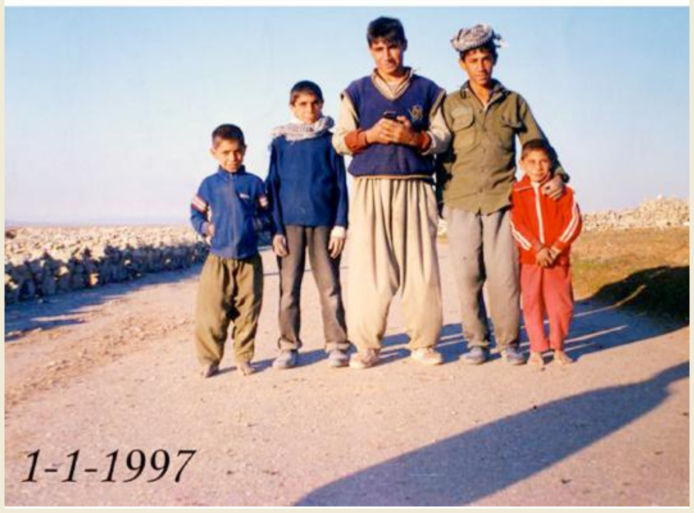
خەبات
www.xebat.net
پێنج شەمە 2017/1/12 ژمارە (5190)

کۆمسای
بەرهەمێکی نوێ بڵاودەکاتەوە

هونەرمەندی ڕۆژهەڵاتی کوردستان کۆمسای بەبۆنەی هاتنی ساڵی نوێوە بەرهەمێکی شاد بڵاودەکاتەوە.
بەرهەمە نوێیەکەی کۆمسای بەناوی (دیان تەلا) هۆنراوەی کۆمسای و فلکلۆرە و ئاوازەکەشی هەر فلکلۆرە، یونس شوکری کاری ئامادەکردنی بۆ کردووە و بەرهەمەکەش تەنیا بەشێوەی دەنگ بڵاوکراوەتەوە.
لەگەڵ بڵاوکردنەوەی نوێترین کاری کە بەرهەمێکی شادە، پێشکەشی هەوادارەکانی دەکات و هیوادارە ساڵێکی خۆش بێت بۆ گەلی کورد.
کۆمسای لە دایکبووی ساڵی١٩٨٧ سنەیە، یەکێک بوو لە بەشداربووانی بەرنامەی خۆشترین دەنگی کەناڵی NRT2 لە دوای ئەو بەرنامەیە چەندین بەرهەم و کلیپی بڵاوکردۆتەوە، خاوەنی دوو ئەلبوومە، دواین کاری هونەری بڵاوکردنەوەی گۆرانییەک بوو بە ناوی "خرەی مێخەک".



پێنج برای پێشمەرگە دوای بیست ساڵ چوونەوە هەمان شوێن و وێنەیان گرتەوە

بروا ڕەمەزان ساڵەیی

زۆر زەحمەتە و دەگمەنە تۆ بتوانی دوای ماوەیەکی زۆر لەگەڵ کۆمەڵە کەسێک بچیتە هەمان ئەو شوێنەی کە پێشتر وێنەتان گرتووەو وێنەیەکی تر بگرنەوە، چونکە لەبەر نەگونجاندن و کۆکردنەوەی کەسەکان و دووری شوێنەکە یان لەبەر نەمانی یەکێک لەو کەسانەی کە لەوێنەکەدا هەیە کە لە ژیاندا نەمابێت یانیش لە دوورە وڵات بێت، بەڵام ئەم پێنج برایە کە خەڵکی کەرکووکن و پێشتر لە کۆمەڵگای زۆرەملێی جدیدە زاب دانیشتوون و دواتر گواستراونەتەوە بۆ کۆمەڵگای قوشتەپە، پاش بیست لە وێنەگرتنیان لەو کۆمەڵگایەو لە هەمان کاتی سەرساڵ دووبارە چوونەوە هەمان ئەو شوێنەو هەر پێنجیان وێنەکیان گرتەوە، کە ئێستا ئەوان گەورە بوون و هەر پێنجیانیش پێشمەرگەن و خزمەتی خاکی کوردستان دەکەن.

چەند ڕێگایەک بۆ نەهێشتنی وشکبوونەوەی لووت

وشکبوونەوەی لووت، یەکێکە لەو گرفتانەی کە زۆر جار خەڵکی تووشی دەبن بەتایبەت لەوەرزی زستان و کەش و هەوای سەرمادا، بەڵام لەڕێگەی چەند کردارێکەوە دەتوانرێت ئەو جۆرە حاڵەتە چارەسەر بکرێت.
بەپێی ماڵپەڕی بۆڵدسکای دەتوانرێت لەڕێگەی کۆمەڵێک ڕۆن و هەندێک ڕێگای ترەوە وشکبوونەوە و کزینەوە و ئازاری بەشی ناوەوەی لووت چارەسەر بکرێت.
لەخوارەوە هەشت ڕێگا دەخەینەڕوو بۆ نەهێشتنی وشکبوونەوەی لووت :
١- ڕۆنی گوێزی هیندی، بڕێک لەڕۆنی گوێزی هیندی گەرم بکەن پاشان پارچەیەکی لۆکەی پێ تەڕ بکە و دواتر بیدە لەناو هەردوو کونی لوتانەوە، ئەم کردارە پێش چوونە سەرجێگای نوستن ئەنجامیبدەن.
٢- گلیسیرین، پارچەیەک لۆکە بەکاربهێنن بۆ ئەوەی بەگلیسیرین تەڕی بکەن و دواتر بیدەن لەناو کونە لوتتان، ئەوە یارمەتیدەرە بۆئەوەی لەوشکبوونەوەی ئازاری لووتتان کەم بکاتەوە.
٣- ڕۆنی خەردەل، ڕۆنی خەردەل ڕۆنێکی سروشتییە، دەتوانن بەبەکارهێنانی دوو تا سێ قەترە لەم ڕۆنە بکەنە ناو هەریەکێک لەکونی لووتتان و پاشان بەهەناسەیەکی هێواش و ورياييەوە هەڵیمژن، ئەو ڕۆنە یارمەتی تەڕبوونەوەی لووتتان دەدات لەگەڵ کەمکردنەوەی ئازار و وشکی لوتتان.
٤- هەڵمی گەرم، قاپێک ئاوی گەرم بهێنن و سەرتان ڕاستەوخۆ بکەنە ئاستییەوە و بەبەکارهێنانی خاولییەک سەرتان داپۆشن تاوەکو بەجوانی هەڵمە گەرمەکە هەڵمژن، بەڵام بەشێوەیەکی هێواش. بەدانیشتنانەوە دوو بۆ سێ جار ئەم کردارە دووبارە بکەنەوە، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئارامی بەلووتتان ببەخشێت.
٥- ڕۆنی بادەم و ئەلۆڤێرا، چەند قەترەیەک لەڕۆنی بادەم و بڕێک لەکرێمی ئەلۆڤێرا تێکەڵبکەن، بەبەکارهێنانی پارچەیەک لۆکەی شێوە تۆپی بچووک ڕۆژی یەک جار بیدەن لەناو کونی لوتتان، یارمەتی کەمکردنەوەی وشکبوونەوە و کزینەوەی ناو کونی لووت دەدات.
٦- ڕۆنی زەیتوون، ڕۆنی زەیتوون یارمەتی تەڕکردنی کوونە لووتی هەیە، تەنها دوو بۆ سێ قەترە لەڕۆنی زەیتوون بدەن لەهەریەکە لەکونی لووتتان، ئەو کردارە یارمەتی تەڕکردن و نەهێشتنی کزینەوەی کوونە لووتی هەیە.
٧- ڕۆنی ناوکە کولەکە، بڕی دوو بۆ سێ قەترە لەڕۆنی ناوکە کولەکە بکەنە ناو لووتتانەوە بەڵام بەشێوەیەک کە سەرتان بۆ دواوە وەرگێڕابێت، هەوڵبدەن گەوهەری ڕۆنەکە لەڕێگەی هەڵمژینەوە سوودی لێوەرگرن، ئەم کردارە ڕۆژی دووجار ئەنجامی بدەن چونکە یارمەتی تەڕکردنی ڕێڕەوی لووتتان دەدات.
٨- زۆر خواردنەوەی ئاو، زۆربەی کات وشکبوونەوەی کونی لووت بەهۆی کەمی ئاوەوە دەبێت لەناو لەشدا، بۆیە پێویستە بڕێکی زۆر لەئاو بخۆنەوە تاوەکو لەکێشەی وشکبوونەوەی لووت ڕزگارتان بێت.

زیادبوونی مەترسی تووشبوون بە ڕەبۆ لە نێو ئەو منداڵانەی کە باوکیان جگەرەکێشە

ڕێبوار : ئەنجامی توێژینەوەیەکی نوێی نۆروێژی پیشانی داوە کە مەترسی تووشبوون بە ڕەبۆ لە نێو ئەو کەسانەی کە باوکیان جگەرەکێش بوونە زیاترە . روون و ئاشکرایە کە دایکان لە نێو ئەو ژینگەیەی کە تێیدا ژیان بە سەر دەبەن ڕۆڵی سەرەکی تێدا دەبینن بۆ پاراستنی سەلامەتی منداڵەکیانیان . هەر بۆیە ئەنجامی دوایین توێژینەوەی زانایانی نورویژی کە لە سەر زیاتر لە 24هەزار منداڵ پیشانی داوە کە باوکانیش بە ئەندازەی دایکان ڕۆڵییان هەیە لە پاراستنی سەلامەتی منداڵەکانیان . بە پێی ڕاپۆرتێکی ماڵپەڕی " ئێندیا ئێکسپرێس"، " سیسیلی ئسوانس"، سەرپەرشتیاری ئەو تێمە لێکۆڵەرە لەو بارەیەوە گووتی : " منداڵی ئەو باوکەی کە پێش دووگیانبوونی دایک جگەرەیان دەکێشا بە ڕێژەی 3 ئەوەندە زیاتر لە باوکی ئەو منداڵانەی کە هیچ کات جگەرەیان نەکێشاوە ، لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆدان لە تەمەنی بچووکبوونیاندا . زۆرترین مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆ لە نێو ئەو منداڵانەی کە باوکیان پێش تەمەنی 15 ساڵی جگەرەکێش بوون زیاترە.سەرنجراکێشە ئەوەش بزانن ، کاتی وازهێنانی جگەرە پێش دووگیان بوون، پەیوەندی هەیە بە تووشبوون منداڵ بە نەخۆشی ڕەبۆ لە ماوەی منداڵبوونیدا . ئەو توێژەرانە هەروەها بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو دایک و باوکانەی کە دەکەونە ژێر کاریگەریی " لەحیم کاری"، زیاتر لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی ڕەبۆ دان ، هەتا ئەگەر کاربەکەلوپەلی لەحیم کاریش پێش دوو گیانی کاری نەکردبێت.

لەڕێگەی ڕەنگی چاوت کەسایەتیی خۆت بناسە

ئایا کەسێکی خۆپەرستی یان کەسێکی ڕاستگۆ یان کەسێکی کۆمەڵایەتی، یان کەسایەتیت چ جۆرێکە، ئەمە بابەتی هەڵبژێردراوی توێژینەوەیەک بوو کە تێیدا شارەزایان لێکۆڵینەوەی وردیان کرد تا لە ڕێگەی ڕەنگی چاوەوە، کەسایەتیی مرۆڤ دیاریی بکەن و دوای توێژینەوەکەیش، گەیشتن بەم ئەنجامانەی خوارەوە.
یەکەم: ئەوانەی ڕەنگی چاویان قاوەییە، گرنگی زۆر بە هاوڕێ و دەوروبەرەکانیان دەدەن لەکاتی بوونی کێشە و گرفتەکان، بەڵام کێشە و تایبەتمەندییەکانی خۆیان بە نهێنی دەهێڵنەوە، کەسانی ڕاستگۆن و بەردەوام لە هەوڵی سەرکەوتندان و ژیانی خۆیان ڕێک خستووە و گوێ بە قسەی دەوروبەرەکانیان نادەن. دووەم: چاوی ڕەنگ هەنگوینی، کەسایەتی ڕاستگۆن، بەڵام ڕەقن و گوێ لە کەس ناگرن، لەئیش و کێشەدا متمانەیەکی زۆریان بەخۆیان هەیە، لە هەوڵی سەپاندنی بیر و بۆچوونەکانیانن بەسەر ئەوانی تردا.
سێیەم: چاوی ڕەنگ شین، کەسانی زیرەکن، لە زۆربەی ئیش و مامەڵەکانیان سەرکەوتوون دەبن، ژیانیان خۆش دەوێ و بڕوای تەواویان بە خۆشەویستی هەیە و ئامانجیان یارمەتیدانی خەڵکە.
چوارەم: چاوی ڕەنگ سەوز، کەسانی لە خۆبایی و خۆپەرستن، لە ڕووی دەروونییەوە زۆر باوەڕیان بەخۆیانە و زیرەکن و ژیانێکی جیاواز و تایبەتیان هەیە.

غۆریلایەک گیتار دەژەنێت!

ڕێبوار: ژەنیارێکی ناسراو، لە ئاهەنگێکدا بە هاوکاری غۆرێلایەکی گیتارژەن ، کاتێکی خۆشی بەسەر برد.تیپێکی موزیک و گۆرانی ناسراویی ئەمەریکی بە ناوی " فلی "، رۆژی هەینی رابردوو بەمەبەستی دیدار لەگەڵ غۆرێلایەکی قسەبێژە ، بە ناوی " کو کو، سەردانی دامەزراوەی گوریلاکانی لە وودساید لە کالیفۆرنیا کرد .ئەو ژەنیارە گیتارە ، گیتارەکەی بە گوریلاکە دا و بە کۆنسێرتێکدا ، کوکو توانیی بەشدار بێت و لەگەڵ ئەو ژەنیارە زیرەکەی گتیارە ، ئامێری گیتاری ژەنی . "فلی " بە بینی گیتار " ، دانی بە ژەنینی گیتاری کو کو دانا و گوتی لە ماوەی تەمەنی دا نەیبنبووە کە غۆرێلایەک بەم چەشنە گیتار بژەنێت.