مۆدەی كراسی ناسك

كراس وەك پۆشاكێكی ناسـك و جوان دەتوانیت لەرێگەیەوە جوانیەكی گەورە بۆ جەسـتەت ببەخشیت، لەگەڵ ئەوەی ئەم جۆرە كراسە بۆ گشت كات و شـوێنێك دەپۆشرێت، دەتوانیت لەم وەرزەوە لەژێر چاكەتی درێژ یان قاپووتەوە بیپۆشـیت. ئەم كراسـە مۆدەی ئەمساڵی پۆشاكە و شێوەیەكی نەرم و جوانی هەیە. دوو شێوەی سەرەكی هەیە، یەكێكیان سەرەوەی كراوەیە و ئەوەی دیكەش لە خوارەوە كورتە تا سەر چۆك دەبێت، چەند

خوێ كەرستەیەكی بەسوودە بۆ پێستی رووخسارت

بـۆ ئەوەی سـوود لە كەرسـتەی سرووشـتی ببینیت بۆ ئەوەی سـوودێكی هەبێت ، كە بۆ جوانكردنی روخسارت. ئەم كەرسـتەیەش بریتیە لە (خوێ)، و لە گشـت ماڵێكدا هەیە و دەتوانیت بە رێگەیەكی سادە سوودی لێوە بگریت بۆ ناسك كردن وجوانكردنی پێستت!

بە تایبەت بۆ پێستی دەم و چاو بەهۆی ئەوەی پێستی دەم و چاو زیاتر چەوری لێ كۆدەبێتەوە، دەتوانیت لەم رێگەیەوە سوود لە خوێ وەربگریت بۆ پێستی رووخسارت :

خوێ بهێنە و لەسـەر پارچە قوماشێكی تەڕ یان هەندێك بە ئاوی شـلەتێن تەری بكە، بەڵام ئاگاداربە كە بڕی خوێیەكە زۆرە نەبێت، دواتر پارچە قوماشـەكە بە نەرمی بە پێستی دەم و چاوت دابهێنە و، تاوەكو پێستی رووخسارت ماددەی سوێری خوێیەكە هەڵمژێت.

بەم شێوەیە بۆ ماوەی (٥) خولەك واز لە دەم و چاوت بهێنە و پاشان بە كرێمێكی نەرم كردنی پێستی دەم و چاو، سەرتاپای پێستی دەم و چاوت بە كرێم چەور بكە.

چەند مۆدەیەكی جوانی ئێكسسواری تۆقە

ئێكسسـواری تۆقـەی سـەر وەك یەكێك لەو پێویسـتیانەی كەوا قژت بە جوانترین شێوە دەردەخات، لەگەڵ ئەوەی كەرسـتەیەكی سەرەكییە بۆ بەستان و دانانی تەسـریحەی قژ، و گرنگی تەواوی هەیە لە بواری تەسریحەی قژەوە. بەمەش دەتوانیت سوود لە ئێكسسـواری تۆقەی قژ وەربگریت، ئەمەش كە چەندن شێوە و نەخشەی جیاجیا هەیە. بەڵام دەبێت ئەم جۆرە شێوە تۆقانە هەڵبژێریت كە لەگەڵ شـێوە و تەسریحەی قژت بگونجێت. دەبێت ئـاگاداری ئەم جۆرە ئێكسسـواری تۆقانە ببیت كەوا كاریگەری

خراپی دەخاتە سـەر قژت، بەتایبـەت ئەوانەی كەوا بەهێزەوە مووەكانی قژت دەبەستێت، ئەمەش دەبێتە هـۆی ئەوەی مووی قـژ هەڵوەرێت، بۆیە كاتێك تۆقە دەبەستیت، هەوڵبدە قژت لە حاڵەتی نەرمی و حەسـانەوە بێت نەوەك هێز بەكاربهێنیت بۆ ئەوەی تۆقەكە ببەسـترێت. ئەم چەند جـۆرە مۆدەیەی تۆقە كە بریتیە لە شـێوەی گوڵ و دڵ، ئەمەش جوانترین شێوە دەبێت بۆ ئێكسسواری تۆقە. زیاتریش ئەم رەنگانە هەڵبژێرە كەوا رەنگی كراوەیە وەك: شین – سوور – قاوەیی- سەوز.

ـــك بۆ ساڵی(٢٠٠٨)

ڕەنگێکی ناسکی پێوە دیارە و لێوەی نەخشێنراوە کە ئەمانەن :
ڕەش — پەمەیی تۆخ — وەنەوشەیی — سوور ..

ئەم جۆرە ڕەنگانە دەبێتە هۆکارێك بۆ ئەوەی زیاتر سەرنج ڕاکێشتر بێت، ئەم جۆرە کراسە جوانییەکی زیاتر لەوەیە کەوا لەگەڵ جەستەوە دەبێت و چونکە لە شێوە بەدی دروست کراوە. ئەم وێنانە بریتیە لەم جۆرە کراسە کەوا بۆ مۆدەی ئەمساڵە (٢٠٠٨)ە.

چۆن ماکیاژەکەت جوانتر دەکەیت

بۆ ئەوەی بە جوانترین شێوە ماکیاژت بەرچاو و شێوەیەکی جوانی پێوە دیاربێت، لەگەڵ ئەوەی بریقە و جوانیەکی ناسکی هەبێت، چەندین شێواز و ڕێگە هەیە بۆ ئەوەی ماکیاژەکەت بەبێ ئەنجام نەبێت و ناسك بێت. ئەمەش یەکێکە لەم ڕێگایانەی کەوا ماکیاژەکەت بە جوانترین شێوە دەردەخات: سەرەتا کرێمی ئەساس بهێنە و لەگەڵ کرێمی تەڕ یان کرێمی نەرم کردن لەناو لەپی دەستت دابینێ و تێکەڵی یەکتریان بکە. دواتر بهێڵە بۆ ماوەیەك تێکەڵ بێت و دەبێتە شتێکی ناسك بۆ ئەوەی ماکیاژی پێوە بکەیت. چونکە تێکەڵکردنی هەردوو کرێم و کرێمی ئەساس چاکترە بەر لەوەی لە پێست بدرێت تێکەڵ بێت نەوەك لەسەر پێست تیکەڵ بێت.

ئەم ڕێگەیە چەندین تاقیکردنەوەی لەسەر ئەنجامدراوە و ماکیاژێکی ناسکی لێ دەرچووە، لەگەڵ ئەوەی بریقە و ڕەنگ دانەوەیەکی سەیری پێوە دەرکەوتووە.

تۆش خانمی جوان بتوانە لە نزیکەوە ئەم ڕێگەیە ئەنجام بدەیت بۆ زیاتر جوانیت.

چۆنیەتی پاراستنی بۆیە و سووراوی لێو

سووراوی لێو، یەکێکە لەو کەرستانەی کەوا دەبێت لە نزیکەوە گرنگی تەواوی پێبدرێت بۆ ئەوەی بە جوانترین شێوە کاری خۆی بکات، بەبێ ئەوەی ببێتە هۆکارێك جوانی لێو ون بکات.
زیاتریش گرنگی سووراوی لێو لەوەدەبێت کاتێك بە شێوازێکی ڕێکوپێك هەڵدەگیرێت و دوور دەبێت لە گەرمی و تیشکی خۆر. چونکە ئەم دوولایەنە یان هەر هۆکارێکی بەم شێوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کەوا سووراوەکە تێکبچێت.
بۆیە تا سووراوەکەت لە شوێنی پاك هەڵبگریت، زیاتریش لە شوێنی سارد هەڵیبگرە و هەوڵبدە شوێنەکەی بەر تیشکی خۆر نەکەوێت. ئەگەر بەم شێوەیە سووراوت هەڵگرت دەتوانیت بۆ ماوەی (٢) ساڵ زیاتر بەکاریبهێنێت.

بۆیەی لێو پێویستی بە ئاگاداری هەیە، بۆیە لە نزیکەوە ئاگاداری بۆیەکانت بە، بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی پەیدابوونی نەخۆشی بۆ لێو، هەروەها جوانی لێوت بشێوێنێت. هەولبدە چەند جۆرە سووراوێکی مۆدە جوانت هەبێت بۆ ئەوەی بە جوانترین شێوە لێوت بۆیە بکەیت.

گازینۆیەک لە (سەهۆڵ) دروست کرا

بەهۆی ئەو سارد و سەرمایەی کەوا ولاتی (چین)ی گرتۆتەوە، بەمەش بووە بە هۆی بارینی بەفرێکی زۆر بەرێژەیەك دەتوانێت شتی سەیروسەمەرەی لێ دروست بکەیت. لە باشووری چین و لە هەرێمی (زیهوانگ) چەند ئەندازیار و نەخشەسازێکی خانوو و باڵەخانە، توانیان گازینۆیەکی خواردنەوە دروست بکەن لە سەهۆڵدا. هەرچی کەرستە لەم گازینۆیە لە سەهۆڵە و بگرە تا بەرداخ – دیوار- کورسی و مێزی دانیشتن. جگە لەوەی شوێنەکە چەند پلەیەك لە ژێر سفرەوە بوو. بەمەش وەك هەنگاوێك تا بتوانن سوود لەم ساردییە وەربگرن بۆ ئەوەی شتی جوانی لێوە دروست بکەن. وەکو لە وێنەکاندا دەبینن، کە چۆن خواردنەوە پێشکەشی ئامادەبووان دەکرێت، بەڵام شتێکی سەیر لەم گازینۆیە بوو، ئەویش ئەوەیە کورسییەکان لە سەهۆڵە و کەس نەیدەتوانی بۆ ماوەیەکی زۆر دابنیشێت، بەڵکو خواردنەوەیەکی دەخواردەوە و دەبوایە بوەستێت!

سەیرترین نمایشی ژێر ئاو ئەنجامدرا

لەگەڵ ئەوەی ڕۆژانە چەندین کاری پێشبڕکێ و یاری لەسەر زەوی ئەنجام دەدرێت، لە ژێر ئاویشدا کاری لەم جۆرە دەکرێت. لە ولاتی (تایوان) بەهۆی بوونی دەریاچەیەکی جوان چونکە ئاوێکی پاك و ڕوونی هەیە، تیمێکی ولاتی (ئوسترالیا) هەڵسان بەئەنجامدانی چەند پێشبڕکێ و یاریەکی سەیر لە ژێر ئاودا. ئەم تیمە پێکهاتبوون لە (٣٥) کەس لە کوڕ و کچ، هەر کۆمەڵەیەك جۆرە نمایشێکی تایبەتی دەکرد، لەوانە : پێشبڕکێی ماچ – پایسکل سواری – سەما کردن–نمایشی جوولە. ژێر ئاو بۆتە جێگەیەك کەوا مرۆڤیش شتی سەیری تیا ئەنجامدەدات، ئەمەش تەنیا بۆ ئەوەی نازناوێکی پێ تۆمار بکەن، تیمەکە بەناوی (گرووپی ئاو)ەوەیە و توانیان سەیرترین نمایش ئەنجام بدەن، لەگەڵ ئەوەی نمایشەکە لە کەناڵێکی تەلەفزیۆنی (تایوان) ڕاستەوخۆ گوازرایەوە. ئەم نمایشە دەبێتە یەکەم نمایشی ژێر ئاو لەوانەیە نمایشی لەم جۆرە ببێتە یاریەکی وەرزشی بۆ ساڵانی داهاتوو. ئەمەو تیمەکە بڕێکی زۆری ئوکسجینیان بەکارهێنا تاوەکو نمایشەکەیان تەواو بەئەنجام گەیاند کە ماوەی (٣) کاتژمێری خایاند.

ئەمە گەورەترین ئۆتۆمبێلی ئاگر کوژێنەوەیە

توانرا گەورەترین ئۆتۆمبێلی ئاگرکوژێنەوە دروست بکرێت، ئەمەش بەهۆی زۆر کەوتنەوەی ئاگر لە ویلاتە ئەمەریکییەکان بەتایبەت ویلایەتی کالیفۆرنیا و ئالاسکا، چونکە ڕێژەی زۆری ئەم دوو ویلایەتە دارستانە. تا ئێستاش جیهانی تەکنۆلۆژیا بیر لە داهێنانی بەهێز و گەورە دەکاتەوە بۆ ئەوەی کاتێك بەرەنگاری کێشە وکارەسات دەبنەوە، بتوانن کۆنترۆڵی بکەن..

ئەم ئۆتۆمبێلە لە ئۆتۆمبێلی ئاگرکوژێنەوەی ئاسایی

دوو ئەوەندە گەورەترە و بەرزی دەگاتە (٥) مەتر، لەگەڵ درێژی (٩) مەتر. ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو دەگرێت بۆ ئەوەی لەکاتی کەتنەوەی ئاگری گەورەوە پێویستیان بە ئاوی دیکە نەبێت ئەگەر بڕە ئاوەکە ئاگرەکەی پێ نەکوژایەوە. ئەم ئۆتۆمبێلە لە پیشەسازییەکانی ولاتی ئەمەریکایە و بە (گەورەی سوور) ناسراوە. کاتێك ئەم ئۆتۆمبێلە بەکاردەهێنرێت کە ئاگرێکی گەورە بکەوێتەوە و دەتوانێت (٥٠) کەس لە ئاگرکوژێنەوە هەڵبگرێت لەگەڵ ئەو بڕە ئاوەی هەڵیدەگرێت. تایەکانی بەشێوەیەك دروست کراوە تا پلەی (١٠٠)ی گەرمی ئاگر نەگرێت، ئەمەش بۆ ئەوەی لە حاڵەتێك پێویستی کرد بچێتە ناو ئاگرەوە بۆ ڕزگارکردنی گیانی مرۆڤ. تا ئێستا نزیکەی (٥٠) لەم جۆرە ئۆتۆمبێلە دروست کراوە و لە داهاتووش زیاتر دەبێت.

پێڵاوێکی (١) کیلۆیی لە زێڕ

کاتێك پاڵەوانێك دەبێتە خاوەن نازناوێك لەبواری وەرزشیدا دەبێت پاداشـــتێکی گەورەی پێبدرێت، بەڵام خەڵاتی ئەم پاڵەوانە چینیە بووە خەڵاتێکی سەیر و خەیاڵی، کە بریتی بوو لە پێڵاوێکـــی (زێڕین) نرخی پێلاوەکە (٣٠) هەزار هـــەزار دۆلاری ئەمەریکی بوو تەنیا لە زێڕ درووســـت کراوە، بەبێ بەکارهێنانی هیچ ماددەیەکی دیکە.

ئـــەم خەڵاتە تەرخـــان کرابوو بـــۆ یاریزانی ئۆلۆمپی (لیو یانگ) کە توانی لە پێشـــبڕکێی (١١٠) مەتریدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

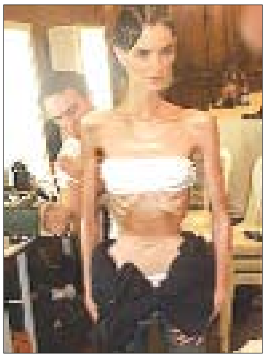
پێلاوەکە لەلایەن کۆمپانیای (نایك) درووســـت کراوە لەگەڵ ئەوەی ناوی کۆمپانیاکە و ناوی پاڵەوانەکە لەسەر پێلاوەکە نەخشـــێنراوە، بەمەش دەبێتە سەیرترین پێلاوی زێرین لە بواری درووست کردنی پێلاو لە جیهاندا، کێشی پێلاوەکـــە (١) کیلۆگرامە و هـــەر تاکێك (٥٠٠) گرام دەبێت.

پێلاوەکە وەکو خەڵاتێك پێشکەش بەم پاڵەوانە کرا وەکو پاداشتێك بۆ بەدەستهێنانی نازناوەکە.

بەمەش دەبێتە تاکە کەرســـتە کە تەنیا لە زێر درووست کرابێت، چونکە چەندین کەرســـتەی دیکە جگە لە زێڕ ماددەی دیکەشـــی لەگەڵـــدا بەکاردەهێنـــن بۆ ئەوەی کەرستەکە تەواو درووست بێت.

مۆدەی نمایشکاری جەستە لاواز بۆ جلوبەرگ

لەبواری نمایش کاری جلوبەرگدا مەرجێکی ســـەرەکی هەیە بۆ ئەوانەی دەبن بە نمایش کار، ئەم مەرجەش ئەوەیە دەبێت (جەستەی قەڵـــەو نەبێت، بەڵکـــو لاواز و بـــاڵا بەرز بێت)! بـــەڵام لەچەند نمایشێکی تایبەت بۆ ئەو نمایشکارانەی کەوا تووشی بەدخۆراکی هاتوون و بەشـــێوەیەکی نائاسایی جەســـتەیان لاواز بۆتەوە. یەکێك لەم نمایش کارانەی کەوا بەم شـــێوەیەی ســـەرەوە بووە نمایشکاری ئیسپانی (باســـارێلا سیبلیس)ە، هەروەها نمایشـــکاری بەریتانی (میرنا)یە بەهۆی ئەم لاوازیەی لە جەستەیاندا نمایشێکی سەیریان بۆ ئەنجامدرا، کە کێشی هەریەکیان نەدەگەیشتە (٣٠) کیلۆگرام. لە مەرجی نمایشکاریدا دەبێت نمایشکار کێشی لە (٥٥)کیلۆگرام کەمتـــر نەبێت. ئەمـــەو ئەم دوو نمایشـــکارە چەندین جلوبەرگیان پۆشـــی لە نمایشـــەکەیاندا کە تەنیا بۆ ئەوانەیە جەستەیان لاواز و کێشیان کەمە. وەکو لە وێنەکاندا دەبینین کە چۆن کاری جوانکاری و رازاندنەوەیـــان بۆ ئەنجام دەدرێت و ئەمەش وەك ئامادەکاری پێش نمایش کردن.



بریتنی سپێرز حەز بە پۆشینی جلوبەرگ ناکات

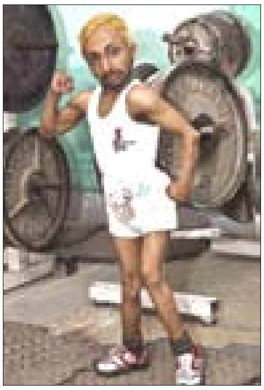
ماوەیەکە خانمە گۆرانبێژی ئیمیریکی (بریتنی ســـپێرز) حـــەز بە پۆشـــینی جلوبەرگەوە ناکات، هـــۆکاری ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەو کاتە ناخۆشـــەی بەسەری دەبات، دوای ئەوەی تووشی گرفت ببوو لەگەڵ هاوسەرەکەی پێشووی! تا ئێستاش بەهۆی بریاری دادگاوە ئاگاداری منداڵاکانییەتی و بۆ ئەوەی چاودێریان بکات. چەندین جار کە لە ماڵ دێتە دەرەوە جلێکی سادە یان رووت دە پۆشێت کە گشت جەستەی بەدەردەکەوێت، ئەمەش بۆ کەســـایەتی هونەرمەند پێچەوانە دەبێت. ماوەیەك لەمەوبەر کاتێك بێهۆش دەبێت و دێتە دەرەوە تەنیا چاکەتێکی ســـەرەوەی پۆشی بوو، بەبێ هیچ شتێکی دیکـــە. چەندین هەوڵی تەندرووســـتی و کاری دەروونی بۆ کراوە کەچی تا ئێستاش هەنگاوەکان بێ سوودن!

نیشاستەو ریحانەو زویتی زەیتون هێلکە بۆ قژی درێژو بریقەدار

کەمێك لەنیشاستەکە وەردەگری و ئاوی کوڵاوی پێدادەکەیت و بۆماوەی ڕۆژێك دەیهێڵێتەوە، تێبینی دەکەی کە نیشاستەکە زیادی کردووە لە ڕووی قەبارەوە ئینجا هێلکەیەکی بەسەردا دەکەی و بەتێکدەری کارەبایی تێکی دەدەی ماوەی پێنج خولەك، لەدوای ئەو دەیگێڕیەوە بۆهەمان قاپ کە تێیدا بوو لە پێشا، ئینجا کەوچێکی بچووك ڕەیحانەی

تێکەڵ دەکەی لەگەڵ کەوچك و نیوێك لە سدری هاڕراو ئینجا ئاوی گەرمی بەسەر دادەکەی تاکو وەکو شلەی لێدێ، بەڵام دەبێت کەمێ لیق بێت لە پرچەکەتی دەدەی لە سەرەوە بۆ خوارەوە هەست دەکەیت کە هێشتا گەرمە بۆ ئەوەی پرچت سوودی لێ ببینێ، دەیهێڵیتەوە ماوەی ٣ کاتژمێرەوە تاکو ٤ کاتژمێر لە دوای سێ هەفتە هەست بە سوودەکەی دەکەی، پرچی نوێت بۆ دەردەچێت و پرچت دەبریسکێتەوە.

پرسیار:چەند جار ئەو گیراوەیە بەکاردێنێ؟ وەڵام: ئافرەتی زیرەك هەفتەی دووجار بەڵام تەمبەڵی وەکو من جارێك.



ئەم گەنجە بچووکترین یاریزانی لەشجوانە لە جیهاندا

زانیومانە کەسانی لەشجوان خاوەن جەستەیەکی گەورە و باڵایەکی بەرزن، بەڵام ئەم لەشجوانە پێچەوانەی گشت لەشجوانێکە کەوا بەم جۆرە سیفاتە بێت. (ڕۆمیۆ) ئەم کوڕە گەنجەیە کە لە وڵاتی (هیندستان) دەژییت و تەمەنی (١٩) ساڵە. بەڵام وادەبینرێت کەوا تەمەنی (٥) ساڵان بێت بەهۆی بچووکی جەستەی و کورتی باڵای! (ڕۆمیۆ) لە دانیشتگەی (فاجوارا)ی هیندی دەژی و جەماوەرێکی زۆری هەیە بەهۆی جوانی جەستەی لەگەڵ ئەوەشدا خەریکی وەرزشی لەشجوانیە. ڕۆژانە ڕاهێنانی ئاسنی ئەنجامدەدات، بۆیە جەستەی بەم شێوەیە جوان دەرکەوتووە. درێژی باڵای تەنیا دەگاتە (٦٠) سەنتیمەتر واتە نیومەتر زیاتر هەروەها کێشی (٩) کیلۆگرام دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا جلوبەرگی منداڵان دەپۆشێت، تا ئەو کاتەی لەلایەن کۆمپانیایەکی جلوبەرگ، جلوبەرگی ڕۆمیۆ دەخاتە سەر ئەستۆی خۆی تا مردن، دەتوانێت هەر جۆرە جلێك داوا بکات بۆی ئامادە دەکەن. ئەوەیە چیرۆکی ژیانی لەشجوانی هیندستانی، بەڵام تا ئێستاش لەدوای کچێك دەگەڕێت کە شووی پێبکات، چونکە کەسی نەدیوەتەوە لەشێوەی خۆی بێت بۆ ئەوەی بیکات بە هاوسەری ژیانی !

لە تونس پیاوان کێبڕکێ دەکەن بۆ چوونە ئارایشتگای ئافرەتان

تونس دیاردەیەکی زەقی لێ بڵاو بۆتەوە ئەویش ململانێی نێوان پیاوانە لەسەر چوونیان بۆ ئارایشتگای ئافرەتان کە لە ماوەی چەند ساڵی دوایی سەری هەڵداوە، ئەمەو خاوەنی ئارایشتگاکانی جوانکاری دووپاتدەکەنەوە کە ڕێژەی پێشوازی کردن لە پیاوان زۆر بەرزبۆتەوە لە پایتەخت و شوێنە بەناو بانگەکانی دەورووبەری نموونەی مەنار ومەنزەر و گەرەکی مەنسورو باردۆو مەرسی کەتیایدا ڕێژەکە دەگاتە ٣٠٪ کە پێشتر تەنیا ڕێژەیەکی کەمتربوو بەڕێوبەری یەکێك لە ئارایشتگاکان دەڵێ چەندین پیاو ڕۆژانە سەردانمان دەکەن بەمەبەستی ئەوەی ڕووخساری خۆیان بگۆڕن بۆ ڕووخساری گەنجیەتی، ئەو پیاوانەی سەردانی ئەو ئارایشتگایانەدەکەن تەمەنیان لە نێوان ٢٠-٥٠ ساڵیدایە ئەوانەی تەمەنیان بەرزترە هەوڵدەدەن بەهۆی ئەو جوانکارییەوە چرچولۆچی دەم و چاویان بشارنەوە. هەندێك پیاو کە سەردانی ئەو شوێنانە ناکەن دەڵێن جوانی پیاو لەوەدانیە کە خۆیان ئارایشت بکەن بەڵکو جوانی پیاو لە هەڵسوکەوت و ڕەوشتیەتی. مەهدی تەمەن ٢٩ ساڵ دەڵێ من بۆیە هاتوومە ئەو ئارایشتگایە، چونکە هاوڕێیەکم بەردەوام دێت بۆ خۆجوانکردن ئەمەش کارێکە هاوسەرەکەی دڵ تەنگ دەکات و داوای لێکردم ئامۆژگاری بکەم بەوەی چیتر سەردانی ئەو شوێنە نەکات. لمیاء ئافرەتێکی نیشتەجێی ناوچەی مەنزەیە دەڵێ:

من بڕیارم داوە چیتر سەردانی ئەو هۆڵانە نەکەم، چونکە من ساڵی ڕابردوو چەندین پیاوم لەو هۆڵانە دیت کە ئافرەت خۆیان لێدەڕازێننەوە و ئەم کارەی بە کارێکی قێزەوەن وەسف کرد. لە کۆتایی توێژەرێکی کۆمەڵایەتی گوتی:

ئەم کارە تەنیا دیاردەیەك نیە تونسی گرتبێتەوە بەڵکو لە زۆربەی وڵاتانی عەرەبی بوونی هەیە ئەویش بەمەبەستی کەمکردنەوەی سنوورەکانی نێوان پیاو ئافرەتە لە ڕووی جوانیەوە.

نمایشێکی شێوە درووست کراو لە باڵۆن (دەبدەبە)

نمایشـــێکی ســـەیر و تایبەت بە باڵۆن و (دەبدەبە) کرایەوە، نمایشێکی پڕ لە کاری سەیروسەمەرە و چەندین شێوەی جوانیان لە باڵۆنی بچووکەوە درووســـت کردووە. ئەم نمایشـــە لە وڵاتی (نیوزیلەنـــدا) بۆ مـــاوەی (٤) ڕۆژ کراوەیە و بە شـــێوەیەکی هونەری و نەخشەســـازییەوە چەندین وێنە و شـــێوەیان درووست کردووە تەنیا لە باڵۆنەوە.

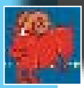
لەم (٣) شـــێوە ســـەیرەی کەوا لە دەبدەبەوە درووســـت کراوە بریتییـــە لـــە (یاریگایەکـــی منـــداڵان – وێنەی کراســـێکی ئافرەتان – شـــێوەی ماســـی)، کە ئەم سێ شێوە بووە جێگەی سەرســـوڕمانی ئامادەبووانی نمایشەکە، چونکە شێوەی دانانی باڵۆنەکان بەسەریەکەوە هۆکارێکە بۆ ئەوەی شێوە و کەرستەکان ببێتە کارێکی سەیروســـەمەرە و کارێکی قورسی بوێت تاوەکو کەرســـتەکان ئامادە دەکرێت. نمایشـــەکە لەلایەن (٩) کەسەوە ئامادەکرابـــوو بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ کاریان لەســـەر کرد تاوەکو گەیشـــتن بەم ئەنجامـــەی کارەکانیان ســـەرکەوتنی بۆ ببێت. بەڵام ســـەیرترین شێوە لە نمایشەکە، شێوەی یاریگاکەیە چونکە بەشێوەیەکی جوان و نەخشـــێکی سەیرەوە ئەم کۆمەڵە باڵۆنەیان لەســـەر یەکتر داناوە تاوەکو بتوانن دیمەنێك لە یاریگا درووست بکەن.

دەربارەی ئافـــــرەت

- لە جیهاندا تەنها یەك ئافرەتی شەڕانگێز هەیە، هەموو پیاوێك وا هەست دەكات هاوسەرەكەی ئەوە.
- خۆشەویســـتی راســـتەقینە وەکو دێوەزمە وایە زۆر کەس قســـەی لەگەڵ دەکەن، بەڵام کەم کەس دەیبینن.
- دڵنیابە ئافرەت دەبێتە بەهەشت، مادام تۆ لەبەر دەرگای راوەستاوی.
- ئەگەر ئافرەتێك سەرســـام بوو بـــە پیاوێکی بێدەنگ ئەوا واتێدەگا لەبەرامبەر ئەویش بێ دەنگ دەبێت.
- دڵی ئافرەت وەکو عەمبەر وایە کەس بۆنەکەی نازانێ تاوەکو دەسووتێ.

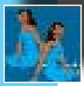
- ئەگـــەر ئافرەتت هەڵبژارد بابـــە گوێیەکانی بێـــت نەوەك بەچاوەکانی.
- خۆشەویستی سیناریۆیەکە ئافرەت هەڵدەســـتێ بە نمایش کـــردن و پیاویش پارەکەی خەرج دەکات.
- ماچ کـــردن هەندێك جاران تاکـــە ڕێگایـــە پیاو بـــەکاری دێنێ لەوەی ڕێگە لە قســـەی ئافرەتەکەی بگرێ.
- ئەگـــەر خۆشەویســـتی کەرســـتەیەك با کـــەس نەدەما نەیکڕیبایە.
- قسە لەگەڵ ئافرەتی توڕە مەکە، چونکە بـــەو هۆیەوە تۆ کاتت لە دەست دەدەیت، و کاتی ئەو بەفیرۆ دەدەی.
- ژنان شمشێر بە هەناسەکانیان هەڵدەگرن.
- ئافرەت کۆتایی بە قســـە ناهێنێ تاوەکو نەگریت.

کەلـــوەکـــان

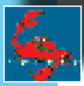


کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
هاوڕێکانت فەرامۆش مەکە چونکە تۆیان خۆشدەوێ. هەموو کاتێك بەقوولی مەچوە نێوباسەکانت. مەترسە لەداهاتوو، شێوازی تازەت باشە بۆت، پێویستە گەڕانەوەیەك بۆ دەروونت بکەیت. لەکارەکانت تووشی دەردەسەری دەبیت. دڵت فراوان بێ لەڕەخنە مەترسە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
ئەو کەسەی داوات لێدەکات لەسەری بوەستە بۆ ماوەیەك دواتر وەڵامی بدەرەوە، تاوەکو بیناسیت. لەڕێگەیەکی دیکەوە لە خۆشەویستت نزیك ببەوە و بزانە ئەو هەستانەی ڕاستەقینیە و متمانەت هەبێت بە هەستەکانت. دوور مەکەوە لە پەیوەندییکانت و بۆ ماوەی داهاتووت سادە ببە

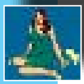


دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
گومانت لە کەسێك نەبێت کە دەیەوێت لێت نزیك بێتەوە، شێوازی ڕەفتارەکانت بەرەو گۆڕان ڕۆیشتووە و ئەمەش هۆکارێکە بۆ ئەوەی لە نزیکەوە ڕازەکانی دڵت بگوڕیتەوە لەگەڵ کەسی بەرامبەرت، شێوازی مامەڵەت بەرەو خراپی ڕۆیشتووە و زۆر کەس بە هەڵە لێت گەیشتوون و شێوازێکی تازەش هەڵبژێرە تاوەکو ژیانت لەم دوو دڵیە دوور بکەیتەوە.



قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
گرنگی بە کاتی خۆت بدە و چونکە ماوەیەکە لەگەڵ خەریك بوونت بە کەسێك ئاگاداری باری ژیانت نەماوی، مەهێڵە ڕێگاکانت لێ بزر بێت.ڕێگەی سادە بگرە لە ڕووبەڕووی بوونەوەی گرفتەکان.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢
هەندێ کات تەرخان بکە بۆئەوکەسەی کەخۆشت دەوێ بەگفتوگۆچارەسەری تەواوی مەسەلەکان بکە، ماوەیەکە هەست بەتەنیایی دەکەی بۆیەهەرزوو خۆت لەوحالەتە دەرباز بکە. کەسێکی سەرکەوتووی لەپەیوەندی بەستن ئەمەش بەهۆی زیرەکی خۆتە،مەهێلە ناکۆکی بکەوێتەنێوان تۆ وخۆشەویستەکەت.بەپێکەنین دەتوانی زاڵ بیت بەسەر زۆرکێشە



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
ئەم ڕێگەیەی گرتۆتە بۆ مامەڵەی نێوان خۆت و خۆشەویستت بەرەو گرفت دەچێت، لەم ماوەیە کارێکی تازەت پێدەسپێردرێت، لەڕێگەی کەسێکەوە هەواڵێکی خۆش چاوەڕێ بکە، پەشیمانی هیچ کات سوودی بۆت نابێت هەربۆیە لاپەڕەیەکی نوێ بکەرەوە ورووبەڕووی کێشەکانت ببەوە،باری سۆزداریت بەرەو باشی دەڕوات.

ئیـــوان گـــەردی

کورتەباڵاکان ڕادیۆیەکی جیهانی دادەخەن

لە ڕادیۆی (دەنگۆی مۆسکۆ) دەربارەی کورتە باڵاکان بەرنامەیەك پێشکەش دەکرێت، چەندین وتەی ناشایستە و ناشرین بە کورتە باڵاکان دەگوترێ، یەکێك لەم وتانەی کە زۆر کاریگەر بووە ئەوەبوو:

کورتەباڵاکان لە مشك دەچن!

ئەم وتەیە بووە هۆی ئەوەی هەرچی کورتەباڵای ئەم وڵاتەیە کۆببێتەوە لەبەردەم بارەگای ئەم ڕادیۆیە و دەبێتە کێشەیەکی گەورە بۆ ڕادیۆکە، هەروەها ئەم ڕۆژە دەبێتە هۆکارێك بۆ وەستانی هاتوچۆ لەم شوێنە، نزیکەی (٥٠٠) کورتەباڵا کۆدەبنەوە بۆ ئەوەی پارێزگاری لە شێوە و نازناوی خۆیان بکەن.

هەروەها داوای ئەوەیان کرد ئەم ڕادیۆیە دابخرێت و تاوەکو مرۆڤ ئیهانە نەکەن، چونکە کورتەباڵا وەك هەر مرۆڤێکە بۆیە لەلایەن دەسەڵاتی وڵاتی ڕووسیاوە ئەم ڕادیۆیە دادەخرێت بۆ ماوەی (١) مانگ، هەروەها دوای ئەم مانگەش دەبێت بەرنامەیەکی تایبەت بە کار و چالاکی کورتەباڵاکانی ئەم وڵاتەیان هەبێت، ئەمەش تەنیا بەهۆی ئەوەی کە قسەیان پێگوتراو و بەشێوەیەکی نا مرۆڤانەوە باس کراون.

گۆڕێك لە شێوەی ژوورێکی تایبەتی بۆ ئافرەتێك

کاتێك ئافرەتێك لە هۆزە (نەسران)یەکانی لە وڵاتی لوبنان دەمرێت، شتێکی سەیر داوا دەکات پێش ئەوەی بمرێت ئەمەش وەك وەسیەتێکی تایبەتی بۆ کەس و کاری، بەڵام وەسیەتنامەکەی شتێکی سەیرە و لەگەڵ ئەوەی کارێکی قورس و ناخۆشە دەوێت. ئافرەتەکە ناوی (سامیە)یە و خاوەن کەسایەتییەکی گەورە دەبێت.

وەسیەتنامەکەی بریتی بوو لە : دوای مردنی دەبێت گۆڕەکەی لە شێوەی ژوورە تایبەتیەکەی خۆی بێت، کە گشت شتێکی تیابێت لەوەی لە ژوورەکەی هەبووە. وەك : وێنە، سیسەم، گوڵدان...

ئەمانەش وەك داواکاریەکی تایبەت و لەلایەن کوڕەکانیەوە وەسیەتنامەکەی بۆ جێبەجێ کرا، وەکو دەبینن لە وێنەکەیدا چەندین کەرستەی لە گۆڕەکەی یان قەبرەکەی دانراوە و لەگەڵ چەند بڕە خواردنەمەنیەك کە لەسەر داواکاری ئافرەتەکە، کە ئەگەر لە مردن هەڵسایەوە بیخوات.

گۆڕی ئافرەتەکە لە شێوەی ژوورێکە و ئەمەش سەیرترین گۆڕە لە جیهاندا ئامادە دەکرێت.

بۆ ئاسوودەییت

- لە کوڕێك دەپرسن کە لە ماوەی دەستگیرانیە و تازە کچێکی مارە کردووە، پێدەڵێن : دەستگیرانی خۆشە؟!
ئەویش دەڵێت : ناوەڵا خۆش بەچی خۆش بێت! وەکو ئەوە وایە باوکت پایسکلێکت بۆ بکڕێت و نەهێڵێت سواری بیت!!
- پەیامنێرێك لە پیرە ژنێك دەپرسێت، ڕات چییە بەرامبەر ئەوانەی خۆیان دەتەقێننەوە؟!
ئەویش دەڵێت : ئەوانەی خۆیان دەتەقێننەوە یاخوا (هەلا هەلا و پارچە پارچە) بن!

ڕوخساری مرۆڤ ئاوێنەی بارودۆخی دەروونیەتی

یەکێك لەو حەقیقەتانەی کە زانست دەریخستووە، بریتییە لەوەی ڕووی دەرەوەی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی ناوەوەیەتی ئەویش لە بیرو بۆچوون و هەڵچوونەکانیەتی بە هەردوو لایەنی باش و خراپ یاخود هەردوولا بەیەکەوە، ئەگەر بێت و هەر یەکێك لە ئێمە سەیری ڕوخساری منداڵێکی بەختەوەر بکات ئەوا زوو هەست بە دوو چاوی گەش و پێستێکی درەوشاوە خەندەیەکی تەڕ دەکات، هەروەها لەڕووی جەستەییەوە جوانترو باشتر گەشە دەکات، ئەگەر هاتوو لایەنی دەروونی باش بوو ئەمەش بە پێچەوانەی منداڵێکی بەدبەخت کە تیایدا نەچاوەکانی گەشن و نە ڕووخساری درەوشاوەیە نە زەردەخەنەش لە سەر لێوەکانیەتی بۆیە هەریەك لە ئێمە کە چاوی بەو منداڵە دەکەوێت هەست بە بێ جوولەیی و نا ئارامی و بێئومێدی دەکات .

مارێــــک کەنغـــەرێک دەخـــوات

بۆ زاخاوی مێشک

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، بە سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە :

ئاسانكاری

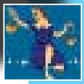
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی تازە، نوێ)
- پیتی (١+٨+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئەو شتەی لە خۆت دەدەیت، لەناو شووشەیە)
- پیتی (١+٥+٦) کۆبکەیتەوە بە مانای (کچ بە زمانی عەرەبی)
- پیتی (٩+٨+٧) کۆ بکەیتەوە بە مانای (خواردنێکی بەیانیانی کوردەواریە و لە شیر دروست دەکرێت)

ئامادەکردنی : شاتان مستەفا

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (بەرشلۆنە) بوو

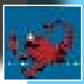
کەلـــوەکـــان

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢



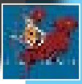
کاتێـــك هەســـت بـــە دڵ تەنگی ناکەیـــت کەوا دووری لەو کەســـە، خۆشـــترین ڕۆژت دووشـــەممە دەبێت،لـــەم مـــاوەی هاورێیەکـــت پەیوەندیـــت پێـــوەدەکات هەواڵێکی خۆشـــت پێدەدات. بیرکردنـــەوەی بەردەوامت بۆپێکهێنانی سامانێکی زیاتر لەبەرژەوەندی تۆدانیەوهاورێکانت هەراسان دەبن.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١



دڵت فراوان بێت لەگەڵ هاورێیەکت ناکۆکیت دەبێ بۆئەمەش پێویستیت بەیارمەتـــی کەسـێکی ترە. باری داراییت بەرەو باشی دەچێت، خۆت ئازار مەدە بە قسەکانی دەوروبەر. ڕووبەرووی کێشەکانت ببەوە و لەگەڵ ئەوەی ئاگاداری داهاتووت بە!

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



بـــەرەو چەند گۆرانکاریەك دەچی کەلەبەرژەوەندی تۆدایە. خۆشترین ڕۆژت چوارشەممە دەبێت. لەبواری خۆشەویستی هەنگاوێکی باشت ناوە هەنگاوبەهەنگاو بەرەو ڕووی خۆشەویستەکەت بەرەوە تاوەکو تـــەواو لەیەکتری دەگەن.خۆت ئازار مەدە بەهۆی قسەی دەروبەرت. ئاگات لەجل وبەرگت بێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ڕێگەیەکی سادەت هەبێت بۆ ئەوەی لەدڵەوە لەخۆشەویســـتت بگەیت، ماوەیەکـــی زۆرە هەســـتەکانت جێگیر نییە و مەترســـە لەداهاتوو. ئاییندەیەکی ڕوونـــاك بکەوە کە چاوەڕوانتە، لەگەل دۆستانت کراوەتربە ومامەڵەی سادەیان لەگەڵ بکە، هەنگاوێك بهاوێژە بۆئەوکەسەی لەلات گرنگەو بەدڵی تۆیە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بیـــر لە داهاتووی خـــۆت بکەرەوە وئەوەی هەســـت دەکەیت بەرامبەر ئەو کەســـە نابێتە هـــۆی ئەوەی بتەوێت تاوانباری بکەیت کە چی لەتۆو دەوێت، ئەمەش چاك نییە بۆت کە وا بیر بکەیتەوە و مەهێڵە کاریگەری کەسـێك ببێتە هۆی ڕووخانی ژیان و حەزەکانت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

نهێنیەکانـــت لەناو ناختـــدا بپارێزە بـــەڵام هەوڵبدە لەلای کەسـێکی بەمتمانەو نزیکت باســـی بکەیت و تەنیا تا چارەسەرێکی گونجاو بۆ کێشە شاراوەکانت بدۆزیتەوە، بۆیە گرنگیدانت کەم بکـــەرەوە و مەهێڵە بێزاری زاڵبێ بەســـەرتا، ڕەفتار لەگـــەڵ دەوروبەر دەکەیت.

iwan_gardi@hotmail.com