ملوانکە بۆ خانمانی کورد

ملوانکە جوانەکان بە چەندین شێوەی جوان و ناسک دەردەکەون، ئەمەش کاتێك لەگەڵ بوونی ئێکسسوارەکان و لەگەڵ شێوازە جوانەکانی جلوبەرگ دەگونجێن، دەبن بە یەکێك لە مۆدە جوانەکان، لێرەدا دەکرێ سوود لە ئێکسسوارەکان وەربگرین بۆ ئەوەی لەگەڵ جلەکاندا وەك مۆدەیەکی تایبەت و جوان بدرەوشێنەوە.

ئەوەی دەیبینن بریتییە لە چەند مۆدەیەکی تایبەت و جوان لە ئێکسسوارەکانی ملوانکە بۆ خانمانی کورد، کە دەکرێ لەگەڵ جلوبەرگە کوردییەکان گەورەترین جوانی و ڕازاوەیی دەربکەون، ئەوەی دەیبینن چەند مۆدەیەکە لە ئێکسسواری ملوانکە کە بە کراوەترین شێواز دەردەکەوێ.

مۆدەی ڕەنگەکان

ڕەنگەکان بۆ بۆیەکردنی لێوەکان دەبێتە یەکێك لە سەرەنجڕاکێشترین مۆدەکانی بۆیە بۆ لێو، ئەمەش دەبێ لە هەندێك لە ڕەنگە جوانەکان بێ، بە مەرجێك ڕەنگەکان لەگەڵ جوانی و ڕازاوەیی پێستی لێو بگونجێ، هەروەها لەگەڵ ڕەنگی ماکیاژ

دیکۆرەکانیناندین

مانگی ڕەمەزان هاتەوە، بۆیە دەبێ خانمان گرنگی بە خواردن و ژووری چێشت لێنان بدەن، بەمەش دەبێ بە شێوەیەکی جوان و تایبەتەوە گرنگی بە جۆری خواردن و یان ژووری چێشت بدەن، بۆ ئەوەی لە ژوورێکی پاك و جوانەوە، خۆشترین خواردن پێشکەش بە کەسانی ماڵ، یان میوانەکان بکەن.

دانانی دیکۆرێکی تایبەت و جوان لە ژووری چێشت هەبێ، چونکە لەم ڕێگەیە دەکرێ سوودێکی تایبەت لە حەز و خولیای خانمان دەربخات، بۆ ئەوەی لە دیکۆرێکی تایبەت و جوان، چەندین کاری جوان لە دروستکردنی خواردن و خواردنەوە ئامادەی بکەن و بە شێوەیەکی ڕازاوەش پێشکەشی بکەن.

بۆ بۆیە کردنی لێو

و شێوازی دانانی ڕەنگەکان لەسەر لێوەکان بە ناسکی و کراوەیی دەربکەوێ.
ئەمەش دەبێ لە بیرۆکەی خانمان بێ، کە چ ڕەنگێك هەڵدەبژێرن بۆ ئەوەی لە نزیکەوە لە لێوەکان بدرێ، تەنانەت دەبێتە مۆدەیەکی کراوە ئەگـەر هەر ڕەنگێك بەپێی جوانی خـۆی گرنگی پێبدرێ و لە سـتایلە تازەکان بێ، بۆیە چەندین ڕەنگ دەکرێ سـوودیان لێوە وەربگرێت بۆ ئـەوەی ڕەنگێکی تایبـەت بێ بۆ بۆیەی لێو.

چۆن بە ئێکسسوار ماڵەکەت دەڕازێتەوە؟

ئێکسـسـوارەکانی مـاڵ، دەتوانـن بە چەندین شـێوەی جـوان و ڕازاوە ماڵەکان جوانتـر بکـەن، بـە تایبەت لـە ڕێگەی دانانی هەر ئێکسـسـوارێکی پێویسـت لە شوێنێکی دیاریکراو لە ماڵەکاندا، ئەمجۆرە ئێکسسوارانەش بە مۆدەیەکی کراوە و تایبەت دادەنرێن، چونکە دەکرێ سوودێکی گەورەیان لێوە وەربگیرێت لە دیکۆری ماڵەکان.

ئـەوەی باسـی دەکەیـن بریتییـە لە کەرەستەکانی چێشت و خواردنەوەکان، چونکە دیمەنی ئەو کەرەسـتانە دەبێتە مۆدەیەکی شایسـتە و ڕازاوە لـە جوانـی لایەنێکی دیکۆری ماڵەکاندا، بـە تایبەت لەلایەنی نەخـش و ڕەنگەکان، کـە وەك جوانترین و ناسکترین مۆدەکانی ئێکسسوارەکانی ماڵ دەردەکەون.

جوانکردن و ڕازاندنەوەی خواردنەکان

خواردنە خۆشـەکان بۆ مانگی ڕەمەزان لە چەندها خواردنی بەتام و خۆش دەردەکەون، ئەمـەو هەر یەکە لەو جۆرە خواردنانە وەك کەرەستەیەکی تایبـەت و کراوە دادەنـرێ، یەکێك لـە خواردنـە خێـراکان، کە بە ڕێگەیەکـی خێرا و تایبـەت ئامادە دەکرێ، بریتییە لە پیتزای ئامادەکراو لە ماڵەکان.

دروسـتکردنی پیتزا بە ڕێگەیەکی ئاسان دەکرێ، بەڵام دەبێ بیر لەوە بکەینەوە چۆن ئەوەنـدە ڕازاوەی بکەین، بۆ نموونە دەکـرێ پیتـزا لەگەڵ سـەوزە و میوە پێشـکەش بکەین، یاخود بە دانانی تەماتە و خەیار، بەڵام بە شێوەیەکی جوان و ڕازاوە کاری بۆ بکرێ، ئەمـەش وەك دانانی نەخش لە شـێوەی تەماتە و یان کەرەستەکان، بۆیە دەکـرێ پیتزا یان هەر خواردنێکی دیکە بـە چەندیـن کاری ڕازانەوە یان دانانی کەرەسـتەی دیکە بـۆ ئەوەی خواردنەکـە ڕازاوە بێ، ئەمەش وادەکات کە خواردنەکە زیاتر خۆشتر بێ.

بەرپرسی فایلی ڕەنگاوڕەنگ: مەهدی حاجی ساڵح
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە :
Mobile: 07504679560 Email: reng@gulan-media.com

دەریای خەم!

دیمەنە سەیرەکان لە کوردستانی خۆمانیش بڵاودەبنەوە، ئەمەش کاتێك لەلایەن ئەو کەسانە کارە جوانەکان ئەنجام دەدەن، بە جۆرێك دەبێتە حاڵەتێکی سەیر و جوان لە لامان، ئەوەی دەیبینن بریتییە لەو مۆتۆرسکێلە بچووکانەی کە بۆ کاری گواستنەوەی کاری تایبەت دانراوە، کەچی وادیارە خاوەنی ئەو مۆتۆرسکێلە خەون بە ئۆتۆمبێلە تازەکانەوە دەبینێ.

چونکە هەڵساوە بە نووسینی مارکەی (تۆیۆتا) لە دواوەی مۆتۆرسکێلەکەی، هەروەها بە دڵێکی پڕ لە خەمەوە نووسیویەتی (دەریای خەم)، لەگەڵ ئەوەشدا لە سەرەوە نووسراوە (گورگە سپی)، ئێستاش تێناگەم (دەریای خەم و گورگە سپی) چ پێوەندییەك لە نێوانیان هەیە.

چۆن

خەڵکی وڵاتی چین بە یاری جەمباز و جەستە لاستیکەکان بەناوبانگن، ئەمەش لە کاتێکدا دەردەکەوێ کە بە شێوەیەکی سەیر لە نمایشە تایبەتەکان بەشداری دەکەن و چەندەها خەڵات و نازناوی گەورە وەردەگرن، دەبێ نهێنی ئەو لایەنە بزانین چییە کە چۆن ئەو خەڵکە دەتوانێ بگات

کامە لاسایی کامە دەکاتەوە!

زۆرجار گوێمان لێ دەبێ کە شێوەی پێشەوەی ئۆتۆمبێلەکان لەسەر شێوەی رووخساری مرۆڤ دانراوە، وەکو چەندین ئەو شێوە سەیر و جوانانەی لە ئۆتۆمبێلەکانی ئەو سەردەمەدا دەردەکەون، ئەگەر سەیرێکی پێشەوەی ئۆتۆمبێلەکان بکەین، شێوەیەکی مرۆڤ لەبەرچاومان دروست دەبێ، بەڵام وادیارە لەم وێنەیە بەجوانی دەردەکەوێ، کە چۆن شێوەی پێشەوەی ئۆتۆمبێلەکان لاسایی رووخساری مرۆڤ دەکاتەوە، یان مرۆڤ دەتوانێ لاسایی شێوە سەیرەکانی ئۆتۆمبێلەکان بکاتەوە، ئەمەش لەم چەند ئۆتۆمبێل و شێوەی مرۆڤەدا دەتوانن جیاوازییەکان بە ئاسانی ببینن.

دڵتان دێ ؟

بەو توانا سەیر و سەمەرانە لە جەستەیاندا.

ئەوەی دەیبینن بریتییە لە راهێنانی جەستە، بۆ ئەو منداڵانەی کە بۆ مەبەستی دروستکردنیان بە یاریزانی جەمباز و یان نمایشە سەیرەکان، بەم رێگەیە مامەڵە لەگەڵ جەستەیان دەکرێ و دەبن بە یاریزانی جمناستیك و جەمبازەکان.

وێنە کێشان لەسەر هێلکە

ئەوانەی خاوەن بەهرە سەیرەکانن، دەتوانن لە کاری سادە چەندین هەنگاوی سەیر و گەورە تۆمار بکەن، یان دروستیان بکەن، ئەمەش وادەکات کە ئەو کەسانە سوود لە بەهرەکانیان وەربگرن بۆ ئەوەی لەلایەنێکی تایبەتدا دەری بخەن، ئەوەی دەیبینن بریتییە لە وێنەکێشێك، کە لە ژیانیدا وێنەی نەکردووە، کەچی ئێستا دەتوانێ هێلکە بکات بە تابلۆی وێنەکێشان.

ئەو وێنەکێشە ناوی (یۆیهاوینگ) و دانیشتووی وڵاتی چینە، کەچی وادیارە لە بەهرە سەیرەکانی، دەتوانێ وێنەی کەسایەتییە وەرزشی و ناودارانی جیهان، لەسەر هێلکە بکێشێ، بە جۆرێك دەبێتە سەیرترین حاڵەتی وێنەکێشان کە لەسەر هێلکەدا بەم شێوەیە جوان و شیاوە دەربکەوێ.

پشیلەیەکی (٤) گوێچکە

حاڵەتە سەیرەکان لە چەندین لایەنەوە دەردەکەون، ئەمەش لە ڕێگەی هەر جۆرە ڕێگەو شوێنێك بێ، لێرەدا دەبێ سەرچاوەی ئەو حاڵەتە سەیرانە بگەڕێنینەوە بۆ هۆکاری سەرەکییەکەی، ئەوەی دەیبینن بریتییە لە پشیلەیەکی سەیر، سەیرەکەشی لەوەدایە کە لە جیاتی دوو گوێچکەی هەبێ، چوار گوێچکەی هەیە، مەبەست چوار گوێچکە، نەوەك تەنیا شێوەی دەرەوەی، بەڵکو چوار گوێچکەی ڕاستەقینەی هەیە.

چێشتخانەیەک لە دوو وڵات

ئەو شوێنەی دەیبینن بریتییە لە چێشتخانەیەکی نان خواردن، کە پێگەیەکی جوگرافی سەیر و جوانی هەیە، ئەویش بە هۆی ئەوەی پێگەکەی دەکەوێتە نێوان سنووری دوو وڵات، وەك دەبینن لەلایەك سنووری وڵاتی هۆڵەندایە، لە سنوورەکەی دیکەی بریتییە لە سنووری وڵاتی بەلجیکا.

گڵاسی خواردن

لە داهاتوودا ئەگەر بتەوێ گڵاسێك ئاو بخۆیتەوە، یان هەر خواردنەوەیەك، بۆت هەیە گڵاسەکەش لەگەڵ ئاوەکەدا بخۆیت، لەلایەن کۆمپانیایەکی ئەمریکی، بیرۆکەی دانانی ئەو کارەی دەرخستووە، کە گڵاسەکان لە خواردنەکان دروست بکات، زیاتر لە بەرووبوومی میوە و سەوزە، بۆ نموونە دەکرێ گڵاس لە ترێ دروست بکرێ، بۆ ئاو خواردنەوە و هەروەها دەتوانیت گڵاسەکەش نۆشی گیانت بکەی!

نوکتە

- جارێکیان پیاوێك ددانی دەهێشا، ئەویش چوو بۆ لای دکتۆر و دەریهێنا، ڕۆژێکیان هاوڕێیەکی پێیدەڵێ: چی بکەم چاوم زۆر دەهێشێ، ئەویش پێیگوت: من ددانم دەهێشا دەرمهێنا، تۆش چارەسەرێکی لێوە بکە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

نیگەران دەبیت بەهۆی بارودۆخی ژیانی کەسێکی ئازیزت، پاڵپشتی بکە و هیوای پێ ببەخشە بۆ ئەوەی ئەوەندە هەست بە بێزاری نەکات، دەتوانیت بە بەخشینی ئامۆژگاری چارەسەری کێشەکەی بکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بڕیاری خێرا مەدە، زۆرجار لەناکاو بڕیارێکی قورس دەدەیت و توانای جێبەجێکردنت نییە، باشترین ڕێگە بۆ دوورکەوتنەوە لەوکارە، پاراستنی دەروونی خۆتە لەتوڕەبوون، بە ئارامی بڕیار بدە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

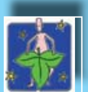
پێویستیت بە پشوودان و کاتی ئارام هەیە بۆ ئەوەی زیاتر هەست بە ئارامی بکەیت، زۆر هیوات بە داهاتووی پیشەت هەبێت ئەگەر بە شێوەیەکی باش پلان دابنێی، داهاتوویەکی گەش چاوەڕوانت دەکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

چاوت بە هاوڕێیەکی خۆشەویستت دەکەوێت و یادی ڕۆژانی ڕابردوو دەکەنەوە، کەسێك داوای یارمەتیت لێدەکات باش بیر لە ئەنجامەکەی بکەوە ئەو کات بڕیار بدە تاکو بە پێچەوانەوە ڕوونەدات.

شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢

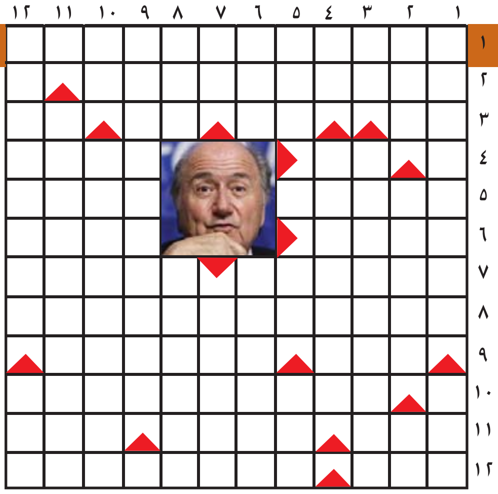
خاوەنی هەستێکی ڕۆمانسی زۆر تاییبەتی، خاڵی لاوازی هەندێك لەکەسانی خاوەنی ئەم بورجە قسەکردنە سەبارەت بە هەموو بابەتێك بەبێ ئەوەی زانیاریان لەسەر هەبێت.



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

زۆر بایەخ بە قسەی ئەو هاوڕێیەت مەدە کە هەوڵ دەدات بێزار بیت لەژیان و وەك ئەو سەیری ژیان بکەیت، خاوەنی کەسایەتی تاییەت بە خۆت بە و وا بکە قسەی ئەو کەسە کاریگەریت لەسەر دروست نەکات.

ئامادەکردنی: داریۆ



ئاســــۆیی:

١- تایبەتە بە ناوچە دڕاوەکان
٢- گۆرانیبێژێکی لوبنانییە
٣- تەزیو- دوو پیتی جاسم- دارێکە (پ) پیتێکی ئینگلیزییە
٤- بگرە(پ)- چوار پیتی باخان
٥- جیایەکی کوردستانە(پ)- جیوش(ت).
٦- گۆڤارێکی کوردییە(پ) چیایەکە لە ئەمریکا(پ).
٧- کراز(ت)- جۆرە ڤۆکەیەکی سیخوڕییە(پ).
٨- یانەیەکی ئیسپانییە.
٩- سێ پیتی هەینی- شارێکە لە ئەمریکا(پ).
١٠- سەرۆکی یەکێتی تۆپی پێی جیهانی خاوەن وێنەکە(پ).
١١- وەکو یەك- مارکەیەکە- روون(ت).
١٢- ئاژانسی رووسیە – هەردەم لە پێشەوەیە.

ســــتوونی:

١- یەکەم فەوجـــی عێراق بوو- پەیامبەرێکە.
٢- ســـێ پیتی رەوا- بێ دایك و باوك(پ)- نیوەی نیان.
٣- بەشێکە لە لەش – وڵاتێکی ئاسیایە(پ).
٤- پیتێکـــی ئینگلیزییە – یەم بیر و باوەڕ.
٥- شــارێکە لە سعوودیە(پ)- دوو پیتی هێمن- مشت (پ).
٦- ســیت(ت)- توخمێکــی کیمیاییە(پ).
٧- ئاو بە تورکـــی- رووبارێکە لە ئەورووپا.
٨- سێ پیتی کەیف- شارێکە لە ئیتاڵیا(پ).
٩- یاریزانێکی ئیتاڵییە- دارێکە(پ).
١٠- دوو پیتی مۆفق- زانایەکی ئەڵمانی میکرۆبی ســیلی دۆزیەوە(پ).
١١- جۆرە تەلەفزیۆنێکە- باح و پێتان.
١٢- رۆژنامەیەکی ئەڵمانییە(پ) – شارێکی کوردستانە.

ئا:فەرهاد محەمەد ئاژگەیی

بۆ زاخـــاوی مێشک

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

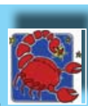
هەوڵبدە ناوی نهێنی لەم ئاسانکاریانە بدۆزیتەوە ئەمەش لە رێگەی دانانی هەر پیتێك لەناو بازنەیەك بۆ ئەوەی ناوی تەواو دەربچێت..

ئاسانکاری

- بازنەکانی (١+٢+٣) گوێچکە بە زمانی هەولێری.
- بازنەکانی (٤+٣) لە دەریا گەورەترە..
- بازنەکانی (٤+١) بەشێکە لە جەستەی مرۆڤ، دەکەوێتە ناوەڕاستی جەستە.
- بازنەکانی (٤+٢) مانایەکی دیکەی بە پەلە..

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (سۆلاف) بوو

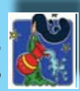
تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢
راستە ئێستا خۆشترین کاتی ژیانت نییە، بەڵام ناکرێت هەموو کاتەکان وەك یەك بن و خۆش بن، سروشتی ژیان بەو شێوەیە، دڵنیابە رۆژانی داهاتوو بەختەوەری رووت تێدەکات.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١
جیاوازی بکە لەنێوان هاورێکانت و بەیەك چاو سەیری ئەوانە مەکە کە تۆیان خۆشدەوێت و یارمەتیت دەدەن لەگەڵ ئەوانەی دژایەتیت دەکەن، بەرژەوەندیت ئەوە دەخوازێت بەو شێوەیە رەفتار بکەیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١
داوات لێدەکرێت بۆ بەشداریکردن لە کارێکی بازرگانیدا، باری داراییت باشتر دەبێت و دەبیتە خاوەنی زۆر شتی پێویست و گرنگ، پێوەندییەکانت بەهێزتر دەبن و دڵخۆشتر دەبیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩
رووبەڕووی هەندێك رەخنە دەبیتەوە سەبارەت بە هەست و بیرکردنەوەت، خۆت لەهەموو کەس باشتر زانیاریت هەیە لەبارەی ئەو بابەتەوە، بەخت دەبێتە هاورێت و سەرکەوتوو دەبیت و ئەو کەسانە جارێکی دیکە رەخنەت لێناگرن.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨
هەندێك گۆڕانکاری بچووك هەن پێویستە ئەنجامیان بدەیت، ئێستا کاتێکی گونجاوە بۆ دەستپێکردنی ئەو پرۆژەیەی دەمێکە بیری لێدەکەیتەوە، بەرنامەیەکی باش پەیرەو بکە بۆ ئەوەی بەکەمترین کات سەرکەوتن بەدەست بێنیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠
هەست دەکەی بەرپرسیاریت زیاتر بووە، دەبێت ئەوە بزانیت کەسانی دەوروبەرت هیوای زۆریان پێت هەیە و نابێت بێ هیوایان بکەیت، تۆش گۆڕانکاری لەژیانت درووست بکە بەشێوەیەك لەگەڵ بارودۆخی ئێستای ژیانت بگونجێت

hemntoni@yahoo.com