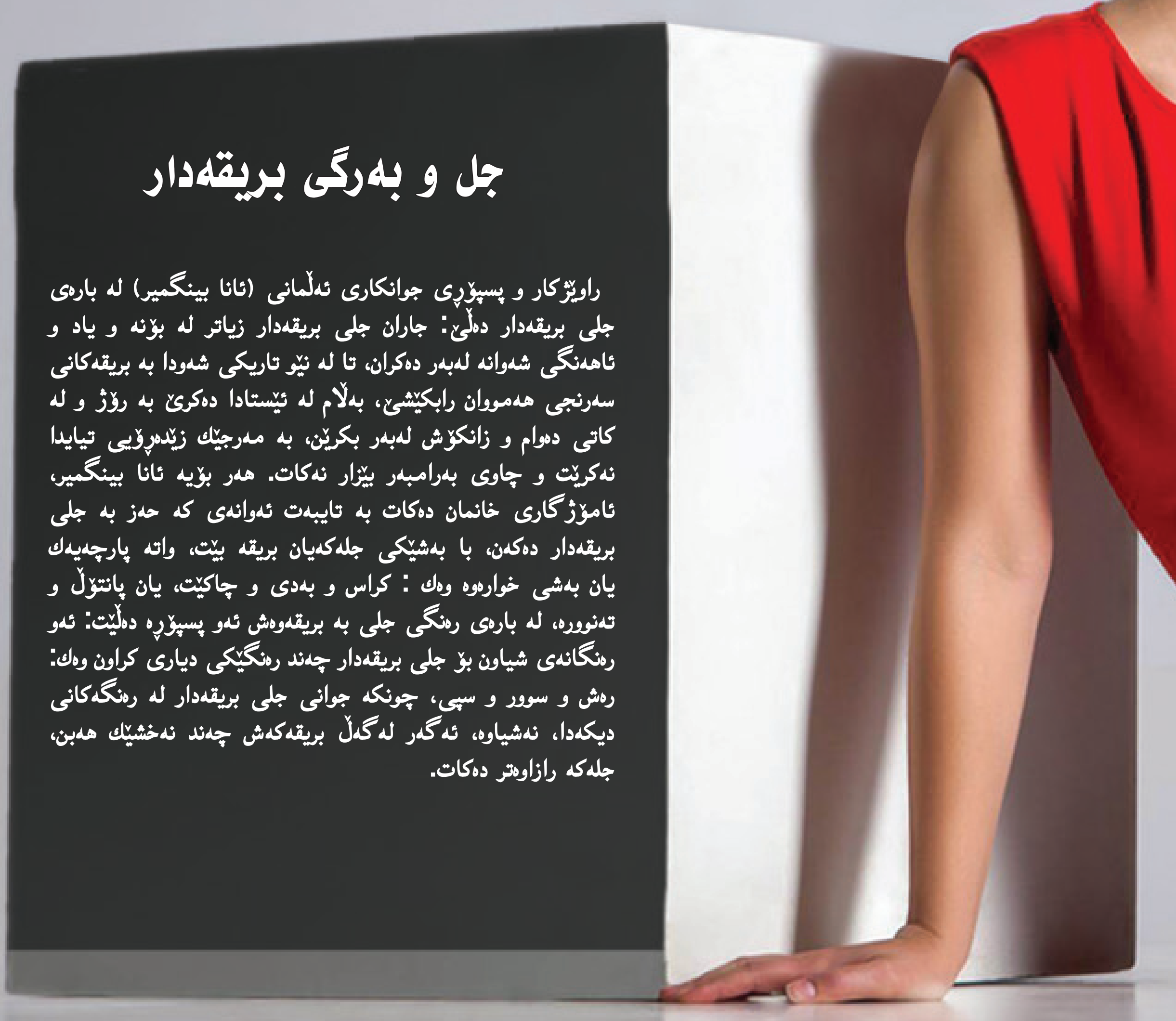
جانتای دەسک گەورە و قەبارە ناوەند

کچان زیاتر گرنگی بە جانتای دەستیان دەدەن، لە بەرامبەردا ئافرەتان ئەوەندە ئالوودەی ئەو کەرەستەیە نابن، پێویستە ئافرەتانیش هەمان ئەو حەزەیان بۆ جانتا هەبێت، چونکە کەرەستەیەکی سەرەکییە و گۆڕانکاری بەسەر شێوە و دیمەندا دەهێنێت، هەر کچێك یان ئافرەتێك خاوەنی کۆمەڵە جانتایەکە، هەر یەکە بۆ کات و شوێنی خۆی هەڵدەگیرێت، وا چاکە جانتاکان تایبەتمەند بکرێن، بۆ نموونە جانتای چوونە دەرەوە و دەوام و زانکۆ و میوانی با هەر یەکە جۆرێك بێت، ڕەنگە یەکێك لە جانتاکانت بە دڵ بێت و هەمیشە هەڵی دەگریت، هەر بۆیە مارکەی (مینی سایبل - Mini Cybill)، مۆدێکی تازەی جانتای بەرهەم هێناوە لە ژێر ناوی (ئیگنەر – Aigner)، شێوازێکی ناسك و قەبارە ناوەندییە، هەروەها شوێنی هەڵگرتنەکەی گەورەیە و لە چەندین ڕەنگی جۆراجۆرە وەك: شینی ئاسمانی، پرتەقاڵی، زەرد، سپی و قاوەیی)، دەتوانی هەر ڕەنگێك بۆ شوێنێك هەڵبژێریت کە لەگەڵ ڕەنگی جلت یان ئێکسسوارت شیکی بکە.

هەنگاوەکانی ڕێگرتن لە هەڵوەرینی قژ

قژ هەڵوەرین، ئەو حاڵەتە ناخۆش و بێزارکەرەیە کە مرۆڤی نیگەران کردووە، بەتایبەتی ئافرەتان و ئەوانەی ڕێژەی هەڵوەرینی پرچیان زۆرە، کاتێك کۆمەڵێك تەلە موویان دەکەوێتە ناو دەست و ئیدی بێزاریان دەکات، ئەگەرچی چەندین کەرەستە و بەرهەم هەن کار دەکات لە پێناو نەهێشتنی هەڵوەڕینی پرچ، بەڵام زۆرجار سوودیان نابێت، پسپۆڕێکی پرچ و پێستی سەر بە ناوی (ویلیام یێتس)ە و دەڵێ: بۆ ئەو حاڵەتە چوار ڕێگە هەن بۆ ڕێگەگرتن لە هەڵوەرینی قژ، هەروەها ڕێگەیەکی سەرەکیش یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی پرچ، ڕێگەکانی ڕێگەگرتن لە هەڵوەڕینی پرچ بریتین لە: بەکارهێنانی دەرمان و ڕێگەی تەندروستی، هەروەها بەکارهێنانی کەفاوی دژە هەڵوەرین (مینۆکسیدیل)، کە لە پرچ دەدرێت، هەروەها لە ڕێگەی لێزەر و لێدانی دەرزی بە ناوی (PRP)یش ئەو کارە دەکرێت.

هەندێك نەریتی ڕۆژانە هەن یارمەتیدەرن بۆ قژ هەڵنەوەرین، کە ئەوانەن: لە تەمەنی دووگیانیدا پرچ زیاتر هەڵدەوەرێ و لە کاتی نیگەرانی و دوودڵی و بێزاریشدا، هەورەها سیشواری زۆر گەرم و سەر شووشتن بە ئاوی گەرم کاریگەری خراپی بۆ سەر پرچ هەیە. تەنانەت شانەی دەنك وردیش کاریگەری خراپی بۆ هەڵوەرین و ڕاکێشانی ڕەگی مووەکانی پرچ هەیە، هەروەها بەکارهێنانی جەلی و کرێمی جۆراوجۆر ئەگەر شەوانە بمێنێتەوە یان بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر قژ بمێنێتەوە کاریگەری نەرێنی دەبێت.



جل و بەرگی بریقەدار

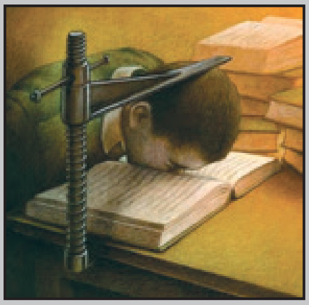
راوێژکار و پسپۆڕی جوانکاری ئەڵمانی (ئانا بینگمیر) لە بارەی جلی بریقەدار دەڵێ: جاران جلی بریقەدار زیاتر لە بۆنە و یاد و ئاهەنگی شەوانە لەبەر دەکران، تا لە نێو تاریکی شەودا بە بریقەکانی سەرنجی هەمووان ڕابکێشێ، بەڵام لە ئێستادا دەکرێ بە ڕۆژ و لە کاتی دەوام و زانکۆش لەبەر بکرێن، بە مەرجێك زێدەڕۆیی تیایدا نەکرێت و چاوی بەرامبەر بێزار نەکات. هەر بۆیە ئانا بینگمیر، ئامۆژگاری خانمان دەکات بە تایبەت ئەوانەی کە حەز بە جلی بریقەدار دەکەن، با بەشێکی جلەکەیان بریقە بێت، واتە پارچەیەك یان بەشی خوارەوە وەك : کراس و بەدی و چاکێت، یان پانتۆڵ و تەنوورە، لە بارەی ڕەنگی جلی بە بریقەوەش ئەو پسپۆڕە دەڵێت: ئەو ڕەنگانەی شیاون بۆ جلی بریقەدار چەند ڕەنگێکی دیاری کراون وەك: ڕەش و سوور و سپی، چونکە جوانی جلی بریقەدار لە ڕەنگەکانی دیکەدا، نەشیاوە، ئەگەر لەگەڵ بریقەکەش چەند نەخشێك هەبن، جلەکە رازاوەتر دەکات.

پەند و وتە

ڕێنیە دێکارت، دەربارەی عەقڵ دەڵێت:
مـەرج نییـە عـەقڵ و مێشـکێکی باشـت هـەبێت، ئـەوە گرنگـە بزانیـت چـۆن و کـەی بـە باشـی بەکاریدەهێنیت، تـا بـە ئامـانج و سەرکەوتنت بگەیەنێت.

کاریکاتێر

- لـەم کاریکاتێرەدا باس لە خوێندنی بـە زۆر دەکات، کـە کارێکـی هەڵەیـە و نابـێ خوێنـدن بـە زەبـری هێـز و پاڵەپەستۆ بێت، بەڵکو پێویستە بە حەز و ئارەزوو بێت.



خەوننامە

- **خوێن**
زۆر جـار دەگوترێـت ئەگـەر لـە خـەودا خوێنـت بینـی، ئەوە خەوەکـەت چ مانایەکـی نییـە و بەتاڵـە، بـەڵام لـە خەوننامەدا بەم جۆرە شی نەکراوەتەوەو بەڵکو مانایەکی دیکەیان بۆ داناوە، بـا بزانیـن خوێن لە خـەودا مانای چییە: لە خەوننامەدا هاتووە کـە خوێـن بـە مانـای (ژیـان و خۆشەویسـتی و یاخیبـوون و کێشـە) دێـت، ئەگەر لـە خەودا بینیت کە خوێـن لێت دەچۆڕا، مانای ئاگادار کردنەوەیە لە کارەسـات و نەهامەتی، ئەگەر لە خەودا خوێنی خۆت بینی، مانای ماندووبوون و بێزاری دەدات، تەنانـەت ئەگـەر هـەر خوێنـت بینی، مانـای ئەوەیـە ڕەفتار و هەڵسـوکەوتت بەپێی پێویسـت نەبووە و دەبێ چاوخشـاندنەوە بە ڕەفتارەکانت بکەیت.

تابلـــــــۆ

- سێ هاوڕێیەکە
(دۆنـگ هۆنـگ وای)، یەکێکـە لـە هونەرمەنـد و وێنەکێـش و وێنەگـرە بەناوبانگەکانـی وڵاتی چین، لە سـاڵی (١٩٢٩) لە دێی (دی گوینـۆ دی) شـاری گوانزۆ لـە دایك بووە، کارەکانی ئەوەندە سـەیر و تێکەڵـن، هـەر سـێ بـواری وێنەکێشـان و فۆتۆگرافـەر و هونەری تێکەڵ کردووە، ئەوەی سەیری ئەو وێنەیە بکات، وا دەزانی تابلۆیە، کەچی لە ڕاسـتیدا وێنەیەکی فۆتۆگرافەرە، کە لە سـاڵی (١٩٨٩) گرتوویەتـی، شـێوازی وێنـەی نیگەتیڤـی بەکارهێنـاوە و ئەمـەش وادەکات کـە لـە وێنەی زیندووی و تابلۆدا بچێت، لە سـاڵی (٢٠٠٤) کۆچی دوایی کردووە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

لـەم ماوەیـە متمانـەت لـە دەسـت داوە و پێویسـتە چاوبخشـێنیتەوە بـە کاروبـاری خۆتـدا، هەروەهـا لـە یارمەتیدانـی خەڵکـی دوودڵـی مەکە و کاریـان بۆ بکە، چونکـە لـە داهاتـوودا دێتـەوە ڕێگـەت، هـەوڵ بـدە ئەو کەسـەی لـە ڕابردوو هەڵـەی بەرامبـەرت کـرد، ئەویش بە خۆیدا بچێتەوە و لێت تێبگات.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بیر و باوەڕت بەسـەر کەسدا مەسەپێنە، ئەگەرچی زۆربـەی جـار قسـە و بۆچوونـت ڕاسـت دەردەکەوێ و ئەوانـەی دەوروبـەرت هەڵـەن، بـەڵام پێویسـتە تێگەیشـتن لە نێوانتان هەبێت. هێمن و لەسـەرخۆ بە لـەم ماوەیـەدا. لـە کاتێکی خۆشـدا دەژی و مەهێڵە ئەو کەسانەی دژایەتیت دەکەن، بە سەرتدا زاڵ بن.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

زێدەڕۆیـی لـە کارەکانـت مەکە، با چیـدی بە هەڵە لێـت تێنەگـەن. ماوەیەکـی زۆرە مانـدوو دیـاری و پێویسـتت بـە پشـوو هەیـە. بەرژەوەندییەکانـی خۆت بـا لـە پێش خەونەکانت بێـت، ئەو کەسـەی ماوەیەکە بێـزارت دەکات، هەوڵبـدە لێـی دوور بکەویتـەوە، ئەگەر هەر بەردەوام بوو، ئاگاداری بکەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کەسـایەتیت بەهێـزە و لەنێـو کەسـانی دەوروبەرتدا پێگەت شـیاوە و کاری جوانیشـیان بـۆ دەکەیـت، بـەڵام ماوەیەکـە دوودڵیـت پێـوە دیـارە بۆیـە لـە زۆربـەی کارەکانـت دواکەوتووی. هەمیشە پۆزەتیڤ بیر بکەوە و هەلەکانیش لـە دەسـت مـەدە. ئامـۆژگاری کەسـانی دیکە بـە هەند وەربگرە و کاریان لەسەر بکە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لـە نیگەرانیی کەسـانی دیکـە تێبگە و بیرۆکەکانی خۆت بە تەنیا ناگەنە ئەنجام، هەوڵبدە ڕای دڵسـۆزانت وەربگری و هەنگاوەکانـت لـە جێگـەی خۆی بێـت. کارێك مەکە لە داهاتوو پەشـیمانت بکاتەوە، هەسـت بـە دڵتەنگی دەکەیت و ئـەوەش کاتییـە و ماوەیەکـی دیکە کۆتایی پێ دێت، لە بواری سۆزداریت هەنگاوێك بەرەوپێش بڕۆ.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

گرفتێـك ماوەیەکـە بەرۆکـی گرتـووی و هەسـت و دەروونی سـەرقاڵ کردووی. هەمیشـە کار لە سـەر ئەو ئامانجانـەت بکـە کـە ئەنجامەکەی ڕوونـە، چونکە لە کۆتاییـدا کـە نەگەیشـتیتە هیـچ بەرهەمێـك ئەو کاتە دڵتەنگت دەکات. ئەو سـاتەوەختە ناخۆشـییە کاتییە و بەرەو خۆشی دەچیت. ئاگاداری باری تەندروستیت بە.

ماراسۆنی منداڵان

هەر تەنیا گەورەکان ماراسۆن ناکەن، بەڵکو بچووکەکانیش مافیانە کە کێبڕکێ بکەن و یەکێك ببێتە براوە و پاڵەوان. ئەوە بووە ناوەرۆکی بیرۆکەی پێشبڕکێی ماراسۆنی منداڵانی ساوا، کە لە شاری (پترۆزافۆدسك) ئەنجام درا. ئەو شارە دەکەوێتە ناوچەی باکووری ڕۆژئاوی وڵاتی ڕووسیا، لە پێشبڕکێیەکی گەورە و ڕێورەسمێکی تایبەتدا پێشبڕکێی ماراسۆن بۆ منداڵانی ساوا و بچووك ئەنجام درا، لە ژێر ناوی (پاڵەوانی بچووك)، ماراسۆنەکەش وەك ئەوەی گەوران بۆ بەدەستهێنانی خەڵات و نازناو نەبوو، بەڵکو کۆمەڵێك یاری و کێك و خواردنیان دانابوو، هەر منداڵێك دەبوایە بە گاگۆڵ و خشۆك خشۆك خۆیان بگەیننە لای کێك و یارییەکان، ماوەی خێراییشی تۆمار دەکرا، نزیکەی (٥٦٠) منداڵی لەم جۆرەیان لە سەرتاسەری وڵات بەشداری پێکردبوو، نازناوەکەش بە کچێکی منداڵ بە ناوی (شانیا) بەخشرا و خەڵاتەکەش بریتی بوو ماوەی مانگێك خواردن و یاریکردن لە باخچەیەکی منداڵانی ئەو شارە.

یاری پیت

هەوڵبدە پیتەکان ڕیز بکەیت، تا ناوێکت بۆ دەردەچێت:

گ ب ر ە ی

ئاسانکاری :
یارییەکی وەرزشییە!

جلێکی تازە دڵخۆش و سەرشێتت دەکات

ڕەنگە دابونەریتی ڕۆژانە و ژیانی کۆمەڵگە، ڕێگە نەدات هەموو جۆرە کار و ڕەفتارێك بکەیت، بەهۆی ئەوەی لە نێو کەسانی دەوروبەر و خەڵکیدا ناسراویت و ئیدی ناتوانی بە دڵی خۆت هەر جۆرە جووڵە و ڕەفتارێکی شێتانە یان بۆ خۆشی بکەیت، هەر بۆیە زانایایەکی ژاپۆنی بۆ ئەو کارە، بیرۆکەیەکی داناوە ئەویش بە دروست کردنی جۆرە جلێکە، کە هەموو جەستە و ڕووخساریش دادپۆشێ، تا لەو کاتەدا بە دڵی خۆت ڕەفتاری سەیر و شێتانە بکەیت و ساتێکیش لە جەنجاڵی ژیانیش دوور بکەویتەوە، بەرگەکە ناوی (زینتەل)ە، کاتێك لەبەری دەکەیت هەستێکی خۆشت پێدەدات و جەستەت توند و تۆڵ دەکات، ئەو زانایە ناوی (سایوا تامۆرا)یە، ئەو کارەشی بۆ خۆشی خەڵك بەرهەم هێناوە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئێستا کاتی گۆڕانکاری لە کارەکانتدا نییە، واباشە بۆ ماوەیەکی دیکە لەسەر ئەم ڕێچکەیە هەنگاو بنێی. ماوەیەکی خۆش بەسەر دەبەیت، بەڵام پێویستت بە دڵنیابوون لە داهاتووت دەبێ، هەر کارێك لە دەستت هات بۆ ئەو کەسە نزیکەت ئەنجامی بدە و کاتی زیاتری بۆ تەرخان بکە. خێزانی خۆت فەرامۆش مەکە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەستێکت لەلات دروست بووە کە دوور بکەویتەوە لە کەسە نزیکەکانت، بەڵام ئەوە زیان بە بەرژەوەندی و پیوەندییەکانت دەگەیەنێت. هەوڵبدە خاڵی هاوبەش لەنێوان خۆت و خۆشەویستەکەت دیاری بکەیت تاوەکوو ئەویش باشتر لە تۆ تێبگات. لەم ماوەیەدا داوای زۆر شت مەکە و ئاگاداری باری دارایيت بە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ساتە وەختێکی ناخۆشت بەسەر برد و ئێستا کاتی خۆشییە، هەوڵبدە کەسانێك لە خۆت زویر نەکەیت کە هەردەم هاوکار و هاوسۆزت بوون. بیرۆکەکانت بۆ داهاتوو گونجاوە و هەمیشە هەوڵ بدە تا ژیانت جێگیر بێت، گرنگی زیاتر بە پێوەندییەکانی نێوان خۆت و کەسانی دەوروبەرت بدە، ئەوانیش یارمەتیت دەدەن.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

گرنگیدانت بە کەسانی دەوروبەر هەستێکی خۆشت پێدەدات، بەڵام مەهێڵە بەرژەوەندی خۆیان بەسەرتدا بسەپێنن، متمانەت بە خۆت زۆرە، بەڵام پێویستە بە دڵنیاییەوە لە داهاتووت بڕوانیت و ئەو ئەرکەی لەسەر شانتە باشتر جێبەجێیان بکەیت. لەگەڵ کەسێکدا هاوسۆزن، پێویستە زیاتر بیپارێزیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ڕاستگۆییت زۆر کاری باشی بۆت بە ئەنجام گەیاندووە و هەندێ جاریش زەرەرت پێدەگەیەنێت. پێوەندییەکانت بەهێزتر بکە. هەمیشە لەگەڵ کەسانی نزیکت هاوسۆز بە و مەهێڵە نێوانتان لەسەر شتێکی بچووك تێکبچێت. هەوڵبدە لە ماوەی داهاتوودا کارەکانت باشتر جێبەجێ بکەیت، بەوەش داهاتت زیاتر دەبێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ماندووبوون و تووڕەبوونت پێوە دیارە، بەڵام پێویستە لەگەڵ کەسانی دەوروبەر ئارامتر و هێمنتر مامەڵە بکەیت. کاتێك بە ئەنجامی هەنگاوێکت ناگەیت، پێویست ناکات خەمی لێ بخۆی، هەوڵبدە دووبارە کاری لەسەر بکەیتەوە، ئەگەر شایەنی ئەوەیە کاری بۆ بکەیت، ڕووداوەکانی ڕابردووت بکە بە وانەیەك بۆ خۆت و لەبیری مەکە.