ماسكارا... هەنگاوەكانی جوانكردنی برژانگ

خاتوو شەرمین ، لە سالۆن ستۆكهۆلم لە هەولێر بۆمان ئامادە دەكات

بۆ جوانكردنی برژانگەكانی چاو بە شێوەیەكی جوان و ناسك، بە مەرجێك دەبێ شارەزایی لە چۆنیەتی بەكارهێنانی ماسكارا ئاگادار بین و بتوانین بە جوانترین شێوە بەكاری بهێنین. هەنگاوەكانی ماسكارا كردن دەكرێت بكرێت بە (٣) هەنگاوی سەرەكی، ئەمەش بۆ ئامانجی جوانییەكی تەواو بە برژانگ و جوانی چاوەكان.

هەنگاوی یەكەم

دەبێ سەرەتا چاو پاك بكرێتەوە، بۆ ئەوەی برژانگەكان لە خۆڵ و تۆز یان پیسی پاك بكرێتەوە، ئەمەش وەك هەنگاوێكی سەرەكی بۆ گرتنی ماسكاراكە.

- بەكارهێنانی ماسكارا دەبێ لە سەرەوە بەرەو خوارەوە بێت، دەبێ ماسكارا بە نەرمی و سادەیی بگیرێت بۆ ئەوەی ئەزیەتی برژانگەكان نەدات.

- سەرەتا ماسكارا بەكاردەهێنرێت و، بەڵام بە رێژەیەكی كەم، بۆ زیاتر تەڕكردنی برژانگەكان و بۆ هەنگاوی داهاتوو نەرم و جێگیر بێت.

هەنگاوی دووەم

دوای ئەوەی لە هەنگاوی یەكەم ماسكارامان بەكارهێنا، دەبێ ئەمجارەیان بۆ ماوەی خولەكێك بووەستین، تاوەكو ماسكاراكە وشك دەبێت.

- زیاتر ماسكارا بەكاربهێنە، كاتێك هەستت كرد وشك بووە، ئەمەش بۆ زیاتر جوانكردنی چاوەكان.

- دەبێت ئاگاداری ماسكارا بین لەوەی لە چاو نزیك نەبێت، چونكە دەبێتە هۆی هەستیاری چاوەكان و هۆكاری خراپی لێدەكەوێتەوە.

هەنگاوی سێیەم

لە سێیەم هەنگاودا، دەكرێت بڵێین پێچەوانەی هەنگاوی یەكەمە، ئەمەش بەهۆی بەكارهێنانی شێوەی ماسكاراكەیە..

- لەم هەنگاوە دەبێ ماسكارا لە خوارەوە بەرەو سەرەوە ببەین، نابێت لە چاوەكان نزیك بێت، بوونی ئەو هەنگاوە وادەكات برژانگەكان بە دەركەوتنێكی تایبەت و بەرەو دەرەوە دەردەچێت.

- مانەوەی زۆری ماسكارا لەسەر برژانگەكان، دەبێتە هۆی كاریگەری لەسەر برژانگەكان، بۆیە دەبێت ماسكارا بەرێژەیەكی كەم یان بۆ ماوەیەكی دیاری كراو بەكاربهێنرێت.

تێبینی: بۆ گشت خانمان و كچان، نابێت ماسكارا بۆ زیاتر لە (٥) جار بەكاربهێنرێت!

تەسریحەكان دەبێ كراوە بن

سالۆن میریام-وڵاتی فەڵەستین

تەسریحە جوانەكان، بە ناسكترین شێواز كاری بۆ دەكرێت، ئەمەش وەك هەنگاوێكی سەرەكی بۆ ئەوەی هەر قژێك بە جوانترین و گونجاوترین رێگە دەربكەوێت و شێوازێكی سەرەنجراكێشی پێوە دیار بێت.

تەنانەت دەبێ هەر قژێك كاری جوانكاری و رازانەوەی بە جوانترین و كراوەترین رێگە ئەنجام بدرێت.

ئەو تەسریحانەی بە كراوەیی

پانتۆڵی سێ چارەک و شێوەی پێڵاوەکەت

لەگــەڵ گۆڕانــکاری لە مــۆدە و جلوبەرگــەکان، دەبێ شــێوەی کراس و جلەکانیش بەرەو شــتی دیکــە و کاری تــازە بچێــت. یەکێــك لــەو جلوبەرگە سەرنجراکێشانە بریتییە لە پانتۆڵی کورت، ئەوەی بە ســێ چارەگ ناســراوە لەلای مۆدەکانی خۆمان.

شێوازی ســێ چارەگ لە جوانییەکی تایبــەت دەردەکەوێت، کاتێك لەگەڵ قاچ و جلەکەی سەرەوە دەگونجێت، شێوازێکی ناسك و ســەرەنجراکێش لە خۆوە دەگرێت، لەگەڵ ئەوەشــدا جوانی پانتۆڵی کورت یاخود ســێ چارەك لە جوانییەکی جەستە و کراوەیی لە شێوازی جلەکان دەردەخات. مەرجێك هەیە لە پۆشینی پانتۆڵی کورت و سێ چارگ، ئەویش دەبێ لەگەڵ شێوە و نەخشی پێڵاو بگونجێت، چونکە جوانیان بەیەکەوە پابەندە.

جانتاکەت مەرج نییە لە ڕەنگی کراسەکەت بێ

جەنتای دەســتی خانمان، ڕێگەیەکە بۆ زیاتر کراوەیی و ناسکی لە جوانی جەستە، تەنانەت دەبێتــە هاوڕێیەکــی نزیکت بۆ پاراســتنی جوانی و کەرەســتەکانت. لەم ڕێگەیەشدا دەبێ جوانی و گرنگی جەنتاکانی دەست جێگەی جوانی و تایبەتمەندی بێت لە هەڵگرتنی ئەو ئێکسسوارە سەرەکییە.

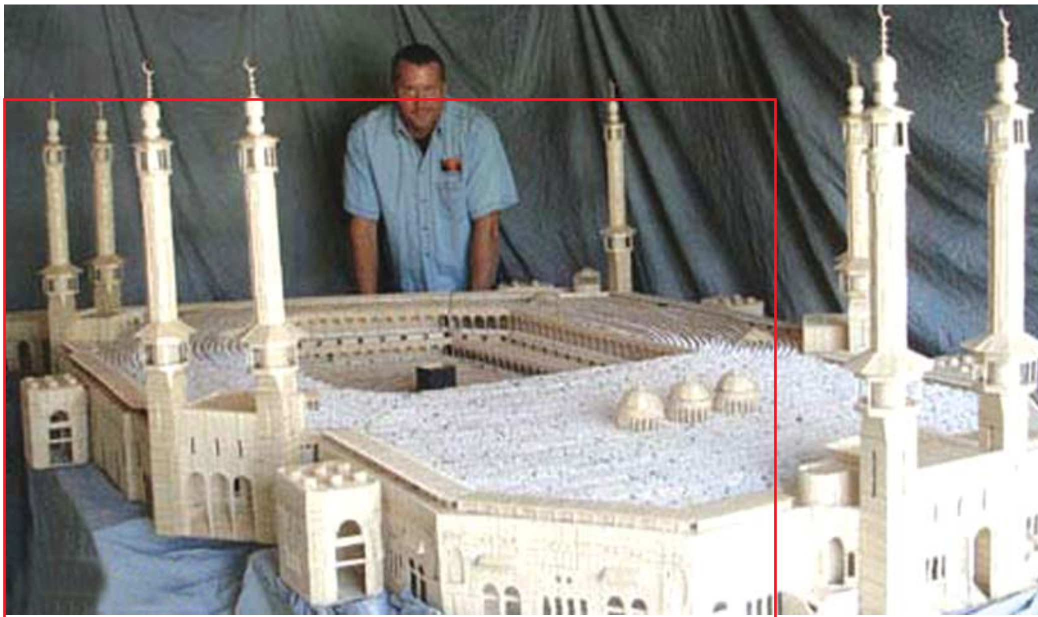
بۆ تازەترین مۆدەکانی جەنتای دەســت، دەبێ لە پێســتە ڕاستەقینەکان بێت، ئەگەر بەم شــێوەیەش نەبێت دەکرێت ڕووخســاری کراسەکە لە پێستە ڕاستەقینەکان بچێت.

بۆ مــۆدەی تــازەی جەنتــای، دەبێ شــێوەیەکی ناوەندی بێت، زیاتریش سادەیی و ناســکی جوانییەکی گەورە بە شــێوەی جەنتاکە و دەســتی خانمان دەبەخشێت. بۆ ڕەنگیــش مەرج نییە لــە چ جۆرە ڕەنگێك بێــت، ئەمە دەکەوێتە ســەر ئارەزووی ئەو خانمەی جەنتاکە هەڵدەبژێرێت.

و ناســکی دەردەکەوێــت، دەبــێ لە ڕێگەی دانانی شــێوازێکی تایبەتدا دەربکەوێ.

تەســریحەکان دەبێ لە پێشەوە خاو بێت، لەگەڵ دانانی شێوە و دیمەنێکی جوان لە نەخشێکی تایبەت لە دواوە و ناوەڕاستی قژ.

بەمەش دەتوانین قژەکان بە ناسکترین شــێواز بڕازێنینەوە و لەگەڵ ئەوەی دیمەنێکی کراوە و شیاو دەربکەوێت.



کاری هونەری لە دەنکە شخارتە

سوود وەرگرتن لە هەندێك کەرەستە و مـاددەی سـادە، دەکرێـت ببێتە هۆکارێکی گـەورە لە بواری داهێنان و کارە سەیرەکان.

وەك ئەو هونەرمەنـدەی بە زۆری نازنـاوی هونەرمەندی پێبەخشـرا، لـە کاتێکدا کارێکی کردووە گشـت هونەرمەندێك ناتوانێت کاری لەم جۆرە ئەنجام بدات.

سـان مۆنرۆ هاوڵاتییەکی وڵاتی ئەمەریکایـە و توانـی لـە ڕێگەی بەکارهێنانی دەنکە شـخارتە چەندەها شـار و بەشـێك لە وڵاتانـی جیهان دروست بکات. بە ڕێژەی (٦) ملیۆن دەنکە شـخارتە توانی شارەکانی وەك (مەککە لە سعودیە – بورجی ئیڤل. دروست بکات و لە نمایشێکی تایبەت پیشانی خەڵکی بدات.

دایکی (٨) جمکەکە سەری لێ شێواوە

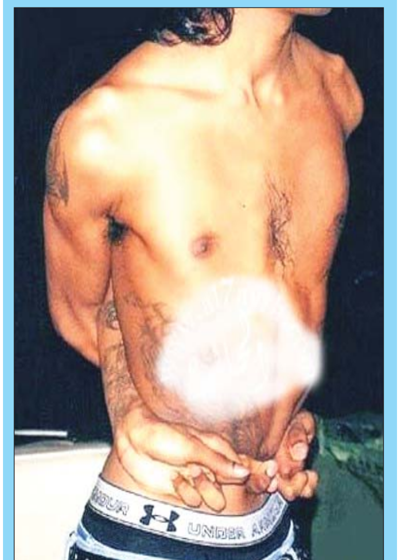
وەکـو کەناڵەکانـی ڕاگەیاندنـی جیهان ئاماژەیـان بە بڵاوکردنـەوەی هەواڵی (٨) جمکەکە کرد، ئێمـەش زیاتر باس لە وردی ئەو هەواڵە دەکەیـن. ئافرەتێکی عەرەب کە دانیشتووی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەژیێت، ناوی (نادیا سلێمان)ە و نزیکەی ١٠ ساڵانێکە لەو وڵاتە دەژیێت.

لـە دوای سـکپڕییەك دەتوانێت نازناوی دایکە جمکەکان وەربگرێت، ئەمەش کاتێك لە کاتی منداڵبوونـی (٨) منداڵی بەیەکەوەی دەبێت. گشت جمکەکانیش سەلامەتن و بەبێ گرفت لە دایك بوونە. ئەوەی سەیر بێت چۆن دەتوانن نـاو لەم کۆمەڵە منداڵـە بنێن یان شیریان پێبدات نەوەك هەڵە بکات نێوانیان.

جووڵە سەیرەکانی مـرۆڤ

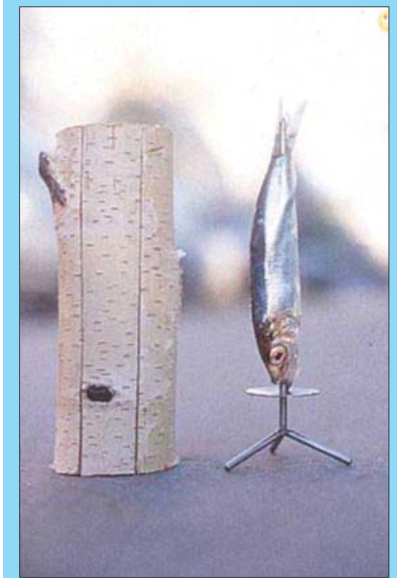
ئەوانـەی وەرزی جمناسـتیك یان یاری زۆرانبازی دەکەن، دەتوانن ببن بە خاوەنی جەستەیەکی سەیر و بەهێز یان بـە جووڵە بۆ ئەوەی کاری جوانی پێوە ئەنجام بدەن. تەنانەت دەتوانن لە نمایش و شـوێنە گشـتییەکانیش بەشداری نمایشە گشتییەکانی جیهانیش بکەن.

ئەوەی دەیبینن دوو گەنجن هەریەکیان لـە وڵاتـی فنلەندا دەژیێـن، توانیان نمایشـێکی تایبەت و بچووك ئەنجام بدەن لەوەی جەستەیان بە سەیرترین شێوە جووڵە پێبکەن و بیچەمێننەوە. (لۆکس و مارك) دوو کوڕە گەنجن، وەك دەبینن چ جۆرە جووڵەیەکیـان ئەنجامداوە کە کەسیش ناتوانێت کاری لەم جۆرە ئەنجام بدت.

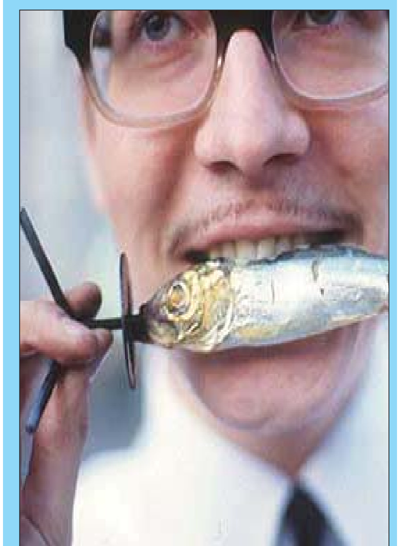


ماسی برژاندن به خوولەکێک

لە نوێترین داهێنانە تازەکانی بواری تەکنۆلۆژیا و بیرۆکە سەیرەکان، داهێنانێکی تازەیان بەدەستهێناوە بۆ ئەوەی بە ئاسانترین و سادەترین رێگە ماسی ئامادەبکرێت بۆ خواردن. سەرەتا لوولەیەکی بچووك دەکریت لە بازاڕ،



وەك گوللەی چەکێك وایە ئەویش ماسییەکی تێدایە و ئامادەکراوە بۆ سووركردنەوە. دواتر لەسەر زەوی دادەنرێت و ئاگری تێبەردەدرێت.
وەك یاری ئاگرین وایە و دوای چەند خولەکێکی کەم، ماسییەکە تەواو دەبرژێت و بەبێ ئەوەی ماندووبوونی بوویت، ئامادە دەبێت بۆ خواردن.



یاری کۆنکان لە گۆنگریسی ئەمەریکا

لە سەیرترین دیمەنە جوانەکانی وێنەگران بریتییە لەو وێنەیە.
لە کاتێکی هەستیار و لە شوێنێکی گرنگ گیراوە، لەگەڵ ئەوەی جێگەی شەرمەزارییە بۆ ئەوانەی لە وێنەکەدا دەرچوون، لەگەڵ ئەوەشدا رێگەیەکە بۆ ئاشکراکردنی کەمتەرخەمی چەند کەسایەتییەکی ناو گۆنگریسی وڵاتی ئەمەریکا.
لە وێنەکەدا دەبینرێت، دوو کەسایەتی بەرز لە جیاتی شرۆڤەکردنی بیر و ڕا جیاجیاکان، خەریکی یاری کردنن بە کۆمپیوتەری بەردەمیان. یارییەکەش بریتییە لە کۆنکانی ناو کۆمپیوتەر، پێدەچێت کاری پیاوەکە بێت، چونکە خەریکە گشت پوولی کۆنکانەکەی تەواو بکات، ئافرەتەکەش لە سەرەتای یاریکردنە!

جەنتای شای ئینگلترا دەبێتە مێژوو

گۆڕینی کەرەستەکان لەلایەن کەسایەتییە جیهانییەکان رەنگە ئەوەندە جێگەی گرنگی نەبێت، ئەوەی دەبینن وێنەی یەکەمی (ئەلیزابیت)ی شای وڵاتی ئینگلترایە، ئەو وێنەیە لە ساڵی ١٩٨١ گیراوە، سەیری ئەو جەنتایەی دەستی ئافرەتەکە بکەن. ئەوەی سەیر بێت لە دوای نزیکەی ٢٢ ساڵ، هەمان شای ئینگلترا (ئەلیزابیت) لەگەڵ سەرۆکی پێشووی ئەمەریکا (بیل کلینتۆن) لە ساڵی (١٩٩٦) وێنەی گرتووە، هەمان جۆرە جەنتای لە دەستە، یەکێك نەزانێت دەڵێت ژیانی کەسایەتییەکانی ناودارەکان رۆژانە کەرەستەکانیان دەگۆڕن، کەچی ئەوە هەڵەیە و نموونەش بۆ لایەنە جەنتاکەی دەستی شای ئینگلترایە.

پشیلەش ڕێجیم دەکات

گیاندارە گەورەکان، بـــە ڕێگەیەك گەورە دەبن ناکرێت ڕێگە لــە گەورەبوونیان بگیرێت، ئەمەش بەهۆی ئەو جۆرە خواردنەی دەیخوات، یان بەهۆی هــەر گرفتێکــی کۆئەندامی هــەرەس کردن لە جەستەی گیانداران، وەك ئەو پشیلە گەورەیەی لە گشت پشیلەیەکی ئاسایی گەورەتر و دیارترە.

زۆرترین کێش بۆ پشـــیلە دەگاتە نزیکەی (٥) کیلۆگرام، کەچی ئەو پشـــیلە گەورەیە کێشـــی دەگاتە نزیکـــەی (١١) کیلۆگرامی تەواو، واتە دوو ئەوەندەی هەر پشـــیلەیەکی ئاســـایی. دوای چەندیـــن هەوڵی تایبـــەت توانیویانە کیلۆیەك لە کێشـــی کەمبکەنەوە و ئێستا کێشی بۆتە (١٠) کیلۆگرام بە ڕێگەی ڕێجیم کردن .

نوێـــژی هیندیـ

هیندییەکان جگە لەوەی بە وڵاتی سەیر و سەمەرە ناسراون، ئەمەش بەهۆی ئەو داب و نەریتە سەیرانەی لە نێوانیاندا هەیە، دەبێتە جێگەی سەیری گشـــت خەڵکی جیهان. تەنانەت کاری وا دەکەن بە جوانترین شـــێوە دەردەکەون، یان کاری وایان هەیە لە گشت خەڵکێکی دیکە جیاوازن. یەکێك لە نەریتە ســـەیرەکانیان، بریتییە لـــە جۆرە نوێژێکی تایبەت، بۆ ئەوەی لە گوناهەکانیان خۆش ببن و، ئەوەی ســـەیر بێت شـــێوازی نوێژ کردنەکەیە، خۆیان دەخەنە ناو بەرمیلێك لە ئاو، ماوەی (١) هەفتەی تەواو دەمێننەوە بۆ ئەوەی گوناهەکانیان بشوورێتەوە.

بەهێزترین سەر لە جیهان

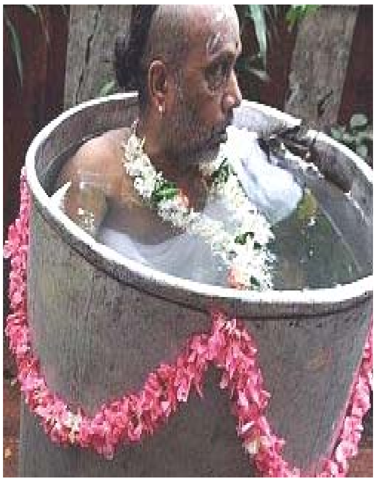
کاتێك مرۆڤ بەهرەیەکـــی گەورەی لە خۆ دەبینێت، هەڵدەستێت بە قۆزینەوەی ئەو ڕێگەیە بۆ ئەوەی کاری جوان و سەیری پێوە ئەنجام بدات. تەنانـــەت دەتوانێت خەڵکانی دیکەشـــی پێوە سەرســـام بـــکات و ببێتە ڕێگەیەك بۆ نازناو و ناوبانگی کەســـەکە. مانۆڕێکـــی، ئەو پیاوەی خـــاوەن بەهێزترین ســـەرە لە جیهان، دەتوانێت بە ڕێگەی سەرە بەهێزەکەی، چەندەها شـــتی قورس و گران هەڵبگرێت. تا ئێستا توانیویەتی ئوتۆمبێل و بەلەمێکی بچووك لەسەر سەری هەڵگبرێت بەبـــێ ئەوەی شـــتێکی بەســـەر بێت. بەمەش دەتوانێت ببێتە یەکەم و بەهێزترین پیاوی جیهان لە هێزی سەر!

گەورەترین منداڵ لە دایک

مەحەمەدی گەورە، هەر ناوەکەی گوزارشت لە شێوەکەی دەکات، گەورە بە مانای قەبارە و شێوە گەورە، بۆ دواجار لە وڵاتی ئەندونوسیا گەورەترین منداڵ لە دایك دەبێت. ئەگەر لە تەنیشت منداڵێکی دیکەی دابنێی، وا هەست دەکەیت ئەوە منداڵ نییە و تەمەنی بە چەندین ساڵ لە منداڵێکی ئاسایی گەورەترە.

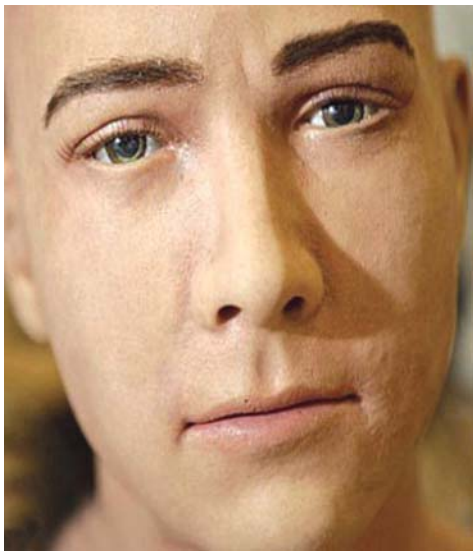
محەمەد ئەو منداڵە گەورەیەی لە ڕێگەی نەشتەگەری قەیسەری لە دایك بووە، کێشی نزیکەی (١٣) کیلۆگرام دەبێت، وەك لە یەکێك لە وێنەکان لە نزیك منداڵێکی ئاسایی دانراوە، وەك ئەوەی باوکی منداڵەکە بێت.

یەکان لە ناو بەرمیل



دووپشکەکانم لە ژنەکەم خۆشتر دەوێ

نەکاهۆمی، ئەو پیاوە ژاپۆنییەی بە ڕۆژانە و گشت ساتەکانی ژیانی لەگەڵ گیاندارێکی ترسناك بەسەر دەبات، وەك خۆی دەڵێت: ژیانم لەگەڵ ئەو گیاندارە زیاتر خۆشتر دەبێت و هەست بە ئارامی و خۆشی دەکەم، لەوەی لەگەڵ مرۆڤەکان ڕەفتار بکەم. نەکاهۆمی، تەمەنی (٣٢) ساڵە و گشت ساتێکی لەگەڵ دووپشکە ڕەشەکان بردۆتە سەر، تەنانەت نان خواردن و خواردنەوەی لەگەڵ هەزارەها دووپشکەکانییەتی، تا ئێستا ژنی ئەوەندەی کاتەکانی لەگەڵ دووپشکە لەگەڵ ژنەکەی نییە، ئەمەش بەهۆی خەریکبوونی لەگەڵ دووپشکەکانی، بگرە دەڵێت دووپشکەکانم لە ژنەکەم خۆشترڵ دەوێت.



روخسارێکی سەیر

ئەوەی دەیبینن وێنەیەکی سەیر و جوانە، کەسێکی ناسراو نییە، تەنانەت هونەرمەند و کەسایەتییەکی گرنگیش نییە، وەك ئەوەی زوڵمێکی لێکرابێت و بە رووخسارێکی بە گریان وەستاوە، بۆ ئەوەی زیاتر بیناسن، چاکترە پێتان بناسێنین. ئەوە رۆبۆتە و مرۆڤ نییە، پێشکەوتنی لەم جۆرە توانیویەتی رووخساری گریان و خۆشی بە رۆبۆتەکان دابنرێت.

دوو جار نەشتەگەری ریخۆڵە کوێرە

ئەو پیاوەی دەیبینن دوو بەسەرهاتی سەیری لێوە روویداوە، کەس ئەم کارەی بەسەر نایەت، تەنیا بەد بەختی ئەو پیاوە نەبێت. (جۆزیف) ئەو پیاوەیە لە فلۆریدای ئەمەریکی دەژییت، دوو جار نەشتەرگەری ریخۆڵە کوێرەی بۆ کراوە، ئەوەی جێگەی سەیر بێت کەسێك تووشی ئەو نەخۆشییە بێت جارێکی دیکە تووشی نابێتەوە.

ئوتۆمبێلی پانکە پەیدا بوو!

ئوتۆمبێلێکی سەیر، مانای رێگەیەکی تازەیە لە بەکارهێنانی وزە و زیاتریش دوور کەوتنەوە لە ماشێن و بزوێنەرەکان، وەك دەبینن بەهۆی پانکەیەکی هەوایی بەهێزی کارەبا کاردەکات لە دوواوەی ئوتۆمبێلەکەی بەستراوە و بەمشێوەیە دەتوانێت بڕوات.

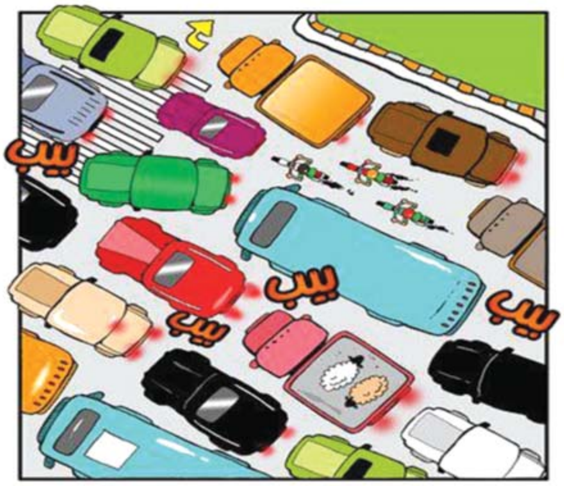
یاری جوڵانەوەی پیتەکان

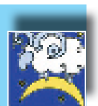
دەتوانن بە گۆڕینی پیتێك بۆ یەکجار لەم چوارگۆشانە، لە چوارگۆشەیەك بۆ یەکێکی تر، دەتوانن بگەن بە ناوی تەواو کاتێك هەنگاوەکان تەواو دەبێت.

ی م ۆ ن ل ا

ئاسانکاری:- شارێکە لە جیهان

حاڵی شۆفێرەکان لە کوردستان





کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

تووشی خەمۆکی دەبیت. لەبواری سۆزدارییەوە بەرەو باشی دەڕۆیت لەوماوەیەدا تووشی هەندێ گرفتی خێزانی دەبیتەوە، بواری سۆزداریت بەرەو باشبوون دەچێت و جێگەیەکی چاکت گرتووە لە بواری کەسایەتیت مەهێڵە لە ژیانت بشدار بن و کارەکنات لێتێکبدەن، گەورەییت پێوە دیاربێت و نهێنییەکانت بۆ کەس باس مەکە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

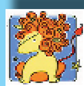
لەگەڵ کەسانی ماڵەوەت بەرەو گەشتێکی بچووك دەچن و بۆت خۆش دەبێت..ئەو کەسەی داوات لێدەکات لەسەری بوەستە بۆ ماوەیەك دواتر وەڵامی بدەرەوە، تاوەکو بیناسیت، رێگەی سادە باشە بۆت.. پێویستە لەسەرت بیرکردنەوەکانت فراوانتر بکەی.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

خەم وئازارەکانی رابردوو لەبیردەکەی ژیانێکی نوێ دەست پێ بکە، ئەوساتەی هەست بە نا ئارامی دەکەی پێویستیت بەیارمەتی هاوڕێیەکەتە بۆیارمەتیدانت، ئەوەی هەست دەکەیت بەامبەر ئەو کەسە نابێتە هۆی ئەوەی بتەوێت تاوانباری بکەیت کە چی لەتۆوە دەوێت، ئەمەش چاك نییە بۆت کە وا بیر بکەیتەوە.

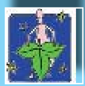
قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

شێوازی مامەڵەت بەرەو خراپی رۆیشتووە و زۆر کەس بە هەڵە لێت گەیشتوون و شێوازێکی تازەش هەڵبژێرە تاوەکو رێگەکانت لێوە ون نەبێ. مەهێڵە گرفتە بچووکەکان ببێتە کۆسپ بۆ ئەوەی بکەویت متمانەت بە خۆت هەبێت چونکە ماوەیەکە تووشی دوودڵی بوویت و ئەوەش هۆی بیرکردنەوەیە.



شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢

بۆ ئەوەی لە دڵت خۆشی بەرپابێت هەست بە کەسانی بەرامبەرت بکە، لەم کاتە پێویستیت بە پرس کردنی کەسی خۆشەویستتە و تاوەکو بتوانین لە گرفتەکانی ئێستات دەرباز ببیت، ماوەیەکە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت و ناتەوێت کەسیش لێوەی بزانێت.

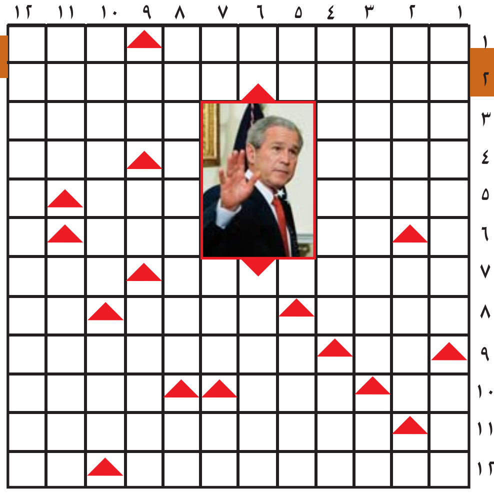


گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ماوەیەکی زۆرە چاوەڕێ کەسێك دەکەیت تاوەکو ئەم لایەنەت بۆ بدرکێنێت.ئامانجەکانت بەتەنیا نایەتە دی و پێویستی بە کەسێکی دیکە هەیە.ئەمەش دەبێتە هۆی دوو دڵی تۆ لەسەر ئەم کەسە و هەروەها رێگەیەکی سادەش بگرە بۆ وەڵامەکانت کە زۆر بە پەلە دەریدەکەیت. خۆشەویستت گرنگیت پێدەدات و ئاگاداری ببە.

ڕەنگاوڕەنگ

ئا/ هێمن قەسرەیی



ئاسۆیی:

١- چیایەکی کوردستانە- پێغەمبەرێکە.
٢- کچە گۆرانی بێژێکە(پ)- پایتەختی وڵاتێکی ئەفریقیە.
٣- جۆرە چەکێکە(پ)- بترۆل(ت).
٤- شەڕێکە لە ڕەمەزان ڕوویدا- جۆرە ئۆتۆمبێلێکە(پ).
٥- چوار پیتی تەنتا- جۆرە خشۆکێکە.
٦- میر- شارێکە لە سوودان.
٧- عەشیرەتێکی کوردە(پ) — بۆ دەرکردنی گیانلەبەران- سێ پیتی جیاواز.
٨- چوار پیتی کۆنجا- مێشکی کۆمپیۆتەر(پ) — ڕێگا.
٩- دوو پیتی نیل- ئەکتەرێکی هۆلیۆدە(پ).
١٠- ڕووبار- ڕەنگێکە- شارێکە لە ئێران بە برنج ناوبانگە.
١١- گۆلچی هەڵبژاردەی ئیسپانی بوو(پ).
١٢- سەرکردەیەکی ئیتالی بوو ئیتالیای ڕێکخست- شکاو.

ستوونی:

١- شەڕێکی شێخ مەحمودی نەمربوو- پێوەرێکە(پ).
٢- ناوێکی کوڕانە(پ)- وڵاتێکی ئەمەریکیە.
٣- سەرۆك وەزیرانی بەریتانیا- پرس(پ).
٤- زانایەك بوو میکرۆبی سیلی دوزیەوە-(مانشستر......).
٥- نیوەی دیزل- داس(پ).
٦- کۆرار(ت).
٧- نیوەی شادی ٠ عەتر(پ)- تەنیشت (پ).
٨- یاریزانێکی یانەی دهۆکە- دوو پیتی زیاد.
٩- نیوەی هتلر- وەکو یەك- دەریا(ت).
١٠- سەرکردەیەکی ئەمەریکا بوو خاوەن وێنەکە(پ)- سێ پیتی جەبار.
١١- شارێکی ئێرانە(پ)- سەرکردەیەکی ڕووسی بوو.
١٢- دامەزرێنەری دەوڵەتی جوولەکە.

ئا/ فەرهاد محەمەد ئاژگەیی

بۆ زاخـــاوی مێشک

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

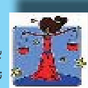
ئەم چوارگۆشانە بە پیت پڕ بکەرەوە لە کۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لە ماوەی (٣) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (٣+٢+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی وشك)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی ئاشتی)
- پیتی خانەکانی (١+٤) کۆبکەیتەوە بە مانای (بەکەسێك دەگوترێت تەندرووستی نزیك بێت لە مردن)
- پیتی خانەکانی (٤+٢+١) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ڕەنگێکە بۆ ناخۆشی و پرسی بەکاردەهێنرێت)!

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (ئۆبـــاما) بوو

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

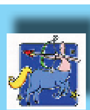


بواری سۆزداریت بەرەو باشبوون دەچێت ڕێگەی تەواوت گرتووە جێگەیەکی چاکت گرتووە لە بواری کەسایەتیت مەهێڵە لە ژیانت بشدار بن و کارەکنات لێتێکبدەن. لەلایەن کەسێکەوە چەند قسەیەکی توندت پێدەگات و بەڵام دەبێت لەگەڵیدا بگونجێت، ئەوەی بۆت گەڕاوەتەوە لێ مەترسە و گرنگی بە کارە تایبەتیەکانت بدە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

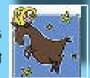
ئەو کەسەی لە دڵتە دەبێت لەگەڵیدا بگونجێت، ئەوەی بۆت گەڕاوەتەوە لێ مەترسە و گرنگی بە کارە تایبەتیەکانت بدە.کارێکی گرنگت پێدەسپێردێت و بۆیە لێوەی دوو مەبە، چەند گرفتێك بۆت پەیدا دەبێت و گرنگی بە ئەرکەکانی خۆت بدە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



هەوڵبدە کارەکانت لە ماوەیەکی کورتدا جێ بەجێیان بکەیت، ئەم کاتە گونجاوە بۆ تا پێداچوونەوەیەکی تەواو بەژیانی کەسایەتی خۆت بدەیت،ڕاستگۆییت ئەنجامەکانی بۆت دیارکەوتووە و بە شێوەیەکی باش بۆت گەر ڂاوەتەوە، بواری پەیوەندییەکانت بەرەو باشی چووە و ڕێگەیەکی چاکت گرتووە لە گرنگیدانت بە بوارەکانی تایبەتیەکانت

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩



ئەو ئاواتەی لە دڵتە بۆت جێبەجی دەبێت و لە ماوەیەکی نزیکدا کەسێکی تازە دەناسیت.. شێوازی مامەڵەت بەرەو خراپی ڕۆیشتووە و زۆر کەس بە هەڵە لێت گەیشتوون و شێوازێکی تازەش هەڵبژێرە تاوەکو ژیانت لەم دوو دڵیە دوور بکەیتەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئەو کاتانەی هەست بە دڵتەنگی و تەنیایی دەکەی، پێویستە لەگەڵ کەسێکی نزیکەوە دابنیشی و ئەوەی لە دڵتە بۆی دەربخەیت، بەڵام ئەو کەسە جێگەی متمانە و دڵنیایی بێ ئەم هەوڵانەی بۆدەرخستنی خۆشەویستی بۆ ئەم کەسەدات،دووبارەکاری بکەو بتوانە بەهێمنانە ئەو لەرازی دلت تێبگات و بتناسێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەوگرفتەی ئێستات لەگەڵ ئەو کەسە بەرەو چارەسەربوون دەڕوات و نابێ تۆش ئەوەندە دڵت کراوە بکەی بۆ گشت کەسێك. ئەو کەسەی داوات لێدەکات لەسەری بوەستە بۆ ماوەیەك دواتر وەڵامی بدەرەوە، تاوەکو بیناسیت، ڕێگەی سادە باشە بۆت.

hemntoni@yahoo.com