ئاوی تەماتە بۆ پاراستنی جوانی دەستەکانت

پێداویستییەکان:

ـ ئاوی تەماتە.
٢ـ یەك کەوچکی بچووك گلسرین.
٣ـ یەك کەوچکی بچووك ئاوی لیمۆ.

چۆنێتی ئامادەکردنی:

تەماتەکە جوان تێکدەدرێت، پاشان لەگەڵ پێکهاتەکانی تر تێکەڵ دەکرێت. لە شووشەیەکدا هەڵدەگیرێت و دەخرێتە سەلاجەوە. پێویستە زیاد لە دوو تا سێ ڕۆژ زیاتر بەکار نەهێنرێت. شەوان پێش نووستن دەستەکانتی پێ مەساج بکە، دەکرێت لە ڕۆژێکدا سێجار بەکار بهێنرێت بەپێی ئارەزووی خۆت.

جەنتای دەست بۆ خانمانی بووک

لەگەڵ ئەوەی مۆدەی جەنتای دەستی خانمانی بووك بەسەر چووە، کەچی خەریکە مۆدەکەی دەگەڕێتەوە و تەنانەت دەبێتەوە مۆدەیەکی سەرەکی بۆ ڕۆژی هاوسەرگیری، لەم لایەنەدا دەکرێ سوود لە جوانی جەنتاکان وەربگرین بۆ ئەوەی مۆدەیەکی رازاوە بێ لە جوانی جلوبەرگی خانمی بووك، ئەمەش وەك ڕەنگدانەوەیەك دەبێ بۆ سەرخستنی مۆدەی جلەکانی بووك، تەنانەت بوونی جەنتای دەست لە دەستی خانمی بووك، مایەی جوانییەکی ناسك و گەورە دەبەخشێ.

جەنتاکان دیمەنێکی کراوە دەبەشخن، تەنانەت ئەگەر ڕەنگێکی سپی و ناسك لە خۆوە بگرن، هەر شێوازێك لە جوانی جەنتاکان هۆکارێکە بۆ ناسکی دەستی خانمان، جەنتاکان دیمەنێکی کراوە دەبەخشن، ئەمەش وادەکات کە لەگەڵ جوانی جلی بووك بە ڕەنگە سپییەکەی، دیمەنێکی کراوە ببەخشن، جوانی جەنتاکان لە ڕەنگ و شێوەکەیەتی، بۆیە دەکرێ سوودیان لێوە وەربگرین لەگەڵ جلوبەرگی بووك، ئەمەش وادەکات رازاوەترین ئێکسسوار بێ بۆ خانمی بووك.

مۆدەی پێڵاوی پاژنە بەرز دەردەکەوێتەوە

چەندین مۆدەی تایبەت بە پێڵاوە پاژنە بەرزەکان، کە جێگەی جوانی و رازاوەیی دەبێ لەگەڵ وەرزی بەهار و هاویندا دەگونجێن، شێوازێکی سەرنجڕاکێشیان هەیە و مۆدەیەکی بە نرخ پیشان دەدەن، بە تایبەت لەم مۆدانەیە کە ڕێژەیەکی زۆر لە پێی خانمان دەردەخەن، ئەمەش دەبێتە دیمەنێکی سەرنجڕاکێش و کراوە بۆ ئەوەی لەگەڵ گشت جۆرە جلەکاندا بگونجێ، واتە دەکرێ لەگەڵ جلوبەرگی کوردی و بیانی بپۆشرێن.

Mobile: 07504679560 Email: iwan_gardi@hotmail.com

جوانی ئێلەگ لەگەڵ جلوبەرگی کوردی

جلوبەرگە کوردییەکان دیمەنێکی جوانیان هەیە بۆ پەیڕەوکردنی جوانییەکی کوردانە و شایستەیی لە مۆدە کوردییەکاندا، ئەمەش وادەکات کە ببێتە هۆی جوانییەکی بەربڵاو و ناسک، یەکێك لە ئێکسسوارە کوردییەکان بریتییە لە (ئێلەگ)ی سەر جلی کوردی، یان بە کەوێ ناسراوە و یان بە سەڵتە ناودەبرێ، ئەو جلە بچووکە لەگەڵ ئەوەی شێوەیەکی بچووکی هەیە، کەچی دیمەنێکی سەرنجڕاکێش و کراوە دەبەخشێ، تەنانەت شێوازێکی تایبەت و جوان لەخۆ دەگرێ.

جوانی ئێلەگ یان ئێلگەك، لە دیمەنێکی ناسکدا دەردەکەوێ، کە لەگەڵ جلە کوردییەکە شێوازێکی تایبەت بەخۆوە دەگرێ و سەرسامی بۆ جلە کوردییەکە دەردەخات، لێرەدا دەبێ جوانی ئێلەگ لە ڕەنگ و شێوەی جلەکە بێ، وەك گونجاندنێك کە شیاوی دیمەنێکی ڕازاوە و ناسك دەربخات، هێمایەکیش بێ بۆ جلێکی کوردی ڕەسەن و لەسەر جەستەی خانمانی کورد بگەشێتەوە.

گوارە بچووکان وەک مۆدەیەکی شایستەیە

ئێکسسوار جوانییەکی کراوە و ڕازاوە دەبەخشن، لە کاتێکدا گشت خانمان پێویستیان بە ئێکسسوارەکانە، تەنانەت دیمەنی ئێکسسوارەکان وادەکات کە جوانییەکی سەرنجڕاکێش بێ کاتێك دەپۆشرێ، لێرەدا ڕۆڵی جوانی گوارە کە وەك ئێکسسوارێکی سەرەکی دەپۆشرێ، گوێچکەکان بە ڕازاوەیی و کراوەیی دەردەخەن، گوارەکان تا بچووك و ناسك بن دیمەنیان ڕازاوەتر دەبێ، ئەمەش بە گوێرەی شێوازی گوارەکە دەبێ، مۆدەکانی گوارەکان بەو نەخشە دەبێ کە شێوەی گوارەکەی لەسەردا دەردەکەوێ و دیمەنێکی ڕازاوەش دەبەخشێ.

یەکێك لە جوانترین دیمەنەکانی گوارەکان، کاتێك شێوەی خوارەوەی گوارەکە بە دیمەنێکی ناسك دەبێ، ئەمەش وادەکات کە جوانترین مۆدەی هەبێ و لەگەڵ گشت جۆرە مۆدەیەکی پێست و ماکیاژی ڕووخسار خۆی بنوێنێت، بۆیە دەکرێ سوود لە جوانی شێوەی گوارە بچووکەکان وەربگرین بۆ جوانی ڕازاندنەوەی گوێچکەی خانمان.

ڕێگە و فێڵە سەیرەکانی قۆپیە!

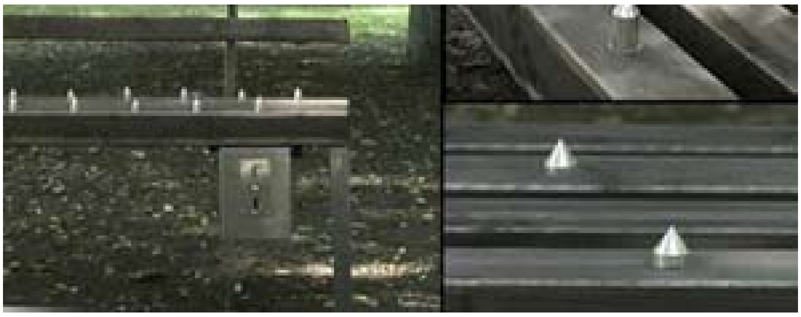
قۆپیە وەکو دەزانین شتێکە لای هەندێك لە قوتابیان بە شتێکی خۆش دادەنرێ، هەیە قۆپیە دەکات بۆ خۆشییان بۆ ئازایەتی و شانازی، یان هەیە بۆ دەرباز بوون لە تاقیکردنەوە ئەو کارە دەکات، ئەو بەزمە نەوەك لای خۆمان، تەنانەت لە گشت جیهان هەیە، لە وڵاتی چین دوای ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە قوتابیان قۆپیە دەکەن، بە تایبەت قوتابیانی کچ لەو وڵاتە، بۆیە چەندین ڕێگەیان بۆ دادەنێن تاوەکو لەو لایەنە دوور بکەونەوە، یەکێك لەو ڕێگەیانە بریتییە لە دانانی (کارتۆنێك لەسەری قوتابییەکان، مەبەست لەوە تاوەکو کەسەکانی تەنیشت خۆیانەوە نەبینن، یان وایانکردووە کە قوتابییە کچەکان بە رووتی بێن بۆ ژووری تاقیکردنەوە لە ترسی شاردنەوەی قۆپیەکان لەناو جەستەیاندا)، ئەمەش بووە هۆی نارەزایی کچانی ئەو وڵاتە لە بەرامبەر ئەو مامەڵە کردنەی بەرامبەریان.

هەڵبژاردنی جوانترین چاو لە جیهان

هەموو ساڵێك جوانترین چاو هەڵدەبژێردرێ، جا چاوی هەر کەسێك بێ، بۆ ئەوەی نازناوی جوانترین چاوی پێببەخشرێ، ئەوەی دەیبینن چاوی کچێکی وڵاتی ئەفگانستانە، کە بۆتە خاوەن جوانترین چاو، ئەو کچە ناوی (شربات جۆلا)یە و خاوەن چاوێکی سەوز و گەورەیە، کە دیمەنێکی جوان بە چاوەکانی دەدات و شێوەیەکی جوانی هەیە، بۆیە ئەو نازناوەیان پێبەخشیوە وێڕای خزمەت نەکردنی ئەو کچە بۆ چاوەکانی، کاتێك ئەگەر هات و ئەو کچە چاوەکانی جوان بکات، ڕەنگە جوانییەکەی زیاتر بێ.

جلوبەرگ لە گەڵای دار

جلوبەرگەکان بە چەندین شێوەی جوان و سەیرەوە دروست دەکرێن، ئەمەش هەر یەکە بە شێوەیەکی دیاریکراو کاری لەسەر دەکرێ، وەکو دەزانین جلەکان لە پەمۆ و قوماش دروست دەکرێن، کەچی وادیارە ڕێگەیەکی دیکەشیان دۆزیوەتەوە بۆ رستن و دروستکردنی جلوبەرگ، ئەمەش گەڵای دارەکانە، وەك لەم وێنانە دەبینرێن کە چۆن جلێك دروستکراوە لە گەڵای دارەکان، شێوازی لەم جلەش ئێستا وەك نموونەیەك دروست کراوە، ڕەنگە لە داهاتوودا ببێتە جلێکی فەرمی و لە دەرەوە بپۆشرێ، ئەوەی سەیرە، لە چۆنییەتی وەستانی ئەو گەڵایانەیە، کە ئەویش لە ڕێگەی ماددەیەکی بەهێزەوە گەڵاکان لە یەکتر خستراوە و یەکتردەگرن.



دانیشتن بە پارەیە

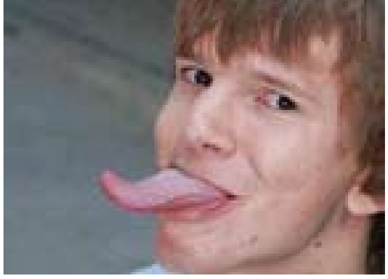
لە هەندێك لە وڵاتان خەڵكانێك هەن زۆربەی كاتەكانیان بە دانیشتن و سەیركردنی خەڵك دەبەنە سەر، بە تایبەت لە شوێنە گشتییەكان كە خەڵك پێیدا دەڕۆن و هاتووچۆ دەكەن، بۆیە لەلایەن شارەوانی ئەو وڵاتانە وەك (كەنەدا) هەڵساون بە دانانی ئامێرێك لەسەر كورسیی شوێنە گشتییەكان كە كاتێك كەس نەبێ كۆمەڵە دڕكێكی بۆ دانراوە و ئەو دڕكانە دێننە دەرەوە، كە دەكرێ بڕێك پارە بخەیتە شـــوێنی دیاری كراو بۆ ماوەیەكی كاتی كورسییەكە دڕكەكانی دەچێتە خوارەوە و بۆت هەیە لەسەری دانیشی، ئەمەش بۆ ئەوەی مرۆڤەكان فێری دانیشتنی زۆر و تەمەڵی نەبن!

كاریگەرترین دیمەنەكانی بوومەلەرزە

دوای ئەو زنجیرە بوومەلەرزەیەی وڵاتی ژاپۆنی گرتەوە، كە ژمارەیەكی زۆر لە خەڵك بێ سەر و شوێن بوون، بەڵام سەیرترین دیمەنی راستەقینە كە پاشماوەی ئەو بوومەلەرزەیە بوو، بریتی بوو لە دایكێك كە كۆرپەكەی لە باوەشـــی خۆی ناوە و كەوتونەتە ژێر باڵەخانە و زەوییەوە، وەك لە وێنەكەدا دەبینن چۆن دیمەنێكی هەست كاریگەرو بەئازارە و كە دایكەكە لە خەمی كۆرپەكەی دابووە نەوەك خۆی!

زمان درێژ !

هەندێك لە مرۆڤەكان خاوەن بەهرەیەكی سەیرن، ئەمەش یان لە منداڵییەوە بۆیان دروست بووە، یان لـــە رۆژانەی ژیانیان فێری بوونە، زمان درێژ بەو كەســـە دەگوترێ كە زۆر قســـە بكا، یان قسەی بێمانا بكات، كەچی ئەو كوڕە گەنجە بە پێچەوانەی ئەو لایەنەیە و خاوەن درێژترین زمانە لە جیهان، (نێك لافاتســـییف) كە كوڕە گەنجێكە لە وڵاتـــی ئەمریكا دەژی، زمانی (نێك) لە لێـــوەوە بـــۆ دەرەوە نزیكەی (١٥) سەنتیمەتر درێژ دەبێ، ئاشكراشە زمانی هیچ كەسێك بەم شێوەیە نییە و نابێ، ئەوەی سەیرە ئەو كوڕە لەگەڵ ئەوەی خاوەن درێژترین زمانە، كەچی كەم قسە دەكات و بەپێچەوانەی ئەو قسەیە كە دەڵێن (زمان درێژ زۆر بڵێ)یە.



گەورترین ماسی لە كوردستان

گیانداران شـــێوەیان جیـــاوازی هەیە لەگەڵ ئـــەوەی دیكـــە، چونكە هەر یەكە بە شێوەیەكی تایبەت دەردەكەوێ، وادیـــارە لـــە كوردســـتانیش گیاندارە گـــەورەكان هەن كە شـــێوەیان ئەوەندە گەورەیـــە، لە گیانداری نا ئاســـایی دەچن، ئـــەوەی دەیبینن ماســـییەكی گەورەیە كە لـــە یەكێك لە دوكانەكانی ماسی برژاندن دانرابوو، كێشی نزیكەی (٥٠) كیلۆگـــرام دەبێ و درێژی زیاتر لە مەتر و نیوێكە، شـــێوەیەكی سەیر و دیمەنێكی گەورەی هەیە، ئەوەی سەیر بێ كاتێك پرسیم بۆ نرخی گۆشتەكەی كیلۆیەك لە گۆشـــتی ئەو ماسییە بە (٢٥) هەزار بوو، ئەو ماسییە زبەلاحانە زیاتر لە زێیەكانی كوردســـتان و شاری موسڵ دەردەكەون، بە تایبەت لە وەرزی بەهاراندا.

ئۆباماش سواری پاس دەبێ

ڕەنگە خەڵك وا بیر بکەنەوە کەوا سەرۆکەکانی جیهان بە کارەکانیان سەرقاڵن و تەنانـــەت شـــتی گرانبەها نەبێ بەکاری ناهێنن، ئـــەوەی دەبیینن (باراك ئۆباما)یە ســـەرۆکی ئەمەریکایە، کە سواری پاس بووە، ئەو پاسە تایبەتە بە کۆشـــکی سپی و بۆ پیاســـەکردن بەکاریدەهێنن و تیایدا سەرۆکی ئەمەریکا پێشوازی لە میوانەکانی دەکات.

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبـــدە ئـــەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخـــەی بۆ ئەوەی نـــاوی هونەرمەندێکی کچی کوردت بۆ دەربچێ.

ی ز ا ۆ

وەڵامی ژمارەی پێشوو (ڕۆژ کەریم)

برنادشۆ (گەورە نووسەری ئیرلەندی) دەڵێ: نوکتە بچووکترین بەشی ئەدەبیانە!

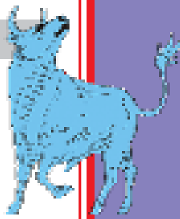
- یەکێـــك دەیەوێ بانکێك ببڕێ، ئەچێت بۆ بانکێک و دەمانچەیەک دەر ئەکات و ئەڵێت دەست هەڵبڕن هەموویان دەست ئەکەن بە پێکەنین .. ئەڵێت چییە ؟ ئەڵێن ئاخر ئەمە بانکی خوێنە نەک هی پارە.

❊❊❊

- گێلێـــك لەبازاڕ لە دایکی ون ئەبێت ئەچێت بـــەدوای دایکیا بگەڕێت بە پیاوێک ئەڵێت خاڵەگیان ئەوە ژنێکت نەدیوە منی لەگەڵابم؟

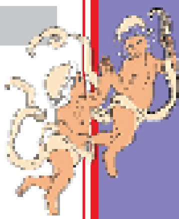
کاوڕ ۳/۲۱ - ٤/۱۹

هەواڵێکی زۆر دڵخۆشـــکەر دەبیستیت کە کاریگـــەری زۆری هەیە لەژیانت، لەبواری ســـۆزداریەوە بەرەو پێشچوون بەدی دەکرێت.



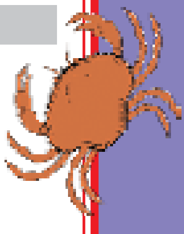
گا ٤/۲۰ - ٥/۲۰

ئاگاداربـــە ئەوەی تـــۆ بەدەرفەتێکی زێڕینی دەزانـــی لەوانەیە داوێك بێت کەناحەزانت بۆیان دانابیتەوە، بەڵام ئەگەر متمانەت بەخۆت بێت دەتوانیت زاڵ بیت بەســـەر ئەو داوانەی کە بۆیان دانایتەوە.



دووانە ٥/۲۱ - ٦/۲۰

لەبواری سۆزدارییەوە گرفتەکانت وەلادەنێیت و لاپەڕەیەکی ســـپی لەژیانتدا هەڵدەدەیتەوە، لەبەرئەوەی بەختیش لەگەڵتە و ســـەرکەوتن مســـۆگەرە، هەر بۆیە ئەم ماوەیە چالاکتر دەبیت لەکارەکانتدا.



قرژاڵ ٦/۲۱ - ۷/۲۲

کەســـێکی نزیك و خۆشەویستت هەست بە بێزاری و دڵتەنگی دەکات، هەوڵبدە گفتوگۆی لەگەڵ بکەی و دڵی بدەیتەوە، چونکە ئەویش بەکەڵکت دێ لەکاتـــی تەنگانـــەدا، ئـــەم ماوەیە باری سۆزداریت هەڵبەز و دابەزین بەخۆیەوە دەبینێ.

شێر ۳/۲۳ - ۸/۲۲

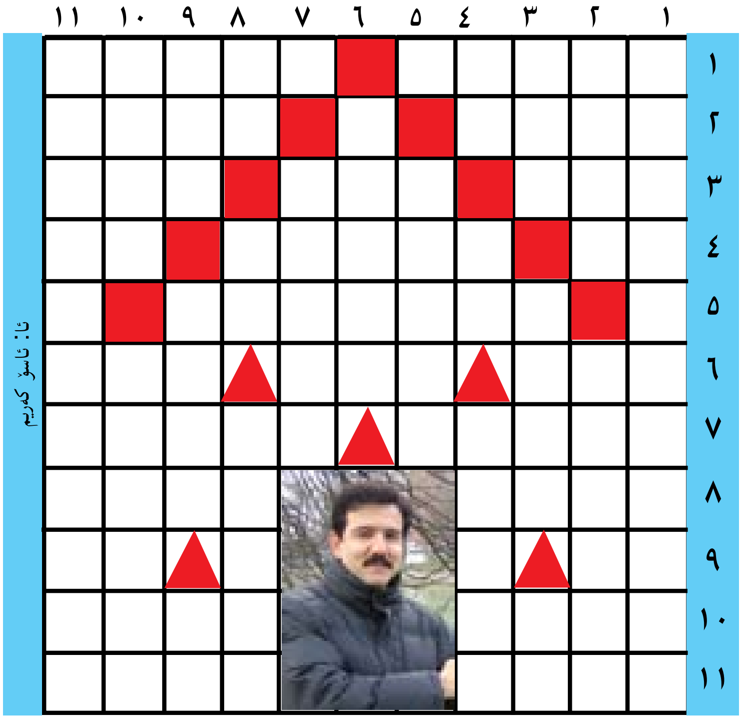
لەبـــواری کاردا بێئومێد مەبـــەو خۆت مەدە بەدەســـتەوە، لەبیریش نەکەی بیری کاریگەر و گرنگ پێویســـتی بەهەوڵدان و کاتـــی زۆر هەیە بۆ تێگەیشتن لەسەرکەوتن.

گوڵەگەنم ۸/۲۳ - ۹/۲۲

لێمەگـــەڕێ ناکۆکـــی و گرفتەکانت لەگەڵ هـــاوکار و برادەرەکانت گەورەتر و ناخۆشـــتر ببێت، لەبواری سۆزداریشـــەوە ئاگاداربەو ئەو هەڵانـــە دووبارە نەکەیتەوە کە پێشـــتر تێی کەوتبووی.

جیاوازی وێنە!

بۆ زانینی ئاستی مێشك لەماوەی (۲) خولەکدا چەند جیاوازییەك لەم دوو وێنەیە بدۆزەوە



ئا: ئاسۆ کەریم

ئاســـۆیی:

١- شاعیرێکی کوردبوو- شاعیرێکی کوردبوو(پ).
٢- کچـه گۆرانیبێژێکـی کـورده(پ)- چیایەکـی کوردستانە.
٣- ڤایرۆسە کۆمپیۆتەر- ئامێرێکی مۆسیقایە- دژی مێ
٤- جۆرە مەشروبێکە- شاعیرێکی کوردبوو- وەك ویەك.
٥- جۆرە ئامێرێکی تەلەڤزیۆنە(پ).
٦- سێ پیتی تایت- سێ پیتی گەیارە- پین(ت).
٧- فەیلەســوفێکی فەرەنســی بوو(پ)- شــاعیرێکی کوردبوو.
٨-قارەمانێکی کوردبوو(پ)- کاری تێکەڵاو.
٩- دوو پیتی حوسێن- خۆم.
١٠- شــارێکە لــە فەلەســتین- کچـه گۆرانیبێژێکی کوردە(پ).
١١- شــارێکە لە ســعودیە(پ)- پایتەختــی وڵاتێکی عەرەبییە(پ).

ســـتوونی:

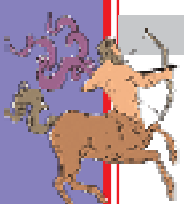
١- گۆرانیبێژێکی کوردە خاوەن وێنەکە.
٢- شــاعیرێکی کوردبــوو(پ)- یاریزانێکی هەڵبژاردەی مالییە(پ).
٣- گۆڤارێکــی کوردییــە- وڵاتێکــی ئەفرقییە- نیوەی فەخر.
٤-دوو پیتــی ژور- دووپیتــی هانــا- رۆژنامەیەکــی ئیسپانییە(پ).
٥- ناوێکی کچانە(پ).
٦- زمانێکە.
٧-شاعیرێکی کوردبوو(پ).
٨- نیوەی شــەکر- نیــوەی رەیان- کچــه گۆرانیبێژێکی کوردە(پ).
٩- دژی نوێ- یارێیەکی وەرزشییە-پرس.
١٠- شاعیرێکی کوردە(پ)- هاوینەهەوارێکی کوردستانە.
١١- نووسەرێکی کوردە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەبواری ســۆزدارییەوە وزەت بــەرز دەبێتەوە و پێوەندییەکــی نوێ دەبەســتیت، لەوانەیە ئەم پێوەندیە نوێیە کاریگەری باشی هەبێت لەسەر ژیانت، لەوانەشە کاریگەری خراپی هەبێت لەسەر ژیانت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

گرفتێك کەبەدەســتیەوە دەناڵێنی و هۆش و بیری لێسەندووی، چارەسەرێکی گونجاوی بۆ بدۆزەرەوە هاوسەنگی خۆت بپارێزەو زوو هەڵمەچۆ، با تووشی کێشەی زیاتر نەبیت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

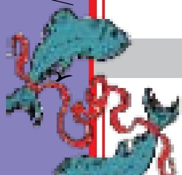
لەبــواری کاردا ماندووبوونــت هەندێك کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەش هەســت بە ماندووبون و هیلاکــی و بێزاری و بــێ تاقەتی دەکەیت، وا باشترە هەندێ: پێوەندی کۆنت نوێ بکەیتەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لایەنی ســۆزداریت گەشەیەکی خێرا بەخۆیەوە دەبینێت و سۆز و خۆشەویستیەکی لەرادەبەدەر رووت تــێ دەکات، لەوانەیــە دیاریەکــی بەنرخیشت بەدەست بگات لەلایەن خۆشەویستەکەتەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

چەند کەســانێکی خراپ لەدەوروبەرت هەن هەوڵبــدە لێیــان دووربکەویتــەوە، لەبواری خێزانیدا گشــت کێشــەکانت بەرەو چارەسەر بوون دەچێت، بۆیە باری دەروونیت باشتر دەبێت.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

باری دەروونیت بــەرەو خراپی دەڕوات، بۆیە وا پێویست دەکات کەمێك پشوو بدەیت، یاخود گەشــتێك بکەیت و خۆت لــە بیرکردنەوە بە رابردوو بەدوور بگریت.

پارچە شیعرێک بۆ پێکەنین

- شــەرت بێ ئــەو مانگەی بایــەع وەرنەگرم
تــا لــە داخــی تــۆوە لــە برسا بمـرم.
- دایــك بــە چەندەهــا ســاڵ کــوڕ دەهێنێ
کچێــك بــە نوکەیــەك هەڵــی دەخەڵەتێنێــ

بۆ زاخــاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (دهۆك) بوو

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 (١+٢+٣+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (شتێکە دەبێتە هۆی باران بارین)
- پیتی خانەکانی (٦+٧+٨) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پیاو بە ریالێکتی ئینگلیزی)
- پیتی خانەکانی (٤+٥+٦+٧+٨) کۆبکەیتەوە بە مانای (گۆڤارێکی وەرزیە رۆشنبیریە)
- پیتی خانەکانی (٤+٦+٧+٨) کۆ بکەیتەوە بە مانای (هەنار بە زمانی عەرەبی)