د هوپو تعلیمي کیسې

څرنګه د ګوتې – نانځکې جوړې کړو

هونبیار هلک او داړونکی ځناور

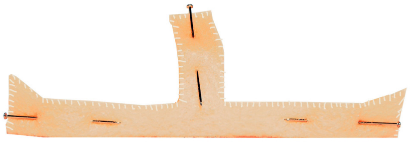
۱ ګام:

۱. تنه له خپلې ګوتې راتاوه کړئ، چې ګوته مو وپوښوي.
۲. بیرته/ خلاصه څنډه یې وګنډئ.

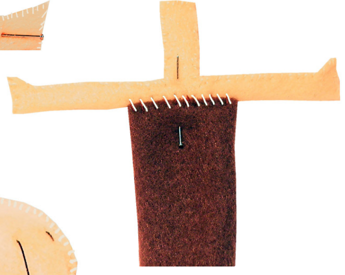
۱ ګام

۲ ګام:

۱. لاسونه راواخلئ، او په اوږدوالي یې په منځ کې قات کړئ.
۲. پرانیستو څنډو په امتداد یې وګنډئ.



۲ ګام



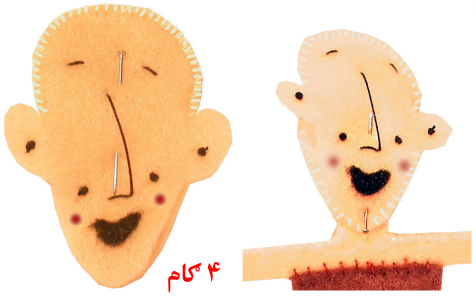
۲ ګام

۳ ګام:

۱. لاسونه د تنې پر منځ برابر کړئ.
۲. څنډې چې چیرې یوځای کیږي، سره وګنډئ.

۴ ګام:

۱. د هونبیار هلک څېره پر سر – مخ څلیښ یا رسم کړئ.
۲. د سر ټوټې سره ترتیب او پاسنیو څنډو پر امتداد یې وګنډئ.
۳. د مالوچو غځېدلی غونډسکه په سر کې کیږدئ.
۴. غاړه په سر کې کیږدئ.
۵. د سر شاوخوا پرانیستې څنډې (د غاړې له لارې) سره وګنډئ.



۴ ګام

۵ ګام:

۱. ویښته د سر – شا پر منځ (د غوږونو دپاسه) برابر کړئ، او سنجاق له لارې یې ونښلوئ.
۲. ویښته د تندي دپاسه تاوو او پر سنجاق یې ونښلوئ.
۳. ویښته له سر سره وګنډئ، د یوه غوږ له پاسه یې پیل او بل غوږ په لور ولاړ شيء (د **۵ ګام** X نښې ته وګورئ).

۶ ګام:

۱. پر خولئ تزیین/ سینګار رسم یا وګنډئ.
۲. نیم کې قات او څنډې وګنډئ (د **۶ ګام** عکس X نښې ته وګورئ).
۳. د ویښتو دپاسه یې ونښلوئ (د **۶ ګام** عکس X نښې ته وګورئ).

۶ ګام

۵ ګام

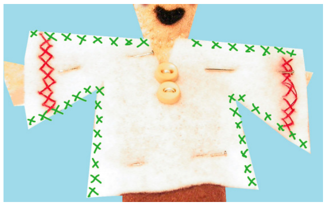
۷ ګام:

۱. د کمیس – مخ او کمیس – شا تزیین/ سینګار رسم یا وګنډئ.
۲. هونبیار هلک د کمیس – مخ او کمیس – شا منځ کې برابر او څنډې وګنډئ (د **۷ ګام** عکس X نښې ته وګورئ)

۸ ګام:

۱. د سدرئ/چپنی – مخ کینۍ او ښي ټوټې د سدرئ/ چپنی – شا سره ترتیب کړئ.
۲. پاسنئ څنډې وګنډئ (د **۸ ګام** X نښې ته وګورئ).
۳. پر هونبیار یې کیږدئ او سدرئ/ چپنه لاسونو لاندې وګنډئ (په **۸ عکس** کې X نښې ته وګورئ).

۸ ګام



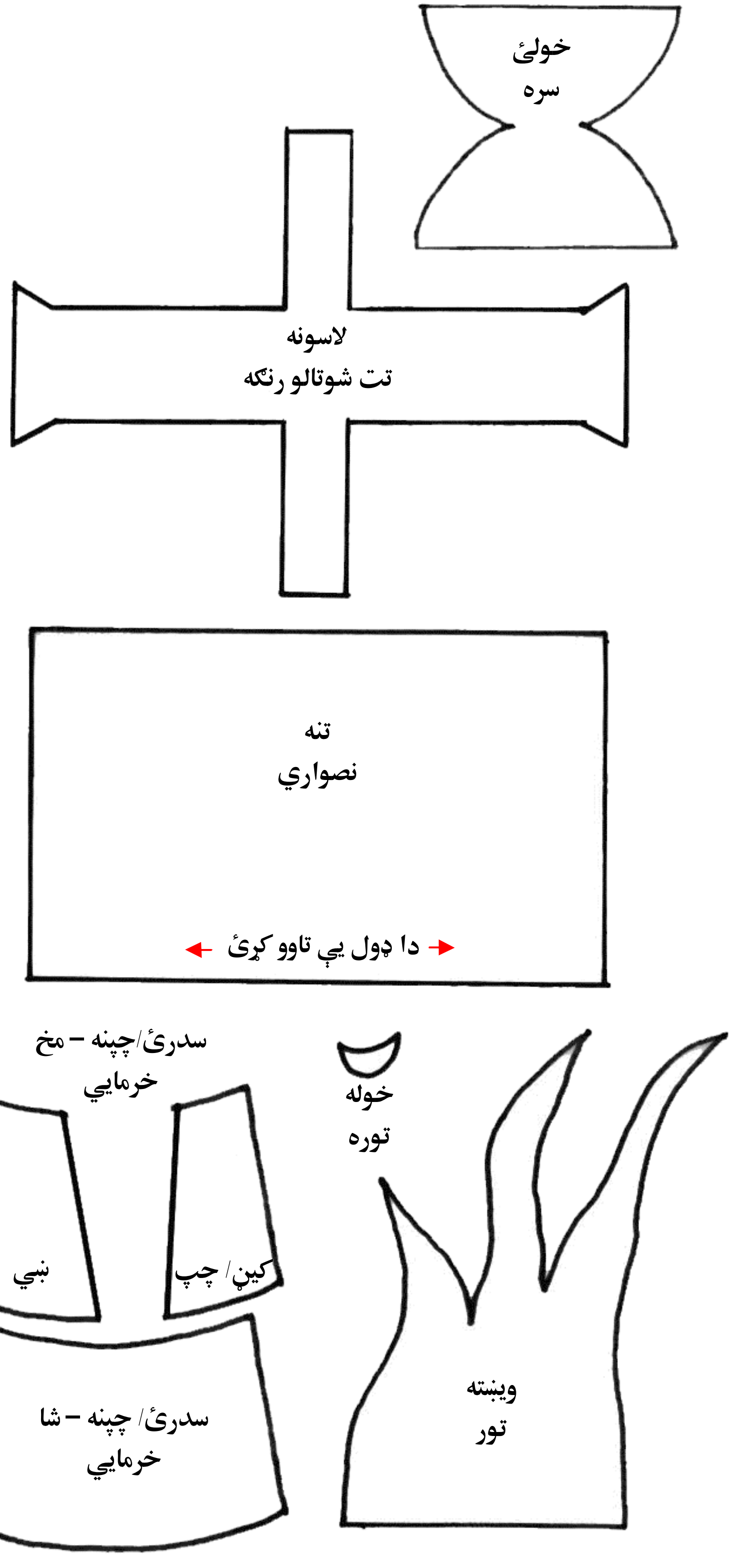
۷ ګام

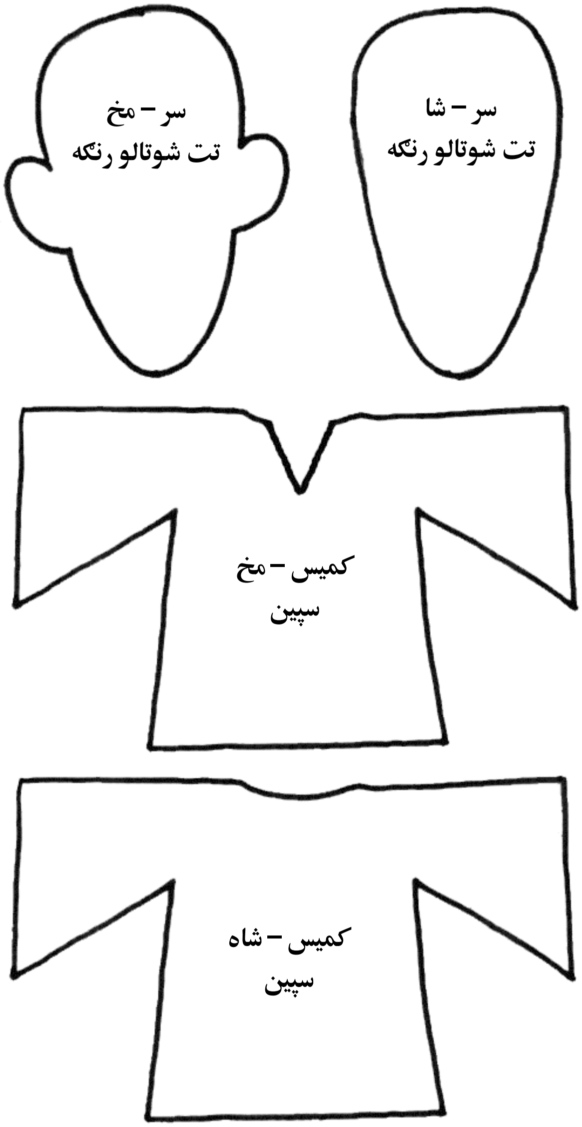
ښه وخت!

ګوته – نانځکی مواد او ترتیب/ نخچې تهٔي

مواد:

۱. مالوچو غونډسکه
۲. لمڅې: تور، نصواري، تت شوتالو رنګی، خرمايي، سور او سپين
۳. مارکرې، ښه ليکونکي: تور او سور
۴. ګنډلو ستن
۵. قيچي
۶. سنجاقونه
۷. تار





هوښيار هلک او داړونکی ځناور د ادريس شاه ليکنه، د ماري سانتياګو رسامي، ۲۰۰۰ کال چاپ حقوق

پاملرنه/ احتياط: ځان له ټپي کيدو وساتئ! که اړتيا وي د مشرانو څارنه توصيه کيږي. پدې پروژه کې له قيچي سره پرېکول، د ګنډلو تيرې ستنې کارول او تيره استنجاقونو کارول شامل دي!