پووت مۆدەیەکی گونجاو لەگەڵ گشت جلوبەرگێک

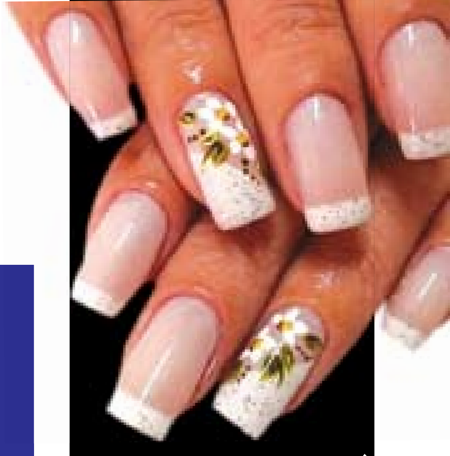
جگە لەوەی شێوەیەکی گەورە و زەقی هەیە، بە دیمەنێکی گەورەش دیار دەکەوێ، بەڵام لەگەڵ نزیک بوونەوەی سەرمای زستاندا، مۆدەی دەردەکەوێ و خواست و باوی لەسەر دەبێ، ئەوەی باسی دەکەین (پووت)ە، یەکێکە لە نایابترین و سەرنجراکێشترین کەرەستەکانی جوانکاری، لە کاتێکدا لەگەڵ گشت جۆرە جل و مۆدەیەك خۆی دەگونجێنێ، شێوازێکی راکێشان و ئاڵوودەبوونی پێوە دیار دەبێ، کاتێك هەر خانمێك بۆ ماوەیەکی کاتیش لەپێی بکات و لەسەری بەردەوام دەبێ. پووت چەندین جۆری هەیە، هەندێکیان لە قوماش و ماددەی نەرم دروست کراوە، هەندێکی دیکەش لە پێستی گیانداران و هەندێکی دیکەش لە ماددەی نایلۆن، لە پێشوودا زیاتر جەخت دەکرایە سەر پووتی پێستی ئاژەڵ یان ئەوانەی لە چەرمن، بەڵام لە ئێستادا باوی پووتی لە قوماش دروستکراوو نەرم سەری هەڵداوەتەوە، ئەگەر چی خۆی لە شێوەی جلوبەرگ نزیك دەکاتەوە یان شێوازێکی هاوشێوە دروست دەکات، بەڵام کاریگەریی نابێت لەسەر دانانی پووت لەگەڵ هەر جۆرە جلێك، بە تایبەت کاتێك لەگەڵ بەشێکی ئێکسسوار یان جلوبەرگ رێکدەخرێ و زیاتریش رازاوە و جوان دەبێ.

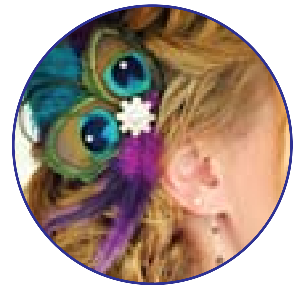
تەنوورەی درێژ مۆدەیەکی باوی وەرزی زستانە

جلوبەرگی زستانە، هەر مۆدەیەك گوزارشت لە شێوازێکی رازاوە و ناسکی ئەم کاتە دەکات، جگە لەوەی هۆکارێك دەبێ بۆ پۆشین و ئامادەکاری جلەکان لە بواری مۆدەدا، هەروەها دیمەنێکی رازاوە و ناسکیشە لە کاتێکدا ئەو جلوبەرگانەی لە چەندین شێوازی دیکەدا هەن، هەر یەکە شێوازێك لە جوانی خۆی دەردەخات، بە تایبەت ئەوانەی لەگەڵ ناسکی و رازاوەیی خۆیان دەنوێنن، تەنوورەکانیش، بە کورت و درێژیانەوە، مۆدەیەکی رازاوەی ئەو وەرزەن، بە تایبەت تەنوورەی درێژ، کە زیاتر بایەخی پێدەدرێ ئەمەش بەهۆی دوو لایەنی سەرەکی، ئەوەی یەکەم پارێزگاری کردنە لە سەرما، بە تایبەت بۆ تەنوورەی درێژ، لەگەڵ جوانییەکی پڕ کەسایەتی لە تەنوورەی درێژدا مۆدەیەکی رازاوە و جوانی دەبێ، بەمەش دەتوانین ئەو مۆدەیە لەم وەرزە زیاتر پەرەی پێ بدرێ، سەبارەت بە تەنوورەی کورتیش، دەکرێ لەگەڵ جلێکی دیکەدا رێکیان بخەین، وەك پۆشینی ستریچ و کۆلۆن لە ژێرەوەی تەنوورەکە، ئەمەش دیمەنێکی یەکجار سەرنجراکێش و ناسك دەبەخشێ، ئەوانەی حەز بە تەنوورەی درێژیش دەکەن، هەمان ئەو مۆدەیە لەم چەند وێنانەدا دەبینرێن.

شێوازی بۆیەی نینۆک بۆساڵی ٢٠١٤

مۆدەی رازاوەکردنی نینۆکەکان، هەنگاوێکی جوانی و بەدیهێنانی ناسکی لە نینۆکەکانی پەنجەدا پیشاندەدات، زۆربەی خانمان ئەو لایەنە فەرامۆش دەکەن و لەوەی نینۆك درێژ کردن ئەرك و کاری زۆری پێویستە، لە کاتێکدا ئەگەر درێژیش بێ و تەنانەت پاك راگرتن و پارێزگاری لێکردنی لە شکان، ماندووبوونێکی زۆری ناوێ، بەهۆی ئەوەی وا بڕیارە لەلایەن پسپۆرانی بواری جوانکاریدا بۆ ساڵی داهاتوو، نینۆك درێژکردن بکرێ بەیەکێك لە بنەما سەرەکییەکانی بواری جوانکاری و لە کاتێکدا ئەو مۆدەیە، گرنگییەکی ئەوتۆی هەیە لە رازاوە و جوان کردنی دەست و پەنجەی خانمان، بە رێگەیەك لە دانانی نینۆکی درێژ، یان دەتوانین نینۆکی دەستکرد ئامادە بکەین بۆ ئەو بوارە، هەمان شێوەی جوانی دەبێ، ئەگەر بە سرووشتی یان دەستکرد بێت، بە تایبەت ئەگەر نینۆکەکان سرووشتی بن، سەبارەت بە رەنگەکانیش لە رێگەی ئەو رەنگە کراوانەی لەم بۆیەی نینۆك بەکاردەهێنرێ، شێوازێکی رازاوە و جوانە کاتێك نینۆکی پەنجە درێژ و لە بۆیەیەکی رەنگاورەنگ یان زیاتر لە رەنگێك بێت.

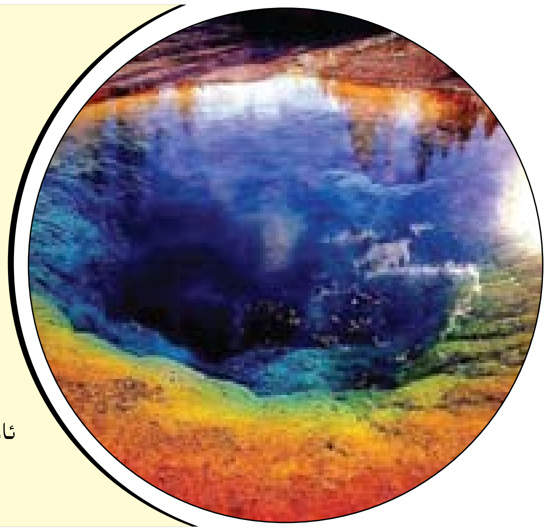




ئێکسسواری گەورە بۆ جوانی و بەستنی قژ

ئێکسســـوارەکانی قـــژ، نموونەیەکی جـــوان و رازاوەی بواری جوانـــکاری دەنوێنـــن و شـــێوازێکی ناســـکیش لـــە دیمەنـــە خنجیلانەکانی تەســـریحەی قژ دەخەنـــە روو، هەر مۆدەیەك لە ئێکسسوارەکان پێکهاتەیەکی دروستی هەیە، کاتێك لە قژ دەخرێ و دەبێتـــە رێگەیەك بۆ بەســـتنی قژ و زیاتریش ئێکســـسوارەکە نشـــونمایەکی بچووکی پێوە دیار دەبێ، لە کاتێکدا مەبەست لە ئێکسسوارەکانی قژ، دەرکەوتنییانە لەسەر قژ، ئێکسسوارەکان لە وەرزی زستاندا کەمتر دەردەکەون لەوەی لە وەرزەکانی دیکەداو بە کراوەیی لەسەر قژ دەبینرێت، بۆیە دەبێ لەو وەرزەدا ئێکسسواری گەورە بۆ قژ تەرخان بکەین و ئەمەش بە مەبەســـتی ئەوەی بە روونی دەربکەوێ، وێڕای ئـــەوەی تۆقەی قژ، لە دیمەنەکانیدا سەرنجڕاکێشـــی و کارامەیی پێـــوە دەردەکەوێ، بەڵام کاتێك لەسەر قژدا دەبێ، ئەو جوانییەی کەم دەبێ و لە رواڵەتی خۆی لادەدات، تەنانەت هەندێك جاریش ون دەبێ، بۆ چارەسەری ئەو لایەنە دەتوانین سوود لە ئێکسسوارە گەورەکان وەربگرین بۆ جوانی و بەستنی قژ.

دەریاچەیەک لە شێوەی گوڵ



دیـــاردە سرووشـــتیەكان، وەك یەكێك لە كارە جوانەكانی جیهان، بە دیمەنێكی راســـتەقینە و جوان دادەنرێن، تەنانەت كەســـیش هۆكاری جوانیی ئەو شـــوێنە سرووشتیانە نازانێت، بۆچی و چۆن وا دروســـت كراون؟ یەكێك لە جوانترین دەریاچەكانی جیهان، بریتییە لە دەریاچەی شـــێوە گوڵ، كە دەكەوێتە ویلایەتی كۆلۆرادۆی ئەمەریكی، جێگەی ســـەرنجە ئەو دەریاچەیە، لە چەند رەنگێك پێكدێ و تەنانەت لە شوێنێكی دەچێتە ژێر زەوی، كە شێوەیەكی بازنەیی لەخۆ دەگرێ، ئەگەر لە دوورەوە تەماشـــای ئەو دەریاچەیە بكەین، وەك شێوەی گوڵێكی رەنگاورەنگ و بازنەیی وایە، هۆكاری رەنگاورەنگی ئەو دەریاچەیە لەوەدایە، كە دەوروبەرەكەی لە چەند چینێكی خۆڵ و زەویدا لە ژێرەوەیە و ئەو رەنگانەی هەیە، كاتێك ئاوی دەریاچەكە بەســـەر ئەو شوێنە تێدەپەڕێ و رەنگی ئاوەكەش، هەمان رەنگ وەردەگرێ و دەبێتە دەریاچەیەكی رەنگاورەنگ.

باگردان ب____

جلە سەیرەكانی شاجوانانی وڵاتان

ماوەیەك بەر لە ئێستا، پێشبڕكێی شاجوانی جیهان و گەردوون ســازكرا، كە لە وڵاتی رووســیا بەڕێوەچوو و شاجوانی وڵاتی فەنزویلا نازناوەكەی وەرگرت و بووە شاجوانی گەردوون، ئەوەی جێگەی سەیرە ئەو شــاجوانانە بە چەندین جلوبەرگی سەیر و جوانەوە بەشــداریان كردبوو، ئەمەش بۆ بەدەســت هێنانی خاڵ تاوەكو زۆرترین خاڵ كۆ بكەنەوە و خەڵاتەكە بەدەســت بهێنن، هــەر خانمێك بەپێی داب و نەریت و كلتووری وڵاتەكەی خۆی جل و بەرگی پۆشیبوو، سەیری ئەو جلانە رایان كرد، هەندێكیان وەك جلێكـــی گاڵتەجـاری پێنە پێش چـاو و هەندێكی دیكەش بووە هۆكاری بەدەســت هێنانی خاڵ، وەك لە وێنەكاندا دەبینن چەندین جلی ســـەیر بەلای ئێمەوە، رەنگە لەلایـــەن خۆیانەوە بە جلێكی كلتووری و پڕ بەها دابنرێ.

خاوەن گەورەترین لێو!

ماوەیەکی کورتە، باوی جەستە گەورەکردن و بایەخدان بە جەستە پەرەی سەندووە و زیاتریش لە وڵاتە ئەوروپییەکان ئەو کارە باوی هەیە و بەتایبەتیش ئافرەتان و خانمان کاری لەسەر دەکەن، چەندین بەشی جەستە گەورە دەکرێ، لەوانە: ڕوومەت و لێو و سینگ و چەندین شوێنی دیکەی جەستە، یەکێك لەوانەی ئەو کارەی کردووە و کە لە پێشووشدا بەردەوام بووە، کچێکی ڕووسییە و بە ناوی (کریستینا ڕای)ی (٢٢) ساڵە، لە پێشوودا وەك هەر مرۆڤێکی ئاسایی وابوو، دوای لێدانی نزیکەی (١٠٠) دەرزی سیلیکۆن، کە کاری ئەو ماددەیە گەورەکردنی جەستەی مرۆڤە، ئەمەش وەك لاسایی کردنەوەی کەسایەتیی فیلمی کارتۆنی (جێسیکا ڕابیت)ە، ئەوەی جێگەی داخە نزیکەی (٣) دەفتەر دۆلاری سەرف کردووە تەنیا لە نەشتەرگەری و کڕینی دەرزی سیلیکۆن و بەمەش بە خاوەن گەورەترین لێو دادەنرێ لە سەرتاپای جیهان.

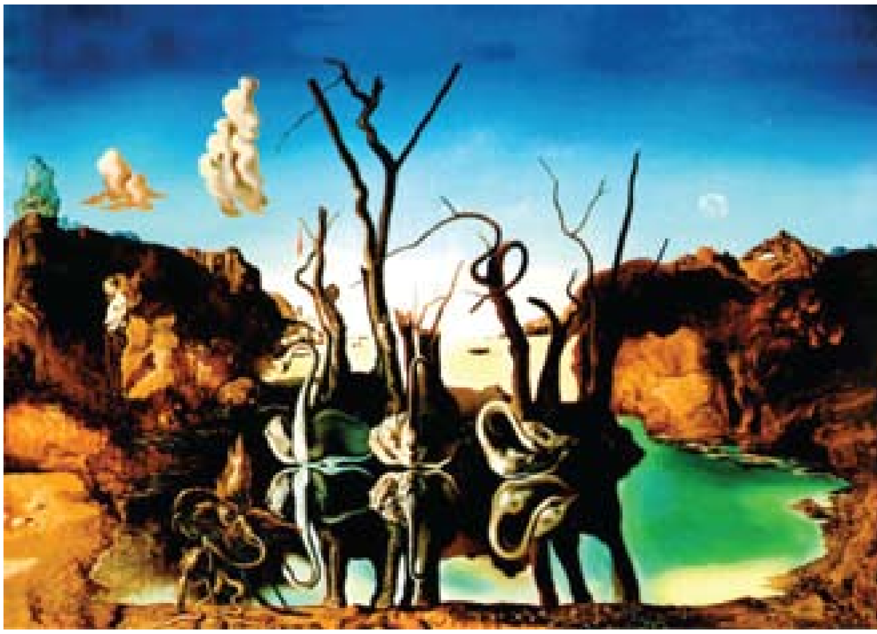
ـــــــۆ پەستانەوەی سەربانەکان

وەرزی سەرما و سۆڵ، هەمیشە بە خۆشی و بەخێر و بەفرو بارانەوە ڕوومان تێدەکات و ڕێگەمان بەرەو سەرما دەگرێتەبەر و جۆشی و خۆشی وەرزی زستان لە سەرما و باران و دەنگی گەورە و هەورە تریشقە و تیشکی برووسکە، سەرەڕای ئەوەی تەزرە و بەفر و کڕێوە ڕوومان تێدەکات، هەندێك جاریش بەفر شار و گوند و دەشت و چیاکانی کوردستان سپی و بەفرینی دەکات، لە ژیانی کوردەواری پێشوودا و بە تایبەت لە لادێ و گوند نشینەکاندا، خانووەکان زیاتر لە قوڕ دروست دەکرێن و سەرەوەی خانووەکانیش لە قوڕ و نایلۆن دادەپۆشرێ، ئەمەش هۆکارێك دەبێ تاوەکو ئاوی باران دزە بکات و بچێتە ناو سەرەوەی خانووەکان، لە کاتێکدا ئەگەر سەربانی خانووەکان دەرەز و کونی تێدا بێ، بۆ چارەسەری ئەو گرفتەش باوك و باپیرانمان، بیرۆکەی جوانیان دۆزیتەوە و ئەویش بە پەستانەوەی ئەو سەربانانە تاوەکو دەرەز و کونەکان بگیرێ و ئاوی تێدا دزە نەکات، پەستانەوەی سەربانەکان بە کەرەسەتەیەك دەبێ کە پێ دەگوترێ (باگردان).

باگردان بریتییە لە ڕۆڵێکی بازنەیی و لوولەیی خڕ، کێشێکی زۆری هەیە و زیاتریش لە چیمەنتۆ دروست دەکرێ، یان بەشێکی تازەکانی لە ئاسن و پۆڵا دروست کراوە، باگردان بە داوێکی ئاسن یان کندرەوە دەبەسترێتەوە و ئەو کەسەی کاری پەستانەوە دەکات، باگردانەکە لە دوای خۆی ڕادەکێشێ و بەم شێوەیە تاوەکو سەرتاپای سەربانەکە دەپەستێتەوە و قلێش و دەرەزەکانی ناهێڵێت.

تابلۆ

تابلۆیەکی جوانی وێنەکێشی جیهانی (سلفادۆر دالی) یە و بە ناوی (مراوییەکان ڕەنگدانەوەی فیلەکانن) کە لە ساڵی (١٩٣٧) وێنەی کێشراوە و وێنەیەکی نایابە لە بواری وێنەکێشان و تابلۆدا.



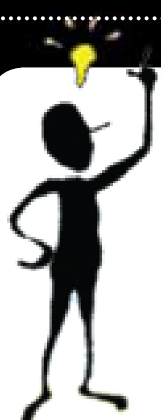
وتەی ناوداران

- (نیلسۆن ماندێلا)، سەبارەت بە خەم و دڵتەنگی دەڵێ:

تا ئێستا میوانی ئەوەندە بێ شەرمی وەکو دڵتەنگـی وخەفەتم نەدیوە، بە زۆریـش دەریان بکەیـت هەر ناڕۆنە دەرەوە ...!

زاخـــاوی مێشک

*** وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (قەندیل) بوو**



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

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، بەسوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خواردنێکە گوێدرێژ حەزی پێدەکات)
- پیتی خانەکانی (٥+٤+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (کانزایەکی گرانبەهایە و بۆ جوانکاری بەکاردێ)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆبکەیتەوە بە مانای (بێچووی بزن)
- پیتی خانەکانی (٥+٤)کۆ بکەیتەوە بە مانای (شوێنێکە و ئاوی پێدا دەڕوات و لە شێوەی ڕووبار وایە.)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

هەندێك پێشهوەچوونی ئیجابی ڕوودەدات و دڵخۆش دەبیت، بـەڵام یـەکێك لەکەسـە نزیکەکانت ڕەنگـە دووبـارە پەرێشان و غەمگینت بکاتەوە، بۆیە دەبێت زۆر ئاگاداری خۆت بیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بیرو مێشکت بخەرەکارو لەگەڵ دەوروبەریش ململانێ مەکە، ژیریە ئازیزم، چونکە ماوەیەکە هەندێ ئاماژەت بۆ دەکرێت و خۆت تێی دەگەیت، بێ ئەوەی من ئاماژەی بۆ بکەم.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

هـەست بـە ئـارامـی و گەشبینی دەکەیت و چالاکیت بـەرەو باشتر دەچێت و، بـارودۆخ و ژیانت لا شیرین دەکات و لەوانەشە دەستکـەوتی دارایـی و سۆزداری لەگەڵ بێت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کـەسێـکـی نـــاودار لەژیانت بەتوانا فکری و پیشەییتەوە کاریگەر دەبێت، تـۆش بـەمـە سـوودمـەنـد دەبیت، لایەنی دارایی و سۆزداریت جێی دڵنیاییە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

نەیەڵی دووبارە ڕەشبینی بـاڵـی بـەسـەر ژیانتا بکێشێت، ڕاستە کەمێك دوودڵ دەبیت، بەڵام ئەمە زۆر ناخایەنێت و وردە وردە لەم فشارە دەروونییە ڕزگارت دەبێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

زۆر بەپەرۆشەوە کاردەکەیت و لەهەر کاتێك زیاتر ئـارەزووی کۆکردنەوەی پارە دەکەیت، لەوانەیە لەم بارەیەوە بڕیارێکی گرنگ و یەکلاکەرەوە بدەیت و ئەنجامێکی باشی دەبێت.

وتـــە

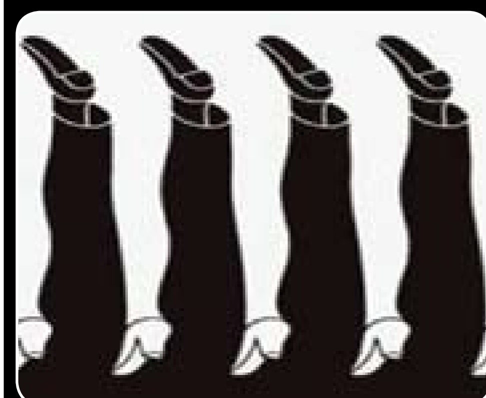
- لەگـەڵ پیاوچاکانـدا بەکۆڵ بەرد بکێشـیتەوەو کار بکـەی، چاکترە لـەوەی کە لەگەڵ خراپەکاراندا شـیرینی بخۆیت و ئاهەنگ بگێڕیت !

دروستکردنی باخچە لەسەر ئوتۆمبێلان!!

بۆ زیاتر خزمەت کردنی ژینگە و برەودان بە بواری پاکسازی لە هەوا و گرنگیدان بە سەوزایی و دوورکەوتنەوە لە ژینگەیەکی پیسدا، هونەرمەندی ئیسپانی (مارکۆ) بیرۆکەیەکی سەیری داهێنا ئەویش بریتیە لە بڵاوکردنەوەی سەوزایی لە گشت شوێنە گشتییەکاندا، بیرۆکەکەش ئەوەیە کە سەرەوەی ئوتۆمبێلەکان بکرێتە باخچەیەك، بەهۆی ئەوەی ئوتۆمبێلەکان زیانیان بۆ ژینگە هەیە و پیسی دەکەن، دەبێ لە هەمان کاتیشدا سوودی هەبێ، بۆیە باخچەی سەوزایی لەسەر چەند پاسێکی هاتوچۆی ئەو شارە داناوە وەك قۆناغی یەکەم و لە داهاتووشدا ڕەنگە بکرێتە یاسایەکی گشتی.

یاری وێنە

ئەمە وێنەی چەند قاچەیەکی سەیرە و بۆ کاری فێڵکاریی چاو دروست کراوە، لە کاتێکدا بەم شێوەیە وێنەی چەند قاچێکی پیاو دیارە، ئەگەر گۆڤارەکەی ژێر دەستت سەراوژێر بکەی و واتە بە پێچەوانە سەیری ئەو وێنەیە بکەی، وێنەی قاچی چەند ئافرەتێکت بۆ دەردەچێ، ئەمەش یەکێکە لە فێڵکارەکانی چاو لەم وێنەدا.



ماناى خەون

- کەروێشك : کەروێشك لە خەودا ئافرەتە، ئەوەی کەروێشکێکی دەست کەوێت ئەوە ژن دێنێ، ئەگەر کەروێشکەکە سەر ببڕێت ئەوە ژنەکەی بۆ نامێنێتەوە، هەروەها گوتراوە کەروێشك پیاوێکی ترسنۆکە، یان ئافرەتێکی بێ بەختە، ئەوەی هەندێ گۆشت و پێستی کەروێشکی بدرێتێ لە ئافرەتێکەوە هەندێ پارەو یارمەتی پێ دەگات، ئەوەی کەروێشکێکی بچکۆلەی بگرێت و بیکوژێت، کارەساتێکی گەورەی بەسەر دێت.

یاری پیت ریزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی ناوی خواردنێکی کوردی بۆ دەردەچێت :

ه خ ی پ ی ن ر

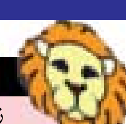
وەڵامی ژمارەی پێشوو: سمیلان

نوکتە

کوڕ و کچێك خۆشەویست دەبن و دەچنە پیاسە، لە ناکاو باوکی کچەکە بەرامبەریان دێ و کچەکە دەترسێ و دەڵێتە کوڕەکە چی بکەم و چی بڵێم ئەوە باوکمە، کوڕەکەش دەڵێ: ئەگەر باوکت قسەی کرد بڵێ ئەوە برامە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەگەر ئەمڕۆ وتووێژو گفتوگۆت کرد دەربارەی ئیش و کارەکانت ئەوا زۆر وریا بە، چونکە بارودۆخ زۆر نارێك و ناگونجاوە بۆ ئەم جۆرە ئیش و کارانە.



شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

زۆر لەهەوڵی ئەوەدایت کە هەر چۆنێك بێت و بەهەر شێوەیەك بێت ڕاوبۆچوونەکانی خۆت بەسەر خۆشەویستەکەت بسەپێنی، ئەمەش کاریگەریی خراپی دەبێت لەسەر پەیوەندیەکانتان.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

چاو بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانت دەخشێنیتەوە، باری داراییت بەسەر کۆسپێك زاڵ دەبێت و بەرەو باشتر هەنگاو دەنێیت، چاودێریی تەندروستیشت بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بەخێرایی گۆڕانکارییەکی ئیجابی دەکەیت لە بواری ئیش و کارەوە، ڕەنگە لەڕۆژانی داهاتوودا بگەیتە ئەنجامێکی باش و گرفتێکیشت بەرەو چارەسەری بڕوات.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بەخت خەندەت بۆ دەکات و ئەزموونی زیاتر وەردەگریت، ڕەنگە لە ئەنجامی چەند هەڵەیەکت وانەی باش فێر ببیت، لەوانەیە دڵت بۆ کەسێك بکەوێتە دڵەخورپە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

زیاتر لەماوەی پێشوو خۆت بەحیساباتی داراییەوە خەریك دەکەیت و بیر لەداهاتی زۆرتر دەکەیتەوە، پێویستە هاوسەنگییەك بۆ خەرجییەکانت دابنێیت، زیاتر گرنگی بە هاوڕێکانت بدە.