قردێلە پرچت هەڵناوەرێنێت!

زۆربەی کچان بە دەست پرچ بەستن و هەڵوەرینی قژەوە دەناڵێنن، بە لایانەوە شتێکی ناخۆش و بێزارکەرە، چونکە دەبێ ماوە ماوە خەریکی پرچیان بن بە تایبەت لە ئیش کردنی ڕۆژانە، یان کە دەکەونە ناو کارێك پێویستە پرچیان ببەستن و هەڵبگرن، ئەمەش بۆ ئەوەی پرچیان نەیەتە سەر دەم و چاویان و ڕێی کارکردنیان لێ بگرێ. چارەسەریش لێرەدا بەستنی پرچە بە ئێکسسواری قژ بەستن، کە چەندین جۆری هەیە لەوانە : تۆقە، تاج، کرۆشێ پەموو، قردێلە. هەر یەکە لەوانە لە کات و شوێنی خۆیدا قژی پێ دەبەسترێ. پسپۆڕانی جوانکردنی پرچ دەڵێن : هەندێك جار ئێکسسواری قژ بەستن، دەبێتە مایەی ئەزیەت دانی پرچ، بۆ نموونە یەکێك لە حاڵەتە ناخۆشەکانی قژ بەستن ئەوەیە دەبێتە مایەی هەڵوەرینی قژ، بە تایبەت ئەگەر ئێکسسوارەکە توند بێت و پاڵەپەستۆ بخاتە سەر ڕەگی موو و پێستی سەر، ئەوەش لە هەندێك ئێکسسواری پرچ بەستن وان، هەندێ لە کچان پێیان وایە هەرچەندی پرچیان توند ببەستن جوانتر دەردەکەون، لەوە دەچێ ئەوان لەوە بێ ئاگابن کە بە توندی بەستنی قژ کار لە ڕەگی قژیان دەکات و دواجار پرچیان بەرەو هەڵوەرین دەبات. کاری دروست ئەوەیە بۆ جوانییەکی کاتی قژی خۆمان نەکەینە قوربانی، بۆیە چاکتر وایە کچان بۆ بەستنی قژیان قردێلە بەکاربهێنن، چونکە بە هیچ جۆرێك زیانی بۆ قژ نییە، تەنانەت ئەگەر توندیش ببەسترێ، ئەزیەتی قژت نادات.

کاتژمێر دەست و مەچەکت ڕازاوەتر دەکات

جل و بەرگی وەرزش بۆ خانمان

پسپۆرانی لەش جوانی، هەمیشە ئامۆژگاریمان دەکەن کە گرنگی بە وەرزش بدەین. بۆ زیاتر جوان کردنی جەستە و هەروەها بۆ ئەوەی خاوەن تەندروستییەکی باش بین. وتەیەك هەیە دەڵێ : (ئەقڵی ڕەوان و جەستەی تەندروست)، بۆیە پێویستە خانمان گرنگی بە وەرزش بدەن، خانمان بۆ ئەوەی خاوەن لەش و لارێکی جوان و جەستەیەکی تەندروست بن، دەتوانن سەردانی سەنتەرەکانی وەرزش بکەن، یان لە نێو ماڵدا چەندین جۆرە مەشقی سویدی هەیە کە جۆرە مەشقێکە بۆ جوان کردنی جەستەیە، دەتوانن هەر لە ماڵدا بیکەن. لەبەر کردنی جلێکی فراوان لە کاتی وەرزشدا، هەستێکی خۆشت پێ دەبەخشێ، چونکە لە کاتی وەرزش کردندا تۆ زۆر بە ئیسراحەت مەشقی خۆت دەکەی. بۆ هەر بوارێکی ژیان جلی تایبەت هەیە. بۆنموونە لە نێو ماڵدا تۆ جلی تایبەتی ماڵێ لەبەر دەکەی، جلی وەرزشیش تەنیا بۆ کاتی وەرزش شیاوە، واتە ناکرێ لە ناو ماڵ و شوێنانی دیکەدا لەبەری بکەی. هەوڵبدە بەیانیان یان لەکاتی پشوودانت لە ماڵدا، جلێکی وەرزش وەك ئەوانەی لە وێنەکەدا دیارە، لەبەر بکە و وەرزشی خۆت بکە، یا دەتوانی لەگەڵ کۆمەڵە هاوڕێ و دەستە خوشکەکانت، بە جلێکی جوانی وەرزشییەوە بەرەو سەنتەرێکی وەرزش بچن، دەشکرێ لە نێو پارك و باخچەیەکدا وەرزشی خۆتان بکەن. واتە تۆ ئەگەر حەز بکەی چ لە ماڵ یان لە سەنتەر یان لە پارك و باخچەدا دەتوانی بۆ پاراستنی لەش و لاری خۆت وەرزش بکەی.

مێز بە پەردەوە جوانە

هەر کەرەستەیەك لە ماڵەکەتدا، جێگەی بایەخ و گرنگییە، مێزیش بەشێکە لە دیکۆری هەر ماڵێك. ئێمە لێرەدا قسەمان لەسەر سفرە مێزی نێو چێشتخانەی ماڵە، کە دەیان جۆر و چەشن و ستایلی هەیە کە لەگەڵ دیکۆر و ستایلی کاونتەر و کەرەستەکانی دیکەی نانخانەدا گونجاوە. بۆ مێزی نانخانە، دانانی پەردە زۆر پێویستە، چونکە مێزی نان خواردن بەبێ پەردە ناشیرین دێتە پێش چاو، بەڵام کاتێك پەردەی بەسەردا دەدرێ، جوانییەك دەبەخشێتە ئەو شوێنە و خێزانیش زۆر ئارامتر نانی خۆیان نۆش دەکەن. با ئەوەشمان لە بیر بێت، دانانی پەردە، مێزی نان خواردن لە ڕووشان و پیس بوون و تێکچوون دەپارێزێت. مێزی نان خواردن، کەرەستەیەکی گرنگە، بە چەندین کەل و پەل دەڕازێنرێتەوە و لە سەری دادەنرێ، وەك کەل و پەلی خواردن و گوڵدان و چەندین شتی دیکە. دانانی پەردە لە سەر مێز، دیمەنێکی جوانی پێدەبەخشێ، ئەوەش بە گوێرەی نەخشی پەردەی سەر مێزەکەیە.

جوانی ئێکسسوار بە دوو لایەنی سەرەکییەوە بەندە. ئەو دوو لایەنەش نەخش و نیگارە، کچان زیاتر لە وەرزی بەهار و هاویندا گرنگی بە ئێکسسوار دەدەن، چونکە لەو دوو وەرزەدا جل و بەرگی تەنك و کورت لەبەر دەکرێ، هەر بۆیە ئێکسسواری ئەو دوو وەرزە زیاتر بەرچاوتر دەبێ. بەپێچەوانەی وەرزی زستان کە جلی زۆر و ئەستوور لەبەر دەکرێ. یەکێك لەو ئێکسسوارانەی لە وەرزی بەهاردا دێتە کایەوە یان باو دەبێ، (کاتژمێر)ی دەستە. زۆربەی خانمان لە کانگای دڵیانەوە حەز بە ئێکسسواری جۆراوجۆر بە گشتی و کاتژمێر بە تایبەتی دەکەن. هەبوونی کاتژمێر لە دەستی هەر کچێکی شۆخ و شەنگ، دوو ڕەهەندی جوانی و سوودمەندی هەیە، یەکەمیان لەلایەنی جوانییەوە وەك ئێکسسوارێکی شاکار لە دەست دەکرێ، بە دیمەنێکی سەرنج ڕاکێشەوە دەردەکەوێ دەست و مەچەك زیاتر ڕازاوە دەکات. دووەم ڕەهەندیش بۆ زانینی کات و پابەند بوونی ئەو کەسەیە بە کاتەکانی خۆی. بۆیەگرنگە ئەوە بزانین، کاتژمێری دەست بە ئێکسسوارێکی ناسکۆڵە دادەنرێ، بە تایبەت ئەگەر نەخش و نیگاری جوانی لەسەر بێت.

یەکەمین نمایشی سێرکی کوردی

جاران زۆرێك لە داهێنەر و بیرمەندی بە توانا لەناو کورددا هەبوون، وەکو باس دەکەن لە ساڵانی پەنجا و شەستەکاندا، چەندین کاری تـــازە و داهێنانی جۆراوجۆر لەلایەن کورد کراوە. یەکێك لەو کارە سەرنج ڕاکێشانە، بەهرەی پیاوێکی خەڵکی سلێمانی بە ناوی (فتح الله کەریم ساڵح) بووە، کە بە (فەتاحی رەســـام) ناسرا بوو. ئەم پیاوە یەکەمین کەس بوو لەســـەر ئاستی عێراق و کوردستان لە ساڵی (١٩٦٠) توانی نمایشێکی ئەکرۆپاتیکی بکاتەوە ئەوەش بە بەرچاوی ژمارەیەکی زۆری خەڵکی سلێمانی کە ئامادەی نمایشەکە بوون، لە نمایشەکەیدا چەندین یاری جۆراوجۆری پێشکەش کرد لەوانە : لاسایی کردنەوە، جمناستیك، جووڵەی سەیری جەستە، ڕۆیشتن بەسەر گوریسدا یەکێك بوو لە گرنگترین بەشەکانی نمایشـــەکە. جگە لەوەش بەهرەی فەتاحی رەسام هەر ڕۆیشـــتن بەســـەر گوریســـەوە نەبوو، فەتاحی رەسام لەلاســـایی کردنەوەدا توانایەکی سەرســـوڕهێنەری هەبوو، ئەو دەیتوانی لاســـایی گەورەترین هونەرمەندانی جیهان لە نموونەی (چارلی چاپڵن) بکاتەوە. ماوەتەوە بڵێین فەتاحی رەسام لە ساڵی (١٩٣٠) لە دایك بووە و لە دوای بەسەربردنی (٦٧) ســـاڵی تەمەنی کۆچی دوایی کردووە، ئەو کەسەش پێشـــەنگ بوو لە کردنەوەی ســـێرك و نمایشی لەم جۆرە، دوای ماوەیەکی زۆر، واتە لە ساڵی (٢٠١٠)دا، نمایشێکی سێرکی جیهانی لەبەردەم پارکی شانەدەر پێشکەش کرا، جگە لەوەش ژمارەیەکی زۆری خەڵکی کوردســـتان ئەو نمایشەی بەردەمی پارکی شانەدەریان بینی.

بە نێو جەستەوە منداڵ بەخێو دەکەن

ئەوانەی بەشـــێکی جەســـتەیان نییە هەر لە لەدایك بوونەوە، یان ئەوانەی لە دواتر بە کێشەیەك یان ڕووداوێك ئەندامێکی جەســـتە یاخود بەشێکی جەستیان لە دەست دەدەن، ڕەنگە تووشـــی بێ ئومێدی و بێزاری ببن. بەڵام هەندێك لەوانەی تووشی ئەو گرفتانە بوون، تا ئێستاش وەك مرۆڤێکی ئاســـایی ژیانی خۆیـــان بەڕێ دەکەن. وێڕای ئەوەی ئەرکیان قورســـتر دەبێ لە چاو مرۆڤێکی ئاســـایی. ئەوەتا ئـــەو (٣) ئافرەتە هـــەر یەکە نیوەی خوارەوەی جەســـتەیان نییە، بەڵام وەك ئافرەتێکی ماڵ و خاوەن منداڵ ژیانی ڕۆژانەی خۆیان بەســـەر دەبەن،

هەیفا وەهبی لە جوانیدا یەکەمینە

لە دوای دانانی پۆستە وێنەیەکدا کە لە ماڵپەری کۆمەڵایەتی (ئینستاگرام)دا بڵاوی کردەوە، هەیفا وەهبی خانمە گۆرانیبێژی شۆخ و شەنگی لوبنانی دەیان وێنەی خۆی بڵاو کردەوە، ئەو وێنانە بریتی بوون لە گرتەی جۆراوجۆر و سەرنج ڕاکێشی ئەو خانمە شۆخ و شەنگە، کە بەشێکیان بە جلی کورت و وروژێنەرەوە بوو، لەگەڵ وێنەکاندا چەندین کۆمێنتی نووسیوە، لە یەکێك لەو کۆمێنتانەدا دەڵێ : (حەز بە ژیان و جوانی و ڕۆمانسیەت) دەکەم. ئەم پۆستە وای کردووە زۆرترین بینەری هەبێ لەلایەن هەواداران و خۆشەویستانی هەیفاوە. ئەوەی جێگەی سەیرە ژمارەی بینینی وێنەکانی هەیفا (٤٠) هەزاری تێپەڕاندووە، ئەمەش دەبێتە یەکەمین پۆستی هەیفا وەهبی، کە زۆرترین بینینی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە و ریکۆردی بە دەست هێناوە.

یەکێکیان ناوی (ماری ئەندرۆز)ە و ئەوەی دیکەش ناوی (سالیتا)یە و ئەوەی دی ناوی (مەلیك)ە. هەر یەکە لەو سێ ئافرەتە بەهرەمەندە، بەبێ قاچەکانیان و بە دڵێکی پڕ ئومێدەوە کۆرپەیان لە باوەش گرتووە و خزمەتیان دەکەن.

ریکۆرد لە کوتانی جەستەدا

کوتانی جەستە، یان تاتۆ سالآنێکە پەیدابووە. لە زۆربەی وڵاتانی جیهان ڕێژەیەکی زۆری خەڵك جەستەیان دەکووتن بە چەندین وێنەی جۆراوجۆر تاتۆ لە سەر جەستەیان دەنەخشێنن. هەندێك لەوانەی تاتۆ دەکەن، بە تاتۆیەکی کەم ڕازی دەبن، هەشە ڕووبەرێکی فراوانی ئەندامانی جەستەیان بە تاتۆ دەنەخشێنن، هەندێکیش هەن لە تاتۆدا ریکۆرد تۆمار دەکەن، وەك ئەو دوو ژن و پیاوەی لە شاری بیونیس ئایریس پایتەختی وڵاتی ئەرژەنتینیدا، کە ناوی پیاوەکە فیکتۆرە و ئافرەتەکەش گابریێلایە. ئەو دووانە زۆربەی جەستەی خۆیان بە تاتۆ داپۆشیوە، کە ڕێژەی کوتانی جەستەی پیاوەکە دەگاتە لە سەدا نەود (٩٠٪)، سەبارەت بە ئافرەتەکەش تا ئێستا ڕێژەی لە سەدا (٦٠٪)ی جەستەی تاتۆ کردووە، هەر یەکەش لەوانە بە نیازی زیاتر کردنی تاتۆی جەستەیانن، تا لە (١٠٠٪)ی جەستەیان بە تاتۆ دەنەخشێنن.

گوڵان

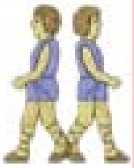
کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لەبواری خێزانیدا بەرەو باشتر هەنگاو دەنێیت، زۆربەی کێشەکانت بەرەو چارەسەر کردن دەڕۆن، بۆیە ئەمەش وات لێدەکات کەباری دەروونیت ئارام بێتەوەو خۆشی ژیانت داگیر بکات.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بۆ زاڵبون بەسەر چەند کێشەیەك هەوڵبدە یارمەتی ئەندامانی خێزانەکەت بدە، چەند گۆڕانکارییەك لەبواری ئیش و کارەکانت بۆت دێتە پێش، ئەم هەفتەیە تاسەر لەبارە بۆ گرنگیدان بە کێشەکانت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠



پێویستە بەشێوەیەکی کاتی لەئەرکی ڕۆژانەت دوور بکەویتەوە، کەبەردەوام دووبارە دەبێتەوە، بەردەوام بە لەسەر کارێك کە سوود بەئێستا و دوارۆژت دەگەیەنێ، هەوڵبدە پشووێك بەخۆت ببەخشیت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەمڕۆ لەبواری کاردا کەمێك سەرقاڵ دەبیت، بەڵام ئەگەر هەوڵبدەی دەتوانی بەسەر گرفتەکان زاڵ دەبیت، هەوڵبدە ئەو پاڵەپەستۆیەی کە لە سەرتە کار نەکاتە سەر خۆشەویستەکەت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

زۆر جار بەناچاری پەنا دەبەیتە بەر خەیاڵ و خەونەکانت و لەواقع دووردەکەویتەوە، هەوڵبدە بوێرانە ڕووبەڕووی کێشەکانت ببیتەوەو خۆت لەگەڵ واقیعی کۆمەڵگە ڕابهێنی، هەروەها لەکەسانی هەلپەرست دوورکەرەوە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەگەر ڕێگە چارەیەك بۆ کێشەکانت نەدۆزیتەوە ئەوا زیاتر هەست بە ماندووبوون دەکەیت، لەبواری خۆشەویستیدا پێویستیت بەلێبووردن هەیە تا پەیوەندییەکەت بگەڕێتەوە دۆخی جاران.

مانای خەون

گوڵ: بینینی گوڵ لە خەودا، مانای باش و خراپی هەیە، ئەگەر کەسێك گوڵ بچێنێت، مانای ئەوەیە لەم ماوەیەدا کارێکی چاك ئەنجام دەدات و یان بەرەو خۆشی و شادی ڕێگە دەگرێ، یان کاتێك لە خەودا لەناو باخچەیەکی پڕ لە گوڵ بی، مانای وایە کەسانی دەوروبەرت بۆت باشن، لێکردنەوەی گوڵیش مانای هاتنی خۆشییە. ئەگەر لە خەودا بینیت گوڵ دەقرتێنی بە دەست، لە ماوەیەکی نزیکدا تووشی کێشە و ناخۆشی دەبی، یان ئەگەر بەسەر گوڵێك کەوتی و پییێت لێنا، ئەوە لەگەڵ کەسێك ناخۆشیتان دەبێ و شەڕ لەگەڵ یەکتر دەکەن.

نوکتە

- جارێکیان ژنێك وا دەبینێ پیاوەکەی خۆی دەشڵەقێنێ، پێی دەڵێ: پیاوەکە ئەوە بۆ وا دەکەی ؟ ئەویش دەڵێ: دکتۆر شرووبی بۆم نووسیوە و گوتی بەر لەوەی بیخۆیتەوە بیشڵەقێنە، منیش بیرم کرد شرووبەکە بشڵەقێنم و خواردمەوە!

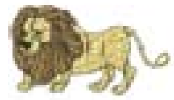
مریشک لە دەنکە شخارتە

ئەمە یەکێکە لە کارە سەرنج ڕاکێشەکانی (ویلی کۆل)، کە هاووڵاتییەکی ویلایەتی نیو جێرسی ئەمەریکییە، لە ساڵی (١٩٥٥) لە دایك بووە، خوێندنی لە بواری کاریگەری هونەری تەواو کردووە، دوای چەندین ساڵی کارکردنی لە بواری هونەردا، بەم دواییە وێنە و کەرەستەی سەیری، لە کەلوپەلی سرووشتی و ئاسایی دروست کردووە ئەوەی لەم وێنەیە دەیبینن شێوەی مریشکێکە لە دەنکە شخارتە دروستی کردووە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

کاتی ئەوە هاتووە کە سەرجەم کاتەکانی خۆت کۆبکەیتەوە بەبێ دڵەڕاوکێ ڕووە پرۆژەکەی خۆت هەنگاو بنێیت، دڵنیاش بە سەرکەوتنت مسۆگەرە چونکە بەخت لەگەڵتایە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢



لەبواری ئیشدا چەند هەوڵبدەی لەسەرکەوتن زیاتر نزیک دەبیتەوە، ئەم ماوەیە هەست دەکەیت چالاکییە کۆمەڵاتییەکانت ڕوو لە زیادبوونن، یارمەتی هاوڕێیەکەت ئەرکی سەرشانتە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەم ڕۆژانە زیاتر هەست بە بەپرسیارییەتی دەکەیت لەبواری ئیش و کارەکاندا، بۆیە بەوردیەکی بەرزەوە ڕووبەڕووی کێشەکان دەبیتەوە، بەڵام دەبێ ئەوەش بزانی کە بڕیاردان لە کاتی تووڕەییدا تووشی هەڵەی گەورەت دەکات.

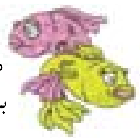
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەست بە ماندووبوونێکی زۆر دەکەیت چ لەڕووی جەستەیی و چ لەڕووی دەروونیشەوە، باشتر وایە لەو شتانە دووربکەویتەوە کە مەجازت دەشێوێنێت و دەبنە مۆتەکەیەك بەسەرتەوە ڕەنگە ترسیشت بۆ دروست بکەن.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ئەم ماوەیە لەزۆربەی بوارەکان سەرکەوتوو دەبیت هەر چەندە کەسانێك هەن بەردەوام پیلانت بۆ دادەڕێژن ماوەیەکە بەهۆی دوورکەوتنەوەت لە کەسێکی خۆشەویستت تووشی بێ ئومێدی بووبت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠



ماوەیەکە زیاتر بایەخ بەمەسەلە مادییەکان دەدەیت و دەشێت بڕێك پارە بێتە بەر دەستت، هەروەها بە تەمایت بڕیار لەسەر مەسەلەیەکی عاتفی بدەیت و چاوەڕوانی خۆشەویستییەکی گەورە دەکەیت، بەڵام لەوانەیە ماوەیەکی زۆری بوێت.

زاخـــاوی مێشک

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

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

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (شتێکە بۆ بۆن خۆشکردنی چای بەکاردێ)
- پیتی خانەکانی (٥+٤) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی ئا)
- پیتی خانەکانی (٢+٥) کۆبکەیتەوە بە مانای (دراوی ژاپۆنی)
- پیتی خانەکانی (٣+٤)کۆ بکەیتەوە بە مانای (نەخێر بە زمانی عەرەبی)

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

وتـــەی نـــاوداران

- مالکـوم ئێکـس، بۆ هاوڕێکانت دڵێ :

شـانازی مەکە بەوەی هاوڕێـت زۆرە و ژمارەی هاوڕێکانت بە قەد تووکی سـەرتە، چونکـە ڕەنگە ڕۆژێك دێ و پێویستت پێیان دەبێت، بۆت دەردەکەوێ کە کەچەڵی و قژت نییە !

ماسی ڕوون ببینە !

شێوەی هەر گیاندارێك جیاوازە لەگەڵ یەکێکی دیکەدا، ئەمـەش وای کردووە کە یەکتر بناسـنەوە و تەنانەت لەبەر چاوی مرۆڤیش جیا بکرێنەوە بۆ ناساندنەوەیان. هەر یەکەش شێوەیەکی جیاوازی هەیە، هەموومان شێوەی ماسی دەناسین. بەڵام ئەگەر سەیری ئەو ماسییە بکەی، بە ماسییەکی جیا لەگەڵ ماسـی ئاسایی دادەنێی، بەهۆی ئەوەی جەستەی ئەو ماسـییە ڕوونە و ئەودیوی ماسییەکە لەناو جەستەیدا دیارە. ئەو ماسییە ڕوونە لەلایەن هاووڵاتییەکی نیوزیلەندی بە ناوی (ستیورات فریسەر)ە ڕاو کراوە، ئەوەش لە باکووری کەنداوی کاریکاری، پسـپۆڕانیش ئاماژە بۆ ئەو ماسـییە دەکەن کە لە جۆری (سالپا ماگۆریە).