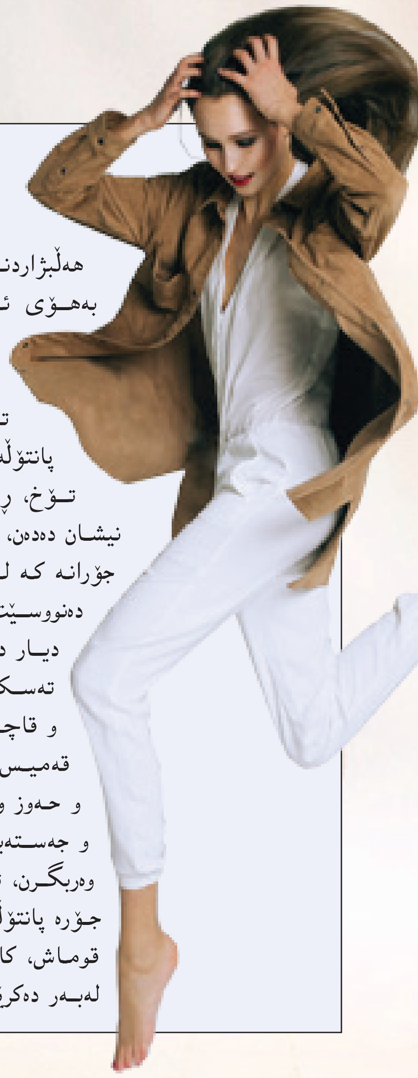
# ئاشنای پێکهاتەی بۆنوبەرامەکان ببە

گرنگە لە جۆر و پێکهاتەی بۆنەکان ئاشنا و شارەزا بیت، بۆ ئەوەی کاتێ بۆنێك هەڵدەبژێریت، بتوانیت جۆرێکی دیاری کراو هەڵبژێریت، کە دواتر پەشیمان نەبیتەوە لە دروستیی بۆنەکەت، لە هەر وەرز و کاتێکدا جۆری بۆنەکان گۆڕانکارییان بەسەردا دێت و مۆدی تازە دەردەکەون، گرنگە لە بارەی بۆنەوە ئەوسێ لایەنە ڕەچاو بکەیت: پێکهاتەی بۆن، جۆر و هێزی بۆنەکە، هەروەها دەبێت زانیارییشت لە بارەی ئەو بۆنەوە هەبێت، کە ئاخۆ بۆ شەو، یان بۆ ڕۆژ بەکاری دەهێنیت. لە دواترین بژاردەکانی بۆنوبەرامدا، کە لە وڵاتی بەریتانیا ئاماژەی بۆ کراوە، ئەو بۆنانەی خوارەوەن: خەونی پەرت -SCENT OF A DREAM یەکێکە لەو بۆنانەی کە زیاتر لەلایەن خانمانی ڕۆژهەڵات بەکار دەهێنرێن و، بۆ کاتەکانی ڕۆژ بەکاردەهێنرێت. برۆبێریی ڕەش، -MY BURBERRY BLACK جۆرە بۆنێکی دیکەیە و دەکرێت لە دەمەو بەیانیان و ئێوارەشدا بەکار بهێنرێت، چونکە بۆنێکی ناسك و سووکە. تاینگەر Tangier Vanille_ شێوازێکی بۆنی ناوازەیە، بۆ شەوانە و یادەکانی ئێوارە لە جەستە دەدرێت. ئێرین – AERIN هەستێکی شیاوی هەیە، بۆ شەوان و ئێوارانیش بەکار دەهێنرێت.

## ڕێنمایی بۆ هەڵبژاردنی پانتۆڵێکی شیک



هەڵبژاردنی پانتۆڵ، زۆر جار ئافرەتان تووشی هەراسانی دەكات، بەهۆی ئەوەی نازانن كام شێواز و ڕەنگی پانتۆڵەكان دیاری بكەن، چەند ڕێنماییەك هەن كە تایبەتن بە چۆنێتیی هەڵبژاردنی پانتۆڵ، بۆ ئەوەی كاتێك دەچیتە شوێنێك تووشی دوودڵی و نیگەرانی نەبیت، سەرەتا: هەردەم ڕەنگی پانتۆڵەكەت با لە ڕەنگی تاریك بێت، وەك: ڕەش و قاوەیی تۆخ، ڕەساسی، چونكە ئەوانە جەستەت باریك و كێشت كەم نیشان دەدەن، قوماشی پانتۆڵەكەت لە جۆری نەرم هەڵبژێرە، نەك لەو جۆرانە كە لە پەموو دروست كراون، چونكە قوماشی نەرم بە جەستەوە دەنووسێت و باریكتر دەردەكەویت، بەڵام قوماشی پەموو كراوەتر دیار دەكەوێت، ئەو شێوازانەی پانتۆڵ هەڵبژێرە كە خوارەوەی تەسكە و نابێت كراوە بێت، ئەمەش یەكسانییەك نێوان ناوقەد و قاچدا دروست دەكات، كاتێك پانتۆڵ لەبەر دەكەیت، هەوڵدە قەمیس، یان چاكێتی درێژ لەبەر بكەیت، چونكە بەشی ناوقەد و حەوز ون دەكات، بەمەش باریكتر دیاردەكەویت، بۆ ئەوانەی لاوازن و جەستەیان باریكە، دەتوانن ئەو خاڵانەی سەرەوە بە پێچەوانەوە وەربگرن، تا جەستەیان ئەوەندە باریكتر دەرنەكەوێت، با تەنیا یەك جۆرە پانتۆڵت نەبێ، بەڵكو هەموو جۆرەكانت هەبێ، وەك : پانتۆڵی قوماش، كاوبۆی (جینز)، پێست، ئەوانە هەر یەكە بۆ بۆنە و شوێنێك لەبەر دەكرێن.

## خشڵ و ئێكسسوار و كەرەستەكان لە جێگەی تارای بووک

ئەو خانمانەی لە سەروبەندی ئاهەنگی هاوسەرگیرین، دوای ئامادەكاری بۆ ئەو ڕۆژە، بەڵام حەز بە تارای سپیی بووك ناكەن، تارای سپی كە ئامرازێكە بۆ ڕازاندنەوەی سەر و قژ، كەچی هەندێ لە خانمان دەیانەوێ نوێكاری لە ڕۆژی بووكێنیی خۆیاندا بكەن، بۆیە پسپۆڕان لە جێگەی تارای سپی، خشڵ و كەرەستەی دیكەیان ئامادەكردووە، تا جێگەی تارا بگرێتەوە، سەرەتا بە خشڵەكانی (بێردكەیج) دەست پێ دەكەین، كە لە شێوەی تۆڕێكی بچووكی ڕەقدایە، لەسەر سەری بووك دەكرێت و چاوەكانی دەگرێت، كونەكانی ئەو خشڵە لە چەندین شێوەن، تەوقەی سەر هەیە دەكرێ لە جێگەی تارا دابنرێت، كە لە شێوەی كڵاو وایە، بەڵام ڕوونە و كراوەیە، تاجەكان جوانترین مۆدی جێگرەوەی تارای سپین، كە ناسك و سەرنجڕاكێشن، كۆلێكشنی ئێكسسوار، یان قوماشی نەرم، مۆدێكی دیكەیە كە دەتوانیت لەسەر سەر ببەسترێت، یان بخرێتە سەر نێوچەوان، سەبارەت بە ئێكسسوارەكان، لە چەندین مۆدە و شێوەن وەك: تەوقە و دەمبوس و مووروو، قاشی ورد و ناسك. سەبارەت بە قوماشەكەش، كە بە چەندین خشڵی دیكە دەڕازێتەوە، دواجار، دەتوانی كڵاوی سپیی تایبەت بۆ بووك لەسەر سەر بكرێت، كە سوودێكی باشی بۆ گەرما و سەرما هەیە، هەروەها گوڵی دەستكرد و گوڵی سرووشتیش جێگەی تاراكانیان گرتۆتەوە.

# لەمەودوا گوڵەکانیش پیر نابن

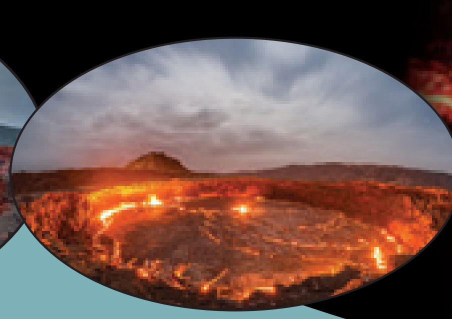
گوڵ و گوڵدان ئەگەر لە ماڵ و لە شوێنی گشتییشدا بن، جوان و ناسك و سەرنجڕاکێشن، هەر بۆیە حەزی هەموو کەسێکە کە گوڵدان لە نزیکی هەبێت و بۆ ماوەیەکی زۆر بمنێتەوە، مانەوەی گوڵەکان پێویستیان گیراوە و ئامادەکاری هەیە، تا بۆ ماوەیەکی زۆرتر بمێننەوە، ئەو کارەش مەحاڵ نییە، هەر بۆیە لەلایەن کۆمپانیای (فۆریفەر ڕۆز لەندەن) کار لەسەر پێکهاتەیەك کراوە، کە ناهێڵێت گوڵەکان تێك بچن، بیرۆکەی ئەو کارە لە فیلمی پیاوە ناشیرین و کچە جوانەکە (the beauty and the beast) وەرگیراوە، کە لە دیمەنێکدا کچەکە گوڵێکی لە نێو مەرکانێکدا داناوە، ئەو جۆرە گوڵە ناوی بێلایە، کە بە زمانی ئیتاڵی واتە جوانی، بیرۆکەیەکی سادە بوو، کە بە گلیسرین و سیکۆتین کارەکە دەکرێت و، جۆرە بەکتریایەك دەخرێتە نێو مەرکانەکە، تا نەهێڵێت گوڵەکە تێك بچێت، نرخی ئەو جۆرە گوڵانە کە دەتوانن بۆ ماوەی زیاتر لە (١٠) ساڵ بمێننەوە، بۆ هەر دەستەگوڵێك بە مەرکانەوە دەگاتە (٨٠) هەزار دۆلار.

# برنج و قەلیە و دۆندرمەی کوردەواری

لە کوردەواریدا چەندین خواردنی بە چێژ و بە لەزەت هەن، تەنانەت لە شوێنە گشتییەکانیشدا بوونەتە مایەی داواکاریی زۆربەی خەڵك، ئەگەر برنجی کوردی وەك نموونە وەربگرین، یەکێکە لەو خواردنانەی کە لە زۆربەی خواردنگە و ڕێستۆرانتە کاندا خەڵکی خۆمان و گەشتیارانیش داوای دەکەن. شارۆچکەی ئاکرێ، سەرچاوەی برنجی کوردییە،ساڵانە لەو دەڤەرە هەزاران تەن برنجی کوردیی دەنك ورد و خڕ دەچێنرێت و، پاشان بۆ زۆربەی کوردستان و تەنانەت دەرەوەش دەنێردرێت، ئەوانەی سەردانی ئاکرێ بکەن، بەبێ خواردنی برنجی کوردی و قەلیە و دۆندرمەی ئاکرێ ناگەڕێنەوە، خۆشی و تامی برنجی کوردی، لەگەڵ قەلیە بە گۆشت، بۆتە جێگەی سەرنجی خەڵکی خۆمان و گەشتیاران، لە چێشتخانەیەکی ئاکرێدا، خاوەن چێشتخانەکە دەڵێ: زۆربەی گەشتیاران و تەنانەت خەڵکی شارەکانی دیکەی کوردستانیش تەنیا بۆ برنجی کوردی و قەلیە دێنە ئاکرێ، ئەمە سەرەڕای جوانی و درەوشانەوەی ئاکرێی قەشەنگ، دۆندرمەی ئاکرێش یەکێکە لەو شیرنییانەی کە بە شیری خۆماڵی دروست دەکرێت. دۆندرمەی ئاکرێ مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٩٥٨) کە بۆ یەکەم جار لە بازاڕی (مقیم) نزیك مزگەوتی گەورەی ئاکرێ دانرابوو، پاشان گواسترایەوە بۆ نزیك قشڵەی ئاکرێ، دۆندرمەی ئاکرێ بە شیری خۆماڵی دروست دەکرێت، تا ئێستا بەهۆی زۆریی داواکاری خەڵکەوە سێ لقی لە ئاکرێ و لقێکیش لە هەولێر کراوەتەوە، دۆندرمەی ئاکرێ ڕۆژانە دروست دەکرێت و بۆ تەواوی شارەکانی دیکەی کوردستان دەنێردرێت.

# گەورەترین دەروازەی گڕکان

ئەم دەروازەیە بە کۆنترین و گەورەترین دەروازە و دەریاچەی گڕکان دادەنرێت، لە ساڵی ١٩٠٦ـەوە تا ئێستا کە دەکاتە ماوەی ١١٠ ساڵ بەردەوام ئاو و ئاگری لێی دەردەچێت، کە دەکەوێتە ناوچەی (تەلفەر) لە وڵاتی ئەسیوپیا، پلەی گەرمی لەو شوێنەدا دەگاتە (١١٠) پلەی سیلیزی، ئەو وێنانە لەلایەن وێنەگرێکی پورتوگالی بەناوی (جویل سانتۆس)ی (٣٨) ساڵەوە گیراوە، کە تەنیا بۆ وێنەگرتنی ئەو سەرچاوە گڕکانییە سەردانی ئەو شوێنەی کردووە، زۆربەی جیۆلۆجیناسان و پسپۆڕان بە دەروازەی سەرەکیی ناوەندی زەوی دادەنێن، هەروەها وا پێناسەی دەکەن کە دەڵێن یەکێکە لە دەرگاکانی جەهەنەم!

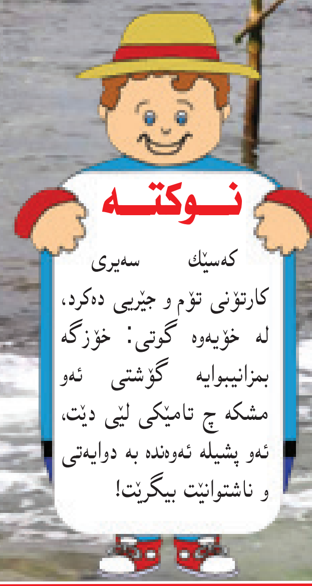


## ڕاوکردنی سەر دار

لە وڵاتی سریلانکا ڕاوکردن بە جۆرێکە، کە وەك خۆکوشتنێك وایە، ئەو ڕاوچییانە خۆیان بەسەر دارێکەوە دەبەستن تا شتێکیان دەستکەوێت، ئەو جۆرە ڕاوکردنە لە ناوچەی (نۆمیرۆس بایس) دەکەوێتە باشووری شاری (گالی) لە وڵاتی سریلانکا، ئەو شوێنە بە مەملەکەتی ماسییەکان ناسراوە، جگە لەوەی ماسیی زۆرە، هەروەها ماسییەکانی ئەو شوێنە بە هەبوونی کاڤیار لە جەستەیاندا بەناوبانگن، بۆیە ئەو ڕاوچییەکان ئەوەندە خۆیان ماندوو دەکەن. لەو ناوچەیەدا نزیکەی (١١٠٠) ڕاوچی هەن، ئەگەر لە لێواری ئاوەوە ڕاو بکەیت، هیچت دەست ناکەوێت، ئەوانیش ئەو بیرۆکەیەیان دۆزیوەتەوە، تا لە بەشی یەکەمی پێشەوەی ئاوەکەوە ڕاوی ماسی بکەن.

## وێنە

وێنەی یەکەم دوو هی ئافرەتە کە بۆ یەکەمین جار شۆرت لە شوێنە گشتییەکاندا لەبەر دەکەن، وێنەکە لە کەنەدا لە ساڵی (١٩٣٧) گیراوە، بەو پێیەی وێنەگرەکە لە پشت دوو ئافرەتەکەوە گیراوە، پێدەچێت بۆ زانینی هەڵوێستی خەڵك بە گشتی و پیاوان بە تایبەتی ئەم وێنەیە گیرابێت.



## نوکتە

کەسێك سەیری کارتۆنی تۆم و جێری دەکرد، لە خۆیەوە گوتی: خۆزگە بمزانیبوایە گۆشتی ئەو مشکە چ تامێکی لێ دێت، ئەو پشیلە ئەوەندە بە دوایەتی و ناشتوانێت بیگرێت!

### کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

زۆرن ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت سەرکەوتنەکانت ببینن، هەوڵبدە بێئومێدیان نەکەیت و هەنگاوەکانت بە باشی بنێیت، کاتەکانت ڕێك بخە و تەواوی ڕۆژەکەت بە شتی بێسوودەوە بەسەر مەبە، خوێندنەوەی کتێب دەکرێت ئاسودەیی بە مێشکت بدات و لە سترێس دورت بخاتەوە.

### گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بوێربە و بۆ داهاتووت هەوڵ بدە، بەم زووانە کەسێکی نوێ دەناسیت و پەیوەندیتان بەهێزدەبێت، ئەو کاتەی بۆ بیرکردنەوە لە کێشەکانت تەرخانت کردووە، هەوڵبدە ئەو کاتە بە بیرکردنەوە لە پرۆژەیەکی بەسوود بەسەر ببەیت، وەرزشکردن کاریگەریی ئەرێنی لەسەر تەندروستیت دەبێت.

### جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

هێندە بیر لەو کەسانە مەکەرەوە کە قسە دەربارەت دەکەن، ئەگەر نا زیاتر لە سەرکەوتن دووردەکەویتەوە، خۆشەویستەکەت هەست بە نیگەرانی دەکات و دەیەوێت دەربارەی شتێکی گرنگ قسەت لەگەڵ بکات، هەوڵبدە گەشتێکی خێزانی ڕێکبخە و، کات لەگەڵ خێزانەکەت بەسەر بەرە.

### قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەمڕۆ توانایەکی زۆر باشت هەیە بۆ ئەوەی ئەرکەکانت بە باشی ئەنجام بدەیت، ئەو کێشانەی دێنە سەر ڕێگات هەوڵبدە بە ئاسایی وەریان بگریت و بیریان لێ نەکەیتەوە، بۆ ئەوەی کاریگەریی نەرێنی لەسەر ژیانت دروست نەکات، ڕۆژانە خواردنەوەی ئاو فەرامۆش مەکە.

### شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئەم ماوەیە بەهۆی هەوڵەکانتەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت و هەنگاوی گەورەتر دەنێیت، ژیانت تەنیا بۆ کارەکەت تەرخان مەکە و کات بۆ خێزانەکەشت دابنێ، لەسەر وەرزشکردن بەردەوام بە، بۆ ئەوەی لە لایەنی تەندروستییەوە هەست بە باشتربون وتەندروستییەکی باش بکەیت.

### گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

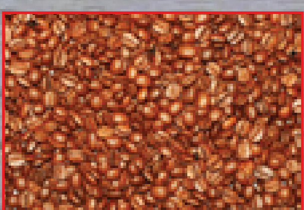
ئەو پرۆژەیەی ماوەیەکی زۆرە سەرقاڵی کردویت، ئەنجامێکی ئەرێنیی دەبێت و لەسەر هەوڵەکانت بەردەوامبە، ئەو کێشە سۆزدارییانەی لەگەڵ خۆشەویستەکەت بۆت دروست بووە، ئەگەر گوێی پێ نەدەیت بەردەوام دەبێت، هەوڵبدە لە ڕێگەی گفتوگۆوە کۆتایی بەکێشە سۆزدارییەکانت بهێنە.

# بۆ زانیاریت

یاریی Candy Crush Saga
یارییەکە لەلایەن کۆمپانیای کینگی سویدییەوە پەرەی پێ دراوە، لە مانگی نۆڤەمبەری ساڵی ٢٠١٢ بۆ یەکەمجار لە مۆبایلە زیرەکەکاندا بەردەست بوو، لە ماوەی شەش مانگدا پلەی یەکەمی زۆرترین دابەزاندنی لەنێو گشت یاریەکانی دیکەدا بەدەست هێنا، لە ساڵی ٢٠١٩ ژمارەی لیڤڵەکان بۆ ٥٠٠٠ لیڤڵ بەرزکراوەتەوە، لەسەرەتای دروستکردنیەوە یاریزانەکان ٧٣ ملیار کاتژمێریان لە یاریکردنی کاندی کراشدا بەسەربردووە، ئەم ژمارەیە واتا ٨,٣ ملیۆن ساڵ یاریکردنی کەسێك.

## پەند و وتە

جیم کاراتۆرس گاریسن، ئەمینداری گشتیی ئۆریانس پاریش لە ویلایەتی لویزانای ئەمریکی، لە ساڵی (١٩٢١) لە ویلایەتی ئایوا لەدایکبووە و لە ساڵی ١٩٩٢ لە لۆس ئەنجلیس کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی جیابوونەوە و دوورەپەرێزی دەڵێت: هەندێ جار دوورەپەرێزی و جیابوونەوە و تەنیایی لە خەڵك پێویستە، کە چێکردن و بەڕێکردنی ئەو بیرۆکە خراپ و نیگەتیڤانەیە، کە کەسانێکی نا تەندرووست لە مێشکتدا دایان داناوە.



## یاری وێنە

لەم وێنەیەدا چەندین دەنکە قاوەن هەن، بەڵام لە نێویاندا ڕوخسارێك هەیە، هەوڵ بدە لە ماوەی کەمتر لە یەك خولەکدا ئەو روخسارە بدۆزیتەوە.

## پوختەی فیلم

لەرە — jolt

فیلمێکی ئەکشن و کۆمیدییە، باس لە کچێکی توندڕەو دەکات، کە هەر لە منداڵییەوە حەزی بە شەڕ و لێدانە، دواتر پیاوێك دەناسێت و دڵی ئارام دەبێتەوە، کەچی پیاوەکە بە فێڵ لەگەڵیدا دەبێت، تا بەکاریبهێنێت بۆ کوشتنی کەسانی دیکە، ماوەی فیلمەکە یەك کاتژمێر و (٤٣) خولەکە و لە ئەمریکا وێنەی گیراوە، لە نووسینی سکوت واسچەیە و، لە دەرهێنانی تانیار ویکسلەر و نواندنی کچە ئەکتەری بەریتانی (کەیت باکینساڵی، بۆبی کاناڤاڵ، لاڤێرن ستانلی تووشی و جەی کۆرتنی )یە.

### نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کۆبونەوەت لەگەڵ خۆشەویستەکەت لە کەشێکی ڕۆمانسیدا پەیوەندیەکەتان بەهێزتر دەکات، لە ژیانی کۆمەڵایەتیتدا ئارەزووی بینینی کەسانێك ناکەیت و دەتەویت لێیان دوربکەویتەوە، هەوڵبدە ناکۆکی لەگەڵ هیچ کەسێك دروست نەکەیت و ژیانت بە سەرقاڵ بوون بە ناکۆکییەوە بەسەر مەبە، رەنگە هەفتەی داهاتوو ئەرکێکی زۆرت لەسەر شان بێت، هەوڵبدە ئامادەکارییان بۆ بکەیت.

### گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

وزەیەکی زۆرت هەیە، هەوڵبدە وزەت بۆ ئەنجامدانی پڕۆژەیەکی نوێ بەکاربهێنە و، بڕیارێکی گرنگ بۆ ژیانت بدە، بەم شێوەیە زیاتر هەست بە ئاسودەیی دەکەیت و بەرەو سەرکەوتن هەنگاو دەنێیت، وا باشترە ئەمڕۆ کاتەکانت بە تەنیا بەسەر ببەیت و بۆ حەسانەوە پشوویەك بدەیت.

### گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەندێك زانیاریی گرنگ بەدەست دەهێنیت کە لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاریان دەهێنیت، ئەم ڕۆژانە بڕیارێکی گرنگ دەدەیت، کە ڕەنگە ژیانی هاوسەرگیری پێك بهێنیت، یان گۆڕانکاری لە شێوازی ژیانتدا ئەنجام بدەیت، بەرامبەر گرفتەکانی ژیانت کۆڵمەدە و ئەزمونیان لێ وەربگرە.

### کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ماوەیەکە دەستبەرداری خەونەکانت بوویت و ڕێگەت داوە هەر بە خەونی بمێننەوە، هێندە بە ئاسانی کۆڵ مەدە، خەونەکانت بکە بەئامانج بۆ ژیانت، چونکە لێیانەوە نزیکیت، لە لایەنی سۆزدارییەوە خۆشەویستییەکی زۆرت لە ناخدا هەڵگرتووە و ئارەزو ناکەیت دەری بخەیت، مەترسە لەوەی هەستەکانت دەربخەیت.

### دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

گۆڕانکاریی گەورە لە ژیانتدا ڕوو دەدات و بەرەو قۆناغێکی جیاواز هەنگاو دەنێیت، بەم زووانە لەگەڵ هاوپیشەکانت دەست بە پڕۆژەیەکی جیاواز دەکەن و کارەکەتان بەرەو پێش دەبەن، لە رووی سۆزدارییەوە پلان دابنێ بۆ ئەوەی ئێوارەیەکی ڕۆمانسی لەگەڵ خۆشەویستەکەت بەسەربەریت.

### شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەمڕۆ کۆنترۆڵی کاردانەوەکانت بکە و بەتوڕەبوون کێشەکانت چارەسەر مەکە، خەڵکی ئەوە دەڵێن کە دەیبینن، بەڵام تۆ باوەڕ بە هەموو ئەو شتانە مەکە کە دەیانبینیت، ئەم چەند ڕۆژە تەواوی کاتەکانت لە ناو جێگا بەسەر مەبە، هەندێك جوولە بکە و بەشداری لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان بکە.