مۆدەی چەند بەدی و بلووز بـــــ

لەگــەڵ تێپــەڕ بوونــی ســەرمای زســتان و هاتنی وەرزێکی تــازە کە بە وەرزی جوانــی دەناســرێت، لەدوا کۆتاییەکانی وەرزی زستان جــۆرە مۆدەیەکی بلووز و بەدی لەم چەند نموونەیەی خوارەوە دەبێتە مۆدەیەکی جوان بۆت، چونکە وەرزەکە شــتێکی لەم جۆرەی دەوێت. ئەم جۆرە بەدییە لە قوماشــێکی تەنك و نەرم دروست دەکرێت، ئەمەش بۆ ئەوەی بەجوانترین شێوە لەسەر جەستەوە بوەستێت. جوانی ئەم جۆرە بلووزە لەوەدایە کەوا بەشــی سەرەوەی لە شێوەی (V) درووست کراوە و کاتێك جلێك لەژێرەوەی دەپۆشرێت جوانترین و ناسکترین شێوە نیشان دەدات.

گیراوەیەک بۆ جوان و ناسک کردنی دەست

بەهۆی ئەوەی ڕۆژانە بە دەستەکانتەوە ئیش و کار ئەنجام دەدەیت و بەمەش لەماوەی کارکردندا دەبێتە هۆکارێك بۆ ئەوەی دەســتت تووشی چەندین حاڵەتی ناشایستە و یان جوان دەرنەکەوتن بێت، یەکێك لەوانە ئەوەیە (گۆڕینی ڕەنگی دەست) لە ڕەنگی ئاسایی بۆ ڕەش بوون یان پێستەکەی بەرەو مردوویی خۆی نیشــان بدات. لێــرەدا بە چەند کەرستەیەکی ســادەوە دەتوانیت دەستەکانت بەجوانترین شێوە ناسك و جوان بکەیت. کەرستەکان

- (٧) کەوچــك ئاوی گوڵ بهێنە یان پەلکی گوڵ بەکاربهێنە.
- (کەمێك ماددەی گلیسرین)
- نیو بەرداخ ئاوی لەیموون
- کەوچکێك لە ئاوی پورتەقاڵ
- هەندێك سرکەی سێو

چۆنیەتی ئامادەکردنی ئەم ماددەیە بۆ جوانی دەست:

- لەســەرەتاوە کەرســتەیەك بهێنە بۆ ئەوەی ئەم کەرســتانەی سەرەوەی لەناویدا جێگەی ببێتەوە.
- گلیسرین و ئاوی گوڵەکە تێکەڵ بکە، ئەگەر گلیسرینیش نەبوو ئاساییە و دەتوانێت بەبێ ئەو کەرستەیە ماددەکە ئامادە بکەیت..
- ئاوی لەیموون و پرتەقاڵەکە تێکەڵی یەکتر بکە و بیخەرە ســەر ئاوی گوڵەکە..
- ســرکەی سێوەکەش بە نەرمییەوە لەسەر ئاوی پێشوو بکە و بە کەوچێك بۆ ماوەی (٢) خولەك تێکەڵیان بکە، تاوەکو تەواو تێکەڵ دەبێت.
- پاشــان ئامادە دەبێت و ئێنجا دەستەکانت یان پەنجەکانت ڕاست ڕابگرە و بیخەرە ناو ئەو ماددە شلەیەی کە ئامادەت کرد، ئەمەش بۆ ماوەی (٥) خولەك دەستت بهێڵەوە لەناو ماددەکە بۆ ئەوەی پێستی دەستت ماددەکە تەواو هەڵمژێت.

(مینی چاکێت) ناسکترین جۆرە چاکێت بۆ خانمان

کاتێك وەرزی بەهار لە هاتنە، بەهۆی خۆش بوونی کەش و هەوا، دەبێت لێرەوە سوود لەم کاتە ناسکەی وەرز وەربگریت دەبێت شتێکی جوان و ناسك بپۆشێت، بەتایبەت بۆ ئەو خانمانەی تەمەنیان نێوان (١٣ تاوەکو ٢١) ساڵ دایە. لێرەدا باسی ئەم جۆرە چاکێتە یان (مینی چاکێت) بەم ناوە ناسراوە بەهۆی ئەو جوانیەی لێوەی دەردەکەوێت.. چاکێتی بچووك بریتیە لەم جلە بچووکەی بەهۆیەوە بەشێکی بچووکی سەرەوەی خانمان دادەپۆشێت، بەڵام دەبێت لە ژێــرەوەی شتێکی لەگەڵدا بپۆشرێت. چونکە ئەم چاکێتە وەك (توول) وایە و بەهۆیەوە تەنیا بۆ کاری جوانکاری جەستە دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا جەستەی خانمان بــەشــێــوەیــەك دەردەخـــــات کە جوان بێت. ئەم جۆرە چاکێتە لەلایەن چەندین کەسایەتیە جیهانیەکان دەپۆشــرێت لــەوانــەش هونەرمەندە گۆرانیبێژە کچەکانی جیهان. دوو شێوەی سەرەکی ئەم جۆرە چاکێتە هەیە کە بەم شێوەیە: یەکەمیان، بێ قۆڵە و تەنیا بەشی سەرەوەی واتە (شان و سینگ) دادەپۆشێت، لەگەڵ ئەوەی جلی ژێرەوە دەبەستێتەوە و لە شل و خاوی دووری دەخاتەوە، لە ژێرەوە بەهۆی قەیتانەوە دەبەسترێت. دووەمیان، ئەمەشیان بەشی سینگ و شان دادەپۆشێت، بەڵام ئەوەی سینگی دووەم کورتترە و بەهۆی داوێکەوە لەسەر سینگەوە دەبەسترێت. خانمی جوان دەتوانیت ئەم جــۆرە چاکێتە داوا بکەیت لە بــەرگــدروو کە شتێکی سادەی دەوێت.

ـــــۆ ئەم وەرزەی ئێستا

گرنگیەکی دیکەی ئەم جۆرە جلوبەرگە لە ڕەنگەکەیەتی، چونکە هەر وەرزێکی ساڵ یان کاتێـــك نێوان وەرزەکان پێویســـتی بە ڕەنگێکی تایبەتە، بۆیە لەم وەرزەی ئێستات کاتێك بلووزێکی لەم جۆرە دەپۆشیت چاکترە لەم ڕەنگانەوە بێت: (سپی – ڕەساســـی – ڕەش – قاوەیی) تێکەڵی نێوان ســـپی و ڕەش ئەمەش بە نەخشی گەورە و کراوە. ئەم ڕەنگە کراوانە دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر کەسایەتیت دەرخات و هەروەها لەگەڵ جلی دیکەش دەگونجێت.

مەرکان و گوڵدان وەک ئێکسسوارێکی گرنگ لە ماڵ

کەرستەکانی ماڵ وەك هەر ئێکسسوارێك پێویستی بە جوانی تایبەت و شوێنی گونجاوی خۆی هەیە، بەهۆی ئەوەی چەند شـــوێنێکی ماڵەکەت کەرســـتەی دەوێت بۆ ئەوەی بەجوانترین شـــێوە ماڵەکەت بڕازێنێتەوە و دەتوانیت بە چەندین ئێکسسوار و کەرســـتەی شایستە و ســـادە جوانییەکی تەواو بە ماڵەکەت ببەخشـــی. یەکێـــك لەم ئێکســـــوارانەی لە ماڵـــدا گرنگی و تایبەتـــی خۆی هەیە، ئەمەش ئێکســـــواری (گوڵدان)ە و بە شـــێوەیەك جوانترین شـــێوەی دیمەنی سرووشـــتی لە ماڵدا دەردەخـــات، بوونی هەر گوڵدانێك یان مەرکانێکی گوڵ دەبێتە هۆکارێك بۆ دەرکەوتنی هەســـتێکی ناسك بۆ ئەو شوێنەی کە لێوەی دانراوە.

زیاتر هەوڵبدە مەرکانەکان یان گوڵدان لە شـــوێنێکی نیمچە بەرز بێت، ئەمەش بۆ ئەوەی بە جوانترین شێوەی دەربکەوێت و دیمەنێکی ناسکی پێوە دیار بێت. گرنگی مەرکانە و گوڵدان لە ماڵەکەت لەوەدایە کەوا جێگەیەکـــی بەتاڵی هەبێت بەمەش جێگە پڕ دەکاتەوە، هەروەهـــا جوانی جێگەکەش زیاتر گرنگتر دەکات. دەتوانیت بە دوو شێواز مەرکانە و گوڵدان ئامادە بکەیت:

یەکێکیان گوڵی ڕاستەقینەی لەناودا بچێنێت، ئەوەی دیکەش بە گوڵی دەستکرد بیڕازێنیتەوە، هەروەها دەتوانیت مەرکان و گوڵدان بە سادەیی دابنێیت لە شـــوێنێکی ماڵ، بەمەش دیمەنێکی سادە دروست دەکات.

خواردنەوەی (شیر) بۆ نەهێشتنی چەوری لە جەستەدا

قەڵەوی وەك هەر حاڵەتێکی ناشایستەی دژ بەجوانی تووشی خانمان دەبێت، یان کاتێك هەست دەکەیت جەستەت بەرەو گرانی و قورســـیەوە دەچێت. قەڵەوی و قورسی جەستە دەردەکەوێت کاتێك ڕێژەی چەورەی لەناو ســـەرتاپای جەســـتەوە بەرەو زیاد بـــوون دەچێت و دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی لەناو خانەکانی لەش و دواتریش دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش، بەم هۆیەوە جەستەت قەڵەوی پێوەدیار دەبێت و ئەمەش پێچەوانەی جوانیـــت دەردەخات، چونکە قەڵـــەوی دەبێتە هۆکاری ناڕێك بوونی جەستە.

لەلایەن پســـپۆرانی خۆراکەوە دەرکەوتـــووە کـــەوا بەچەند جۆرە خواردنێك دەتوانیت ڕێژەی چەوری لە جەســـتتەوە کـــەم بکەیتەوە و بەمـــەش دەتوانیت خۆت لە قەڵەوی بپارێزیت و دوور بخەیتەوە. بەتایبەت ئەو خواردنانەی لە (شیر)ەوە دروست دەکرێت، کاتێك ڕێژەی چەوری لەم خواردنانە وەردەگیرێت وەك:

ماست – پەنیر – گشت ئەو جۆرە خواردنانەی لە شیر یان لە ئەلبانەوە دروست دەکرێت. وەکو ئەوەی لەلایەن ئەم پسپۆرانەوە دەرخســـتووە کـــەوا خواردنەوەی (شیر) لە ڕۆژانەدا بەتایبەت ئەو جۆرە شیرەی ڕێژە چەورەییەکەی لێوە دەرهێنـــراوە و بەمەش دەبێتە چاکترین خواردن و خواردنەوە بۆ ئەوەی ڕێژەی چەوری لە لەشدا کەم بکاتەوە.

ڕۆژانە هەوڵبـــدە (٣) کووپ شـــیر بخۆیتەوە بەمـــەش دەبیتە خاوەن جوانترین جەستە!

پیاو یان ئافرەت کامەیان زیاتر قسە دەکەن

لەلای خەڵکەوە وا گوتراوە کەوا ئافرەت زیاتر قسەدەکات لە پیاو، ئەمەو لە لێکۆڵینەوەیەکی زانستی لە ساڵی (٢٠٠٦) بۆیان دەرچوو کەوا ئافرەت ڕۆژانە (٢٠) هەزار وشە دەڵێت، کەچی پیاو لە بەرامبەریدا ڕۆژانە (٧) هەزار وشە قسە دەکات. بەمەش دەبێتە مانای ئەوەی کەوا ئافرەت زیاتر قسە دەکات لە پیاو.. سەرەڕای ئەوە لە ساڵی (٢٠٠٤) پیاو و ئافرەت یەکسان دەرچوون لە قسە کردن ئەمەش بەپێی لیکۆڵینەوەی (ماتیاس میهل)، بەڵام لە دوا لیکۆڵینەوەدا بۆیان دەرچووە کە بە ئامێرێکی پێشکەوتووی ناسراو بە (digital talking)، کە دەتوانێت وشە و پیت بژمێرێت کاتێك لە دەمی مرۆڤەوە دەردەچێت. ئەمەو لەم لیکۆڵینەوە دەرکەوتووە کەوا ئافرەتان ڕۆژانە (١٦٢١٥) وشە قسە دەکەن، هەروەها پیاوانیش (١٥٦٦٩) وشە قسە دەکات، لێرەدا ئافرەتان سەردەکەون و دەبنە پاڵەوانی قسەکردن!!

(سەیوان)ێکی تازەی سەیر بۆ پاراستنت لە سەرما و باران

لەوانەیە لە وەرزی زستاندا بەهۆی باران و با، تووشی گرفت بوونەتەوە لەگەڵ سەیوان، چونکە هەندێ جار هەیە سەیوان بەهۆی بەهێزی با دەچەمێتەوە دەبێتە هۆی گرفتێکی ناخۆش! هەروەها بۆ خانمان کاتێك قژ و ماکیاژێکی جوانیان کردووە، بەهۆی باران و هەوای بەهێزەوە ببێتە هۆی تێکدانی ماکیاژ و تەسریحەی قژەکە..

لەمەودوا خەمی ئەوەتان نەمێنێت و چونکە جۆرە سەیوانێك دەرکەوتووە بەرگەی باران و ئەم شتانە دەگرێت، ئەم داهێنانەش لەلایەن (ئالان کایفمان) دۆزراوەتەوە بە ماوەی (٦) ساڵە خەریکی ئەم سەیوانە بووە تاوەکو درووستی کردووە. کە دەتوانیت سەیوانەکە لە پشتت بخەیت و ئەگەر پێویستیت پێبێت دەتوانیت بیکەیتەوە، ئەم سەیوانە دوو پارچەی هەیە، یەکێکیان بۆ پشتەوەیە کە ڕەشە و دیار نابێت، ئەوەی دیکەش لە نایلۆنە و وەك شووشەیە، بەم شێوەیە سەرتاپای سەر و مل و سینگ دادەپۆشێت و دوور دەبیت لە باران و ساردی و هەوای بەهێز. نرخی ئەم سەیوانە ئێستا (٦٠) دۆلارە و لەداهاتوودا هەرزان تر دەبێت بەهۆی زۆربوونیەوە.

بەهرەی گەنجێک و جووڵە سەیرەکانی بە پایسکل

لە وڵاتی چین بەهۆی زۆری دانیشتوانەوە، هەروەها خەڵکی ئەم وڵاتە حەز بە نازناو وناوبانگ دەکەن، یەکێك لەوانەی هەستی کردووە کەوا بەهرەیەکی سەیری هەیە، ئەم بەهرەیەش بریتیە لەوەی (بە پایسکیل بەسەر شووشەوە تێبپەڕێت کە شووشەکانیش لە شوێنێکی بەرزە دانرابێت)!

ئەم گەنجە ناوی (شیناو)ە و تەمەنی (٢٦) ساڵە، هەر لەتەمەنی (٦) ساڵیەوە کاری سەیر بە پایسکل ئەنجام دەدات و تا ئەو کاتەی گەیشتە ئەم ڕادەیەی کەوا نمایشێکی بچووك بکاتەوە بۆ ئەو بەهرە و جووڵە سەیرانەی ئەنجامی دەدات بە پایسکلەوە.

بۆیە توانی لەسەر شووشە بە پایسکلەوە بڕوات بۆ ماوەی (٢) مەتر، بەمەش گەورەترین نازناوی تۆمار کرد لە بواری جووڵە کردن بە پایسکلەوە. ئەمە ڕەنجی (٢٠) ساڵەی ڕاهێنانیەتی لە کاری جووڵە کردن بە پایسکل..

باریکترین ناوقەدی ئافرەت

ئەم ئافرەتە خـــاوەن گەورەترین نازناوە لە بواری لاوازی و باریکــی ناقەدیەوە، چونکە ناوقەدێکی ئەوەندە باریکی هەیە ئەگەر سەیری بکەیت دەڵێت لەوانەیە (لەناو قەدیەوە بشکێت!).
ناوی ئافرەتەکە (مینتا)یە و خەڵکی وڵاتی نەمسایە، بەهۆی ئەوەی پێشـــتر ناوقەدی گەورە بووە و لە ڕێگەی کەرستەی بچووک کردنەوەی ناوقەدەوە وەك (تەســـككەرەوەی ناوقەد) و چەند ڕاهێنانێکی وەرزشی ناوقەدی گەیشتە ئەم ڕادەیە..
دوای ئـــەوەی ناقەدی بچووك و تەســـك دەکاتەوە ئینجا تووشی نەخۆشـــییەك دەبێت کە ناوقەدی زیاتر لەوە تەسکتر دەکاتەوە کە مەبەســـتی بوو. بۆیە ئەوەندە ناوقەدی تەکســـە کـــە ناتوانێت بە شـــێوازێکی ڕێك بڕوات بەڕێـــوە. هەروەها گـــەدەی بچووك بۆتەوە کە خواردنی تەواو ناخوات بۆ ئەوەی

بگەڕێتەوەحاڵەتـــی جاران. پێوانی ناوقەدی ئەم ئافرەتە تەنیا دەگاتە (١٥) سەنتیمەتر بۆ هەر لایەك، واتە کەمەری دەگاتە (٣٠) سەنتیمەترا!

(٣) منداڵ لە یەک ڕۆژ و مانگدا لە دایک دەبن

ئەوانەی ڕۆژ و مێژووی لە دایـــك بوونی منداڵەکانیان بیر دەچێت، یان لێیان هەڵە دەبێت دەبێتە گرفتێك بۆ زانینی تەمەنی تـــەواوی هەر منداڵێك، بەڵام ئەوەی ســـەیر بێت ئەم ئافرەت و پیاوەیە کەوا سەیرترین حاڵەتی منداڵبوونیان لێ درووست بووە.
پیاوەکە ناوی (کیم ماکرێـــل) و ئافرەتەکە ناوی (مارتین)ە و لە ساڵی (١٩٩٣) بوونەتە هاوسەری یەکتر لەو کاتەوە شتێکی سەیریان بۆ ڕوودەدا لە کاتی بوونی منداڵەکانیان..
ئەم حاڵەتە سەیرەش ئەوەیە کەوا (٣) منداڵیان بووە هەر سێ منداڵەکە لە ڕۆژێکی ســـاڵدا لە دایك بوونە، واتە مێژووی هەر ســـێ منداڵەکە لە یەك ڕۆژ و مانگە، ئەویش (٢٩)ی کانونی دووەمە، تەنیا ساڵەکانیان جیاوزیان هەیە، کە تەمەنی منداڵەکان بەم شێوەیە بووە (٢٩/کانونی دووەمی/ ١٩٩٤-١٩٩٦-٢٠٠٨) کە هەر ســـێ منداڵەکە تەنیا جیاوازن لە ساڵی لە دایك بوون.
ئەوەی ســـەیر بێت ساڵانە هەر ســـێ منداڵەکە لە یەك ڕۆژدا بەیەکەوە ئاهەنگی ساڵیادی لە دایك بوونیان دەکەنەوە.
لەلایەن دایـــك و باوکەکە گوتراوە ئەمە خۆشـــترین ڕۆژی ژیانیانە کە ماوەی (١٤) ساڵ یادی دەکەننەوە !

کراسێکی ئاهەنگ بە (١٢٠) هەزار دۆلار

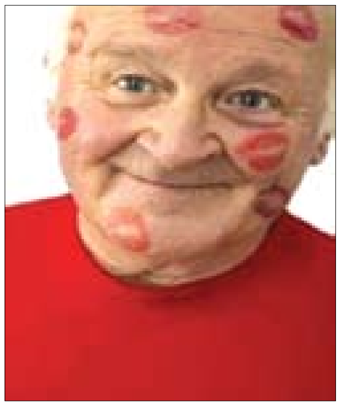
یەکێك لەم شتە گرنگانەی کەوا ئەمڕۆ لە ژیانی هونەرمەندە جیهانیـــەکان بۆتە لایەنێکی گرنگی پێدان و بڕە پارەیەکی زۆر و ماوەیەکی تەواوی دەوێت (کراسی هونەرمەندە ئافرەتەکانە)! بەتایبەت کاتێك لە بۆنە و شـــوێنە گشتییەکان دەیپۆشن، وەکو ئەوەی کاتێك بەم دواییە لە ڕێورەســـمی دابەشکردنی خەڵاتی ئۆســـکارەوە کە چەندین شـــێوەی کراســـی هونەرمەندەکان بە جوانترین شێوە ئامادەکرابوو..
وەکو لە وێنەکاندا دەبیینن کە چۆن کراسەکانیان بە جوانترین و سەیرترین شـــێوازی تازەوە ئامادەکراوە، هەر یەکە بە نرخێکی خەیاڵـــی دووراوە و ئامادەکراوە، بۆ نموونە : کراســـی (ڕینیە زیلوینگر) بە بڕی (١٢٠) هەزار دۆلار ئامادەکراوە واتە دەکاتە (زیاتر لە ١٠ دەفتەری لای خۆمان) ئەمە تەنیا بۆ کراسێك کە تەنیا لە ڕۆژێکدا دەیپۆشن. چونکە بە (ئەڵماس)ەوە نەخشێنرابوو، بۆیە بە جوانترین و بەهاداترین کراس دانرا، لەلایەن گۆڤارێکی ئەمەریکی تایبەت بە جلوبەرگی ناوداران و هونەرمەندان!

پاڵەوانێک لە پێشبڕکێ خواردنەوە دەمرێت

کاتێك پێشـــبڕكێیەكی تایبەت ئەنجــام دەدرێت بۆ ئەوانەی زۆر خواردن دەخۆن، لە ولاتی ویلز و لە شاری (سوانســـی)، دوای ئەوەی گشت پێشـــبڕكێیكەرەكان ئامادە دەبن بۆ ئەوەی دەســـت بە خواردن بكەن، یەكێك لـــەوان بەهۆی ڕووداوێكی ســـەیرەوە دەبێتـــە قوربانی پێشـــبڕكێیەكە.. یەكێك بەناوی (مالكۆ مۆنكی) وەكو چۆن وێنەكەی دەبینن، پێش ئەوەی پێشبڕكێكە دەست پێبـــكات پارچە شـــیرینییەكی بچـــوك دەخوات، ئەم پارچەیە لە قوڕگی دەمێنێتەوە و دوای چەندین هەوڵدان بۆ ڕزگاركردنی گشت هەوڵەكان بێسوود دەبن و گیانی لەدەســـت دەدات. ڕووداوەكەش بەم شێوەیە دەبێت، پارچە شیرینیەكە دەچێتە بەر بۆری هەناسەی لە قوڕگیەوە و بەم شێوەیە دەبێتە یەكێك لە قوربانییەكانی زۆر خواردن. ئەم جۆرە پێشبڕكێكە لە زۆر جار دەبێتە هۆی كەوتنەوەی ڕووداو و كێشە بۆ ئەوانەی بەشداری دەكەن.

پیاوێک لە تەمەنی (٨٤)ساڵیدا دەبێتە زاوا

ئاهەنگێكی ســـەیری هاوســـەرگیری بووە هـــۆی ئەوەی ببێتە هەواڵێكی جیهانی سەیر، چونكە ئەم بووك و زاوایەی لەم ئاهەنگە وەك هەر بووك و زاوایەكی دیكە نەبوون و جیاوازیان هەبوو. ئەمەش بەهۆی ئەوەی زاوا خاوەن تەمەنێكی گەورە بوو، كە دەگاتە تەمەنی (٣ تا ٤) زاوای ئێســـتا. ئەم هاوسەرگیریە لە شاری (مۆرمانسك) لە باكووری ولاتی ڕووسیا بوو، بۆیە هاوســـەرگیریەكە گرنگە چونكە تەمەنی زاوا (٨٤) ساڵە، بەمەش دەبێتە گەورەترین زاوای ئەم ســـەردەمە.. ئەم پیاوە تەمەن گەورەیە ناوی (ئەلیكسندر لوبۆدا)یە لەگەڵ (تاتیانا یوبكینا) بوون بە هاوســـەری یەكتر، ئەمەو پێش (١٠) ساڵ پێش ئێستا خێزانی پیاوەكە دەمرێت بۆیە بیری لە ژنی دووەم كردەوە و گەیشـــتە ئامانجەكەی، بەم هاوســـەریەتییە دەبێتە خاوەن گەورەترین نازنـــاوی زاوای بەتەمەن. بەڵام تەمەنی بووك ئاشكرا نەكراوە و كەسیش نازانێت بۆچی!



هاوسەریەتییەکی سەیر و بێ مانا

وەك نەریتێكی ســـەیر و بۆمـــاوە لەلایەن هۆزێكەوە لە ولاتی هیندستان كە تاوەكو ئێستاش خاوەن چەند بنەما و بیروباوەڕێكی كۆنن و شتی وا سەیر ئەنجام دەدەن ناچێتە ئەقڵـــی مرۆڤەوە. لە ویلایەتی (گارخاند) و لە شـــاری (گامشیدبۆر) كچێكی تەمەن (٧) ساڵانە لە ڕێوڕەسمێكی ئاهەنگدا درا بە سەگێك بۆ ئەوەی شووی پێ بكات.

لەكاتـــی ئاهەنگەكە نزیكـــەی (١٥٠) كەس بەهۆی ڕەقســـی تایبەتی خۆیانـــەوە ئاهەنگەكەیـــان ڕازاندەوە و بەمەش دەبێتە سەیرترین ئاهەنگی بووكی مرۆڤ و زاوای سەگ. ئەم كارە كاتێك ئەنجامدرا كەوا كچەكە ددانێكی زیادەی لە لێوی سەرەوەی هاتووە و بەمەش لەلای هۆزەكە وادانراوە كەوا ئەم منداڵە گەر گەورە بێت دەبێتە كەسێكی خراپ بۆیان بۆیە لەگەڵ سەگێكدا كراوە بە هاوسەر، ئەم بیروباوەڕەش هیچ مانایەك نادات جگە لە دواكەوتوویی و نەخۆشـــی دەروونی. مەبەستیان ئەوەیە ڕووحی شەیتان لە جەستەی منداڵەكە دەربكەن چونكە ڕووحە شەیتانەكان لە گیانداران دەترسن بەتایبەت سەگ.

جەستەی ئەم منداڵە بەهۆی نەخـ

ئەوەی ئەم منداڵە ببینێت وادەزانێت كە بووكە شووشەیە بەمەش دەبێتە ســـەیرترین منداڵ لەوەی كەوا خاوەن جەســـتە و شێوەیەكە لە منداڵی ئاســـاییەوە جیاوازە، جیاوازی ئەم منداڵە لەوەدایە كەوا بەهۆی نەخۆشییەوە لە تەمەنی بچووكییەوە تووش بووە، كە پێدەڵێن (تقزم) ئەمەش چونكە جەستەی گەشە ناكات بۆیە جەستەی لاوازە لە بواری گەشـــە كردن. تەمەنی (٨) ساڵە و تەنیا درێژی باڵای دەگاتە (٤٣) ســـەنتیمەتر، واتە ناگات بە نیو مەترێك! ئەم منداڵە ناوی (بریندی)یە وخەڵكـــی ولاتی كەنەدایە، دایك و باوكی زۆر

ئەمە بە تەمەنترین ئافرەتی جیهانە

یەکێك لەو مرۆڤانەی جیهـــان کەوا خاوەن گەورەترین تەمەن بێت و ساڵانێکی زۆری لەم ژیانە بەسەر بردبێت، ئافرەتێکـــی فەلەســـتینیە و ناوی (مریـــەم عماش)ە سەرەڕای ئەوەی تەمەنێکی گەورەی بەسەربردووە کەچی تەندرووســـتی باشـــە و وەك ئەوەی تەمەنی ئافرەتێکی (٨٠) ســـاڵی بێت، کەچی تەمەنی پوورە مریەم (١٢٠) ساڵە..

تەمەنی ئێســـتای مریەم دەبێتـــە گەورەترین مرۆڤی جیهان و لەگەڵ ئەوەشـــدا جەستەی لە تەندرووستییەکی چاکە و بەمەش پێشبینی ئەوە دەکرێت کەوا چەند ساڵێکی دیکە بژێت، ئەو کاتە ژمارەیەکی پێوانەیی تۆمار دەکات لە گەورەیی تەمەندا.

ئەمەو پێشـــتر ئافرەتێکی ئەمەریکی بەناوی (ئیدنا بارکر) کـــە تەمەنی (١١٤) بـــوو بەتەمەنترین ئافرەت دانرا ساڵە، ئەمەو مریەم ئێســـتا لە باشووری ئیسرائیل دەژییێت و چوونکە خەڵکی فەلەســـتینە، و لە شـــوێنێك دەژییێت بەناوی (پردی زەرقا) کە ئێســـتا لە ژێر دەستی ئیسرائیلە.

چێشتخانەیەکی سەیر لە ئاسمانەوە

لەوانەیە بیرتان بۆ ئەوە نەچێت کە ڕۆژێك بێت لە ئاسمانەوە نان بخۆیت، ئەمە بیرۆکەیەکی تازەیە و لەلایەن دەســـتەیەکی تایبـــەت بەم کارەوە هەڵســـاون و توانیویانە گە شـــتێکی لەم جۆرە ئەنجام بدەن. لە شـــاری (ویستهام)ی بەریتانی لەلایەن چێشـــتخانەیەکەوە جۆرە شـــوێنێکی تایبەتیـــان ئامادەکرد بۆ ئەوانەی حەز دەکەن لە ئاسمانەوە خواردن بخۆن.. بۆیە مێزێکی گـــەورە کە جێگەی (٢٥) کەس دەبێتـــەوە و بەهۆی ئامێری (ســـیرینگ) بۆ ئاســـمان بەرز کرایەوە، ئەمـــەش بۆ ئەوەی ئەوانەی کەوا خواردنیان لەسەردا دەخوارد. نزیکەی (٢٠) کەس ئامـــادەی خۆیان دەربڕی بۆ ئـــەوەی خواردن بەم جۆرە بخۆن، وەکو دەبینن کە چۆن لەلایەن ئامادەکارەکانی خواردن خزمەتی ئەم کەســـانە دەکرێت بۆ ئەوەی ژەمێکی خۆش لە ئاســـمانەوە بخـــۆن. ئەمەش وەك کارێکی تایبەت بۆ ئەو کەســـانەی حەز بە جیاکردنەوە و یان نازناوێك دەکەن، ئەمەش دەبێتە ســـەیرترین چێشـــتخانە لە جیهاندا کەوا لە ئاسمانەوە بوەستێت یان جووڵە بکات بەدڵی ئەو کەسانەی ئامادەی مێزەکە دەبن، کە بیانەوێت لە کوێ بوەســـتن لە ئاســـمانەوە بۆ ئەوەی خـــواردن بخۆن بە شێوەیەك حەزی پێبکەن.

ـــۆشییەوە لە گەشەکردن وەستاوە

خۆشیان دەوێت و ڕۆژانە لەگەڵیدا یاری و گەشتی بچووك دەکەن بۆ ئەوەی ئەم تاقە منداڵەیان بەجوانترین شێوە بەخێوبکەن، هەروەها بۆ ئەوەی هەســـت بە کەم بوون یان جیاوازی لەگەڵ منداڵی دیکە نەکات. هیچ نەخۆشییەك لە دایك و باوکی منداڵەکە نییە، بەڵکو تەنیا نەخۆشـــییەکە لە منداڵەکەوە درووســـت بووە. لەگەڵ ئەوەی چەندین پشکنینی بۆ کراوە بەڵام بێسوود بووە بۆ ئەوەی چارەسەری بۆ ئەنجام بدرێت. ئەوەی سەیر بێت وەك منداڵان دەچێتە قوتابخانە و توانایەکی سەیری هەیە چونکە قوتابییەکی زیرەکە!

قەفەسێك بۆ پاراستنی ئوتۆمبێل لە دزین

بەهۆی ئەوەی ڕۆژانـــە چەندین ئوتۆمبێل لە وڵاتی (چین) دەدزرێت و دەبردرێت، یەکێك لەوانەی کـــە دوو ئوتۆمبێلی لێ دزراوە بەمەش بۆ داهاتووی کارێکی تازە و ســـەیری کـــردو بۆ ئەوەی ئوتۆمبێلی ســـێهەمی بمێنێتەوە و نەبردرێت. پلانی ئێستای ئەم پیاوە چینیە کە ناوی (لی ســـیونگا)یە ئەوەیە کەوا قەفەســـێکی گەورە بۆ ئوتۆمبێلەکەی لەبەردەم شـــووقەکەی درووست بکات، بۆ ئەوەی ئەمجارە بەســـەر دزەکاندا ســـەرکەوێت و نەتوانن ئوتۆمبێلەکەی ببەن. وەکو دەبینن کە چۆن جوانی بۆ وەستانی ئوتۆمبێل درووست کردووە، بەمـــەش کاری دزەکان زەحمەت دەکات کاتێك بیانەوێت ئوتۆمبێلەکـــەی ببەن ئاگاداربێت و ڕێگەیـــان لێبگرێت، چونکە دزی ئەم وڵاتە بەهەر شێوەیەك بێت کاری خۆیان دەکەن، ئەم کارە ســـەیرە لە شاری (جیلین) کراوە کە ئەم شارە بە دزینی ئوتۆمبێل ناسراوە. لەوانەیە ببێتە پرۆژەیەکی گشتی بۆ ئەم شارە تاوەکو لە دەست دزی ئوتۆمبێلەکان ڕزگار ببن!

نمایشێكی سەیر بۆ پەیكەری ئێسقانی مرۆڤ

لە بیرۆكەیەكی سەیردا بۆ ئەوەی مرۆڤ بزانێت جەستەی چۆنە و شـــێوەی ئێســـقانەكانی بە چ جۆرێك دانراوە، تاوەكو ئاگاداری ئێسقانەكانی بێ كاتێك تووشی شتێك دەبێت. بۆیە بە هاوكاری نێوان پسپۆرێكی تەندرووستی و هونەرمەندێكی پەیكەرتاش توانیان نمایشێكی گەورە بكەنەوە، ئەمەش تەنیا بـــۆ ئەوەی نمونـــەی پەیكەرێكی ئێســـقانی مرۆڤ نمایش بكەن.

پەیكەرەكە نزیكەی (٥) مەتر بەرزایی و (١١) مەتر درێژ بوو، نمایشـــەكە لە شـــاری (بەرلین)ی وڵاتی ئەڵمانیا بوو، رۆژانەی چەندین خەڵك سەردانی ئەم نمایشەیان دەكرد، ئەوەی سەیر بێت پەیكەرەكە ببووە هۆی ترسانی ئەو منداڵانەی كەوا بەهۆی گەشـــتێكی قوتابخانەوە بـــوو، بۆیە بۆ رۆژی دواتر پەیكەركە هەڵگیرا بۆ ئەوەی زیاتر منداڵان نەترســـێن لێی، بەمەش دەبێتە سەیرترین نمایش بۆ جەستەی مرۆڤ!

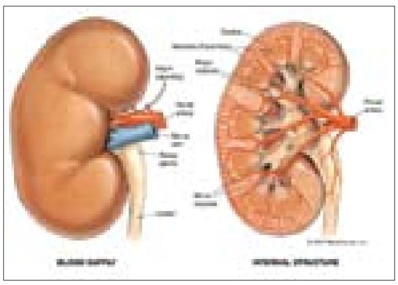
چەند شێوەیەكی سەیری رووەكی دار

رووەك بەهۆی ئەوەی بەشـــێوەیەكی سەربەخۆ گەشە دەكات، لەگەڵ ئەوەی پابەند دەبێت بەو شوێنەی لێ گەورە دەبێت، بۆیە چەندین شـــێوەی سەیری لێوە دروست دەبێت. ئەمەش زیاتر لە رەگی رووەك روودەدات و شتی وای لێدرووست دەبێت كە مرۆڤ ناتوانێت درووستی بكات یان ئامادە بكات.

لە وڵاتی فەڵەستین لە یەكێك لە قوتابخانەكانی سەرەتایی لە شـــاری (قودس) چەند جۆرە رەگێكی رووەكیان دۆزییەوە كە بە جوانترین شێوە و نەخش بوو، وەكو لە وێنەكاندا دەیبینن شێوازی جوانی لێ درووست بووە ئەمەش بەهیچ جۆرە كارێك ناتوانرێت درووســـت بكرێت. یەكێك لە رەگەكان شێوەی (ئەختەبووت)ی دەریایـــی وەرگرتووە، بەمەش دەبێتە جوانترین شـــت كە لە ژێر زەوییەوە درووست ببێت.

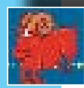
كچێك یەكێك لە (٤) گورچیلەكانی دەكاتە دیاری

كچێك لە وڵاتی بەریتانیـــا كاتێك لە دایك دەبێت وەكو هەر منداڵێكی ئاسایی دەبێت، بەڵام لەتەمەنێكی بچووكەوە حەز بە خواردنـــەوەی (ئاو) دەكات و رۆژانە برێكی زۆر ئاو دەخواتەوە و بەمەش حاڵەتێكی سەیری لێ درووست دەبێت. تا ئەو كاتەی دەیبەن بۆ لای دكتۆر بۆ پشكنین دەربارەی ئەو برە ئاو زۆرەی دەیخواتەوە.. كاتێكلەلایەنپزیشكەوەدەپشكێنرێتبۆیاندەردەكەوێت كـــــــەوا كچەكـــە (٤) گورچیلـــەی هەیە، ئێســـتا تەمەنی كچەكە (١٨) ساڵانە تاوەكو ئێستا بە



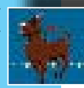
چوار گورچیلەوە ژیاوە بەبێ ئەوەی ئازارێكی لێ پەیدا ببێت. بـــەم دواییە كاتێك منداڵێكی بچووك پێویســـتی بە گورچیلە دەبێـــت، بۆیە (لۆرا مۆن) خاوەن چـــوار گورچیلە ئەو كچەیە ئامادەیی خۆی دەربری بۆ ئەوەی یەكێك لە (٤) گورچیلەكەی ببەخشێت بەم منداڵەی پێویستی پێیەتی،بۆیە لەلایەن كچەكەوە گورچیلـــەیەك بە دیاری پێشـــكەش بە منداڵەكە كرا، بەمەش دەبێتـــە یەكێك لـــە حاڵەتـــە ســـەیرەكانی تەندرووســـتی كە مـــرۆڤ خـــاوەن (٤) گورچێلە بێت.

كەلـــوەكـــان



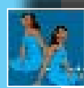
كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

مـــاوەی داهاتـــووت دەبێتە ســـاتە بەختێكی خـــۆش بۆ ئەوەی لەگەڵ كەســـانی نزیكت بەشدار بیت تاوەكو هەســـت بە رابـــردووە ناخۆشـــەكان نەكەیت بۆ كاتێكی دیكە ئامادە،ماوەیەكی زۆرە خەریكی خۆشەویســـتی ئێستاكاتێكی گونجاوە بـــۆ دەربڕینی ئـــەوەی لەناختایـــە. دەكەویتە بارودۆخێكی ناخۆش كەســـێك لەبنەماڵەكەتان یارمەتیت دەدات.



گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

كەســـێكی ســـادەی لەخۆتـــەوە كێشەبۆهیچ كەسێك دروست مەكە. بەختەوەریت لەدەســـت خۆتە، هیچ هەلێـــك بەفیرۆمـــەدە. رووبەڕووی كەســـێك دەبیتـــەوە كـــە دەیەوێت هەستەكانت بزانێت و بچێتە ناودڵت.دڵت گەورە بێ بۆ كێشەكانت.

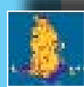


دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

متمانەت بە خـــۆت هەبێت، چونكە ماوەیەكـــە تووشـــی دوودڵی بوویت ئەوەش هـــۆی بیركردنەوەیە، هەموو شـــتێك لەژیانت بەرەو باشی دەچێت، بەڵام پێویســـتە لەســـەرخۆو زیرەك بیت لەئیش و كارەكانـــت. كات لەبەرژەوەنـــدی تۆدانییـــە، تـــازووە فریـــای چارەســـەری پەیـــوەندییـــە خۆشەویستییەكەت بكەوە.

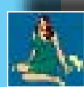
قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

گومانت لـــە كەســـێك نەبێت كە دەیەوێت لێت نزیك بێتەوە، شێوازی رەفتارەكانت بەرەو گۆڕان رۆیشتووە ئەمەش هۆكارێكـــە بۆ ئەوەی لە نزیكـــەوە رازەكانی دڵت بگۆڕیتەوە لەگەڵ كەسی بەرامبەرت. كەسێكی دوور ســـەردانت دەكات، دووشەممە باشترین رۆژە خۆشی زۆرت بۆدێنێ.



شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

لـــەم ماوەیـــە نامەیەكی خۆشـــت پێـــدەگات دڵـــت پێی شـــادومان دەبـــێ. نهێنییەكانت لای هەموو كەسێك مەدركێنە. گەر بەنیازی پەیوەندی خۆشەویســـتی ئەنجـــام بدەی ئەوا لەسەری ســـاڵی نوێ دەست پێ بكە، خۆت لەكێشـــەی خەڵكی دوور بگرە، مەیلی غەم دات دەگری.



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

وریای هەڵچوونـــی لەناوەخت بە، لەرێگەی كەسێكەوە پەیوەندییەكی خۆشـــت بۆدێت دڵـــت پێ خۆش دەبیـــت. رووبـــەڕووی گرفتەكانت بەرەوە،پێویســـتیت بەپشـــووە. رێگەیەكی ســـادە هەڵبژێرە بۆقســـەكردنت لەگەڵ خۆشەویستەكەت.

ئێـــوان گـــەردی

کێکی ناو کووپ لە ماڵەوە درووست بکە

ئەم جۆرە خواردنە لە خواردنە، خێرایەکانی ڕۆژهەڵاتە، کە بریتیە لە (کێك) لە ناو کووپ، ئەمەش جۆرە خواردنێکە گرنگی پێدەدرێت لە گشت جیهان تۆش دەتوانیت لە ماڵەوە درووستی بکەیت بەم کەرستە و ڕێگەیە..

کەرستەکان

- (٢) دەستە پەنیر
- (٤) کەوچك ئاوی پورتەقاڵ
- چارەگێك کوپ لە شەکر
- (٣) کوپ کرێمی سپی بۆ کێك
- ١/٢ نیو کیلۆ فراولە
- کێکی ورد کراو هەر کێکێك بێت

ڕێگەی درووست کردنی کێکی ناو کوپ

- سەرەتا گشت کەرستەکان تێکەڵی یەکتر بکە جگە لە کێکە وردکراوەکە، چونکە ئەگەر تێکەڵی بکەین یەکسەر دەبێتە پارچەیەکی ڕەق..
- دوای ئەوەی ئاوی پوۆتەقاڵەکە لەسەر پەنیرەکە دەکەین و شەکرەکەی لەسەر دەکەین، دواتر کرێمی کێکەکە دەخرێتە سەر ئەوانەی سەرەوە دەبێتە شلەیەکی نەرم..
- فراولەکە بە جوانی پارچە دەکەین و هەر یەکە نیوەی ببرە، یان بە پارچەی درێژ ئامادەی بکە..
- کووپ بهێنە و شلە نەرمەکە بخەرە ناو کوپەکانەوە، هەروەها لە دوا هەنگاو فراولەکان بخەرە ناو کوپ کەخۆی لەسەرەوە دەوەستێت..
- بۆ ماوەی (٤) کاتژمێر لەناو سەلاجەی دابنێ و تاوەکو شلەکە نەرم نامێنێت و ڕەق دەبێت، ئەو کاتە ئامادە دەبێت بۆ خواردن.

کیسەڵێکی تەمەن ١٠٠ ساڵ بۆتە دایکی بێچووە ئەسپێکی ئاوی

لە شاری کەناری (Mombassa)ی وڵاتی کینیا، بێچووە ئەسپێکی ئاوی دوای ئەوەی کە لە شەپۆلەکانی سۆنامی ڕزگاری بوو، بە شێوەیەکی سەرسوڕ هێنەر خووی بە کیسەڵێکی تەمەن (١٠٠) ساڵەوە گرت. ئەمەش لە کاتێکدایە کە کیسەڵە نێرەکەش زۆر حەز دەکات کە ڕۆڵی دایکی بۆ ببینێت.ئەم بێچووە دایکی لە لافاوەکەی سۆنامی دا لە دەستدابوو و تەمەنی لە ساڵێك کەمترە.

جێی ئاماژەیە کە ئەم دوو گیاندارە پێکەوە دەخەون و مەلە دەکەن، ئەسپە ئاوییەکە هەر بەو شێوەی کە بێچووی ئەسپە ئاوییەکان بە دوای دایکیاندا بەڕێ دەکەون، بە دوای کیسەڵەکەدا بە ڕێدەکەوێت و ئەگەر کەسێك بیەوێت لە کیسەڵەکە نزیك بێتەوە، ئەسپە ئاوییەکە بە تووڕەیی ڕووبەڕووی دەبێتەوە. جێگەی باسە ئەسپە ئاوییەکان بۆ ماوەی (٤) ساڵ لەگەڵ دایکیان دەژین.

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:

ئاسانکاری

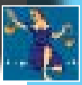
- پیتی خانەکانی (٥+٧+٦) کۆ بکەیتەوە بە مانای (کارەبا کە دەبڕێت چی دەکات!)
- پیتی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (بۆ گواستنەوەی وزە بەکار دێت لە تەکنۆلۆژیا)
- پیتی (١+٢+٣+٤+٥٨+٩) کۆبکەیتەوە بە مانای (ئامێرێك بۆ قسە کردن بەکاردێت)
- پیتی (٥+٤+٩) کۆ بکەیتەوە بە مانای (هونەر بە زمانی عەرەبی)

ئامادەکردنی : شاتان مستەفا

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (زێڕەڤانی) بوو

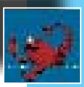
کەلـــوەکـــان

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢



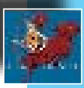
ئامۆژگارییەکانی دەوروبەرت وەربگرە، هەندێك پەیوەندی سۆزداری نهێنی بەڕێوەیە، هەوڵی زۆرت دەوێ بۆ ڕزگاربوون لەو خەمەی کەهەتە، تووشی هەندێ ڕەخنە دەبیت، چیرۆکی خۆشەویستیەکی نوێ دەست پێ دەکەیت، لەقەرەباڵغی دوور بکەوەوە.گەر بەشوێن ڕۆژێکی بەختەوەر دەگەڕێی بۆخۆشەویستی ئەوا کاتی ئێواران هەڵبژێرە بۆ بڕیاردان.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١



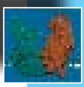
ماوەی داهاتووت باش دەبێت و هەلی کاری باشت بۆدەرەخسێ. کەسێکی دوودڵی وادەزانی هەموو کەسێك تۆی خۆشناوێ. لەبەردەم ساڵێکی نوێ دای دەتوانی لاپەڕەیەکی نوێ هە ڵدەیتەوە، بەڵام هەوڵبدە ڕێگەی تر بدۆزیتەوە گەر هەستت بەلاوازی کرد.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١



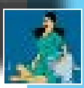
کارەگرنگەکانت بۆ ماوەیەکی دیکە هەڵبگرە، بە نیازێکی تازەوە بیر بکەرەوە و لە هەستی خۆشەویستت بگە، کەسێك لەدڵەوە بۆت دێتە پێشەوە ئەویش مانای گەورەیی تۆی دەوێت، هەموو کەسێك خەم دەخوات بەڵام وەك تۆ ناکات.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩



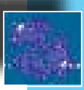
هەنگاوەکانت لەم مانگەدا چارەنووست دیاری دەکەن، هەست بەخەمێکی زۆر دەکەی، لەخۆڕا هیچ گرێبەستێك ئیمزا مەکە، شت گەورە مەکە بەڵکو هەوڵبدە هەنگاوەکانت لەسەرخۆ ئەنجام بدەی، واچاکە سەفەرێکی کورت بکەی، ساڵێکی دووردرێژت لەبەردەمە بۆگۆڕانکاری.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨



لەخۆتەوە قسە لەهەموو شتێك مەکە. ڕاستە گیرفانت پڕە، بەڵام بیر لەداهاتوو بکەرەوە. کەسێك هەیە تۆی خۆشدەوێ لەدوورەوە ئاگای لەتۆیە.لەڕێگەی مۆبایلەوە پەیوەندی بکە بەهاوڕێیەکەت، چونکە هەواڵی خۆشی لەلایە. هەموو کەسێك بناسە، بەڵام سادە بە لەمامەڵەوگفتوگۆکردندا.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠



کەلووەکەت بۆ ساڵی نوێ مژدەی زۆری لایە، ئاگاداری لایەنی نهێنیەکانت ببە و، لەسەر ئاستی کەسێتی وگشتی هەست بەنەمانی فشار دەکەی بۆئەمەش دەبێت لەبیری خۆشەویستەکەت بێت، چونکە ئێستاپێویستی بەتۆیە،داهاتووت بۆ خۆشی دەچێت.

iwan_gardi@hotmail.com