نهێنی جوانی هەیفا وەهبی

کـچە گۆرانیبێـژی لوبنـانی (هـەیفا وەهبـی) دووپـاتی دەکاتـەوە، جوانیەکـەی دەگەڕێتـەوە بـۆ خـەوتنی بـاش‌و خواردنەوەی ئاوێکی باش‌و وەرزشکردنی ڕۆژانە، لەسـەرخۆ نان خواردن، بەبێ ئەوەی هیچ خواردنێك لـەخۆی قەدەغـە بکات، نهێنی جوانیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خـۆراکی دروسـت‌و دوورکەوتنەوە لەجگەرە کێشان، چونکە زەرەری بۆ پێسـت‌و تەندروستی بەگـشتی هەیـە. ئامۆژگـاری ئـەوەی هەیـە بـۆ جوانی ژنان، دیلی زۆر خـواردن نـەبن، چـونکە تەندروسـتی زۆر گـرنگترە لـەجوانی ژنـان، بـەبێ زیـادەڕۆ گرنگیـدان بەرواڵەت‌و شـێوەو دانـانی ئارایـشتی گونجـاو بـۆ هـەر کـات‌و بۆنـەیەك.

لە ئینتەرنێتەوە

پاریس هیلتۆن خۆ بەدەستەوەدانی ڕادەگەیێنێ

ئەستێرەی بەرنامەی بویەر (الواقع) ومیراتگری زنجیرە میوانخانەکانی هیلتۆن ڕادەگەیەنێ. هیچ بەرگریەك ناکات لەبەرامبەر حوکمی گێرانەوەی بۆ زیندان، بەدڵنیاییەوە بەبێ هیچ نارەزاییەك جێبەجێی دەکات، جەختی کردەوە لەسەر خاڵی کردنەوەی زۆر لەو ئابڕو چوونە سەرنج ڕاکێشانەی قسەو قسەلۆکیان لەسەربوو لەنێو کۆی ئەمریکیەکان، ئەو لەو ماوەیەی کە بە ڕێی کرد لەپشتی شیشەکان فێری هەندێ ڕاستی بوو، هیلتۆن لە بەیانێك کە پارێزەرەکەی ڕۆژی شەممە خوێندیەوە دەڵێ: بڕیارمداوە پێداچونەوە لەسەر زیندانی کردنم بۆ جارێکی تر نەکەم، ئەگەر سەرۆکی پۆلیس کەرتی لۆس ئەنجلوس گرنگی بەتەندروستیم بدات، ئەوا شانازی بە بەڕێکردنی تەواوی ماوەی زیندانیەکەم دەکەم لەم کەرتەدا، هەروەها مانەوەم لەزیندان ئەزمونێکی سەختە لەژیانم... وەلە ماوەی چەند ڕۆژی ڕابردوو ماوەیەکی زۆرم بۆرەخسا بۆ بیرکردنەوە، من دڵنیام زۆر شت فێر دەبم لەماوەی ئەو تاقیکردنەوەیەدا .

بەڵام هیلتۆن دووچاری شۆك بوو، بەرامبەر ئەو سانسۆرە ڕاگەیاندنەی کە لەسەر دۆزەکەی ئەویان دانا، بۆیە داوای کرد لە هۆیەکانی ڕاگەیاندن، کەوا تەرکیز بکەنە سەر ئەو بابەتانەی زۆر گرینگیان هەیە. لەپێش هەموویان ئەو ژن‌و پیاوانەی لە عێراق خزمەتگوزاری دەکەن، وەك ئەوەی ئاسۆشیدت پرێس گواستیەوە.

ئەو ماوەیەی لەزیندان بەرێکرد، دووچاری ئازاری دەرونی هات‌و مانی لە خواردنی زیندان گرت، بۆیە بەڕێوەبەری پۆلیسی کەرت بڕیاری ئازاد کردنیدا، بەو مەرجەی بخرێتە ژێر چاودێری توند لەماڵەکەیان بۆ ماوەی چل وپێنج ڕۆژ، شایەنی باسە ئەم چاودێریەش بە هۆی ئەنگوستیلەیەکی ئەلیکترۆنی بوو کە دەیخەنە پەنجەوە.

Elaph.com

دەتەوێت دەستەکانت وەك روخسارت جوان بێت؟

دەست، هەر وەك بەشەكانی تری لەشو دەموچاو پێویستی بەبایەخ پێدان هەیە، چونكە لەكاتی بەساڵاچوون، جوانیو نەرمی نامێنێت، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ هۆكاری دەرەكی. ڕێنمایی بۆ خانمان ئەوەیە:

١. لەكاتی بەكار هێنانی ئاوو تاید، یەك كەوچك زەیتی زیتونی تێبكە یان بەكارهێنانی دەستكێش.

٢. لە كاتی تەڕبوونی دەستەكانت، بە خێرایی ووشكیان بكەرەوە.

٣. تۆزێ خوێ لەگەڵ گوشراوی لیمۆ، بەفڵچە لەسەر دەستت بدە، ئینجا شێلانی بۆ بكرێت، لەهەفتەیەكدا، دووجار .

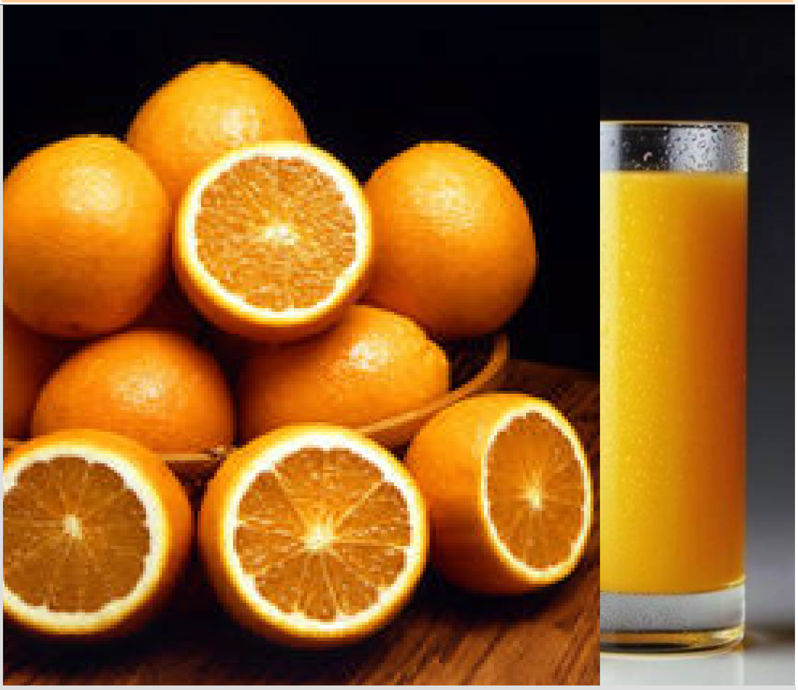
٤. بەكارهێنانی كرێمی دژە هەتاو بەر لە دەرچوون بە ماوەی (١٥) خولەك.

٥. بەكارهێنانی كرێم هەموو شەوێك، لەو جۆرە بێت كەزەیتی سروشتیان تێدایە.

٦. لەهەفتەی دووجار یەك بەرداخ شەربەتی پرتەقاڵ لەگەڵ دوو كەوچكی گەورە هەنگوین تێكەڵاو دەكەین بۆ ماوەی سی خولەك، لەسەر دەستەكانت دابنێ پاشان بە ئاوی سارد بیشۆ.

لە ئینتەرنێتەوە

تایبەتمەندیو سوودەکانی پرتەقاڵ



ئەم میوەیە لە ڕووی كیمیاییەوە سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندی ڤیتامین (c- b١- b٢)ە، پێكهاتەكەی ٨٠٪ كێشەكەی ئاوە، نزیكەی ٢ ٪ چەوریە، ١٠ ٪ ڕیشاڵە، ٥٪ كانزاو ترشەلۆكەكان، ٣٥٪ شەكرو ڤیتامینەكان، خوێیە كانزاكانی جۆری كبریتو فۆسفۆرو كالسیۆمو توخمی مسی تێدایە، یارمەتی مانەوەی كلس دەدات لەناو ئێسكەكانو بەرگری لەنەخۆشی سەرما، ددان لەكلۆر بوو دەپارێزێت، سووڕی خوێن خێرا دەكات، جگەر بەهێز دەكات دابەزاندنی ڕێژەی كۆلسترۆڵ لەخوێن پارێزگاری لە ناوپۆشی مولوولەكانی خوێن دەكات، كەمكردنەوەی ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشیەكانی بەساڵاچوون، بەتایبەتی ئاوی سپی. ئامۆژگاری ئەو كەسانە دەكرێت كە نەخۆشی سووتانەوەی گەدەو ڕیخۆڵەیان هەیە، گوشراوی پرتەقال نەخۆن، پرتەقاڵێكی مامناوەندی (٧٠) یەكەی گەرمیو ١٣٠٪ ڤیتامینو ٢٠٪ ریشاڵو ١٢٪ ترشی فۆلیك لەپێویستەكانی لەش دابین دەكاتو لەگەڵ بەشێكی چاك لە پۆتاسیۆم، زانراوە ترشی فۆلیك یارمەتی خاوێن كەرەوەی سووڕی خوێن لەماددەی پرۆتین دەدات، كە ناسراوە بە هۆمۆستین، كە دەبێتە هۆی لەناوبردنی ناوپۆشی مولوولەكانی خوێنو تووش بوون بەنەخۆشی دڵ، میوەی پرتەقاڵ ماددەی كۆلاجین دروست دەكات، كە بۆ سەلامەتی پێكەوە بەستنی شانەكانی نێوان ماسولكەو ئێسك وە چاككردنی خرۆكە سورەكانو هەڵمژینی ئاسن لە سەرچاوە ڕووەكیەكان دەدات.

بۆچی پەنجە مۆری هیچ کەس وەکو یەك نیە؟

ئامادە كردنی : فارس كەریم

زانست دەری خستووە پەنجە مۆری هیچ کەسێك وەك یەك نیە، ئەگەر کەسێك پەنجە گەورەکەی بخاتە سەر ئیستەمپێك، ئینجا بیخاتە سەر کاغەزێکی سپی، پەنجە مۆرێکی دەست دەکەوێت کە لەدونیادا هاوشێوەی نیە.

ئەو راستیە بەسەر هەموو پەنجەکان جێبەجێ دەبێت و هەر دە پەنجەکە لەیەکتر جیاوازن، وەهەر لە لەدایك بونیەوە تا مردن ناگۆرێت.

چینیەکان ئەم راستیە سەرسورهێنەرەیان پێش نزیکەی دوو هەزار ساڵ زانیوە، چونکە ئیمپراتۆرەکانی چین، بەڵگەنامەو رێکەوتنەکانیان بەپەنجە مۆر ئیمزا دەکرد.

لەساڵی ١٨٩٢ زانای ئینگلیزی (فرانسیس جالتۆن) یەکەم کەس بوو ئەو راستیەی سەلماند، لەبەر رۆشنایی ئەو دۆزینەوەیەو سەلماندنە (ئەدوارد هێنری) سیستەمێکی پەرە پێدا بۆ ناسینی تاوانباران، لەو رۆژەوە تا ئەمرۆ پۆلیس لەسەرانسەری جیهان ئەم سیستەمە بەکار دەهێنن، بۆ راوەدوونانی گومانلێکراوان و تاوانباران.

(ئەدوارد هێنری)پەنجەکان دابەش دەکات بۆ چەند جۆرێك لەوانە:

(جۆری گرێی، گرێی داریك کەگیرفانێکی لەناوەراستەوە هەیە، دوو گرێی، کەوانەیی، بازنەیی، پان).

لەرێگەی ژماردنی کەنارەکانی نێوان دوو خاڵدا، لە هەر نموونەیەك توانای هەر پەنجەیەك لە دەپەنجەکە لەچوارچێوەی هەمان گروپدا پۆلین بکات، ئینجا هەموو کۆمەڵەکان وەردەگیرێن وەکو یەکەیەك، بۆئەوەی سیستەمێکی ئاوامان دەست بکەوێت بۆ پۆلین کردنی پەنجەکان.

دەزگاکانی پۆلیس ملیۆنەها پەنجەمۆر لەفایلەکانیاندا هەیە، کەبەو هۆیانەوە دەتوانن تاوانباران بدۆزنەوە، بۆ لێکچوونی پەنجە مۆری دوو کەس لەوانەیە لە(٢٤) ملیۆن کەسدا یەك حاڵەتی لەو شێوەیە هەبێت.

سەرچاوە: بانکی زانیاری ،و.مستەفا سعید

کاوڕ ٣/٢١ ـ ٤/١٩

ئەم ماوەیە لەزۆربەی کارەکانت سەرکەوتو دەبی بەمەرجێ خۆت لەخۆبایی بون بپارێزی.

گا ٤/٢٠ ـ ٥/٢٠

لەبواری کارکردن هاورێکانت لێت رازین لەرووی سۆزداریەوە کەمێك کێشەت هەیە کەچارەسەری ئاسانە.

دوانە ٥/٢١ ـ ٦/٢٠

ژیان بەئومێدەوە خۆشە، تۆش چیتر بێ ئومێدمەبە، چونکە دەتوانی سەرکەوی بەسەر کێشە خێزانیەکانتدا.

قرژاڵ ٦/٢١ ـ ٧/٢٢

ئێستا لەگەڵ خۆشەویستەکەت زۆرباشی هەرچەندە ئەو کەمێك لەحاڵەتی هەڵچوندا دەژی، تۆ دەتوانی هێمنی بکەیتەوە.

شێر ٦/٢٣ ـ ٨/١٢

کەسێکی خۆشەویستی لەسەر خۆیت، لەکاری رۆژانەتدا هاورێکانت لێت رازین.

فەریك ٨/٢٣ ـ ٩/٢٢

ئەم ماوەیە وەزعی داراییت باشتر دەبێ، هەوڵدە چیتر زیادە مەسرەف مەکەو کێشەت نامێنێ.

تەرازوو ٩/٢٣ ـ ١٠/٢٢

هەواڵێکی نوێت لەکەسێکی دورەوە بۆدێت و زۆر سەرسام دەبی.

دوپشك ١٠/٢٣ ـ ١١/٢١

تەندروستیت باش نیەو لەروی سۆزداریش خۆشەویستەکەت خەریکە لێی دەشێوێ، چونکە لێت حاڵی نیە.

کەوان ١١/٢٢ ـ ١٢/٢١

پلان و بەرنامەی خێزانی دابنێ و کێشەت نامێنێ خێزانەکەت پێویستی پێت هەیە.

گیسك ١٢/٢٢ ـ ١/١٩

کەسێکی خۆشەویستی و هێمنی هەوڵدە لەگەڵ ئەم کەسایەتیەتدا لەئیشی رۆژانەشت سەرکەوتوو هێمن بی.

سەتڵ ١/٢٠ ـ ٢/١٨

هەرگیز بیر لەوە مەکەوە خۆشەویستەکەت وازت لێبێنێ لێی تورەمەبە، چونکە زۆر سەرقاڵە.

نەهەنگ ٢/١٩ ـ ٣/٢٠

تەندروستیت باشترەو پێویستیت بە وەرزشە کەمێك ئاگاداری ژیانی خێزانیت بە.