گوارەی گەورە جوانترت دەكات

لە زستاندا زیاتر ئێكسسواری ورد و بچووك دەبنە مۆدی سەر و چاوی كچان و خانمان، بەهۆی ئەوەی جلی زۆر و پۆشتە لەبەر دەكرێت لەو وەرزەدا، بۆیە ئەو ئێكسسوارانە ئەوەندە بەرچاو ناكەون، ئیدی لەگەڵ هاتنی بەهاردا، واچاكە كچانیش گۆڕانكاری بەسەر كەرەستە و جل و ئێكسسوارەكانیاندا بهێنن، تا بتوانن لەگەڵ هەر وەرزێك بەپێی مۆد و شێوازەكان بڕۆن. تۆی خانمیش كاتێك دەتەوێ بچیتە شوێنی كارەكەت، یان نیازی زانكۆت هەیە، بێگومان دەبێ گوارەیەكت لە گوێ بێت، ئەگەرچی زۆربەی خانمان بە بێ گوارە ناتوانن تەنانەت ئەگەر بۆ دەرچوونێكیش بێت، بڕۆنە دەرەوە، گوارەیەك هەر لە گوێچەكەیان دەبێ، هەندێ لە كچان و خانمانیش شەوانەش گوارەیان بە گوێچكەوەیە، بۆیە باشترە بزانن كە گرنگیی گوارە چۆنە و چییە، لەم وەرزەدا، زیاتر جلی تەنك لەبەر دەكرێن، ئەگەر هەر ئێكسسوارێك بپۆشی، بە جوانی دێیتە بەرچاو، بۆ ئەو مەبەستە پسپۆڕانی جوانكاری دەڵێن: واچاكە خانمان گوارەی گەورە لە گوێ بكەن، چونكە زیاتر بەرچاو دەكەون.

چۆن پرچت شانە دەکەیت؟

زۆربەی کچان و ژنان دوودڵن لەو کاتەی پرچیان شانە دەکەن، هەندێکیان بە دەست وەرینی پرچیانەوە بێزارن، هەندێکی دیکەش هەست بە ئازار دەکەن و سەریان بە ژان دەکەوێ، ئیدی هەر یەکە بە دوای چارەسەرە لە کاتی شانەکردنی پرچی، تا پرچی بە جوانترین شێوە دەربکەوێ و ئازاریشی پێنەگەیەنێت، بۆیە گرنگە بزانیت کە چۆن پرچت شانە دەکەیت، هەروەها جۆری ئەو شانەیەی بەکاری دەهێنێت تا چەند لەگەڵ پرچت گونجاوە، لێرەوە چەند زانیارییەك لەو بارەیەوە بزانە:

- لەو کاتەی پرچت شانە بکە، کە قژت هەندێك تەڕ بێت، نابێ دوای شووشتن ڕاستەوخۆ پرچت شانە بکەیت، یان لە کاتی خۆشووشتن هەڵەیە ئەگەر پرچت شانە بکەیت، چونکە تاڵەمووەکانی پرچت تەڕن، کە شانەت کرد، هەڵدەوەڕێت.
- کاتێك شانە دەکەین، با رووی شانەکە بەرامبەر رووی مووەکان نەبێ، بەڵکو وا چاکە بە ئاراستەی تەڵە پرچت بێت، چونکە ئەگەر بەپێچەوانە شانە لێبدەی، دەبێتە هۆی ڕاکێشانی بە هێزی پرچت و بەمەش شێوازی پرچت تێکدەدات.
- کاتێك پرچت تەڕ دەبێ، واچاکە بە دەستەکانت تەڵەکانی پرچت لێك بکەیتەوە و تا بەیەکەوە نەبن، بۆ ماوەیەکیش بوەستە تا زیاتر وشك دەبێتەوە ئینجا شانەی بکە.
- واچاکە جۆری ئەو شانانە بزانی کە بۆ پرچت شیاوە، ئەوانەی پرچیان نەرم و سادەیە، دەبێ شانەی نیو بازنەیی بەکاربهێنن.
- ئەوانەی دەیانەوێ پرچیان خاو بێت، وا چاکە شانەی پان بەکاربهێنن، تا لە کاتی شانەکردن پرچیان ڕێك بکات.
- ئەوانەی مەبەستیانە پرچیان شەپۆڵ شەپۆڵبێت، ئەو شانانە بەکاربهێنە کە شێوەیان نیوە مانگە، یان بازنەییە، بەمەش لە دوای شانەکردن، پرچت شەپۆڵ شەپۆڵ لێدەکات.

سەندەڵ بۆ جوانی و تەندروستی

لە وەرزی بەهاردا کە کەشێکی ناوازە و خۆشی هەیە، هەروەها لە ناوەڕاستی ئەو وەرزەدا پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە، ئەمەش وادەکات کە خانمان تووشی چەند گرفتێك بکات، لەوانە: ئارەقەکردن، وشکبوونی پێستی دەست و پێ، چالاکنەبوونی خانەکانی پێستی روخسار، چەندین گرفتی دیکە، بەتایبەت وشکبوون و ئارەقەی قاچ و پێیەکان، ئەمەش وادەکات پێستی پێی خانمان تووشی وشکبوون و وەرین ببێت، بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو گرفتەی کە لەو ماوەیە دەردەکەوێ، وا چاکە دوور بکەویتەوە لە پێڵاو، بەتایبەت پێڵاوی داخراو کە ڕێگەنادات پێیەکانت هەوای بۆ بچێ و ئارەقە بکات، پسپۆڕان دەڵێن: لە بری ئەوەی پێڵاو لە پێ بکەی، وا باشە سەندەڵ لە پێ بکەن، کە چەندین سوودی تەندرووستی بۆ پێیەکانت هەیە، لەلایەکی دیکەوە ئێکسسوارێکی نایابە لە جوانیدا، چونکە چەندین نەخش و شێوازی هەمە چەشنی هەیە، ئەوەش وادەکات کە خانمان بەپێی خواست و حەزی خۆیان چەند سەندەڵێکی ڕەنگاوڕەنگ و جوان لە ماڵ و بۆ دەرەوەش لە پێی بکەن.

جل و بەرگی کوردیی ڕۆژهەڵات

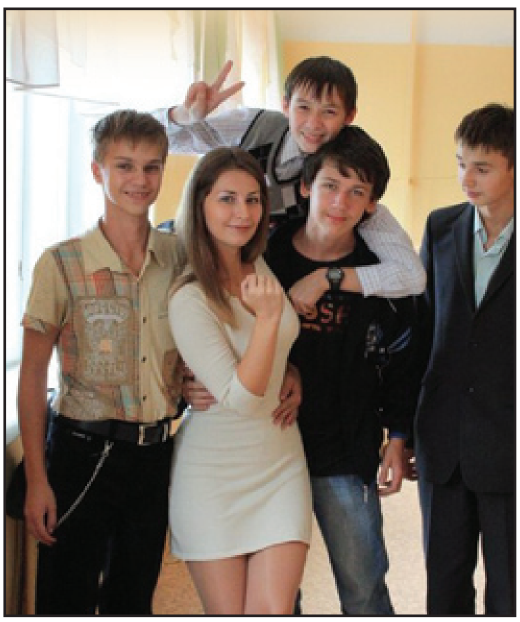
کەرەستەی بێسوود!

هەموو کەرەستەیەك، بۆ مەبەستێك و کارێك بەکاردەهێنرێت، لە سەرەتاوەش کە دروستکراوە بۆ مەبەستێکی تایبەت دروست کراوە، چونکە هیچ کەل و پەل و کەرەستەیەك بێسوود نییە، بۆ ئەوە دروست دەکرێت کە مرۆڤ بتوانێت بە کاریبهێنێت و ئەرکێکی پێی بکات، بەڵام ئەی ئەگەر کەرەستەیەك هەبێ و پێچەوانەی سوودەکەی، هیچ سوودێکی نەبێت، بە پێچەوانەی پێکهاتەی خۆی بێت، بۆ نموونە، ئەگەر چاوێلکەیەك تەنیا تاکە چاویلکەیەك بێت، ئەوە بیرۆکەی وێنەگرێکی ئیتاڵی (گۆسیبی کۆلۆراسۆ)یە، کە داوای لە کۆمپانییەك کردووە ئەو کەرەستە بێ کەلکانەی بۆ دروست بکات، هیچ کەسیش ناتوانێت بەکاریان بهێنێ یان ئیشێکیان پێ بکات.

لەگەڵ هاتنەوەی وەرزی بەهار، ماوەیەکە خانمانی کوردستان روویان لە جلی کوردی کردووە، هەر یەکە بە حەز و خواستی خۆی جۆرە کراسێکی کوردی بۆ خۆی هەڵدەبژێرێ و لەلای بەرگدروو داوای شێوازی دوورینەکەی دەکات، ئەگەرچی جلی کوردی ساڵانێکە گۆڕانکاری لە دیزاین و شێوەی دەکرێ، بەڵام شێوازە رەسەنایەتییەکەی خۆی لە دەست نەداوە و هەر لەسەر هەمان ریتمی جاران ئامادە دەکرێن، تەنیا ئەوە نەبێت کە چەند گۆڕانکاریی سادە و سانای بەسەردا دەکرێ، ئەوەش بەپێی خواست و داوای خانمان، هەروەها ماوە ماوەش لەلایەن دیزاینەرانی جلی کوردییەوە کاری تازەی بۆ دەکەن، ئەوەتا (ئەسعەد خەیات) دەڵێت: ئێمە وەك دیزاینەران کاری تازە و نوێکاری لە شێوازی جلی کوردی دەکەین، تا بەرهەمێکی تازە بێت، بەڵام هەرگیز لەسەر شێوازی کۆن و کلاسیکی خۆی لانادەین، تا نەشونما کۆنەکەی پێوە دیار بێت، ئەو کراسە، ئەگەرچی لە شێوازی جاراندایە، بەڵام بە مۆدی رۆژهەڵاتی ناسراوە، ئێستا باوی زۆرە لەنێو کچان و خانماندا.

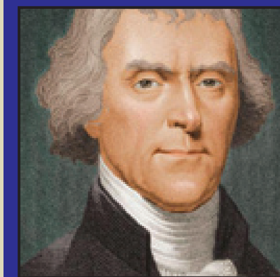
ئۆباماش بە زەڕەبین بەدوای منداڵ دەگەڕێت

وادەگوترێ کە زۆربەی سەرۆکەکانی ئەمریکا، کەسایەتییەکی جەماوەرییان هەیە و حەز دەکەن لە نێو خەڵك بن، تەنانەت زۆربەی سەرۆکەکانی ئەو وڵاتەمان بینیوە کە لە نێو خەڵکدا وەك تاکێکی ئاسایی رەفتار دەکەن، دیارترینیان (باراك ئۆباما)ی سەرۆکی ئێستای ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە، کە زۆر سادە و ساکارانە دەچێتە نێو خەڵك، هەندێ جاریش لە کاتی دەوامی فەرمی خۆی، دەچێتە بازاڕ و لەفەیەکی (هۆتدۆگ) دەکڕێ و دێتەوە، بەم دواییەش سەردانی یەکێك لە قوتابخانەکانی شاری واشنتۆنی کردووە، بە گەمە و خۆشی کاتێکی خۆشی لەگەڵ منداڵانی ئەو قوتابخانەیە بردە سەر، چەندین گەمە و یاری لەگەڵ منداڵەکان کرد، تەنانەت وردبینێکی لە دەست بوو، وەك ئەوەی لە منداڵەکان بگەڕێت و لە نێو ژوورەکانی قوتابخانەکەدا دوایان دەکەوت.



مامۆستای شاجوان!

لێپێچینەوە و هەڵسوکەوتی مامۆستایان بەرامبەر بە قوتابیان وا دەکات کە زۆربەی قوتابیان مامۆستاکانیان خۆشنەوێت، بەتایبەت لە ناوەندەکانی خوێندنی سەرەتایی و ناوەندی و دواناوەندی، ئەو دیاردەیە رەنگە لە مامۆستایەکەوە بۆ مامۆستایەکی دیکە جیاوازی هەبێ، چونکە هەندێ مامۆستا لە چاوی قوتابییەکانی وەك شەکر وایە، بەڵام ئەی ئەگەر مامۆستایەکی شاجوان هەبێت، ئەوکاتە هەموو قوتابییەکانی خۆشیان دەوێ بە هەردوو رەگەزی کوڕ و کچی قوتابییانەوە، ئەوەتا جوانترین و شاجوانی مامۆستایان لە وڵاتی رووسیایە، ئەو مامۆستایە ناوی (جولیا دیمیتریڤیا)یە، لە یەکێك لە قوتابخانە دواناوەندییەکانی ئەو وڵاتە وانە دەڵێتەوە و رۆژانەش لەلایەن قوتابییەکانیەوە وێنەی لەگەڵ دەگرن.



پەند و وتە!

- تۆماس جیفەرسۆن دەربارەی دیاردە و پرەنسیپەکانی ژیان دەڵێ :
هەوڵبدە هەردەم لەگەڵ ڕێڕەوی دیاردەکانی ژیان ڕێگە بگریت، بەڵام کاتێك دەگەیتە سەر پرەنسیپەکانی ژیان، لە شوێنی خۆت وەك گاشە بەردێك بە

تابلۆ

کچە گوێ بە گوارە

بەرهەمێکی نایابی هونەرمەند و وێنەکێشی هۆڵەندی (یۆهانز فیمیر ویتمیز)ە، لە ساڵی (١٦٦٥) وێنەی کێشاوە، تا ئێستاش ئەو وێنەیە ماوە و لە پیشانگای (موریتشویس)ە لە شاری لاهای هۆڵەندا، زۆربەی هۆڵەندییەکان ئەو تابلۆی بە (مۆنالیزای هۆڵەندی) دەناسێنن، چونکە هەمان شێوە و ڕواڵەتی تابلۆی مۆنالیزای تێدایە، تا ئێستا بە جوانترین وێنەی تابلۆیی وێنەکێشانی هۆڵەندی دەناسرێت.

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.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

بۆ ماوەیەکی دوورە هەستت جێگیر نییە لەگەڵ کەسێکدا ماوەیەکە دەمەقاڵێتانە، نابێ بەم جۆرە بیر بکەیەوە، چونکە ڕەنگە هەڵەکە لەلایەن تۆوە بێت، کاتێك دەتەوێت کارێك بکەیت، ئەوەندە باسی مەکە و یەکسەر ئەنجامی بدە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

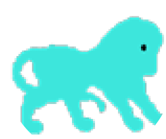
بیری رابردوو مەکە، چونکە دەبێ داهاتووت جێگیر بکەیت و هەمیشە خۆت بە داهاتوو ببەستەوە، ماوەیەکە بیر و هەستت جێگیر نییە، ئەوە بەهۆی ئەوەیە زۆر بیر دەکەیتەوەو کارەکانت پشتگوێ خستووە، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی دەوروبەت نزیکتر بیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

شێوازی ڕەفتارت 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.

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.



شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

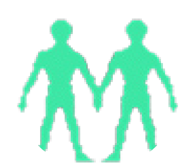
لەگەڵ بیرۆکەکانت تا رادەیەك کەسایەتیت گونجاندووە، بەڵام ناکرێ بیر و رای کەسانی دیکە فەرامۆش بکەیت، چونکە ڕەنگە ئەوان بە هەڵە بیرت لێ بکەنەوە، ئاگاداری دەروونت بە و ئەوەندە تووڕە مەبە و خۆڕاگر بە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

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.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

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.



دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

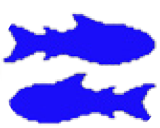
ڕووبەڕووی کارەکانت ببەوە و مەهێڵە کەسی دیکە بێتە ناو ژیانت، هەمیشە دڵت کراوە بێت لە بەرامبەر ئەو گرفتانەی دووچارت دەبنەوە، کاتێکی گونجاوە تا ئەو بڕیارەی ماوەیەکە لە دڵتە ئێستا بیدەیت، هەست دەکەیت کەسێکی بەختت نییە بەڵام وا نییە.

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.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

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.

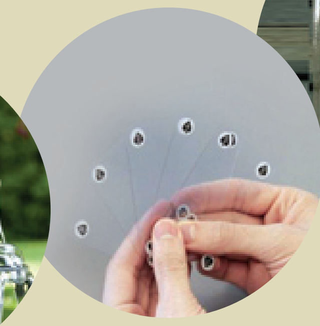


نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

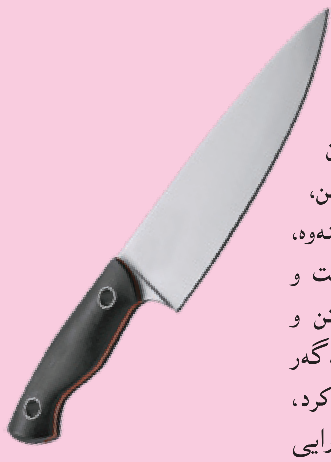
ماوەیەکە بیر و هەستت جێگیر نییە و شێوازی ڕەفتارت توندە، چاکترە ئارام بیتەوە. گەر دەتەوێ بەسەر کێشەکانتدا زاڵ بیت، دەبێ ئارام بگریت و ڕێگەی چارەسەری کێشەکانت بدۆزیتەوە، کەسێکی باشت ناسیوە و سوودی بۆ داهاتووت دەبێت.

کەل و پەلی ڕوون !

چ هەستێکت دەبێت، ئەگەر ناوەوەی هاند مۆبایلەکەت هەمووت لێ دیار بێ ! یان دەستەکۆنکانێک بکەیت و وەرەقەی کۆنکانەکان ڕوون بێت و تەنیا خاڵەکان دیار نەبێت، ئەی ئەگەر جەنتای کاغەزە نهێنییەکانت وەک شووشە ڕوون وابوو، ئەو کاتە هەموو شتێکت دیار دەبێت، یان ئەگەر کورسییەی ژێر خۆت لە شووشە و ڕوون بێت، ئەوانە کەل و پەلی ڕاستەقینەن، کۆمپانیایەکی شووشە لە وڵاتی بەریتانیا، هەڵساوە بە دروست کردووە چەندین کەرەستەی ڕوون، کە جێگەی سەرنجی خەڵک دەبن، تەنانەت دەتوانی ئەو کەل و پەلانە وەک هەر کەرەستەیەکی ئاسایی ڕۆژانە بەکاربهێنێت.



مانای خەون



- چەقۆ :

زۆر جار لە خەون دەبینین چەقۆمان بە دەستەوەیە، لەوکاتەی هەڵدەستین، زۆر بە ترسەوە بیر لەو خەونە دەکەینەوە، دەبێ لەو جۆرە خەونە نەترسیت و چونکە چەقۆ مانای سەرکەوتن و زاڵ بوونە بەسەر کێشەکانت، ئەگەر لە خەودا چەقۆیان پێشکەشت کرد، ئەوە بزانە دەستکەوتێکی دارایی و پارەت بۆت دێت، بەڵام ئەگەر چەقوت بەرکەوت، ئەوە مانای لە ماوەی داهاتوودا، کێشە و گرفتت بۆت دێتە ئاراوە، ئەگەر چەقۆ لە جەستەت بوو، بزانە کە نەخۆشییەک هەیە لە تەندرووستیت، وا باشە چارەسەری بکەیت.

فێڵکاری چاو

- ئەو وێنەیە بریتییە لە ڕووبارێک و دوو کێوی بەرز، بەڵام لە نێو وێنەکەدا، چەندین وێنەی گیانداران هەن، هەوڵبدە بیاندۆزیتەوە !

بۆ زانیاریت

- ڕۆیشتنی پیاو و ئافرەت

هەندێک وادەزانن شێوازی ڕۆیشتنی ئافرەتان دەستکردە و لەلایەن ئافرەتانەوە بە ناوی نازکردنەوە وا دەڕۆن، بەڵام ئەوانە هەڵەن و جیاوازیی ڕۆیشتنی نێوان ئافرەت و پیاو دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتەی جەستە، ئەویش بەهۆی جیاوازی چەند بەشێکی جەستەیە، وەک: حەوز، ئێسکی ران، زگ. بەهۆی ئەوەی ئافرەت منداڵی دەبێ، بۆیە حەوزی لە حەوزی پیاو گەورەترە و ئێسکی رانی ئافرەتانیش برێک لارە، ئەمەش وادەکات کە لە کاتی ڕۆیشتندا، جیاوازی هەبێ لە شێوازی ڕۆیشتنی ئافرەت و پیاو.