خوێندنەوە هەستت فراوان و دڵت خۆشت دەکات

بەشێکی زۆری ئافرەتان کتێب و بڵاوکراوەکان دەخوێندنەوە، خوێندنەوە جگە لەوەی چەندین سوودی هەیە، لەوانە: هەست و دەروونت فراوان دەکات، هەروەها لایەنی ڕۆشنبیری و فیکریت بەهێز دەکات، خوێندنەوەی کتێب و بڵاوەکراوەکان، بەتایبەت ڕۆمان و شیعر و کتێبی فیکری، هەستێکی ڕۆمانسی و کەشێکی هێمنکەرەوەت بۆ دروست دەکات، بەتایبەت ئەوانەی بە دوای داستان و چیرۆکی شیعری و ڕۆمانەکانەوە وێڵن، خوێندنەوە هێمن و ئارامت دەکات، بەتایبەت لەوکاتەی کە کاتی خوێندنەوەیە، یان شەوانە بەر لە نووستن، وێڕای ئەوەی چەندین حیکمەت و زانیاری و بابەت لە ڕێگەی خوێندنەوە بەدەست دەهێنرێت، هەروەها ئاستی نووسین و ڕێزمان و چەندین وشە و دەستەواژەش فێر دەبیت، هەوڵبدە کاتەکانی خوێندنەوەت شەوانە درەنگ بێت، یان بەیانیان زوو، تا ئەو بیرۆکە و بابەتانەی لە خوێندنەوە بە دەستی دەهێنێت، لە مێشکتدا بمێنێتەوە، لە خوێندنەوەدا بیرۆکەی خۆیشت لەسەر ئایدیۆلۆژیا و بیرۆکەی نووسەرەکە بەراورد دەکەیت، کاتێك خەمێکت دەبێت، هەوڵبدە شتێك بخۆێنیتەوە، ئەوکاتە هەست بە بیرۆکەی دیکە دەکەی و دڵخۆشت دەکات، دڵخۆشیت واتە جوانیت، چونکە کاتێك مرۆڤ دڵخۆشە و لە هەستێکی خۆشدا دەژی، تەندروستەو پێستی گەشاوە و ناسك دەبێت، بۆیە خوێندنەوە بکە بە فاکتەرێکی گرنگی ژیانت.

پارێزگاریکردن لە قژی بۆیەکراو

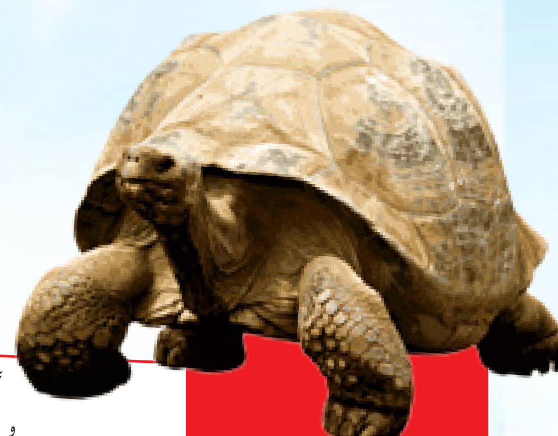
پارێزگاریی لە قژ، ئەرکێکی قورسە و بەردەوام خانمان نیگەران و ماندوو دەکات، تا قژت جوان و سەرنجڕاکێش بێت، پێویستە ئاگاداری جوانی و گرنگیدان بە قژت بیت، قژ پێویستیی بە گرنگی پێدان و ئاگادارییە تا هەردەم جوان و سەرنجڕاکێش بێت، لە پاکڕاگرتن و لێدانی کرێم و سیشوارکردن و تەنانەت داهێنانیش گرنگی خۆی هەیە، قژی ئاسایی و بۆیەکراو جیاوازی هەیە، ئەوانەی بەردەوام قژیان بۆیە دەکەن، پێویستیان بە گرنگی پێدانی زیاترە لەوانەی قژیان بۆیە ناکەن، کاتێك قژت بۆیەکراو بێت، ئەو کاتە ڕەنگی بۆیەکە سەراپای تاڵە مووەکان دەگرێت و بەمەش تاڵەکان هەش و ناسکتر دەبن، ڕەنگە بە ئاگرێك، یان پلەیەکی گەرمی زۆر بۆیەکەی نەمێنێت. پسپۆڕانی پرچ دەڵێن: بۆ ئەوانەی قژیان بۆیە دەکەن، چەند ڕێنماییەك هەیە کە پێویستە بیگرنەبەر، لەوانە: نابێت ئەو کرێمانە بەکاربهێنن کە دەوڵەمەندە بە مادده زۆر کیمیاوییەکان، چاکترە سوود لە ڕۆنی بەرهەمهاتوو لە کەرەستەی سرووشتی وەربگیرێت کە ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر شێواز و ئارایشتی قژ هەیە، نابێت قژی بۆیەکراو بە ئاوی زۆر گەرم بشۆردریت، قژی بۆیەکراو شامپۆی تایبەت بە خۆی هەیە، هەردەم کرێم و بەلسەم بەکاربهێنە، لە دوای خۆشوشتن ئوتووی کارەبایی بە کەمی بەکاربهێنە، باشتریشە لە جیاتی کەویکردن لەفی بکەیت.

ڕێگاکانی شاردنەوەی گەورەیی روخسار و نێوچەوان

ئەو کچانەی هەست دەکەن روخسار و نێوچەوان و دەم و چاویان گەورەیە، وا هەست دەکەن کە کەسانی دیکە رەخنە لە گەورەیی ئەو بەشەی جەستەیان دەگرن، کەچی نموونەیەکی زیندووی جوانی ئەوەیە کە کچ نێوچەوان و روخساری وەك مانگ گەورە و خڕ بێت، ئەگەرچی کچان ئارەزووی ئەو لایەنە ناکەن، بۆیە دەتوانن لە ڕێگەی ماکیاژەوە گەورەیی روخسار و نێوچەوانیان بشارنەوە، سەرەتا بۆ شاردنەوەی گەورەیی نێوچەوان، پێویستە هێڵکاریی برۆکانت بە جوانی بکەیت، هەروەها شێوەی برۆت وەك ژمارە هەشت بێت، یان کەوانە بێت و ئەو بەشەی دەکەوێتە لای سەرەوە پانتایی نێوچەوان ون دەکات، ئەو کاتە چاوەکانت گەشتر دەبن. ڕێگەیەکی دیکە بە گەشانەوە و رەنگی تۆخی ماکیاژی چاوەکانە، کەسی بەرامبەر سەرنج دەداتە چاوەکانت نەوەك نێوچەوان و روخسارت، رەنگی تۆخی سووراوی لێو، وادەکات کە جوانیی روخسارت بە ئاراستەی بەشی خوارەوە بچێت، هەروەها روومەتەکانیش لە رەنگێکی نزیکی لێوت بێت، بەوەش روخسارت بە بچووکی دەردەکەوێت، هەمیشە کرێمی ئەساسی روخسارت با لە رەنگی تۆخ بێت، تا گەورەیی روخسارت بشارێتەوە، یان دەتوانی بە بەردانەوەی قژت بۆ سەر نێوچەوان یان کەزی بۆ سەر گوێچکەکانت، هەروەها دەتوانی قژت بە لایەکدا خاو بکەویتەوە و بەمەش گەورەیی نێوچەوان و روخسارت ون دەبن.

ئافرەتێکی سەرنجڕاکێشی نمایشکاری بەهلەوانی

بەهلەوانی یەکێکە لە لایەنەکانی نمایشکردن، کە زیاتر ئافرەتان ئەو نمایشە دەکەن، بەهۆی ئەوەی جەستەیەکی نەرمی دەوێت بتوانێت جووڵەی وابکات کە ببێتە مایەی سەرنج، هەروەها بتوانن بازدان و خۆهەڵواسین بەسەر گوریس و تەلەکانی ئەو یارییەدا ئەنجام بدەن، ئەو ئافرەتە ئەمریکییەی کە جاران یەکێك بووە لە باشترین نمایشکارانی بەهلەوانی، ناوی (پێتی گودهارت)ە و ئێستا تەمەنی (٨٦) ساڵە، کەچی هەر لەسەر یاری بەهلەوانی بەردەوامە، ئەو جۆرە نمایشە بۆ ئەو کەسانەیە کە زیاتر لە تەمەنی (١٥ تا ٢٥)ساڵیدان، چونکە هێز و توانایان گونجاوە تا ئەو نمایشە بکەن، پێتی دەڵێت: «وێڕای ئەوەی لە بەرزی و وەستان لەسەر تەل و گوریس دەترسم، بەڵام حەز و ئارەزووم بۆ ئەو جۆرە نمایشە ترسەکەی شکاندووم، ئێستاش ئەو نمایشە دەکەم و نیازیشم وایە تا تەمەنی (١٠٠) ساڵیم لەسەر ئەو کارە بەردەوام بم و ژمارەیەکی پێوانەیی لە کتێبی گینس تۆمار بکەم.



زەبەلاحەترین کیسەڵی جیهان

گیاندار و ئاژەڵان هەر یەکە قەبارە و شێوەیەکیان هەیە، هەندێ جار حاڵەتەکان دەبنە دیاردە و لە شێوەی سرووشتیی خۆیان دەردەچن، وەك ئەو کیسەڵەی کە گەورەترین کیسەڵە لەسەر ئاستی هاوتاکانی خۆی، ئەو کیسەڵە زەبەلاحە لە شاری (سانتا مارتا)ی و لە دەریای کاریبی دۆزراوەتەوە، تەمەنی نزیکەی (٧٠) ساڵ دەبێت، هەروەها کێشی (٢٠٠) کیلۆگرامە، درێژیی ئەو کیسەڵە دەگاتە (١٨٠) سەنتیمەتر، ئەو جۆرە کیسەڵە لە لێواری لەناوچوونە، ڕاوکردنی ئەو کیسەڵە لەو کاتە بووە کە کیسەڵە مێیەکە ویستوویەتی هێلکەکانی بهێنێتە سەر لێواری دەریا، بەڵام دەزگای چاودێریی دەریایی نیشتمانیی کۆلۆمبی ئەو کیسەڵەی گرتووە، ئێستا لە خانەی سەرپەرشتیی گیاندارانە و شوێن و خواردنیان بۆ دابین کردووە تا هێلکەکانی بکات و ببنە بێچوو.

کێوی شیکۆڵاتە

ئەوانەی سەردانی وڵاتی فلیپین دەکەن، بێگومان سەردانی کێوەکانی شیکۆڵاتەش دەکەن. ئەو کێوانە یەکێکن لە سەیر و سەمەرەکانی جیهان کە دوای (٧) سەیر و سەمەرەکەی جیهان دێن، ئەو کێوانە دەکەونە کەنداوی (بۆهۆل) و شێوەیەکی هەرەمییان هەیە، ژمارەیان (١٢٦٨) کێوە) و بەرزییان نزیکەی (٥٠) مەتر دەبێت، ئەو کەنداوە لە کەناری (ڤیسایا) یە کە دەکەوێتە ناوەڕاستی وڵاتی فلیپین و لە وەرزی هاویندا گژوگیای سەر ئەو کێوانە خۆیان بە ڕەنگی قاوەیی نیشان دەدەن. ئەو هۆکارە وایکردووە کە بە ناوی (کێوی شیکۆڵاتە) بناسرێ، پێکهاتەی ئەو کێوانە لە بەردی (کلس) پێکدێت، هەروەها توێژاڵێکی تەنکی خۆڵی لەسەرە، چەندین گژوگیای وەك داری شەکر و برنجی لەسەر ڕوواوە، جیۆلۆجیناسان دەڵێن: سەرەڕای لێکۆڵینەوەکان تا ئێستاش نازانین چۆن و بۆچی ئەو کێوانە بەم شێوەیە لە سرووشتدا هەن.

خانووی شووشە

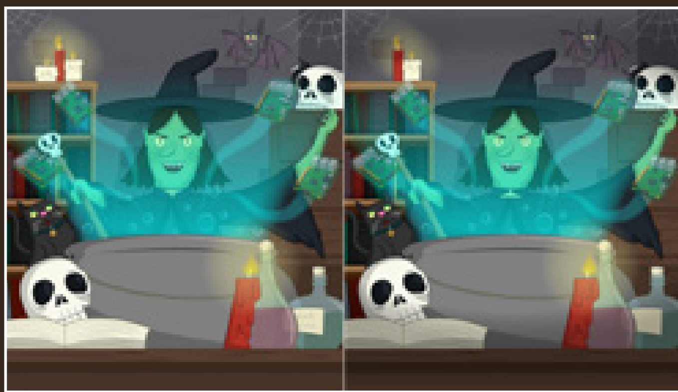
شارەزا و پسپۆڕانی بواری ئەندازیاری هەمیشە ڕێنمایی دەدەن کە بە کەرەستە بەتین و بەهێزەکان باڵەخانە و خانووەکان دروست بکرێن، تا بەرگەی شەپۆلەکانی بوومەلەرزەی بەهێز و با و پاڵەپەستۆی ڕووداوەکان بگرن، کەچی ئەو ئەندازیارە ئیتاڵییە، پێچەوانەی ئەو ڕێنماییە ئەندازیارییە ئێستا خەریکی بە شووشەکردنی خانوو و باڵەخانەکانە، ئەو ئەندازیارە ناوی (کارلۆ سانتامبۆگیۆ)یە، زۆربەی کارەکانی لە شووشەیە، بۆ نموونە دروستکردنی تەواوی خانوو لە شووشە، ئەوەی سەیرە ژووری نووستنیشی لە شووشە دروست کردووە کە جۆرە شووشەیەکی لێڵی بەکارهێناوە، ئەو جۆرە خانووە زیاتر لە شوێنە گەشتیاری و نێو دارستان و باخچە و باخەکاندا دروست دەکات، وەك بوارێکی تازەی ئەندازیاری، جۆری ئەو شووشەیەی بۆ دروستکردنی خانوو و باڵەخانە بەکاری دەهێنێت، ناوی (extra-clear)ە و خۆیشی لە بارەی کارەکەیەوە دەڵێت: دیمەنێکی چەندە جوانە بتەوێت لە شەوانی زستاندا بخەویت و باران و بروسك ببینیت و لە هاوینیشدا ئاسمانی پڕ ئەستێرە لەبەردەمت بێت.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لە تەڵەی خۆشەویستی دەکات، خۆشەویستی وەك تەڵەیەك دادەنێت تا پیاوان و ئافرەتانی پێوەبن و بکەونە نێو تەڵەکەوە.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیەدا چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە !



یاری وێنە

لەم وێنەیەدا، کە کۆمەڵێك سەر و شێوەی جۆراوجۆرن، پاندایەك هەیە، بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت هەوڵبدە لە ماوەی (١٥) چرکەدا سەری پانداکە بدۆزیتەوە.

پوختەی فیلم

شێری شا - The Lion King

فیلم و درامایەکی ساڵی (٢٠١٩)یە، ئەنیمەشنێکە باس لە گەشتی بێچووە شێرێك دەکات کە گەشت بۆ کیشوەری ئەفریقیا دەکات، بەو بڕوایەی داهاتووی شێرەکان لەوێن، سیمبا ئەو بێچووە شێرەیە کە لە دوای زێدی خۆی دەگەڕێت، دوای ئەوەی کینج مونفاسای باوکی دەبینێت، باوکی بەرەو دارستانی راستەقینەی دەبات، لەلایەکی دیکەشەوە برایەکی سیمبا هەوڵی ساردکردنەوەی دەدات، تا نەبێتە کارێکتەرێکی گرنگ لە شانشینی باوکی، فیلمەکە لە ئەمریکا دروست کراوە، لە دەرهێنانی (جۆن فاڤریۆ) و لە بەرهەمهێنانی کۆمپانیای (واڵت دیزنی)یە و بە نواندنی (بیۆنسێ، دۆناڵد گلۆڤەر، جەیمس ئێرل، سیت راگۆن و چیوتێل ئیجیفۆر).

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

هەوڵی خۆت بۆ کارەکانت بدە و گوێ لە کەسانی دیکە مەگرە، کەسێکی زیرەك و لێهاتووی، متمانەت بە خۆت بێت و سەردەکەویت، باشترە کەمێك خۆت دووربکەیتەوە لە دەوروبەر و خۆشت لە کاروباری خەڵك هەڵنەقوڵتێنی، ئەگینا زیانت پێ دەگات.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێکی زیرەك و چاوکراوەی، بەڵام هەندێ جار هەڵەی وا دەکەیت کە تەنانەت خۆتیش تووشی شۆك دەبیت، ئەم ماوەیە بەختت باش دەبێت و سەبارەت بە هەندێك پڕۆژە، یان پرسیارێك وەڵامی دڵخۆشکەر دەبیستی و خەمەکانت سووك دەبن.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

بڕیاری ژیانت مەدە دەست کەسانی دیکە، خەمی داهاتووت نەبێت و تۆ کەسێکی دڵگەورە و شایستەی باشتری، ئاگاداری هەڵسوکەتت بە، چونکە لەم یەك دوو ڕۆژە هەست بە ماندووبوون و هیلاکی دەکەیت و باری دەروونیت ئاڵۆز دەبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

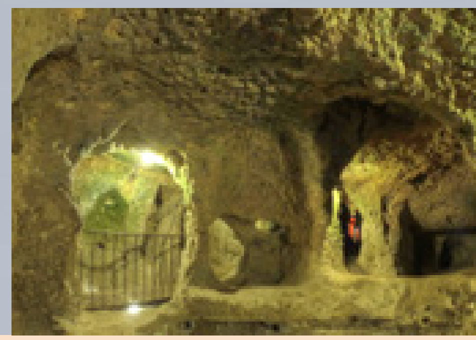
کەسانێك هەن کە لە ئاستی تۆدا نین، بۆیە ڕێگە مەدە دەستوەردانی ژیانت بکەن. ئەو ماوەیە تووشی کێشە دەبیتەوە و ئاگادار بە، ڕووداوێکی گرنگ کاریگەری لەسەرت دەبێت و وات لێدەکات شەڕ لەگەڵ خۆیشت بکەیت، بۆیە پێویستت بە هێمنیی زیاتر هەیە.

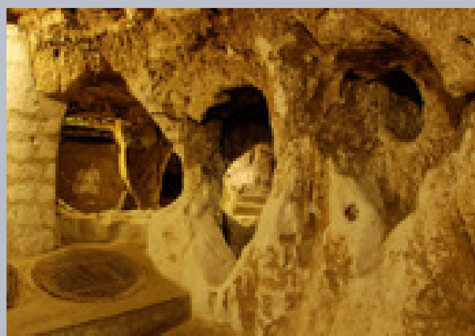
شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

گرنگی بە خۆت بدە و بڕیاری هەڵە و بەپەلە مەدە، هەتا پەشیمان نەبیتەوە. کەسێك چاودێریت دەکات و دەبێتە هۆی نانەوەی کێشە بۆت، بە هۆی هەڵسوکەوتی چەند کەسێکی نزیکت هەست بە نارەحەتی دەکەیت، یان ناکۆکییەك لە ژیانت سەر هەڵدەدات.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

خەریکی چەندین پڕۆژە وکاری، بەڵام زۆربەیان بۆت ناچێتە سەر، لە داهاتووی نزیك کێشەکانت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت چارەسەر دەکەیت، ئاگاداربە ئەم هەفتەیە پاڵەپەستۆت لەسەر زیاد دەبێت، پێویستە لە هەڵسوکەتەکانت نەرم و هێمن و لەسەرخۆ بیت.



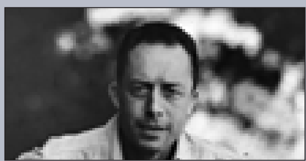


شاری جنۆکەکان

جن و تارماییەکان بەوە دەناسرێن کە لە شوێنی سەیر و ژێر زەوی و چۆڵەوانیدا دەژین، ئەو شارەی بە سەیرترین شاری جیهان دەناسرێت و یەکێکە لەو (٧) سەیر و سەمەرەی لە جیهاندا هەن، دەکەوێتە ناوچەی (دیرنکویۆ) لە پارێزگای (نۆشهێر)ی وڵاتی تورکیا و شارێکی کولتوورییە و دەکەوێتە ژێر زەوی کە لەساڵی (١٩٦٣) دۆزراوەتەوە، بە شاری جن و تارماییەکان دەناسرێت. خەڵکی ئەو ناوچەیە، شوێنەکە بە کانگای جنەکان دەناسێنن، چونکە شێوەیەکی ترسێنەر و دیمەنێکی سەیری هەیە. قووڵایی ئەو شوێنە دەگاتە (٨٤) مەتر لە ژێر زەوی ء جێگەی (٣٠) هەزار کەسیشی تێدا دەبێتەوە، شارەکە لە (١١) نهۆم پێکدێت. ئێستا کراوەتە شوێنێکی گەشتیاری و تەنیا بە ڕۆژ بە رووی خەڵکدا دەکرێتەوە، شەوانە هێندە ترسناکە کەس ناتوانێت سەردانی بکات.

فێلکاری چاو

لەم وێنەیەدا جگە لە روخساری مرۆڤێك، وشەیەکی ئینگلیزی بەدی دەکرێت، هەوڵبدە بە لارکردنی سەرت یان وێنەکە، وشەکە بدۆزیتەوە و بزانە چی نووسراوە.

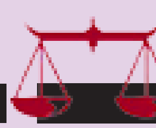


پەند و وتە

ئەلبێرت کامۆ، فەیلەسووف و نووسەری شانۆیی و رۆمانووسی فەرەنسی- جەزائیری، لەدایکبووی ساڵی (١٩١٣)ی گوندی دەرعان کە بە ناوی مەندوڤی لە جەزائیر دەناسرێت، لە ساڵی (١٩٦٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی پێداگری و مرۆڤی داکۆکیکار دەڵێت: ئەو مرۆڤانەی جددین و پێداگری لەسەر ئەرك و مافە و کارەکانیان دەکەن، ئەو کەسانەن لە هەر کەش و بارێکدا بێت، دەتوانن بە ئامانجەکانیان بگەن و لە هەنگاوەکانیشیان پاشگەز نابنەوە.

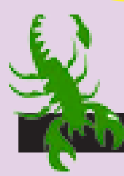
نوکتە

جارێکیان پیاوێك لەگەڵ هاوسەر و سێ منداڵی دانیشتبوون، پیاوەکە لە خۆیەوە گوتی: ئافرەت ئۆتۆمبێلێك بکڕم، تۆ لە پێشەوە و منداڵەکانیش لە دواوە بن و گەشتێك بکەین. لەو کاتە منداڵەکان دەبێتە شەڕیان و یەکێکیان دەڵێت: من لەلای پەنجەرە دادەنیشم، ئەوەی دیکە دەڵێت: نەخێر شوێنی من لای پەنجەرەکەیە! پیاوەکەش تووڕە دەبێ و دەڵێت: هەستن وەرنە خوارەوە نابێ کەستان لەگەڵمان گەشت بکەن.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەگەڵ کەسێکی نزیکتدا هەمیشە لە کێشە و ناخۆشیدان، هەوڵبدە ڕێگەی داهاتووت کراوە بێت و زیاتر متمانەت بە خۆت بێت، چەند پێشنیارێکت بۆ دەکرێت کە دەبێتە هۆی شادبوونت و رەنگە لایەنی سۆزداریشت پێشکەوتنێکی بەرچاو بەخۆیەوە ببینێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

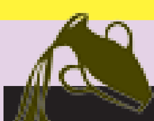
کەسایەتیت بەرزە و خۆت بۆ هەموو شتێك دانانەوێنیت، چاودێریی کەسانی دیکە مەکە و لەسەر ژیانی خۆت ڕێگە بگرە، هەوڵبدە بڕیارت تاك لایانە بێت، بەهۆی راستگۆیی و سۆزی بێ وێنەتەوە بەسەر چەند کۆسپێکدا زاڵ دەبیت و بە ماوەیەکی هێمن ء بێ گیروگرفتدا تێپەڕ دەبیت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کاتێك بیر لە ژیانت دەکەیتەوە، هەست بە خەم و ئازار دەکەیت، پێویست ناکات ئەوەندە دوودڵ بیت، بەڵام لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت دڵخۆشی، ئەمرۆ زۆر لەخۆباییت بۆیە کەسانێك بەرەنگارت دەبنەوە، دان بەخۆتدا بگرە، چونکە لەوانەیە تووشی بێزاربوون بیت.

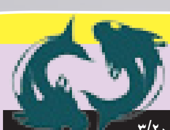
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

خەریکی ژیانی کەسانی دیکە مەبە. رۆژانەی ژیانت بە خۆشی بەڕێ دەکەیت و ڕێگە بە کەسانێك مەدە کە ببنە هۆی کێشە بۆت، ئەم ماوەیە دڵخۆش دەبیت و بەخت تا رادەیەکی زۆر لەگەڵت دەبێت، بواری خۆشەویستیشت لەو پەڕی باشیدایە، بەڵام واز لە خەیاڵ بێنە.



گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسێکی دڵگەورە و زیرەکی، بەڵام بیر لە کارەکانت بکەوە. ماوەی داهاتووت هەندێ ئاڵۆز دەبێت، بەڵام دواتر خۆشی رووت تێدەکات، دڵت زۆر ناسکە و بە یەك وشەی ناخۆش پەست و خەمبار دەبیت، هەوڵبدە مێشکت کراوە بێت، چەند کێشەیەك دەوری داویت، بەڵام ئارام بە، چارەسەری ئاسانە.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کەسێکی نزیکت هەستی بۆت هەیە، بەڵام کەشەکە ڕێگە نادات لە یەکتر نزیك بن، ڕێگەی بدە ماوەیەك لەگەڵت بێت، تا لە مەرامەکانی دەگەیت، کات لەبارە بۆ بەستنی پەیوەندیی هاوڕێیەتی و کاری پێکەوەیی، ئەم هەلە لەدەست خۆت مەدە، چونکە بەخت بە شێوەیەکی چاك یاوەرتە و ئەم هەلە بقۆزەوە.