێستا كاتێكی باشـە. ماوەیەكە هەست بە تەنگی دەكەیت ئەوەش زوو دەڕوات.

ئێـــوان گـــەردی

کەلـــوەکـــان

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

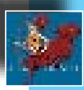


کاریگەر مەبە بەو قسانەی کەخەڵك لـەدوات دەیکەن،بەڵکـو متمانەت بەخۆت هەبێـت، لـەم لایەنەنەوە بەسـادەیی بروانە، تۆکەسـێکی کراوەی گرنگی دانت بەم کەسـە وای لێـدەکات لێت دوور بکەوێتـەوە، بۆیە گرنگیدانت کەم بکەرەوە و مەهێڵە ئەو ڕێژەی بێزاریت بزانێ

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئـەو کاتـەی ئێسـتات گرنگە بـۆ دەستنیشـانکردنی داهاتـوو و وەرگرتنـی هەسـتەکانت لـە کەسی بەرامبەر.نهێنیەکانت لەناو ناختـدا بپارێزە بۆ ئەوەی لـە هەنگاوەکانت سـەرکەتووبیت،دەکرێت سەرەتا بەرنامەیەکی تایبەت بۆژیانی تایبەتیت دابرێژیت، و بتوانە بەرێگەیەکی سادە مامەلە لەگەڵ دۆست و هاورێکانت بکەیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

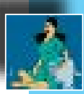


لەژیانـی تایبەتیـت نهێنیەکانت بپارێزەو بەهۆی کەسـێکەوە لە ناو ژیانی خۆشەویستی نزیك دەبیتەوە، وبـەڵام هەوڵبدە لەلای کەسـێکی بەمتمانـەو نزیکت باسـی بکەیـت تەنیا چارەسـەرێکی گونجاو بۆ کێشە شاراوەکانت بدۆزیتەوە، لە کارە تایبەتیەکانت بەردەوام بە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

وا مەکـە ڕێگاکانت لێوە بزر بێت. ڕێگەی سـادە بگرە لە ڕووبەڕووی بوونەوەی گرفتەکان.سەرباری ئەو کێشـانە وناخۆشـیانەی ماوەیەکە بێـزاری کردوویت، بەڵام دڵنیابە ئەنجامێکی باش چاوەڕوانت دەکات، پێویسـتە لەسـەر قسـەکانت بەمتمانـە بیـت و چاوەڕێـی هیوایەکی گەش بە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

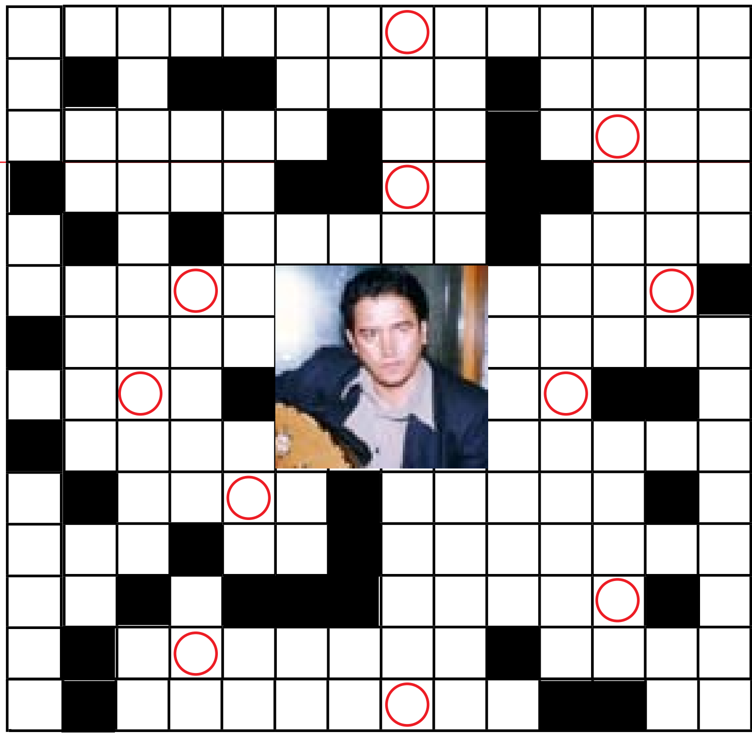


لە نزیکەوە ئاگاداری هەنگاوەکانت ببە، ماوەیەکـە زۆر بیر لە ڕابردوو دەکەیتـەوە ئـەوەش بـاش نییە. کارەگرنگەکانت بۆ ماوەیەکی دیکە هەڵبگرە، بە نیازێکی تازەوە بیر بکەرەوە و لە هەسـتی خۆشەویستت بگە، کەسێك لەدڵەوە بۆت دێتە پێشەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بۆزیاتـر گرینگـی دان بەکاروبـاری تایبەتیت پێویسـتە نهێنیەکەسـایەتیەکانت ئاشـکرا نەکەیت لای کەسانی نزیکت،بۆیە لەهەنگاوی هاورێکانتدا چاوکراوەبە لەکاتێکدا بە ئاگا دێت ئەو کەسە لەلایەکی دیکـەوە چاودێریـت دەکات. چاوەڕوانتە، لەگـەل دۆسـتانت کراوەتربـە ومامەلەی سـادەیان لەگەڵ بکە،هەنگاوێـك بهاوێژە بۆئەوکەسەی لەلات گرنگەو بەدڵی تۆیە.

iwan_gardi@yahoo.com



تێبینی بە پڕکردنەوەی ئەو بازنانە کە ڕەنگیان سـورە، ناوی خاوەنی وێنەکەت بۆ دەردەچێت

ئامادەکردنی: هێمن قەسرەیی

ئاسۆیی

١- نووسەر و شاعیر و ڕەخنەگرە
٢- ڕادیۆیەکی عەرەبییە(پ)- ئەلبوومێکی شەهێن تاڵەبانیە
٣- دەبابە بە ئینگلیزی- خۆم(پ)- ڕەنگێکە
٤-کورتکراوەی (دلشاد) (پ) وەکو یەکە یەکی فیزیاییە
٥- بان(پ) شارێکی سویسرایە(پ)
٦- خێرا(پ)- زەورا(ت)
٧- گیاندارێکە- ئەکتەرێکی تورکی بووە
٨- نیوەی (میوە) ناوێکە
٩- جێناو- چاوەکان بە عەرەبی
١٠- حەیات(پ)- یارە(ت)
١١- ناحیەیەکە(پ) پێچەوانەی بەتاڵ- پێچەوانەی زۆر(پ)
١٢- چاوپێکەوتن- خاك(پ)
١٣- وڵاتێکی ئەمەریکای لاتینە(پ) یاریزانێکی یانەی ڕۆمایە
١٤- بزر(پ) خواردنەوەیەکی گازیە

ستوونی

١- ناوێکە (پ) - دەسەڵاتی یاسادانان
٢-قەزایەکی سەر بە پارێزگای هەولێرە - نیوەی (بودا)
٣-ناوچەیەکی نزیك خانەقینە - دەوران (ت)
٤-کەس (ت) - ئەکتەرێکی مەکسیکی بەرەگەز عەرەبە
٥- ناوی یەکەمی گۆرانیبێژێکی کوردە
٦- کچە گۆرانیبێژێکی شاری هەولێرە- خۆشم ئەوێی بە ئیتاڵیا
٧- ناوێکە- گیایەکە (پ)
٨- دوو پیت لە (بیر) - نیوەی (سانا)
٩- ئایین - پیتێکی ئینگلیزیە (پ) - بەشێکی لەشی مرۆڤە
١٠- جۆرە ئۆتۆمبیلێکە (پ) - عەیب - دوو پیت لە (شیو)
١١- نیوەی (ڕاڤە) - دەروازەی ڕاپەرین - نیل (ت)
١٢- خۆشم ئەوێی بە ئینگلیزی- نیوەی (یارا)
١٣- دوو پیت لە (جوان)- زەرەر - ئێمە بە بادینی (پ)
١٤- ئامرازێکە (پ) - دوو پیت لە (باو)- یانەیەکی ئەڵمانییە

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 ئاسانکاریانەی خوارەوە :

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێشەوانەی توند)
- پیتی (٣+٢+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خودا بە زمانی عەرەبی)
- پیتی (٣+٦+٧) کۆبکەیتەوە بە مانای (شتێکەخواردنی پێوە سوور دەکرێتەوە)
- پیتی (٣+٢+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ڕەنگێك بە مانای ناخۆشی و خەم) !

ئامادەکردنی : شاتان مستەفا

* وەڵامی ژمارەی پێشوو ووشەی (ڕۆناڵدۆ) بوو