مۆدەی پۆشاکی هاوینـ

ئەو جلانەی زیاتر لە وەرزی هاویندا دەپۆشرێت بریتیە لە بەدی و یان تێکەڵی نێوان قەمیس و بەدی هەروەها ئەو جۆرە جلانەی لە نێوان شـێوەی بەدی و قەمیسدا دروست دەکرێن. هەریەکە جوانـی و تایببەتمەندی خۆی هەیە.ئەم جـۆرە جلە هاوینە لەگەڵ ئەوەی جوانی جەسـتە دەردەخات، ستایلێکی ناسکی هەیە بەشـێوەیەك لەگەڵ گشـت جلێکی دیکە دەگونجێ و تایبەتمەنـدی خۆی دەبێ. جوانی جلی هاوینە لەوەدایە کەوا

جلوبەرگی منداڵ جوانی و تایبەتی خۆی هەیە

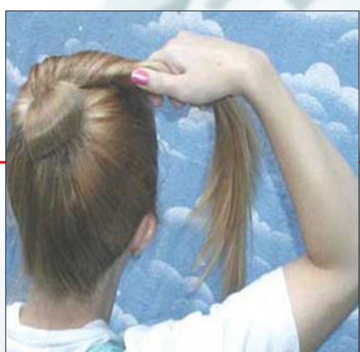
جلوبەرگـی منـدالآن شـێوازی تایبەتی خۆی هەیە ئەگـەر بتەوێت لە مـۆدەی ئەم سـەردەمە نزیك بێـت، چونکە دەبێت ئاگاداری گشت لایەنێکی جلوبەرگی منداڵەت بیت، بۆ ئەوەی جوانی جەستەی منداڵەکەت نیشان بدات لەگەڵ ئـەوەی منداڵەکەش بە دڵی بێت، هەروەها بۆ پاراسـتنی لە پیسـی،چاکترە جلی منداڵەکانت درێژ نەبێت ئەمەش بۆ ئەوەی لە پیسـی دوور بێت. ئەم شـێوە جلانەی دەیبینیت لە وێنەکاندا شـێوەیەکی ناسـکی هەیە، بە تایبەت ئەگەر رەنگەکانی سـادە بێـت یان تێکەڵاوی نێـوان دوو رەنگی کراوەبێت..

تەسریحەیەکی ناسـ

بۆ ئەوەی تەسـریحەیەکی ناسـکمان دەست بکەوێ، کە قژی خانمان لە دوواوە دەبێتە تۆپێکی ئاڵۆز و بەشێوەیەك هیچ لایەنێکی سـەرەتای تەسـریحەکە دەرناکـەوێ. ئێمەش لێـرەدا ئەو جۆرە تەسریحەیەتان بۆ نیشان دەدەین بە وێنە و هەنگاوەکانی چۆنیەتی دروست کردنی ئەم تەسـریحەیە. کە شێوەیەکی جوان و ناسکی هەیە بۆ ئەو جۆرە قژانە دەبێ کەوا درێژە یان نەرمە.

هەنـگاوی یەکەم: قژت لە دواوە بگرە وەك کلکی ئەسـپ، دواتر بـە پێچەوانەی کاتژمێرەوە بیخوولێنەوە تا بە تەواوی توند دەبێ..

هەنگاوی دووەم: بەردەوامبە لە بەستنی قژت تا وەك شێوەی لوولەی لێدێت تاوەکو لە پشـتەوەی سـەر کۆدەبێتەوە، بەمەش ژێرەوەی تەسریحەکە دادەنرێ.



ـــى ناسک و جوان

نەخش هەیە لە جلەکە، ئەمەش بۆ ئەو رەنگانە نابێ کە (سپی — رەش) ئەگینا بۆ گشـــت رەنکێگی دیکـــە نەخش هەبێ زیاتر جلەکە جوانتر دەکات. پۆشاکی هاوینە چەندین شێوازی هەیە، لەوانە شـــێوازی بەدی کە جەستە دەگرێ، یان شێوازی کراوە بەشێوەیەك کراوەیی پێوە دیارە وجوولانەوەی ئاسان دەبێ. ئـــەو رەنگانەی بۆ وەرزی هاوینە بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو جلانە بریتین لە : وەنەوشەیی — سپی — زەرد — شین ..

پێڵاوی سادە وەک مۆدەیەکی وەرزی هاوین

بۆ ئەو وەرزە گەرمە هەرچی کەرســـتە و جلوبەرگی نەرم و تەنك بێت دەبێتە مۆدەیەکی ســـەرەکی، بۆ ئەوەی لەگەڵ گەرمای ئێستا بگونجێت، هەروەها جوانیەکی تایبەتی هەبێ کاتێك جەســـتە یان هەندێك بەش لە جەســـتەدا دەردەکەوێت. لێـــرەدا پێڵاویش هەمان جوانی و تایبەتمەندی هەیە، ئەمەش دەکەوێتە ســـەر هەســـتی خانمان بۆ ئەوەی ئەم جۆرە پێڵاوە سادەیە لەپێ بکەن. پێشتر لە وەرزی هاوینیشدا پێڵاوی پاژنە بەرز لەپێ دەکرا، بەڵام ئێســـتا ئەم مۆدەیە بۆتە جێگرەوەی پێڵاوی پێشوو. پێڵاوی سادە جگە لەوەی قاچ ماندوو ناکات، وەکو ئەوە وایە هیچت لە پێ نەبێ، بەمـــەش جوانییەکی ناســـکی دەبـــێ چونکـــە شێوەیەکی بچووك و ناسکی هەیـــە، جوانی پـــێ خانمان دەردەخات. جگە لەوەی ئەم جۆرە پێڵاوە ناســـکە لەگەڵ گشـــت جۆرە جلوبەرگێك لە پێ دەکرێت.

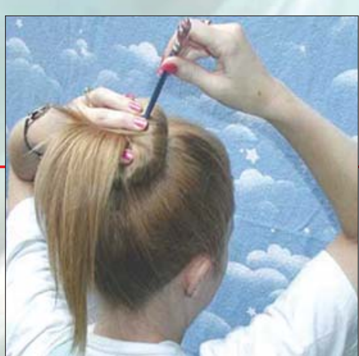
ـــــک و جوان بە وێنە

هەنگاوی ســـێیەم: کە قژت لە دواوەی سەر دەبێتە تۆپێك یان شـــێوە لوولە دوو پەنجەت بخەرە نـــاو تۆپەکە و کلکەکەی لێوە دەربهێنە، وەکو لە وێنەکاندا بە جوانتر دەردەکەوێت.

هەنـــگاوی چـــوارەم: دوای ئەوەی قژەکـــە دەهێنیتە دەرەوە دەســـتەکەی دیکەت بەکاربهێنە بۆ ئەوەی تۆپەکە لە ســـەرت جێگیر بێ نەوەك دواتر هەڵبوەشێتەوە..

هەنـــگاوی پێنجەم : تۆقەیەك بهێنە ئەوانەی وەك قەڵەم وایە، لە لای راستەی سەرەوە بەرەو خوارەوە بخەرە ناو تۆپەکە بۆ ئەوەی توند بێت..

هەنگاوی شەشەم: تۆقەیەکی دیکەش بەهەمان تۆقەی پێشوو ئەویش لەلای چەپی ســـەرەوە بەرەو خواردەوە بخەرە ناو تۆپەکە، بەمەش تەسریحەکە تەواو دەبێ و جوانی خۆی دەردەخات.



قەڵەوترین پیاوی جیهان دەبێتە زاوا

چەندین جار باسی ئەو پیاوەمان کردووە کە نازناوی قەڵەوترین پیاوی جیهانی هەیە، ئەمەش ئەم پیاوە مەکسیکیەیە کەوا کێشی جەستەی دەگاتە (٥٧٠) کیلۆگرام، ناوی (مانویل ئۆریب)ە. بەهۆی ئەو کێشــە زۆرەوە نازناو و کەسایەتیەکی بەناوبانگی دەرکردووە لەوەی هەر هەواڵێکی لەسەر بڵاو دەکرێتەوە.

ئەمجارە شتێکی گەورە لە ژیانی ئەم پیاوە قەڵەوە ڕوویداوە، ئەویش ئەوەیە لە ماوەیەکی نزیکدا دەچێتە ناو ژیانی هاوسەری! بهێننە پێش چاوتان ئەم پیـــاوە قەڵەوە ببێتە زاوا. لەوانەیە بڵێن دەبێ هاوســـەرەکەی چۆن بێ، پێچەوانەی خۆی ئەو ئافرەتەیە کە لە وێنەکەدا دیارە ڕازی بووە شـــوو بەو پیاوە قەڵەوە بکات. ئافرەتەکـــە ناوی (کلاودیا ســـیلۆس) و دەڵێ: بەهەموو توانام هـــەوڵ ئەدەم بۆ ئەوەی ئەو پیاوە لـــە گرفتی قەڵەوی ڕزگار بکەم. ئێستاش تەمەنی گەیشتۆتە (٤٣) ساڵ و تەنیا دەتوانێ چەند کارێکی سادە بکات ئەگینا هەر لەناو جێگەیە!

ژوورێک بە کەرستەکانیەوە تەنیا لە شیکۆڵاتە

دیارە وڵاتی ســـلۆڤینیاش گرنگی بە خواردنی شیکۆڵاتە دەدەن، وەکو چۆن ئەمەریکیەکان دەڵێن گەورەترین ســـوود لە خواردنـــی شـــیکۆلاتە (قاوە) هەیـــە. ئەندازیارێـــك بەناوی (ریمینـــان) بـــە هـــاوکاری کۆمپانیایەکـــی دروســـت کردنی شـــیکۆڵاتە هەڵسا بە ئەنجامدانی بیرۆکەیەکی سەیر کە کەس پێشـــتر بیرۆکەی بۆ نەچووە. بیرۆکەکەش بریتیە لە درووست کردنی ژوورێکی تەواو تەنیا لە شـــیکۆڵاتە، ئەمەش وەك ڕێکلامێك بۆ ئەو خواردنە و بەنیازی ئـــەوەی بۆ نمایش ئامادەی بکات و دواتر لەلایەن ئامادەبووانـــی نمایش ژوورەکە بخورێ! وەکو لە وێنەکاندا دەبینن کە چۆن گشت کەرستەیەك لە شیکۆڵاتە درووست کراوە، بگرە لە (کتێب، کورســـی، شوێنی دانیشـــتن، جێگەی نووســـتن، مێز و کەرســـتەی نانخواردن).

بەمـــەش دەبێتە ســـەیرترین کاری درووســـت کردنی ژوور و کەرستەی ماڵ لە خواردنێکی ناسك و خۆش!

پشیله شــــیر بــه

کاتێك مشك و پشیلە دەبینین ئەوەمان دێتە بەرچاو کە هەردەم دوژمنی یەکترن و پشـــیلە لەدوای ئەوەیە مشك بخوات جا بەهەر شـــێوەیەك بێ. بەڵام وادیارە بەو ئاخیر زەمانە مشك و پشـــیلە دەبن بە هاوڕێ، نەوەك تەنیا هاوڕێ بەڵکو پشیلە شیر بە مشك دەدات. واتە پشیلە دەبێتە دایکی مشك ! ئەوەی ئەم قسەیە بزانیت هەرگیز باوەڕ ناکات، چونکە نەبووە پشـــیلە لەگەڵ مشك ئەوەندە تەبا بێت. لە شاری (یاناتی) لە وڵاتی چین ئافرەتێکی بەتەمەن بەناوی (سەن شۆگۆن)

لەم وێنەیەدا دەتوانن شێوەی فیرعەون ببینن

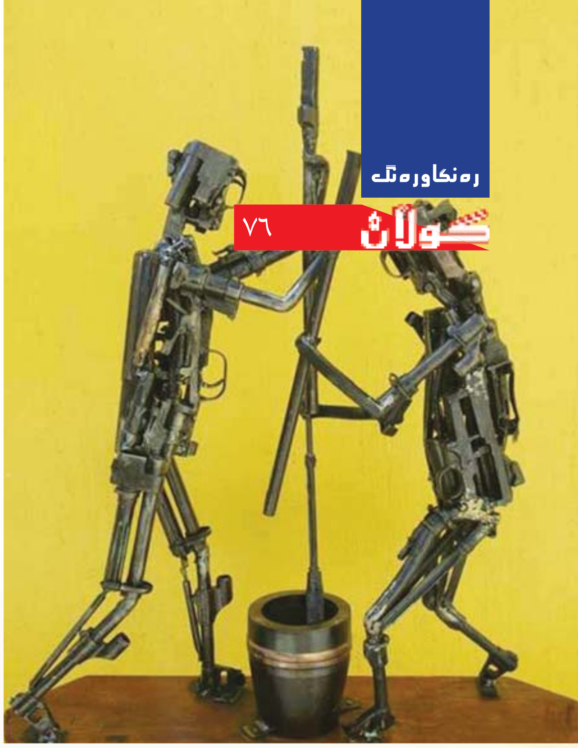
لەوانەیە زۆرێك لە ئێمە حەز بکەین کە بزانین شێوە و ڕووخساری کەسایەتیەکانی جیهان یان ئەوانەی لە مێژوودا ژیاون کە لەو سەردەمە وێنە نەبووە بۆ ئەوەی وێنەیان بکێشرێ، یەکێك لەلایەنەکانی بواری پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا و زانایی زاناکان بۆ دانانی شێوە وەك ئەو سیفاتەی لێیی باسکراوە ئێستا دەتوانن شێوەی ئەو کەسانە بنەخشێنن کە لە پێشتر ژیاون و نەبینراون. سەرەتای کاری چەند زانایەك بە ئامێری پێشکەوتووەوە هەروەها بە وەرگرتنی دانەیەك لە خانەکانی هەر کەسێك دەتوانن شتێك بنەخشێنن کە بە خاوەنەکەی بچێ. تاقیکردنەوەی یەکەمیان لەسەر فیرعەونی میسر (توت ئانگ ئامون) بوو، وەکو لە وێنەکەدا دەبینن کە چۆن وێنەی فیرعەونیان نەخشاندووە بەشێوەیەك دەبێ لەگەڵ شێوەکەی خۆی لەیەکتر نزیك بێ. تا ئێستاش لەو باوەڕدان کەوا شێوەی فیرعەون بەم شێوەیە بووە وەکو لە وێنەکەدا بە جوانی وێنەی کێشراوە. ئەوەی لەلای ڕاستەیە وێنەی فیرعەونە لە مۆزەخانە وەرگیراوە، ئەوەی لای چەپەش وێنەی دروست کراوی فیرعەونە!

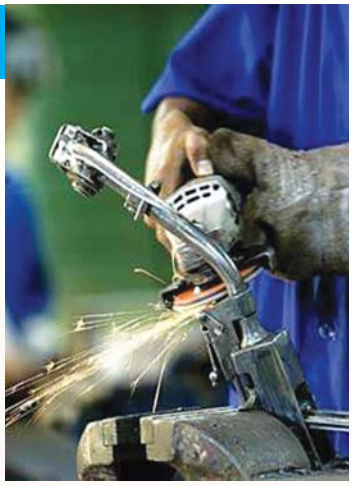
مشك دەدات

پشیلەیەکی دەبێ، ئەم پشیلەیە چوار بێچووی دەبێ، ڕۆژێکیان دەبینێت مشکێك لەگەڵ بێچووە پشیلەکان شیری پشیلەکە دەخوات. پشیلەکەش بەبێ ئەوەی پەلاماری بدات یان شتێکی لێبکات، بەمەش جوانترین دیمەنی سرووشتی نێوان مشك و پشیلەی لێ دەرچووە و بۆتە شتێکی سەیر. ئافرەتە پیرەکەش مشکەکەی لە پشیلەکە جیا نەکردۆتەوە ، چونکە دەڵێ لەوانەیە ئەم مشك و پشیلە دایکە هاوڕێتی و شتێکیان نێواندا هەبێ.

سەیرترین وگەورەترین گوڵی سروشتی

دوای ئەوەی تیمێکی گەڕان بەدوای شتی تازە لە بواری دارستان کە تیمێکی هۆڵەندی دەبێ لە باشووری وڵاتی فلیپین لە گڕاندا دەبن، گوڵێکی گەورە دەبینن کە جێگەی سەرسوڕمانیان دەبێت. سەرەتا وا دەزانن کەوا گوڵێکە و بە دەست دروووست کراوە، کەچی دوای ئەوەی لێیی نزیك دەبنەوە دەبینن گوڵێکی ڕاستەقینەیە بەڵام (١٠٠) جار ئەوەندەی گوڵی ئاسایی گەورەترە. ناویان لەم گوڵە ناوە (رفلیسیای ئەرنۆلدای)، بەهۆی ئەوەی شێوەیەکی گەورەی هەیە و جیاوازە لەگەڵ گوڵی سرووشتی. پانی ئەم گوڵە دەگاتە (١) مەتر زیاتر، هەروەها کێشی دەگاتە (١١) کیلۆگرام، لەگەڵ ئەوەشدا شێوەی ڕوانی لە زەویەوە دوورە واتە لە بەرزایی دەڕوێت. داری ئەم گوڵە بەبێ پەلکە و بەرەو بەرزایی دەڕوێت، هەروەها بۆنێکی ناخۆشی هەیە وەك ئامێرێکە بۆ ڕاکێشانی مێش و گیانداری باڵداری بچووك بۆ ژوورەوەی خۆی و دواتریش دەیانکوژێت بە بۆنەکەیەوە!





درووستکردنی کەرسـ

چەك ئەو ئامێریە بۆ جەنگ و پارێزگاری کردن، یان بۆ دوو لایەنی باش و خراپ بەکاردەهێنرێ، بەڵام ئەو کەسە سەرکەوتووە کە چەك لە بوارێکی بە سوود بەکاردەهێنێت نەوەك بۆ دژایەتی و شەڕ و ناخۆشی. ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین ئەو کەسەیە کە توانیویەتی گەورەترین سوود لە چەك یان ئەو ماددەیەی چەکی لێ دروست کراوە وەربگرێ.

ئاسنگەرێك لە وڵاتی چیك دوای ئەوەی بیرۆکەیەکی سەیری بۆ دێت کە چۆن بتوانێت لە چەکی پەککەوتوو سوود

لە وڵاتی هەنگاریا هەنگاو و ێکی گەورە لەبەردەستە بۆ نەهێشتنی جگەرەکێشان تا بتوانن جگەرە لە وڵاتەکەیان نەهێڵن چونکە زەرەرێکی گەورەیەی هەیە. تا ئێستاش چەندین ڕێکخراو و کۆمەڵە درووست بووە بۆ ئەوەی کار بکەن لە پێناو نەهێشتنی جگەرەکێشان، توانیویانە چەندین کەس لە جگەرە دوور بخەنەوە ئەمەش بەچەندین نمایش و کاری تایبەت. یەکێك لەم نمایشانە شتێکی جوانیان ئامادەکردبوو ئێمەش لێرەدا باسی دەکەین:

لە شاری (بودابست) کە پردێکی ناسراو لەم شارە هەیە بەناوی (شاین)، نمایشی لە سێدارەدان یان مل قرتاندنی جگەرە پێشکەش کرا. نمایشەکە لە ژێر ناوی (مرۆڤی جگەرە نەکێش جوانە)، وەکو لە وێنەکەدا دەبینن کە چۆن جگەرەیەکی گەورە درووست کراوە و یەکێك جلی جەلادی پۆشیوە، کە پێشتر لەسەر ئەو پردە خەڵك لە سێدارە دەدرا، بەمەش جگەرەکە بەبەرچاوی خەڵکەوە لە سێدارەدرا وەك هێمایەك بۆ ئەوەی جگەرە زیانی هەیە و دوژمنی مرۆڤە!

ئافرەتێک تا ئێستاش شیر بە منداڵە گەورەکانی دەدات

منداڵ پێویستی بە شیری دایکی دەبێ تا مانگی شەشەمی تەمەنی، چونکە دواتر دەتوانرێت خواردنی دیکە بە منداڵ بدرێ و ئەمەش بۆ ئەوەی بە خواردنی چاك گەشە بکات، چونکە شیری دایك تەنیا بۆ سەرەتای تەمەنی منداڵە. بەڵام ئەمە لەلای ئەو دایکە ڕاست نییە بەڵکو بیرۆکەی خۆی هەیە، ئەویش ئەوەیە چەند ساڵێکە بەردەوامە لە شیرپێدانی دوو منداڵەکەی کە هەردووکیان شیرەخۆرن تا ئێستا.

ئەم خانمە ناوی (ستیلا ئۆنیۆن) خەڵکی وڵاتی ئوسکوتلەندایە، دوومنداڵی هەیە کچەکە ناوی (جۆزفین)ە تەمەنی (٥) ساڵە و کوڕەکەشی ناوی (زاك)ی تەمەن (٤) ساڵە. وەکو دەبینن تا ئێستاش ئەو دوو منداڵە بەردەوامن لە خواردنی شیری دایکیان، ئەگەر بێت و بەجوانی سەیری دوو منداڵەکە بکەین دەبینین ڕەنگیان لە منداڵی ئاسایی جیاوازە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی تەنیا شیریان خواردووە، بڕێکی کەم خواردن دەخۆن.

ـتەی جوان لە چەک

وەربگرێ، بۆیە بیرۆکەی ئەوەی بۆهات کە چەك بکات بە کەرستەی ماڵ و جوانکاری یان هەر کەرستەیەکی دیکە. وەکو لە وێنەکاندا دەبینن چەندین شێوە لەچەك دروستکراوە، شێوەکانیش بریتیین لە : کورسی — فیل — دوو مرۆڤ کاری دەستی ئەنجام دەدەن. ئەمە دەبێتە یەکەم کاری سەمەرە کە مرۆڤ بتوانێت سوودێکی باش لە ئامێری چەك وەربگرێ بەبێ ئەوەی زیانی هەبێ بۆ هیچ لایەنێك.

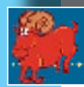
ئەو پیاوەی دەیەوێت ببێتە خاوەن درێژترین قژ

لە وڵاتی ئوسترالیا پیاوێك حەز دەکات ژمارەی پێوانەیی بشکێنێت لەوەی کەوا ببێتە خاوەن درێژترین قژ و ردێن..بۆیە نزیکەی تەمەنێکە دەستی لە قژ و مووی ردێنی نەداوە. ئەم پیاوە ناوی (فیل مۆر)ە و تەمەنی ئێستای (٤٢) ساڵە. پێشتر باوکی ئەم پیاوە خاوەن قژ و سمێڵ و ردێنێکی درێژی هەبووە و ئەویش وادیارە دەیەوێ هەمان شێوەی باوکی بگرێتەوە. درێژی ئێستای قژی ئەم پیاوە دەگاتە (١٢١) سەنتیمەتر واتە زیاتر لە مەترێك، هەروەها درێژی ردێنی دەگاتە (٦٤) سەنتیمەتر. بەمەش دەبێتە یەکەم پیاو بەم شێوەیە قژی درێژ بێ لەم وڵاتە. تا ئێستا نزیکەی (١٠) ساڵە دەستی لە قژ و ردێنی نەداوە، بەڵام تەمەنێکی زۆری لە پێشە ئەگەر نەمرێت بۆ ئەوەی بتوانێت ژمارەیەکی پێوانەیی سەیر تۆمار بکات لە بەدەست هێنانی نازناوی ئەو پیاوەی خاوەن درێژترین قژ و ردێنە!

جمکە منداڵێک بەیەکەوە لە خوارەوەی جەستەیان

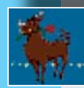
چەندین حاڵەتی سەیر لە جیهانی منداڵبوون روودەدات، ئەمەش بەهۆی ئەو کردارە جینیانەی لەناو سکی دایك روودەدات جا بەهۆی هەر کاریگەریەکی دەرەوە یان ناوەوە. لە وڵاتی فەلەستین لە شاری (قمنا) لە ناوچەی (صعیدیە) دوای ئەوەی ئافرەتێك سکی دەبێ بە ژانێکی زۆرەوە هەر لە مانگی (٥) تا ئەو کاتەی ماوەی منداڵبوونەکەی دێ. دواتر دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە بۆ ئەوەی منداڵەکەی ببێت، دواتر حاڵەتەکە رەوانەی وڵاتی میسر دەکرێت چونکە لە سۆناردا شتێکی سەیر دەبینرا لە سکی ئافرەتەکە. دوای ئەوەی دەیگەیەننە شاری قاهیرە و کاتی منداڵبوونی تەواو دەبێ لە سەرەتای منداڵبوونەکە چوار قاچ بەیەکەوە دێتە دەرەوە، سەرەتا وایانزانی کەوا جمکێکە، بەڵام دوای ئەوەی منداڵەکە دێتە دەرەوە حاڵەتێکی سەیر و منداڵێکی جیاواز دەبێ، کە دوو منداڵ بەیەکەوە دەبن، بەڵام بەشێوەیەکی سەیر! کە لە خوارەوە لەلای پشت تێکەڵ ببوون، واتە قاچەکانی تێکەڵی یەکتربوون. ئەمەو هەمان حاڵەت پێش (٤) ساڵ روویدا لە وڵاتی نەمسا.

کەلـــوەکـــان



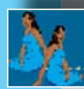
کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لەوانەیە تووشــی کێشــەی دارایی ببیــت بۆیەدەبێت ئــاگات لەخۆت بێ،هەست بەئارامیەکی زۆردەکەی چونکە خۆشەویستەکەت زۆر لێتەوە نزیك بووەتەوە، خۆشەویستەکەت دەرفەتێکت پێ دەدات تۆش ئەو دەرفەتــە لەکیس خۆت مەدە وهەوڵ بدە لە یەك بگــەن وبکەونە گفتوگۆبۆ دوارۆژێکــی ڕوونــاك، ئــاگاداری بــاری تەندروستی خۆت بە.



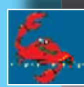
گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ڕێگەیەکی سادە بگرەبەر بۆگەیشتن بەئاواتەکانت،لەکاروپیشــەکەت دۆســت ودوژمنت هەیە بە هیچیان نیگەران مەبە، ئەو ئاوتەی هەتەزۆر دوورنییــە لەوانەیەلەوماوەیــە بۆت بێتەدی، پشــوو بدە، ئینجا هەنــگاو بنێ، بە تەنها کارەکانت ئەنجــام بدە چونکە دەوروبەرت بەرژەوەندی تۆیان ناوێ.



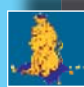
دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

پەلە مەکە لە کارەکانت ئەوکەســەی تــۆ هەڵتبــژاردووە زۆرگونجــاوە، پێویســتە لەســەرت بیرکردنەوەکانت فراوانتر بکەی، تووشــی خەمۆکی دەبیت،لەبواری سۆزدارییەوە بەرەو باشی دەڕۆیت لەوماوەیەدا تووشــی هەنــدێ گرفتی خێزانی دەبیتەوە، پێویستیت بەپیاسەکردن هەیە بە تەنها بۆحەســانەوەی مێشــك ودڵ ودەروونت،خاوەن کەســایەتییەکی توڕەی ئەگەر وابڕوات تووشی کێشەی گەورەتر دەبیتەوە.



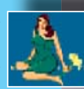
قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

دەســت بڵاو مەبە وخۆش باوەڕیت وات لــێ دەکات کــە تووشــی کێشــەوگرفت ببیــەوە، پێکەنین هۆیەکــی باشــە بۆلابردنــی خەمەکانت، ، هەوڵ بدەگۆرانکاری بکەیت لــە پەیوەندییەکانت بۆئەمەش دەبێت گەشتێك سازبدەی، ئاگات لەوکەسە بێت کە نهێنی لەلا دەدرکێنی.



شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢

ئەوکەسەی تۆخۆشتدەوێ لەوماوەیە چاوت پــێ ی دەکەوێ،هەســت بەئارامیەکی زۆر دەکەی،دەوروبەرت حەزدەکــەن لەگەڵــت بدوێــن چونکە ئێستاباشــترین کاتە بۆخۆسەلماندنت لەکاروپیشــەکەت، ڕێگەیەکی باش هەڵبژێرە بۆدەربڕینی هەســت ونەســتەکانت،ماوەیەکە هەســت بەدڵتەگــی دەکەی پێویســتیت بە هاورێیەکــە بۆئــەوەی یارمەتیــت بدات و ڕزگارت بکا لەو ناخۆشییە.



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەمــوو هەوڵێکت بۆئــەوە نەبێت کەزۆرتریــن ســەرمایە بەدەســت بهێنی،پێویســتیت بەرێکخســتنی کارەکانتە،دەبێت بۆچوونی کەسانی دەوروبــەرت قبول بێــت، لەلایەنی خۆشەویســتیەوە بەپێچەوانــەی هەفتەی رابردوو بەرەو باشــی دەڕۆیــت، ئەو توانایە هەتە ســەرفی مەکە بەڵکو بیرلەوەبکەرەوە کەخۆت بگونجێنی لەگەڵ کارەکەت.

ئیـــوان گـــەردی

سەیرترین دیمەن بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن

ئــەو وێنەیەی دەیبینن لــە کاتێکی ســەیردا گیراوە و حاڵەتەکەش کارێکی تازەیە، لە یەکێك لە یاریەکانی ئەمساڵی یۆرۆی ٢٠٠٨ کاتێك لە شوێنێکدا دەکەوێتە باشووری وڵاتی (ئیســپانیا) لە کاتی یاریدا کارەبــا دەپچڕێت، ئەوانەی لە هۆڵــەکان و گازینۆیەکاندا دەبن هەر یەکە بەرەو شــوێنێك دەچێت بۆ ســەیر کردنــی تەلەفزیۆن. بــەڵام ئەم کۆمەڵە هاوڕێیە بیرۆکەیەکی ســەیریان دەبێــت، ئەویش ئەوەیە کە دەتوانن تەلەفزیۆنێــك بهێنن بە هێزی پاتری ئوتۆمبێل کار دەکات. ئەوانیــش ئۆتۆمبێلی یەکێکیــان دەهێنن و دەیکەن بە شــوێنێك بۆ ســەیر کردنی یاری. ئەوەیە خۆشەویستی جەماوەر بۆ هاندانــی تیپی وڵاتەکەی، لەوانەیە ئەم وێنەیە ببێتە جوانترین وێنە بۆ ئەمساڵ!

بۆ ئاســـوودەیت

- کوڕێك دەچێتە فەحســی چاو، دوای ئەوەی دکتۆرەکە پێدەڵێ ئەوە بۆ کام لایەنە، ئەوە بۆ چ لاییەنێکە، دوای ئەوەی کوڕەکە لە فەحس دێتە دەرەوە باش دەبێ، کاتێك ئەنجامەکەی وەردەگرێتەوە دەبینێت (٦/٦) واتە (شــەش لە شــەش دەبێ). کە دەگرێتەوە لای هاوڕێکانی دەڵێت: ئەو دکتــۆرە منی تەنگاو کرد ئەگینا (١٠/١٠) وەردەگرت.

- شــێتێك لە ژێر پردێــك دەبێ و هــاوار دەکات: بێتە خوارەوە دەتخۆم!!
خەڵکیش گوتیان دەبێ ئەوە چ بێ و بۆ وا دەڵێ، هەندێك چوونە ژێر پردەکە دەبینن شێتێکە و بە لووتی خۆی دەڵێت:
ئەگەر بێیتە خوارەوە دەتخۆم.

داهێنانێکی تازەی سەیر بۆ (ریبات)

زانیومانە ریباتی پیاوان یان جار جارەش لەلایەن ئافرەتانەوە بۆ جوانی لەگەڵ لەبەرکردنی چاکەتدا دەبەســترێت. بەڵام ئــەوەی دەیبینــن شــتێکی سەیرە و تا ئێستا نەمانزانیوە. ئەمــەش دەبێتــە یەکێك لە داهێنانەکانــی وڵاتی ژاپۆن کە کەرستەی سەیر و تایبەت درووســت دەکەن. ئەم ریباتە نەوەك تەنها بۆ جوانی و پۆشینە لەگەڵ قاتدا، بەڵکو ڕێگەیەکە بۆ شــاردنەوەی کەرســتە و ناسنامە و شتی دیکەش. یان سوودێکی دیکەشی هەیە بۆ هەڵگرتنی شت لەناو ریباتدا. وەکو لــە وێنەکــەدا دەبینن چەندین شت و کەرستە لەناو ریباتەکــەدا دانــراوە. ئەوەیە داهێنانی سەیر، هەر ماوە لە جەستەی مرۆڤدا داهێنانی تازە بدۆزنەوە.

سەیرترین بووک گواستنەوە لەسەر پشتی فیل

گشت کەسێك حەز لە ڕۆژی هاوسەریەتی خۆی دەکات و هەر یەکە بیرۆکە یان خەونێکی داناوە بۆ ئەوەی لەم ڕۆژە جێبەجێی بکات یان بە جوانترین شێوە ئەو ڕۆژەی ژیانی بەڕێ بکا. بەڵام ئەو کوڕە گەنجە ئەمەریکیە خەونێکی سەیری هەبوو لە پێشوودا بۆ ڕۆژی هاوسەریەتی خۆی، خەونەکەش بریتی بوو لەوەی لە ڕۆژی ئاهەنگدا بە سواری پشتی فیلەوە بووکەکەی بهێنێت. ئەو کوڕە ناوی (مانان شاە) کە ڕەگەزنامەی ئەمەریکی وەرگرتووە و خۆی خەڵکی هیندستانە، تەمەنی (٢٨) ساڵان دەبێ، توانی لەو ڕۆژە فیلێك پەیدا بکات تەمەنی فیلەکە (٣٥) دەبوو، لەم ڕۆژەدا بەناو شەقامەکانی شاری نیۆیۆرك دەسووڕانەوە لەم ڕۆژە تایبەتی و خۆشەیان. خانمی بووکیش ناوی (سواتی رافال)ە، تا دەخرێتە سەر پشتی فیلەکە دونیا کاول دەکا لە ترسان. ئەمەش دەبێتە سەیرترین شێوازی بووک گواستنەوە و ڕۆژی ئاهەنگ گێران.

بۆ زاخاوی مێشک

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

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

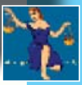
ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (مرۆڤی بەتەمەن یان تەمەنی زۆر بێ)
- پیتی خانەکانی (٥+٦+٧+٨) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئافرەت چ بە پیاوەکەی دەڵێ بۆ ناساندن — کچ چ دەکات، هاوشێوەی وشەی شوو)
- پیتی خانەکانی (٥+٧+٨) کۆبکەیتەوە بە مانای (شتێك زیندوو نەمابێ)
- پیتی خانەکانی (١+٦) کۆ بکەیتەوە بە مانای (بەشێکە لە جەستە مرۆڤ بەهۆیەوە دەڕوات)!

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (گەردەلوول) بوو

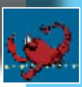
کەلـــوەکـــان

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢



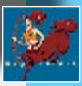
ئەوکاتەی دڵت شادە چاوت تەواو کراوە دەبێت وهەست بەوەدەکەی کەوا لە خۆشەویستەکەت دووری بۆیە پەیوەندیەکی پێوە بکە و ڕازی دڵی خۆتی بۆ بەیان بکە، ماوەیەکی کورت لەبەردەمتە بۆئەوەی بتوانی ڕازونیازی خۆتی بۆ دەربڕی ،خۆشترین ڕۆژت لەم دوو ڕۆژەی داهاتوو دەبێت، دوودڵ مەبە ل ەداواکردنی یارمەتی لە هاورێکانت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١



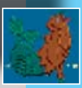
تووشی هەندێ کێشە دەبیت،لەرووی داراییەوە هەواڵی خۆشت بۆدێت،ئەوکەسەی تۆ لەخەیاڵت دای خەریکە بیرت لێ دەکاتەوە، کاتێکی باشت لەبەردەمە بۆئەوەی گەشتێك بکەی، گەشبینی بەردەوامت وات لێ دەکات کەسایەتییەکی بەهێز پێك بهێنی، زۆرکەس هەن حەزدەکەن لێت نزیك ببنەوە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



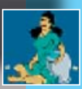
بارودۆخی ئێستات گونجاوە بۆئەوەی خۆشەویستی ئەنجام بدەی،لەشەودا خەونێکی ناخۆش دەبینی وامەزانە ڕاست دەردەچێت،کەمێك گۆرانکاری لەناومالەکەت بکە، دەتەوێ پێداویستەکانت بەئاسانی بۆدەستەبەربێت ئەمەش وات لێ دەکات پەلەبکەی وخۆت بخەیتە ناوکێشەوە،واچاکەلەبیری خۆشەویستەکەت دابی ئەو ئێستا زۆر پێویستی بەتۆوە هەیە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩



ڕەشبین مەبە بەرامبەر ژیان ئەو ڕێگەیەی گرتۆتەبەر بەرەو کامەرانیت دەبات،ئاگات لەبواری داراییت بێ، لەکارەکەت زۆر سەرکەوتوو دەبی دەبێتە ڕەزامەندی بەرپرسەکەت،ئاگاداری هاورێکانت بە تەنهاپشت بەتواناکانی خۆت ببەستە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨



هەفتەی داهاتوو دەکەویتە بارودۆخێکی باشەوە، زۆرجارپەیوەندی هاورێیەتی دەبێتەخۆشەویستی، ئاگاداری بواری دەروونیت بە،واچاکە گەشتێك ئەنجام بدەی سەرەڕای ئەوەی تووشی هەندێ گرفت دەبیت بەڵام بەیارمەتی ماڵەوەتان بەشێکی زۆری کێشەکانت بۆ چارەسەر دەبێت، دەست بەلایەنی داراییت بگرە،

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کێشەت لەگەڵ هاورێکەت وات لێ نەکات کە تووشی خەمۆکی ببیت و واز لەهەموو برادەرانت بهێنی، پێبکەنە دونیا بەدەمت پێ دەکەنی، پەیوەندییەکی خۆشت بۆدێت کەسێکی نزیکت لەگەڵی دەژی بەڵام هەست بەئاسوودەیی ناکەی لەگەڵی بۆیە واچاکە لێی دووربکەویتەوە، لەپلانی ڕۆژانەت بەردەوام بە، ئەمرۆت لەدوێنێ باشترە،

iwan_gardi@hotmail.com