وێنەگرتنی بووک و زاوا

کچـــان چاوەڕێـــی ئـــەو ڕۆژەن کـــە لـــە زەماوەندەکەیاندا بە جوانترین شـــێوە دەربکەون و ببنە شۆخێکی بەرچاو، چونکە ڕۆژێکی خۆش و نایابە لە هەست و خواستیاندا و دەخوازن ئەو ڕۆژەت ببێتە یادگارییەکی شـــیرین و دێرینی ژیانیان، بۆیە لەم ڕۆژەدا بە جوانترین شـــێوە وێنەی یـــادگاری دەگـــرن. ماوەیەکە شـــێوازی وێنەی بووك و زاوا گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە، کە شـــێوە کلاسیکەکەی جارانی شـــکاندووە و مۆدی ئێســـتای وێنەی بووك و زاوا، زیاتر لەگەڵ سرووشـــتدا دەبێ، چونکە جوانیی سرووشـــت هەر دەمێنێ. بۆیـــە وا چاکە بە هەفتەیەك پێش زەماوەند بۆ وێنەگرتن خۆت ئامادە بکەیت، سەرەتا لەگەڵ دەستگیرانەکەت شوێنی وێنەگرتن دیاری بکەن، لە کاتی پێشـــوو ســـەردانی بکەن، یان ئەو شوێنە بێت کە پێشـــتر بە یەکەوە یادگاریتان لێی هەبووە، هەروەها چاکتـــرە جووڵەکانتان هەڵبژێرن بـــەر لەو ڕۆژە، کە چ جووڵەیەکتـــان بەدڵە، تا لە کاتی وێنەگرتندا شـــپرزە و نیگەران نەبن، بۆ ئەوەی لە وێنەکاندا بە جوانترین شێوە دەربچن.

ئەم وەرزە مۆدی جلی بەهارییە

ســـاڵانێکە خانمان لەسەر شێوازی مۆدی جلی پێشوو دەڕۆن، کە زیاتر کابۆی جینزە، تەنانـــەت لە هەرچـــوار وەرزەکاندا لەبەری دەکـــەن، زیاتـــر مۆدی بەدیەکـــی تەنك و جینزێکی تەسك بووە، ئەو مۆدە ئەگەرچی ســـاڵانێکە ڕێچکەی گرتووە، بەڵام وادیارە لەگـــەڵ وەرزی بەهاردا ماوەکەی بەســـەر دەچێ و مۆدی جلـــی بەهاری دێتەئاراوە، ئەوەتا دیزاینەرانی جـــل و بەرگ، چەندین نموونەی جلی بەهاریان ئامادە کردووە، مۆدە جلەکە لە عەزیەی درێژ لە شێوەی پانتۆڵ و کـــراس و بۆدی لێکدراو پێکدێت، لەم مۆدەیەدا وایان کردووە کە خانمان و کچان لە جلی تەســـك دوور بکەونەوە و ئیدی جلەکانیان کراوە و فراوان بێ، لەم جلەدا، کچان دەتوانن سانا بن لە جووڵەکردندا، تەنانەت یارمەتیی جەســـتەش دەدات کە دوور بێت لە ئارەقە کردن، چونکە وەکو مۆدی پێشوو تەسك نییـــە تا لەش و لارت بگوشـــێ و ئیدی بێزارت بکات، ئەو مۆدە بەهارییە، ناســـکت دەکات، لەش و لارت جوان نیشان دەدات، ئەو شـــێوازە لە ساڵانی حەفتاکان باو بوو، ئێستاش هەمان ئەو مۆدەیان جارێکی دیکە جوانتر کردەوە و تا لەگەڵ ئەو ســـەردەمە بگونجێ، تۆش دەتوانی یەکێك لەو شێوازانە هەڵبژێریت.

چۆن پێستت جوانتر دەبێت

زۆربەی ئافرەتان بە دەست گرفتەکانی پێستی دەم و چاویان دەناڵێنن، چونکە جۆرەها پەڵەی بچووك و خاڵی ڕەش لە سەر و چاویان دەردەکەوێ، ئیدی ئۆقرەیان نامێنێت و نازانن چی بکەن، کە ئەو گرفتانە لەگەڵ گۆڕانکاری کەش و هەوا، یان بەکارهێنانی داو و دەرمانی نەشیاو بۆ پێستت، سەر هەڵدەدەن. زۆربەی خانمان پێستیان چەورە، تەنانەت بە سانایی دەتوانن ڕێژەی چەوری بەسەر ڕووخساریان ببینن، بۆ ئەوەی لەو گرفتە نەشیاوانە ڕزگارت بێت، دەتوانی ئەو ڕێگەیانە بگریتە بەر تا پێستت لەم وردە خاڵ و پەڵانە بەدوور بێت، و تەنانەت جوانتریش دەبێت ئەگەر پەیڕەوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکەیت :

- پاککردنەوەی ڕۆژانەی پێستی دەم و چاوت، کە ئەوە گرنگترین هەنگاوە، دەتوانی تەنیا بە ئاوی شلەتێن دەم و چاوت بشۆیت، بەبێ بەکارهێنانی سابوون و شامپۆ، تەنانەت ڕۆژانە (٣ تا ٤) جار سەر و دەم و چاوت بشۆ.

- بەر لە هەموو ماکیاژکردنێك، دەم و چاوت بشۆ، پاشان بۆ ماوەی (١٠) خولەك بوەستە تا وشك دەبێتەوە و ئینجا ماکیاژ بکە.

- هەوڵبدە جۆری پێستت بناسی و بزانی چ جۆرە داو و دەرمانێکی لەگەڵ دەگونجێ، چونکە هەندێ جار بەهۆی بۆیەی هەڵەوە، پێستی ڕووخسارت تێکدەچێت.

- واچاکە ڕۆژانە بە ئاوی گوڵ پێستت پاك بکەیتەوە، کە بە بەکارهێنانی پارچەیەك لۆکە، کە لۆکەکە بە ئاوی گوڵ تەڕ بکە و پاشان لە پێستی دەم و چاوتی بدە.

- باشتریشە جار جار ماسکی سرووشتی لە کەرەستەکانی میوە و سەوزە بکەیت، کە ئەوەش هەفتانە جارێك بێت بۆ پێستی ڕوخسارت بە سوودە.

- جار جارەش مەساجی پێستی دەم وچاوت بکە، بە پەنجەکانت و بە جووڵەی بازنەیی لەسەر پێستت بخوولێنەوە، تا خانەکانی پێستت چالاك و پاك ببنەوە.

کڵاولبادی کوردەواری

جاران چەشـــنێك کەلوپەل و کەرەستەی خۆماڵیمان هەبوو، هەموویـــان بە دەســـترەنگینیی پیـــاوان و ئافرەتانی کورد دروســـتدەکران، زۆربەشـــیان لە ژیانی ڕۆژانەی ســـەر کار و ژیانیان بەکاریان دەهێنا. کڵاو هەبوو، ڕۆژانە بەســـەر ســـەری پیاوانی ســـەپان و گاوان و شـــوانانەوە بوو، زیاتر لە هەردوو وەرزی بەهـــار و هاوینـــدا کە کاروباریان زۆر دەبـــوو، کڵاوی لباد یەکێك بوو لەو کڵاوانەی زۆربەی پیاوانی کورد لەســـەریان دەنا، بەتایبەت لە ساتەوەختی دوورنەگێران و ســـەرجۆخینان، کڵاوی لباد دژە هەتاوە، ئەوەی لەسەری بنێ، هەست بە تیژیی گەرمای هەتاو ناکا، جاران کارگەچی هەبوون، ئەگەرچی ئێســـتاش هەن، بەڵام بە پەنجەی دەســـت هەژمار دەکرێن، کارگەچی، خوریی بەرخیـــان دەهێنا، دوای چاك کردن و پاککردنەوەی، ئینجـــا پانیان دەکردەوە، خوریی بەرخ پێیدەگوترێ (لووا)، چونکـــە ئـــەو کڵاوە دەبێ لە جۆرە خورییەك بێت کە زۆر بەر هەتـــاو نەکەوتبێت، لەگەڵ پانکردنەوەی لوواکە، هەندێك کەپەکیان لەگەڵ خورییەکە تێکەڵ دەکرد بۆ ئەوەی مۆرانە لە کڵاوەکە نەدات، پاشـــان لوواکەیان وشك دەکردەوە و لە قاڵبیان دەنا، ئەو قاڵبەش دروســـتکرابوو لەلایەن کارگەچی بەپێی گەورە و بچووکی کڵاوەکە، ڕەنگی ئەو کڵاوە ســـپییە، چونکە خورییەکەی لە بەرخی ســـپی بوو. یەکێك لە خاوەن دووکانەکانی فرۆشتنی ئەو جۆرە کڵاوە، گوتی: ئێستا خەڵك بۆ جوانی کڵاولبادە لەســـەر دەنێـــن، هەندێکیش لەگەڵ جلی کوردی لەبـــەری دەکەن، هەندێکی دیکەش بۆ کاروباری ڕۆژانەی خۆیان دەیکرن.

نمایشی جلە سەیرەکان

ڕۆژانـــە جیهانی جـــل و بەرگ گۆڕانکاری بەســـەردا دێ و هەرچی مۆد و شـــێوازی تـــازەی لێی دەردەکەوێ، بـــەڵام هەندێ جار جلی وا دەبینین کـــە پێمانوانییە کەس هەبێت لەبەری بکات، کەچـــی جەماوەرێکی زۆری هەیە و داوای دەکـــرێ، هەنـــدێ جاریـــش دیزاینەرانـــی جل و بەرگ، جلی ئەوەندە ســـەیر درووســـت دەکەن، پاشانیش لە نمایشەکاندا بەرهەمەکانیان بڵاودەکەنەوە، ئەو جلانەش دەبنە مایەی ســـەرنجی هەمووان، ئەوەی دەیبینن کۆمەڵێك جلی جۆراوجۆرن، کە هەر یەکەیان بە شێوازێك نەخشی بۆ کراوە، تەنانەت شێوەی ئەوەندە سەیرە کەس ناتوانێت لەبەری بکات، ئەو نمایشەی جلە ســـەیرەکان، لە شاری میلانۆی ئیتاڵیا کرایەوە، جێگەی سەیرە ئامادەبووانی نمایشەکە بە سەرنج و چاوێکی گەشەوە لە جلە سەیرەکانیان دەڕوانی، هەندێکیش داوای ئەو جلانەیان کرد لە دوای نمایشەکە.

سیرین: جیهان نەخۆشە و هەڵمەتی گرتووە !

سیرین عەبدلنوور، ئەو کچەی لە ئەکتەری کلیپەوە بوو بە گۆرانیبێژ و دواتریش رووی لە جیهانی نواندن کرد، لە چەندین دراما و زنجیرەکان بەشداری کردووە، بەم دواییە لە یەکێك لە لێدوانێکی سەرنجراکێشدا دەڵێت: جیهان نەخۆشە و پێویستی بە چارەسەری هەیە، چونکە ماوەیەکە ئەو هەموو شەڕ و ئاژاوەیە پەیدابووە و هەمووانی هەراسان کردووە، وەك ئەوە وایە کاتێك مرۆڤ تووشی هەڵامەت دەبێ، خۆی چارەسەر دەکات، وادیارە جیهانیش ئەو دەردەی گرتۆتەوە و دەبێ چارەسەر بکرێت.

بەپێی قسەکانی سیرین، وا دیارە شەڕی تیرۆریستانی بە هەڵامەت وەسفکردووە، بەمەش دەبێ پاراستیمۆڵێکی گەورە بۆ جیهان پەیدا بکەین.

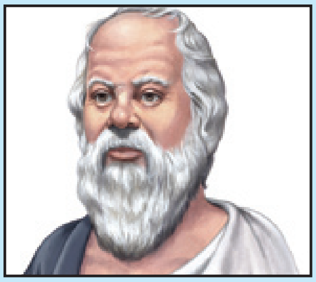
وێنەکێشانێکی دەگمەن

چینییەکان، جگە لەوەی زۆرترین دانیشتووانی جیهان پێکدەهێنن، هەروەها لە بەرهەم و کارەکانیشیان لە زۆربەی بوارەکان پێشەنگن، ئەوەتا سەیرترین نمایشی وێنەیان کردۆتەوە، لە شاری هانگژووی لە وڵاتی چین، جوانترین نمایشی وێنە کرایەوە، بە جۆرێك دروستکرابوون لە راستەقینە بچێت، وێنەکان زیاتر لە شێوەی سێ رەهەندی بوون، هەروەها بەشێکی وێنەکە بە پەیکەری دەرەوەی وێنەکە دروست کراوە، وەك ئەوەی تەواوکەری وێنەکە بێت لە دەرەوە، ئەوەتا لە وێنەیەکدا، زەرافەیەك لەناو وێنەیەکەیە، کەچی سەری زەرافەکەیان بە پەیکەر دروستکردووە و لەناو وێنەکەدا هاتۆتە دەرەوە، ئەمەش وادەکات کە ئەوەی سەیری وێنەکە بکات، وادەزانێت راستەقینەیە و تەنانەت دەتوانێ دەستیشیان لێبدات.

تابلۆ

- تابلۆی (باڵدۆماولێن لاگێتی)
یەکێکە لە بەرهەمە نایابەکانی وێنەکێشی فەرەنسی (بییەر ئۆگاســت رینوار)، کە لە ساڵی (١٨٧٦) وێنەی کێشاوە، باس لە وێنەیەکی خەڵك دەکات کە لە شوێنێکی گشتیدان، ئەو وێنەیە لە ساڵی ١٩٩٠ بە (١٤٣) ملیۆن دۆلار فرۆشرا.

پەند و وتە



سوکرات دەربارەی فێربوون و بیر کردنەوە دەڵێت: هەرگیز نەمویســتووە و نەمتوانیوە هیچ کەسێك فێر بکەم، تەنیا دەتوانم وا لەو کەسانە بکەم کە بیر بکەنەوە لەوەی لە بیر و هۆشیاندا هەیە.

فێڵکاری چاو

- هەوڵبــدە و بزانــە ئەو دوو چــاوە گەورەیە چی دەکات لەســەر ئەو دیــوارە؟ بزانە وێنەکە راستەقینەیە، یان دروستکراوە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
ئێستا کاتی ئەوەیە بێ دوودڵی بڕیارەکانت بدەیت و چاوەڕێی کەسی دیکە نەکەیت، هیوای سەرکەوتنی ئەو کارەی رابردووت زۆرە، بەتایبەت ئەگەر دووبارە بیری لێ بکەیتەوە، ژیرانە مامەڵە لەگەڵ کارەکانت بکە و متمانەت بە خۆت بێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
ماوەیەکە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، بەڵام ئەمە شتێکی کاتییە و دەڕوات. کاتێك هەڵەیەکت کرد، ئەوەندە بیری لێ مەکەوە، چونکە داهاتوو بە رابردوو نابەسترێتەوە، هەمیشە چاوەڕێی بیرۆکەی خۆت بکە و بیر لە داهاتوو بکەوە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
رووبەڕووی کارەکانت ببەوە و مەهێڵە کەسی دیکە بێتە ناو ژیانت، هەمیشە دڵت کراوە بێت لە بەرامبەر ئەو گرفتانەی دووچارت دەبنەوە، کاتێکی گونجاوە تا ئەو بڕیارەی ماوەیەکە لە دڵتە ئێستا بیدەیت، هەست دەکەیت کەسێکی بەختت نییە بەڵام وا نییە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
بۆ ماوەیەکی دوورە هەستت جێگیر نییە لەگەڵ کەسێکدا ماوەیەکە دەمەقاڵێتانە، نابێ بەم جۆرە بیر بکەیەوە، چونکە رەنگە هەڵەکە لەلایەن تۆوە بێت، کاتێك دەتەوێت کارێك بکەیت، ئەوەندە باسی مەکە و یەکسەر ئەنجامی بدە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢
لەگەڵ بیرۆکەکانت تا رادەیەك کەسایەتیت گونجاندووە، بەڵام ناکرێ بیر و رای کەسانی دیکە فەرامۆش بکەیت، چونکە رەنگە ئەوان بە هەڵە بیرت لێ بکەنەوە، ئاگاداری دەروونت بە و ئەوەندە تووڕە مەبە و خۆڕاگر بە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
ئاگاداری ژیانی خۆت بە و زۆر لەگەڵ کەسانی دیکە تێکەڵ مەبە، تەنیا وەك هاوڕێیەك بن و نهێنییەکانت باس مەکە، چونکە کاتێك نهێنی باس دەکەی دواتر بە خراپە بۆت دەگەڕێتەوە، لە هەڵبژاردنی کارەکانت زیرەك و کارامە بە.

تەرازوو ۹/۲۳ - ۱۰/۲۲

بیری رابردوو مەکە، چونکە دەبێ داهاتووت جێگیر بکەیت و هەمیشە خۆت بە داهاتوو ببەستەوە، ماوەیەکە بیر و هەستت جێگیر نییە، ئەوە بەهۆی ئەوەیە زۆر بیر دەکەیتەوەو کارەکانت پشتگۆێ خستووە، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی دەوروبەت نزیکتر بیت.

دووپشک ۱۰/۲۳ - ۱۱/۲۱

ڕێگەی داهاتووت چەندین کار و ئەرکی تێدا دەبێ، بەڵام دەبێ زیرەکانە کاریان بۆ بکەیت، هەمیشە دڵخۆش و گەشبین بە، کاتێك بیر لە کارەکانت دەکەیتەوە وادەزانی کە زۆر هیلاك و ماندووی، ئەوەش پەیوەندی بە خۆتەوە هەیە نەوەك کارەکانت.

کەوان ۱۱/۲۲ - ۱۲/۲۱

هەندێ جار بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە و تووشی بێ ئومێدی دەبیت، بەڵام پێویستە ئەوە بزانی کە داهاتووت گەشە و چونکە ماوەیەکی ناخۆشت بەڕێ کرد، ئێستاش نۆرەی ئەوەیە دڵ خۆش بیت، ئەو کارەی ئێستات سەرکەوتنی بۆ دەبێت.

گیسک ۱۲/۲۲ - ۱/۱۹

شێوازی رەفتارت باشتر بووە و کاتێکت پێویستە تا بیر و هۆشت زیاتر باشتر دەبێت، چونکە ئەو کێشەی رابردوو زۆر ماندووی کردی و پێویستت بە پشووە، کاتێك لە ژیانت بێ ئومیدی و دڵت تەنگییە، دەبێ ئارامیت پێوە دیار بێت.

گۆزە ۱/۲۰ - ۲/۱۸

کارەکانت بە جوانی ڕێکخستووە و تەنیا ئەوە نەبێ پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی نزیکت لەو ئاستە نییە کە خۆت دەتەوێ، چاکترە لەگەڵیان زیاتر نزیك بیتەوە و بەڵام ڕێگە مەدە کەس بێتە ناو ژیانت، ئەو کەسەی ماوەیەکە لێت نزیکە مەبەستێکی پاکی هەیە بۆت.

نەهەنگ ۲/۱۹ - ۳/۲۰

ماوەیەکە بیر و هەستت جێگیر نییە و شێوازی رەفتارت توندە، چاکترە ئارام بیتەوە. گەر دەتەوێ بەسەر کێشەکانتدا زاڵ بیت، دەبێ ئارام بگریت و ڕێگەی چارەسەری کێشەکانت بدۆزیتەوە، کەسێکی باشت ناسیوە و سوودی بۆ داهاتووت دەبێت.

جوانترین ڕێگەی ترام

ترام یەکێکە لە ئامڕازەکانی هاتوچۆی مرۆڤ، کە وەك پاس لە نێو شار و شەقامەکاندا بەکاردێت، تەنیا ئەوە نەبێت کە ڕێگەی دیاری کراوە و زۆربەیان بە کارەبا کار دەکات، لە شاری وارشۆی پایتەختی پۆڵەندا، جوانترین ڕێگەیان بۆ ترام دروست کردووە، کە ڕێگەکە بە چیمەن ڕازاوەتەوە و بە جوانترین شێوە دروست کراوە، ئەوەش بۆ ئەوەیە کە خەڵك زیاتر گرنگی بەو ئامڕازە بدات و هاتوچۆی پێبکات.

یاری پیت

هەوڵبدە لە ریزکردنی ئەم کۆمەڵە پیتە، ناوێك دروست بکەی:

ڕ ن ب ۆ

ئاسانکاری: جۆرە چەکێکە!

بۆ زانیاریت

- مرۆڤ!

۱۱٪ی مرۆڤ دەستە چەپن، هەروەها مێشکی مرۆڤ بە ڕێژەی ۷۸٪ ئاوی تێدایە، لە ۸٪ مرۆڤ پەراسوویەکی زیادەیان هەیە، زۆربەی خەڵکی جیهان لە مانگی (۸) لە دایکبوون، ئەوەش بزانە کە ڕۆژی لە دایکبوونت لەگەڵ (۹) یان (۱۰) ملیۆن کەسی دیکەی جیهان هاوشێوەیە.