قاتێكی جوان و ناسك بۆ نووستن

بەهۆی ئەوەی لە وەرزی بەهارین و بـەرەو گەرمای هاویـن دەچیـن، دەبێ لە نزیكەوە لەگەڵ جلوبەرگی ئـەم وەرزە بڕۆیـن تاوەكو لەگەڵ جەسـتە بگونجێت. یەكێك لەم جلانەی پێویستی بە گۆڕانـە لەو وەرزە جلی نووستنە..

یـان ئەو پۆشـاكەی بۆ كاتی خەوتن دەپۆشـرێت، بەتایبەت بۆ خانمان و كچان كە زیاتـر قاتی بیجاما یان تراكسـووت دەپۆشن. لێرەدا باسی ئەم جلە دەكەین كە بۆ پۆشـین دەگونجێت لەكاتی نووستندا، ئەم جلە دەبێ لە قوماشێكی نەرم و سادە بێت، بۆ ئەوەی بێزارت نەكات لە كاتی نووسـتندا. هەروەها ئەم قـات بێجامایە لە دوو پارچەوە پێكهاتووە یەكێكیان بەدیەكی سـەرەوە كە بەبێ قـۆڵ و بەقۆڵـە، هەروەها دەبـێ ڕەنگی ئـەم جلانە لە ڕەنگە كـراوەكان بێت بۆ ئەوەی ناسكی و جوانی پێوە دیاربكەوێت وەك ڕەنگەكانی: پەمەیی- سـپی- شـین . لەگەڵ ئەوەشـدا تا بكرێت ئەو جلانـەی هەڵیدەبژێریت ڕەنگاوڕەنـگ و نەخشـی تیادا بێت.

بەمـەش دەتوانیـت بە جلێكـی نەرم و ئـارام لەم وەرزە دا خەوێكـی خـۆش بخەویت.

چەند هەنگاوێک بۆ زیاتر جوان کردنی قژ

یەكێـك لە ئەركە هەرە گرنگەكانی خانمان گرنگی دانە بە جوانی قژ و ئەو هەنگاوانەی كەوا دەبێتە هۆكارێك بۆ زیاتر خزمەتكردنی قژ.

قژ بەهۆی ئەوەی ڕۆژانە دەكەوێتە بەر هەوای سـارد و گشت گۆڕانكاری لـە ماڵدا لە بەرزی و نزمی پلەی گەرمی، بۆیە كاریگەری دەبێت پێویسـتە ئاگاداری قژت بیت.

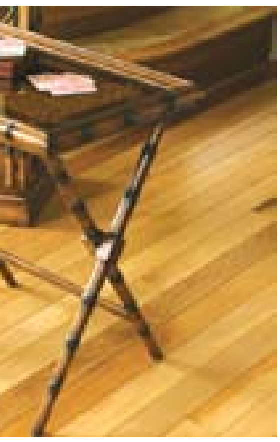
لەگەڵ ئەوەش ڕۆژانە قژت شـانە بكـە پێش خەوتن یان بەیانیان كە لە خەو هەڵدەسـتیت، بە شـانەیەكی پاك و تا دەتوانیت قژت شانە بكە، ئەگەر توانیت ڕۆژانە (١٠٠) جار جووڵە بكە بۆ شانەكردنی قژت.

دوای شووشـتنی قژت بە خـاولی وشـكی بكەرەوە و پێش ئەوەی تەواو وشـك بێتەوە كاری (سیـشـوار) بۆ قژت ئەنجام بدە، هەنگاوی نادرووسـت ئەوەیە كاتێك قژت وشـك دەكەیتـەوە و شـانەی نەكەیت، هەردەم دوای هەر شـووتنێك شانەیەكی تەواوی قژت بـكە، بەمـەش قژت بە جوانترین شێوە دەردەكەوێت!

مۆدەی چەند مێز و تـــ

ماڵ هەردەم دەبێت لە جوانیدا بەشێوەیەك بەرچاو بێ، بۆیە دەبێت بتوانیت لە نزیكەوە ئاگاداری گشت لایەنێكی ماڵەكەت بێت، هەر كەرستەیەك لە ماڵدا جێگە و تایبەتمەندی خۆی هەیە كاتێك دادەنرێت بەڵام دەبێت لەجێگەی مەبەست بێت تاوەكو جوانی خۆی دەربخات.

یەكێك لەم كەرسـتانەی كەوا گرنگی هەیە لە ماڵدا بریتیە لە (تاوڵە و مێزی بچووك)! ئەم كەرستانەش چەندین گرنگی هەیە، لەوانە بۆ ڕازاندنەوەی ئەو شوێنانەی كە چۆڵە وەك (گۆشە



پشتێن ئێکسسوار و پۆشاکە لەیەک کاتدا

یەكێك لەو ئێكسسوارە جوانانەی ئێستا بۆتە مۆدە لەگەڵ پانتۆڵ دەپۆشرێت، (پشتێن)ی گەورەیە ئەمەش بە چەندین ڕێگە دەپۆشرێت لە شێوەیەكدا وەك بە سادەیی تەنیا لەسەر قەمیسی پەڕپەڕ یان بەدییەوە دەپۆشرێت، هەروەها یان لە پانتۆڵ و تەنوورەوە هەڵدەكێشرێت. بەمەش جوانیەكی تایبەت و دەبەخشێت.

پشتێن جگە لەوەی ئەركی ڕاگرتنی پانتۆڵ یان تەنوورە ئەستۆ دەگرێت، هەروەها دەبێتە پۆشاكێكی ناسك بۆ سەرنج ڕاكێشان و درووست كردنی مۆدەیەكی ناسك لە پێشەوەی جەستەدا. دەتوانیت پشتێن لەگەڵ بلووز و بەدی بپۆشیت بەشێوەیەك بلوز و بەدیەكە تەسك بێت یان پەڕپەڕەی هەبێت. هەوڵبدە ئەم پشتێنانە هەڵبژێریت كە لەو ڕەنگانەی خوارەوەیە: ڕەش – بێجی –قاوەیی- سپی. ئەم ڕەنگانەی دەبێتە هۆی زیاتر دەركەوتن و زیاتر سەرنج ڕاكێشان و لەگەڵ گشت ڕەنگی جلێكی دیكە دەگونجێت.

چی دەکەیت بۆ ئەوەی ڕەنگی چاوت ڕەش بێت

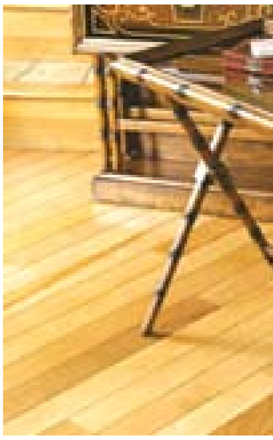
ڕەش كردنی چاو یان ئەو ماكیاژەی بەكاریدەهێنیت بۆ ڕەش كردن جوانی و تایبەتمەندی خۆی هەیە، بەمەش دەبێت ئەم كەرستانە بەكاربهێنێت بۆ ئەوەی ڕەنگە ڕەشەكەی چاوت بە جوانترین شێوە دەربكەوێت. یەكێك لەو كەرستانەی كە چاوی پێ ڕەش دەكرێت بریتیە لە (كلی چاو) هەروەها ڕمێل و قەڵەمیش بەكاردێت، ئەگەر دەتەوێت كلەكەت ڕەنگێكی ڕەشی تۆخی پێوە دەربكەوێت ئەم ڕێگەیە بگرە:

- سەرەتا كلەكە بهێنە و پاكی بكەرەوە، هەندێك تەڕی بكە بە ئاو..
- دواتر ئەگەر ئەم ڕێگەیە ئەنجامی نەبوو، ئەوە بە ڕێگەیەكی دیكە دەتوانیت ڕەنگە ڕەشەكەی چاوت زۆر تۆخ و ڕەش تر بێت.
- كلەكە بهێنە و سەری كلەكە نزیك ئاگر بكەرەوە و با هەندێك گەرم بێت، بەڵام مەهێڵە بسووتێت، وەك ئەوەی شتێك گەرم بكەیت پێش ئەوەی بسووتێت ڕایبكێشە.
- دواتر بوەستە تاوەكو كلەكە سارد دەبێتەوە نەوەك ڕاستەوخۆ لە چاوتی بدەیت چونكە دەیسووتێنێت، بۆیە چاوەڕێ بكە تا بەتەواوی سارد دەبێتەوە.
- ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی سەری كلەكە نەرم بكاتەوە چونكە دوای بەكارهێنان سەری كلەكە ڕەق دەبێت و ناتوانێت ڕەنگی چاوت تەواو ڕەش بكات.
- دەتوانی ئەم هەنگاوە هەر جارێك ئەنجام بدەی كاتێك هەست دەكەیت كلەكەت ڕەق بووە و بە جوانی چاوەكانت ڕەش ناكات!

ـــــاوڵەیەک بۆ جوانکردنی ماڵ

ژوورەكان) یان ئەو شوێنانەی پێویستیان بە كەرستەیەكە بۆ ئەوەی شت و كەرستەی دیكەی لەسەردا دابنرێت.

ئەم جۆرە مێز و تاوڵەیە بۆتە مۆدەیەكی ناسك لە بواری جوانكاری ماڵدا، یان دەتوانیت هاوشێوەی ئەم جۆرە مێز و تاوڵانە لە ماڵدا دابنێیت و سوودێكی گەورەی لێوەوەربگریت. بۆ دانانی گوڵدان و كەرستەی بچووكی جوانكاری لەسەر ئەم مێزانەدا!



نانسی عەجرەم: شوو بە کوڕێکی کورد دەکەم

دوای ئەو لێدوانە سەیرەی لەلایەن خانمە گۆرانیبێژی لوبنانی دەربارەی ژیانی تایبەتی خۆی گوێبیستیبوین گوتی: ماوەیەکە هەوڵم داوە کوڕێك بدۆزمەوە بۆ ئەوەی ببێتە هاوسەری ژیانم، بەڵام متمانەم بە گەنجی عەرەب نییە بەڵکو دڵم بۆ کوڕی کورد دەچێت. لەداهاتوویەکی نزیکدا دەبم بە بووکی کورد و کوردستان.

نانسی خان لە پەیوەندییەکی تەلەفۆنیدا دەربارەی ئەم هەواڵە تایبەت بە فایلی ڕەنگاورەنگی هەفتەنامەی گوڵان ڕوونی کردەوە و گوتی : کوڕە گەنجێکی کوردم کەوتۆتە دڵ و ماوەیەکی نزیکە پەیوەندییەکی جوانمان لە نێواندا هەڵکەوتووە بۆیە چاوەڕێی ئەوە دەکەم لە ئایندەیەکی نزیکدا لەگەڵ ئەو کوڕە کوردە ژیانم پڕ خۆشی و شادی بکەم، ئەوەش دەڵێمماڵی کوڕەکە هەژارن خۆم هەموو شتێکی بۆ دەکەم چونکە کوڕە کورد شایستەی ئەوەن کە هەرچی چاکە بۆیان بکرێت.

نانسی خان لە دوا وتەدا سوپاسی گۆڤاری گوڵانی کرد و گوتی ئەو مانگە مانگی نیسانە!

وێنەکێشان لەسەر سیسرکە

هونەرێکی تازەی بواری شێوەکاری و وێنەکێشان دەرکەوتووە، کە سەیرترین هونەرە لەم سەردەمەدا لەلایەن کەسێکەوە و لەم دواییە دۆزراوەتەوە! ئەم هونەرە بریتییە لە وێنەکێشان لەسەر گیانداران. بەڵام چ گیاندارێك ئەوەی کەس حەزی پێناکات بەتایبەت ئافرەتان و کچان.

گەنجە ڕەش پێستێکی ئەمەریکی بەناوی (کۆزمیك) زۆر حەز بە گیانداری (سیسرکە) دەکات، جگە لەوەیش دەستی وێنەکێشانی هەیە، بۆیە بیرۆکەیەکی بۆ دێت کە چۆن وابکات گیانداری سیسرکە خۆشەویست بکات و لەداهاتوو نەبێتە هۆی بێزبوونەوە، بەڵکو خەڵك لێی نزیك بێتەوە و سەری بکات، بۆیە هەڵدەستێت چەند سیسرکەیەك دەگرێت و لەسەر پشتی سیسرکەکان وێنە و نەخشی جوان دەکێشێت بۆ ئەوەی شێوەی سیسرکە بگۆڕێت بەرەو جوانتر. وەکو لە وێنەکەدا دەبینن کە چۆن خەریکی وێنەکێشانە لەسەر پشتی سیسرکە. بەمەش دەبێتە یەکەم هونەرمەند لە بواری وێنەکێشان لەسەر پشتی گیانداران، بەتایبەت سیسرکە!

(٢٥) هەزار دۆلار یەکسانە بە (١) دۆلار

ئەوەی ئەم وێنەیە ببینێت وادەزانێت ئەم پیاوە ملیۆنێرە و لەنێو پارەدا نوقم بووە ! بەڵام وا هەست مەکەن چونکە ئەوەند پارەیە تەنیا بۆ ئەوەیە کە کەسێك بچێت بازاڕ و کەرستەی ژەمێك خواردن بکڕێت. ئەمەیە ژیان لە وڵاتی (زیمبابۆی) چونکە لەم وڵات ئەوەی بێ بەها بێت (دراوی زیمبابۆی)یە! ئەوەی بچێتە ئەم وڵاتە تووشی کارەسات دەبێت لە بواری پارە و بەهاکەی، دراوی ئەو وڵاتە بریتیە لە دۆلار، بەڵام بە دۆلاری زیمبابۆی ناسراوە و بێ بەهاترین دراوە لە جیهاندا. ئەگەر بتەوێت بچیت بۆ بازار دەبێ بە فەردە پارە ببەیت بۆ ئەوەی شتی پێ بکڕێت، شتێکی دیکەی سەیر هەیە لەم وڵاتە ئەویش ئەوەیە کە پارە ناژمێردرێت چونکە زۆرە و کات نییە، بۆیە دەکێشرێت واتە پارە دەخرێتە سەر (میزان)و ئەم کێشە وەردەگیریت کە بەرامبەر بە کرینی کەرستەکانە بێت. بۆ زانیاریتان ئەوەش بزانن دەربارەی دراوی ئەم وڵاتە (٢٥ ملیۆن دولاری وڵاتی زیمبابۆی دەکاتە (١) دۆلاری ئەمەریکی)! واتە دەبێت فەردەیەك پارەت لەگەڵ بێت ئەگەر پێویستیت بە (١٠٠) دۆلاری ئەمەریکی بێت.

جوانترین ئەسپی خاوەن درێژترین (کلک)ە

خانمێکی وڵاتی ئوسکەتلەندا خاوەن جوانترین ئەسپە، جوانی ئەسپ لەوەدایە کە (کلک)ی درێژ بێت! بەڵام کلکی ئەسپەکەی ئەم خانمە لە ڕادەبەدەر درێژە و ڕاستەقینەیە، بەمەش دەبێتە جوانترین و سەیرترین ئەسپی جیهان چونکە درێژترین کلکی هەیە.

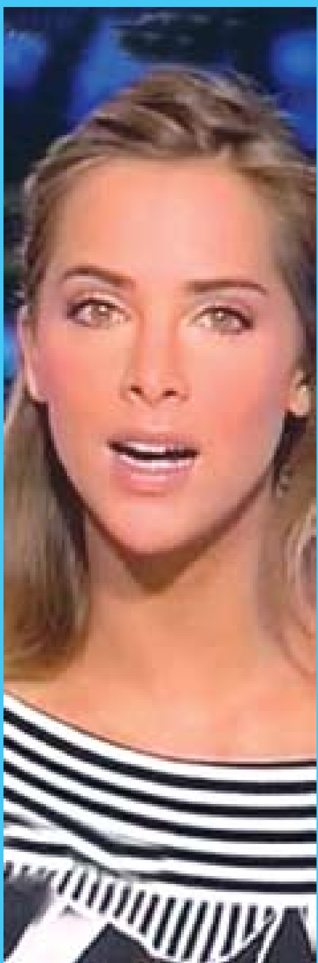
ئەم کچە ناوی (ئەلیکسا)یە و لە بچووکیەوە ئەسپەکەی بەخێوکردووە و ئێستاش بەهۆی جوانی کلکی ئەسپەکەیەوە بۆتە کەسێکی ناسراو لە بواری ئەسپ سواری. کلکی ئەو ئەسپە دەگاتە (مەتر و نیو)ێك و واتە (١٥٠) سەنتیمەتر درێژە. لەگەڵ ئەوەی درێژە هەروەها لە دوو ڕەنگە ڕەنگەکانیش بریتیە لە (ڕەش و ڕەساسی)، جوانی کلکی ئەو ئەسپە لە درێژی و ڕەنگەکەیەتی، ڕۆژانە چەندین کەس دێن بۆ سەیرکردنی ئەو ئەسپە بەڵکو وێنەی یادگاریشی لەگەڵدا دەگرن. تا ئێستاش چەندین نمایشی بۆ کراوەتەوە بۆ ئەوەی کلکە درێژەکەی ئەسپەکە بە خەڵك پێشان بدرێت. بەڵام شتێك هەیە ئەو ئەسپە نەخۆشی هەیە و لە ماوەیەکی نزیکدا دەمرێت ئەوەش بەپێ قسەی دکتۆری گیانداران!

ئەم مۆبایلە تەنیا لە (زێڕ و ئەڵماس) دروست کراوە

گرانبەهاترین و سەیرترین مۆبایل لە جیهاندا بەرهەم هێنرا، سەیری ئەم مۆبایلە لەوەدایە کە لە مۆبایلی ئاسایی جیاوازە چونکە نرخێکی خەیاڵی هەیە، بەشێوەیەك نرخەکەی دەگاتە (١) ملیۆن دۆلار! دەبێ کێ ئەم مۆبایلە بکڕێت. لە کۆمپانیایەکی سویسری بەناوی (گۆلدفیش - goldvish) ئەم مۆبایلە سەیرە دروست کرا.

مۆبایلەکە بەهەمان ناوی کۆمپانیەکەیە و گشت مواسەفاتێکی پێشکەوتووی تێدایە، لەوانەیە بڵێن بۆ نرخەکەی بەرزە! بەهۆی ئەوەی ئەم مۆبایلە ماددەکانی پێکهاتووە تەنها لە (زێڕ و ئەڵماس)، بەمەش دەبێتە یەکەم مۆبایلی دروستکراو لە زێڕ و ئەڵماس، لەسەرەتای دەرکەوتنی نرخێکی بۆ دانراوە کە یەك ملیۆن دۆلارە و بۆ گشت کەسێکە ئەگەر بیەوێت بیکڕێت. ڕەنگێکی زێڕی هەیە و سەرتاپای ماددەکانی ژوورەوەی لە زێڕە وتەنیا بەرگەکەی دەرەوەی لە ئەڵماسە.

جوانترین و ناسکترین بێژەری تەلەفزیونی جیهان



ئەو خانمە ناسکەی دەیبینن جگە لەوەی شێوە و ڕووخسارێکی جوانی هەیە، کاری بێژەری دەکات لە یەکێك لە کەناڵەکانی تەلەفزیۆنی وڵاتی (فەڕەنسا)، چەندین خەڵك سەیری ئەو کەناڵە دەکەن کە ئەو کچە، تێدا بێژەرە تەنیا بۆ ئەوەی ئەو کچە ببینن!

چونکە ئەم خانمە بە جوانترین و قەشەنگترین بێژەری جیهان دادەنرێت لە ڕووی جوانی و ناسکیەوە، وەکو دەیبینن خاوەن ڕووخسارێکی سادە و ناسکە، ناوی (میلیسا توریۆ)یە وتەمەنی (٢٤) ساڵە، خەڵکی وڵاتی فەڕنسایە، تا ئێستا ڕۆژانە خوازبێنی بۆدەکرێت، کەچی میلیسا خان دەڵێت : جارێ بچووکم و شووناکەم! لە چەندین گۆڤار و ڕۆژنامەی جیهانیدا ئەم خانمەیان بە جوانترین و ناسکترین بێژەری تەلەفزیۆنی داناوە..

شێر و ئەسپ بەیەکەوە یاری دەکەن

ئەوەی دەیبینن دیمەنێکی سەیرە کەس باوەڕ ناکات ئەم دوو گیاندارە لەگەڵ یەکتربن، ئینجا چۆن باوەڕ دەکەن یاری و سێرك لەگەڵ یەکتر بکەن! ئەوە دیمەنێکە لەکاتی مەشقی نێوان گیانداران کە بۆ یاری سێرك لە وڵاتی سویسرا لە باخچەیەکدا ئامادەیان دەکەن. ئەم کارە هەنگاوی مرۆڤە بۆ ئەوەی گیانداری ترسناك و نا ترسناك لەگەڵ یەکتر مامەڵە بکەن تاوەکو گشت گیاندارێك یەکسان بێت. دوای چەندین هەوڵدان توانیان ئەم شێرە بخەنە سەر پشتی ئەو ئەسپە، ئەوەش بۆ ئەوەی لەم کارەیان رابهێنن کاتێك لە یاری سێرك بەشدار دەبن. هەر ئەوە ماوە بتوانن گورگ و مەڕیش بەیەکەوە بن و یاری بکەن، ئەو کاتە (گورگ و مەڕ) بەیەکەوە ئاو دەخۆنەوە! تا ئێستاش چەندین گیانداری ترسناکیان لەگەڵ گیانداری دیکە داناوە بەبێ ئەوەی مەترسیان لەسەر یەکتر هەبێت. بەمەش دەبێتە دیمەنێکی سەیر و بە جۆرێك مرۆڤ پێی سەرسام دەبێت کە چۆن بتوانرێت ئەسپ بخرێتە ژێر دەستی شێر و نەیخوات!

مرۆڤی (شین و ڕەســ

کاتێك مرۆڤ دەبێتە کەسێکی پسپۆر لە بوارێکدا حەز دەکات کارەکانی لە خۆیەوە دەست پێبکات، یان بە شێوەیەك بیەوێت تاقیکردنەوەی لەسەر بکات، بەمەش کاریگەری خراپی دەبێت چونکە چاکترە سەرەتا لەسەر گیاندارانەوە تاقیکردنەوەی لەسەر بکرێت جا بۆ هەر کارێکی تاقیکردنەوە بێت.

ئەو پیاوەی دەیبینن ناوی (دکتۆر ئۆز)ە و پسپۆری بواری کیمیاگەری و گرتنەوەی ماددە کیمیاویەکانە، کاتێك ماددەیەکی تازە دروست دەکات بە ناوی (دەرمانێکی رەساسی

دۆلفین چۆن لــ

بێگومان گشت گیاندارێك زاوزێ دەکات و هەر یەکە بە شێوازێکی تایبەتی بێچووەکەی دەبێت، ئەوەی دەیبینن گیانداری دۆلفینە، دەتوانن لەم وێنانەوە ببینن چۆن دۆلفین بێچووەکەی دادەنێت. ئەم کردارەش لەناو ئاودا دەبێت و کاتێك دۆلفین کاتی دانانی بێچووی دێت، لەگەڵ بەربوونی هەندێك خوێن بۆ ماوەیەکی دیاری کراو نزیکەی (٣٠) خوولەك

ــــاسی)یش پەیدابوو

- colloidal silver)، دواتـــر ئاگادری ئەم دەرمانە نابێت، ڕۆژێکیان بە هەڵە دەیخواتەوە. دوای خواردنـــەوەی ڕەنگی ئەم کەســـە دەگۆڕێت لە ڕەنگی مرۆڤـــەوە دوور دەکەوێتەوە! بەڵکو ڕەنگێکی تازە هەڵدەگرێت کە بریتیە لە ڕەنگی (شـــین و ڕەساســـی) تێکەڵ. سەرتاپای جەستە ئەم پیاوە شـــین و ڕەساسی دەبێت و ئێستاش بەدوای چارەسەر دەگەڕێت بۆ ئەوەی ڕەنگی خۆی بهێنێتەوە بەڵام تا ئێســـتاش نەیتوانیەوە چارەســـەری ڕەنگی خۆی بکات. بەمەش دەبێتە یەکە م مرۆڤی پێست (شین و ڕەساسی)!

٢

ــــە دایــک دەبێ

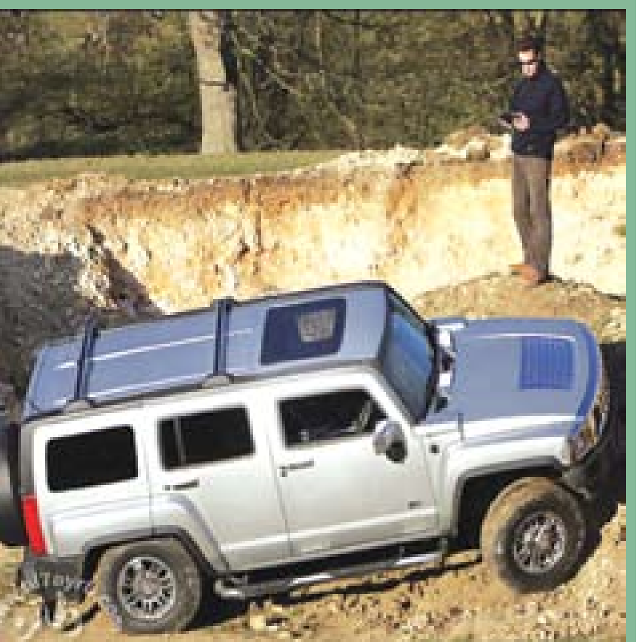
بێچووەکەی دەکەوێتە ناو ئاوەوە، ئەمەش ســـەیرترین حاڵەتی دانانی بێچووە لەلایەن گیاندارە دەریایی و ئاویەکان.

لەگەڵ ئەوەشـــدا دۆلفین دۆستی مرۆڤە و حەز بە هاوڕێتی دەکات، زیاتریش دۆلفین لە ناوچە ئاوی و دەریایەکان دەژیێت، وەك ئەمەریكا و ئوستراليا.

٤

ئۆتۆمبێلێکی هەمەر بە کۆنترۆڵ کار دەکات

ئەمـــە ئوتۆمبێلێکی جۆری هەمـــەرە، کە بە گرانبەهاتریـــن ئوتۆمبێل دادنرێـــت لەوەی نرخێکی بـــەرزی هەیـــە بـــۆ کڕیـــن، بەهـــۆی ئەوەی ئوتۆمبێلێکی ســـەیرە و چەند شـــتێکی هەیە لە ئوتۆمبێلی سادەدا نییە. وەکو دەزانین منداڵان هەن یاری بە ئوتۆمبێل دەکەن، بە کۆنترۆڵێك ئوتۆمبێلە بچووکەکە کار دەکات و منداڵانیش پێوەی خەریك دەبن. کەچـــی ئەوەی دەیبینن منداڵ نییـــە بەڵکو گەنجێکـــی گەورەیە و حەزی لە کاروباری منداڵانە! بۆیە هەڵســـاوە بە داواکردنی ئوتۆمبێلێکی جۆری هەمەر کە بە کۆنترۆڵ کار بـــکات، تاوەکو یاری خۆی پێبکات، لەلایـــەن کۆمپانیایەکی ئوتۆمبێلەوە ئەم جۆرەی داوای کردووە بۆ درووســـت کرا، وەکـــو دەبینن کە بڕوانە چـــۆن ئەم ئوتۆمبێلە گەورەیە بە کۆنترۆڵێکی دەستی جووڵەوە پێوە دەکات. ئەم گەنجە ناوی (برێنت)ە و خەڵکی وڵاتی بەریتانیایە و لـــە خێزانێکی دەوڵەمەند و سەرمایەوە دارە. ئەمەش شتێکی خۆشە کە ئوتۆمبێلێك جووڵەی پێبکەیت و بەبێ ئەوەی بیهاژۆیت!



شاجوانی وڵاتەکەی بوو، ئێستا لەشی خۆی دەفرۆشێت

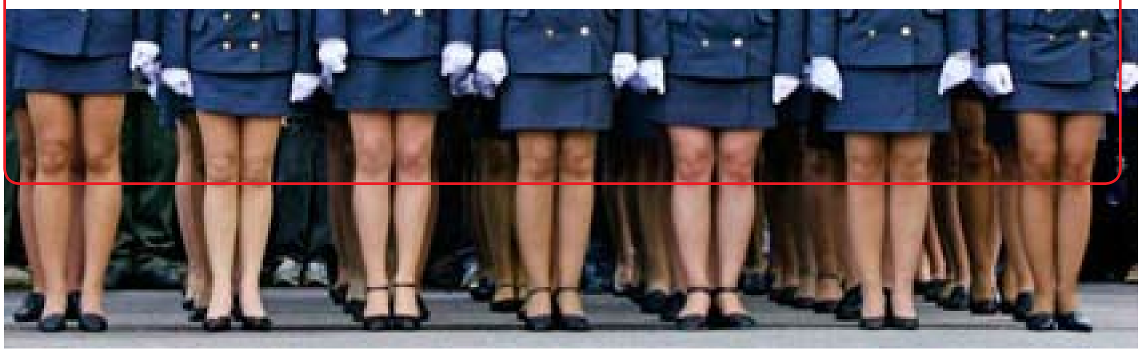
چیرۆکی شاجوانی وڵاتی نیکاراگوای لەساڵی ٢٠٠٣ دەشێ بۆ هەموو کچێکی ماجەڕاپەرست ببێتە پەند و عیبرەت. ناتاشا لەساڵی ٢٠٠٣ دا بە جوانترین کچی وڵاتەکەی هەڵبژێردرا. بەو خەیاڵەی کە جوانییەکی دەرگای هەموو شوێنێکی بەڕوودا دەکاتەوە، لەشارەکەی خۆی دەرچوو و چووە ماناگوای پایتەخت بۆئەوەی ببێتە مانکێن و نمایشکاری جلوبەرگ. بەڵام زۆری نەخایاند خۆی لە تیاترۆخانەی ژنانی لەشفرۆش دۆزییەوە.

ناتاشا بەهیوای ژیانێکی خۆش و ڕەنگین دەستی لەبنەماڵەکەی خۆی هەڵگرت و دەڵێت بۆ ئەوەی تەنها ١٠٠ دۆلار بەدەستبهێنێ لەگەڵ ١٨ پیاو دەخەوێت.

سوپای نازداران

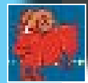
لەشکری ژن لە سوپای رووسیا سەرنجی گەشتیاران رادەکێشن

لە ماوەی ئەم دواییە دا ئەم ژنانەی لە سوپای رووسیا جێدەگرن سەرنجی هەموو لایەك رادەکێشن, ئەم دیمەنە باڵکێشە بووەتە شوێنی سەرنج راکێشانی گەشتیاران جیهان بۆ ئەم وڵاتە.



کەلووەکان

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

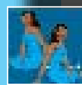


ئەم کاتەت گونجاوە تاوەکو لە نهێنی ئەم کەسە بگەیت کە ماوەیەکە دەیەوێت خۆی لێت نزیك بکاتەوە، بەڵام دەبێت بە شێوازێك بیناسیت کە ئەو هەست نەکات، کەسێك لە دوورەوە نیازی دڵی تۆی هەیە و دەیەوێت بە ڕێگەی کەسێکەوە لێت نزیك بێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەوڵبدە لە نزیکەوە بیر لەداهاتوو بکەیتەوە و رابردووش لە بیر بکەیت، کاتێك پێویستیت بە کەسێکە داوای یارمەتی لێبکە و مەترسە. گرنگی بە شێوازی جلوبەرگت بدە و لە نهێنی کەسی دیکە مەکۆڵەوە، بەرەو خۆشی هەنگاو دەنێت، تۆ کەسێکی دڵ سافی، مەهێڵە دڵت خراپ بکەن.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

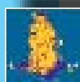


دەستبەرداری هەنگاوەکانت مەبە لەسەر ئەو کێشە بچووکەی بۆیان ناویەتەوە، هەست بە بێزاری مەکە و لە دڵەوە گرنگی بەو کەسە بدە کە دەیەوێت خۆشیت بۆ درووست بکات هێز و تواناکانت بپارێزە چونکە ئەم ماوەیە تووشی کارێکی سەخت دەبیت، ئەوەندەش هێمنیت پێوە دیارە کەوا لەسەر هەنگاوەکانت بە هێواشی بڕۆیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

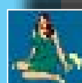
ئاگاداری لایەنی کەسایەتی خۆت بە، خەم وئازارەکانی رابردوو لەبیردەکەی ژیانێکی نوێ دەست پێ بکە، ئەوساتەی هەست بەنائارامی دەکەی پێویستیت بەیارمەتی هاورێیەکەتە بۆیارمەتیدانت، هەوڵەکانت بۆ بەستنی پەیوەندی خۆشەویستی دووبارە بکەرەوە، بۆساڵی نوێ دەبێت وریا و لەسەر خۆبیت.

شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢



کەسێکی حەزبە دڵتەنگی ناکەی بەڵام بۆ بەدەست هێنانی خۆشی دەبێت هەندێك ئازار بچێژی، ساڵی رابردوت بەرێکرد بەشێوەیەکی مام ناوەندی باشبوی بەڵام بورجەکەت بۆ ساڵی نوێ دەخوازێت بریارلەخۆتەوە نەدەی هەروەها دەست بڵاوی مەکە، ئایندەیەکی گەش لە چاوەروانیتدایە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

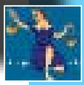


لەوماوەیە باری دەروونیت بەرەو خراپی دەڕوات، خاڵە لاوازەکانت وات لێ نەکات کە هەڵەی گەورەبکەی، لەرێگەیەکی ترەوە لەخۆشەویستەکەت نزیك بەرەوە، بۆ وەزری داهاتوو ماوەیەکی زۆرت لە پێشە بۆپیداچوونەوە بەپرۆژەکانت، گرنگی بە ماڵەوەش بدە.

ئیوان گەردی

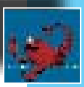
کەلـــوەکـــان

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢



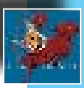
ئەوەنــدە خەریکی بــە کارەکانت بۆیە بێتاقەتی کردووی پێویســتە گەشــتێك ئەنجام بدەی، ئێستاکە لەهەمووکاتێــك زیاتر پێویســتیت بەپەیوەندی خۆشەویستی هەیە بۆیە پەلە بکە، گرنگی مەدە بەقســەی کەسانی دەوروبەر، کەسێك لە دوورەوە چاودریت دەکات و دەیەوێت بزانێت دڵت چۆنە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١



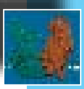
هێمن ولەسەرخۆبە لە هەنگاوەکانت، هــەوڵ بدە لەســەرەتای ســاڵەوە پەیوەندییــە کۆمەلایەتــی وسۆزدارییەکانت بەهێزبکەی، خۆت مەخەرە نێوکێشــەی کەســانی تر،کەسێکی گران وبەســەنگی. بورجەکەت بۆساڵی نوێ مژدەی خۆشی لەهەگبەدایە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



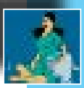
ئەوەندە بێ متمانە و دلتەنگ مەبە بەرامبــەر ئەو کەســەی ئەو هەڵە گەورەیەی بەرامبەرت کرد لەبواری خۆشەویســتی بزانە کەدڵی تۆی دەویت دڵی خۆشەویســتت مەشکێنە چونکە هەڵــە دەکات وپەشــیمانە. ماوەیەکە کاری چاك ئەنجام دەدەیت ئەمەش دەبێتە خۆشــی بۆت، لە بواری ســۆزەوە بە کاتێکی ناخۆش دا تێدەپەڕیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩



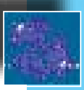
شــێوازێکی تــازەی مامەڵەکردن بەکاربهێنــەو بتوانە ســەرکەوتوو بی. کەســێکی دوودڵی وادەزانی هەموو کەســێك تۆی خۆشناوێ. لەبــەردەم ســاڵێکی نــوێ دای دەتوانــی لاپەڕەیەکی نوێ هە ڵدەیتەوە بەڵام هەوڵبدە ڕێگەی تر بدۆزیتەوە گەر هەســتت بەلاوازی کرد.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨



ئەوەندە بە ئاســانی لە هاوڕێکانت دوور مەبــەوە و ئەمــەش بــۆ داهاتووت بــاش نابێت، چیرۆکی خۆشەویســتیەکی نــوێ دەســت پێ دەکەیــت، لەقەرەباڵغــی دوور بکەرەوە. گەر بەشــوێن ڕۆژێکی بەختەوەر دەگەڕێی بۆخۆشەویســتی ئەوا کاتی ئێواران هەڵبژێرە بۆ بڕیاردان.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠



بتوانە داهاتووت دیــاری بکەیت و شــێوازی ڕەفتــارت بگــۆڕە. وەکو کەســی بەرامبــەرت ڕەفتار مەکە چونکە تــۆ زەرەر دەکەیت. ئەوەندەخۆت بەکاری سادە ماندومەکە بەڵکو لەهەوڵی ئەو ئاواتــەت بەردەوامبەو چونکە بەدەســتهینانی نزیکە بۆت لەم کەسەببورە بۆت خراپ نەبوو.

iwan_gardi@hotmail.com

ئا/ هێمن قەسرەیی

١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
							■							١
						■	○							٢
○									■					٣
■	■		■			○			■					٤
■			■				■					■	○	٥
		■		■						■		○		٦
		■	○								■		■	٧
		■	■											٨
									○					٩
			○						■				■	١٠
	■							■		○				١١
■	○	■	■	■	■		■						■	١٢
							■							١٣
■						■			○	■	■			١٤

* به پڕکردنەوەی بازنە سوورەکان، ناوی خاوەنی وێنەکەت بۆ دەردەچێت

ستوونــی

-١ زانایەکی ئیتاڵی بوو- پیتێکی ئینگلیزیە(پ)- دوپیت لە(هاژە)
-٢ ڕۆماننوسێکی ناوداری فەرەنسیە(پ)- هەرێمێکە لە ئیسپانیا(پ)
-٣ ڕۆشنایی- هاووڵاتی سۆماڵ(پ)
-٤ پێنج پیت لە(یەکسان)- جۆرج بۆش سەرۆکیەتی
-٥ دوو پیت لە(ناخ)- حەیفا(ت)- چوار پیت لە(رامیار)
-٦ پایتەختی ئیمارات (پ)- وەکو یەکن
-٧ گۆشەیەکی نووسەر ئیسماعیل بەرزنجی بوو لە ڕۆژنامەی خەبات- ژمارەیەکە (پ)
-٨ یەك لە دوای یەك- ناوێکە (پ)
-٩ ناوێکە (پ)- نیوەی (راول)- خواردنەوەیەکە(پ)
-١٠ سەرما(ت)- کۆمپانیایەکی ئللکترۆنیە- ئافرەت(پ)
-١١ سێ پیت لە(دلین)- دووپیت لە(فیل)- سێ پیت لە (رامیار)- ژمارەیەکە
-١٢ برۆ-١ سێ پیتی یەکەمی(مایا)- نیوەی(یانە)
-١٣ سێ پیت لە(دێرین)- ئیمپراتۆرێك بوو- سێ پیتی یەکەمی(قارەمان)
-١٤ تەبا(ت)- ڕووبارێکە (پ)

ئـاســۆیی

-١ ستران- هاوسەری خانە ئەکتەر (ئەنجیلینا جولی)
-٢ چیرۆکێکی جەمیل سائیبە (پ)- گۆرانیبێژێکی ئەمەریکییە(پ)
-٣ بێشە- یانەیەکی ئیسپانیە
-٤ کەسایەتییەکی وەرزشییە لە ئیتاڵیا (پ)- ناوی یەکەمی نووسەری (ڕۆمیۆ و جۆلێت)
-٥ ڕۆمانێکی (مەکسیم گۆرکی)یە (پ)- توند- نیوەی(ئاری)
-٦ بۆچی بە ئینگلیزی- ژمارەیەکە(پ)
-٧ پیتێکی ئینگلیزیە- نیوەی(کانی)- تەنیشت
-٨ ڕۆژێکی هەفتەیە (پ)- دوو پیت لە (هیوا)
-٩ خواردنێکە- چیرۆکی درێژ(پ)
-١٠ خوار- دروشمێکە
-١١ پاشا- یاریزانێکی ئەرژەنتینیە
-١٢ پتەو
-١٣ ئەستێرە – جامی جیهانی
-١٤ کورتکراوەی(ژیانەوەی کوردستان)- ژمارەیەکە- سەخت

بۆ زاخـــاوی 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، بە سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی شتی ناخۆش)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (کاتی نووستن و حەسانەوە- تاریکی)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٨) کۆبکەیتەوە بە مانای (ئامرازێکە بۆ کەسی بەرامبەر بەکاردێت)
- پیتی خانەکانی (٥+٧) کۆ بکەیتەوە بە مانای (وشەیەکی بچووکە بۆ بێدەنگ بوون بەکاردێت)!

ئامادەکردنی : شاتان مستەفا

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (هەڵپەڕکێ) بوو