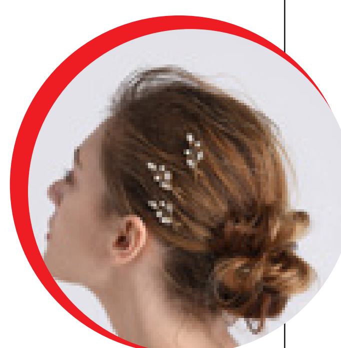
شێوازە ناسکەکانی تەوقەکانی قژ



وەرزی گەرما بەڕێوەیە، پلەکانی شێ بەرز و نزمییان پێوە دیارە، گۆڕانکاریی کەش و هەوا لە بەرژەوەندیی قژی ئافرەتاندا نییە، بە تایبەت کەشی گەرما، کە پێویستە لە کەشی گەرمادا قژ ببەسترێت، تا تیشکی هەتاو لە پێستەسەر و ڕەگی مووەکان نەدات، بۆیە تۆش بۆ بەستنی قژ پێویستت بە تەوقەی قژ بەستن دەبێت، هەر جۆرە ئارایشتێکیش پێویستی بە جۆرە تەوقەیەکی تایبەت هەیە، لێرەوە ئاشنای ئارایشت و جۆری تەوقەکان بە: سەرەتا بە قژی بەستراو دەست پێ دەکەین، لەگەڵ قژی بەستراودا پێویستت بە تەوقەی جۆری پلاستیك و نایلۆن و شووشە دەبێت، کە لە نێو چەوانەوە تا ناوەڕاستی پشتە سەر بەشێکی زۆری قژ دەگرێت، ئەو جۆرە تەوقەیە بۆ کاتی گەشت و دەرچوون شیاوە، جۆری دووەم کە تەوقەی جوانکارییە، لە شێوەی قوماشە، چ لە حەریر بێت، یان لە پەموو، کە لە شێوەی بەستن وگرێ لەبەشی سەرەوەی کەللەسەر دەدرێت، چەندین ڕەنگی جۆراوجۆری هەن، دیارترینیان ڕەنگەکانی سوور و پەمەیی و نارنجی-ن کە بۆ کاتی زانکۆ و سەردان گونجاون، جۆری سێیەم بریتیین لە تەوقەی کریستاڵ و شووشە و بەردین، کە لە کێشدا سووکن و قژ جوانتر و سەرنجڕاکێشتر دەکەن.

نمرەکانی ڕەنگی زەرد ب

ڕەنگی زەرد لە بواری جوانکاریدا، بە یەکێك لە ڕەنگە سەرنجڕاکێشەکان دادەنرێت، چ بۆ جلوبەرگ تەرخان بکرێت، یان ئێکسسوار و کەرەستەکانی لەسەر هەڵبژێدرێت، پسپۆڕانی جلوبەرگ و کەرەستەکان ئەو ڕەنگەیان بۆ جانتای دەست هەڵبژاردووە، کە سەرەتا لەلایەن نمایشکاری جوانکاری (ئایشەنوور یلدز)ی تورکییەوە هەڵبژێردرا، کە هەمیشە جانتاکانی دەستی لە ڕەنگی زەردی تۆخن. نمرەکانی ڕەنگی زەرد زۆرن لەوانە: زەردی مۆزی و لیمۆ و مەیلەو پرتەقاڵی و

پێڵاوی وەرزشی مۆدێکی س

بەشێکی زۆری ئافرەتان ڕۆژانەی ژیانیان بە گەڕان و کارکردن بەسەر دەبەن، تۆش ئەگەر پێڵاوەکانت پاژنە بەرزبێت، جگە لەوەی بێزارت دەکات، هەروەها ناتەندرووستە بۆ لەشساغیت، بۆیە دەتوانیت پێڵاوی وەرزشی و نەرم و بێ پاژنە لە پێ بکەیت تا هەستان و جووڵانت ئارام و بێ کێشە بێت، بۆ ئەوانەش حەز بە پێڵاوی پاژنەبەرز دەکەن، پێڵاوی وەرزشی بە پاژنە بەرزیش هەیە، لەپێ کردنی پێڵاوی وەرزشی بۆ کاتی تەنگانەش گونجاوە، وەك ڕاکردن بە دوای شتێکدا، دیزاینەرەکانیش بۆ

ــــــۆ جانتاکانت هەڵبژێرە

زەردی تۆخ، (ئایشەنوور) جانتای زەرد لەگەڵ پانتۆڵی سپی و کراسی درێژ، یان جینزی کراوە هەڵدەبژێرێت، ئاساییە کە جانتای درێژ، بچووك، یان گەورە بێت، چونکە هەردووانیان مۆدێکی شایستە دەبەخشنە جلەکان، هەروەها لەگەڵ کراسی درێژ عەزی سپی، یان بەدی سەوز بپۆشرێت. لەلایەکی دیکەوە مارکەی (سان لۆران)، لە بەرهەمە تازەکانی جانتادا، تیشکی خستە سەر نمرەکانی ڕەنگی زەرد، تا ببێتە مۆدی داهاتووی جانتا لە کەشی گەرما و وەرزی هاویندا.

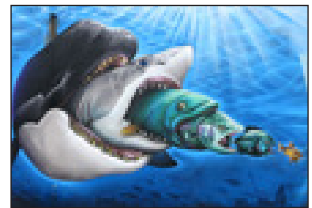
ــــــەرنجڕاکێش و تەندرووست

وەرزی داهاتووی جلوبەرگ گرنگییان بە کراسی درێژ و عەزییە داوە، کە مۆدی سەرەکی دەبن و پانتۆڵە جینزەکان باویان نامێنێت، پسپۆڕانیش مۆدی کراسی درێژ و عەزیەیان لەگەڵ پێڵاوی وەرزشی گونجاندووە کە بەیەکەوە وەك مۆدێکی شیك و سەرنجڕاکیش دەردەکەون، سەبارەت بە ڕەنگەکانیش، پێڵاوی وەرزشی ڕەش و سپی بۆ کاتی دەوام و زانکۆ، ڕەنگەکانی دیکەش بۆ کاتی دەرچوون و گەشت چونکە لەپێکردنی خۆش و فراوانە، پێستی پێیەکان ئەزیەت نادات و بۆ ڕۆییشتنت خۆشترە.

ڕێنماییەکان بۆ پاراستنی نەرم و نیانی پێست

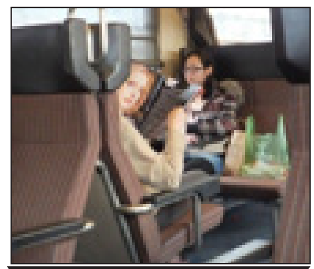
بەهۆی ڕۆژووگرتنەوە زۆربەی بەشەکانی جەستە تووشی وشك بوون و کەم ئاوی و کەمیی هۆرمۆنەکان دەبن، چونکە ماوەیەکی زۆر نە خواردن دەخۆیت و نە ئاویش دەخۆیتەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی کاریگەریی دروستکردن لەسەر وشکبوونی پێست بە گشتی و ڕووخسارت بە تایبەتی، چەند ڕێنماییەك هەن کە وادەکەن پێستی ڕۆژووەوانان لە وشك بوون بە دوور بێت: واچاکە لە دوای بەربانگ، زیاتر لە دوو لیتر ئاو بخۆیتەوە، چونکە ئاو دەچێتە نێو خانەی هەموو ئەندامانی لەش، هەروەها شەربەتی لیمۆ و مێووژ نۆش بکە، چونکە ئەوانە کاریگەریی ئەرێنییان لەسەر جەستە هەیە، تا دەتوانی لە پارشێودا چای کەم بخۆرەوە، زیاتر هەوڵبدە سەوزە ومیوە نۆش بخۆبت.

لە کاتی خۆشووشتندا چ شەو بێت، یان ڕۆژ، سابوون و شامپۆ بەکارمەهێنە، چونکە لەو کاتە پێست وشکە و بەرکەوتنی بە ماددە کیمیاوییەکانی نێو سابوون و شامپۆکان پێستت زیاتر وشك دەکات، چاکترە لۆشن و جەلیی حەمام لە جیاتی سابوون و شامپۆ بەکاربهێنیت، دەتوانی ڕۆژانە جەستەت بە ڕۆنی سرووشتی و بۆندار تەڕ بکەیت، تا پێستت لە وشك بوون بپارێزیت، شەوانەش بەر لە نووستن، یان لە دوای نووستنی پارشێودا، کرێمی تەڕکردن لە ڕووخسار و دەستەکانت بدە.



كاریكاتێر

ئـەم كاریكاتێـرە، بـاس لـە بەهێزیـی گـەورەكان دەكات، كـە بچووكـەكان دەخـۆن و بـە توانـان، هەروەهـا باسـی قوربانـی بچووكـەكان دەكات، كـە هەمیشـە خۆراكـی گەورەكانـن.



فێلكاری چاو

لـەم وێنەیـەدا هەڵەیـەك هەیـە، هەوڵبدە بیدۆزتەوە و بزانیت هەڵەكە لە چیدایە، كە كەسێك سـەری ڕەگەزێكە و جەسـتەی ڕەگەزێكی دیكەیـە.

هەستەوەری بە ئاو

ئاو سەرچاوەی ژیانە و مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بە بڕێك ئاو هەیە، تا بتوانێت بژی، بەڵام ژیانی ئـەو كچـە پێچەوانـەی ئـەو ڕاستییەیە، چونكـە هەسـتەوەریی بـە ئـاو هەیـە و بـە ئـاو خواردنـەوە جەسـتەی سـوور دەبێتـەوە، ئـەو كچـە نـاوی (نیـاه سـێلوەی)یە، تەمەنـی (٢١) سـاڵە، دانیشـتووی ناوچـەی (هاسـتینگ)ە لـە ڕۆژهەڵاتـی ویلایەتـی سوسێكسـی ئەمریكـی، نەخۆشـییەكەی بریتییـە لـە (هەسـتەوەری ئـاو)، كاتێـك ئـاو دەخواتـەوە، یـان ئـاو بـەر جەسـتەی دەكەوێـت، بەشـێكی پێسـتی هەڵدەوەرێـت، بـەڵام داواجـار بـە ماددەی كیمیـاوی و داودەرمـان چارەسـەری ئـاو خواردنەوەكەیـان كـرد و ئاو خواردنەوەكـەشی ئاسایی بـووە، بـەڵام ناتوانن كێشـەی بەركەوتنـی پێسـتی بـە ئـاو بكـەن، چونكـە هـەر كاتێك پرۆشكە ئاوێكی بەركەوێت، جەستەی سـوور هەڵدەگەڕێت.

بۆ زانـــــــــــــ

جۆرەكانی سەرئێشە

١- سەرئێشـەی كافییـن :ئەگـەر ڕاهاتوویـت لەسـەر خواردنـەوەی چـا و قـاوە لـە كاتێكـی تایبـەت دا لـەڕۆژدا، ئـەو ڕۆژەی لـەو كاتە دا نەیخۆیتـەوە لەشت واراهاتـووە داوای كافییـن بـكات ..لەبەرئـەوە تووشـی ئـەم جـۆرە سەرئێشـەیە دەبێـت. سەرئێشـەی ئـازاری دان: هەنـدێ جـار بـەهۆی بوونـی ئـازار لـە دان دا، كەبەهۆی هەوكردن لە پوك دا، یاخود كلۆری دانەكە دروست دەبێت و یاخود هەندێ جار كەسـەكە دانەكانی جیـر ئەكاتـەوە لـە ئەنجامـی سـتریس ئەمیـش جۆرێـك لەسـەر ئێشـە دروست دەكات. سەرئێشـەی هەڵگـەڕاوە: هەنـدێ جـار بەكارهێنانـی هەنـدێ دەرمـان، یاخود دژە هەڵئاوسـانەكان لـە لـوت دا ببێتـە هۆی لـوت گیـران كـە دەبێتـە هۆی سـەر ئێشـەیەك دێت و دەڕوات. سەرئێشـەی سـترێس: ئـەم جـۆرە یەكێكـە لـە باوتریـن سەرئێشـەكان، كـە بەهۆی سـتریس و بـاری دەروونی یەوە توش دەبێت، ئازارەكـە لـە هەردوولای سـەر و ناوچەوانـەوە دروسـت ئەبێـت و دێت بـەرەو بەشـی پشـتەوەی سـەر و مـل و چەناگـە. سـەر ئێشـەی هۆرمۆنـی: زۆربـەی ژنان لـەم جـۆرە سەرئێشـەیان هەیـە، كـە دەگەڕێتـەوە بـۆ گـۆڕان

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لـە كاركردنـدا كەسـێكی شـیاویت، هەمیشـە بـە دوای خەونەكانتـدا بگـەڕێ، ماوەیەكـە بێزاریـت پێـوە دیـارە و نابێت هێندە بە ڕەشبینی لە ژیاندا بڕوانیت، كەسێك پێویستی بە تۆ هەیـە، تۆش یارمەتـی بـدە، لەگـەڵ كەسـانی ماڵـەوە زیاتـر پابەنـدی كێشـەكان بـن و چارەسـەریان بكـەن.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەوڵبدە كەمێك پشوو بدەیت و لەگەڵ دەوروبەر باشتر مامەڵە بكە، كەسێكیت بیركردنەوەت بۆ داهاتوو ڕاستە، لەگـەڵ كەسانێك مەبـە كـە تەنیا بەرژەوەندیـی خۆیـان دەوێـت، پێویسـتە ماوەیـەك لـە ئەركەكانتـدا بـە باشـی ڕەفتـار بكەیـت، گرنگیـی بە ژیانـی خـۆت بـدە و تەنیا ئاسـایی و سـادە بژی.

جمك ٥/٢١ - ٦/٢٠

كەسێكی هەستەوەری و زۆر خـەم لـە شت دەخۆیت، خەمـی داهاتـووت نەبێـت هەمـوو شـتێك بـە دڵـی تـۆ دەبێت، لەگـەڵ كەسـێكی ماڵـەوەدا كێشـەت هەیـە، بۆیـە دەبـێ چارەسـەری بكەیـت، ئـەو ماوەیـە بیركردنـەوەی جوانـت بـۆ هاتـووە، هەوڵبـدە بـۆ داهاتـوو جێبەجێیـان بكەیـت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەركـی تۆیـە پارێـزگاری لـەو دەسـتكەوتانە بكەیـت كـە سـاڵانێكە بـە دەسـتت هێنـاون، كەسـێك دەیەوێـت لێـت نزیـك بێتـەوە و تـۆش ڕێگـەی بـدە، مـاوەی داهاتـووت سـەخت و دژوار دەبێـت، بۆیـە خـۆت ئامـادە بكـە، هەرچەنـدە هەست بـە خـەم وكێشـە دەكەیت، بـەڵام خۆڕاگر بـە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

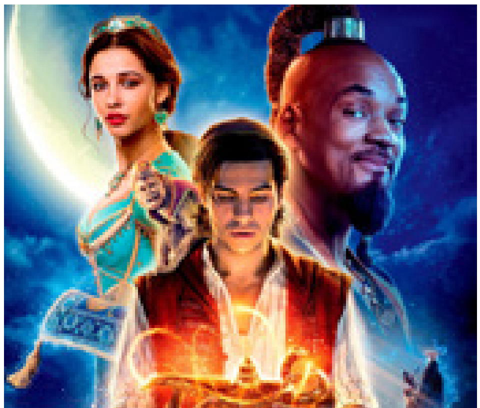
مەهێڵە كارەكانت لە دەست بچێ، خەریكی ژیانی خـۆت بـە و ئـەوەی لەسـەرتە جێبەجێی بكـە، ئـەو ماوەیـە لەگـەڵ كەسـێك كێشـەتان هەیـە، نابێـت پێتـەوە دیـار بێـت، هەوڵـی چارەسـەری كێشـەكە بـدە و كارێـك مەكـە كـە دواتـر پەشـیمانت بكاتـەوە، لـە پەیوەندییەكانـت بـەردەوام بـە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بیركردنـەوە لـە ڕابـردوو هیـچ سـوودێكت پـێ ناگەیەنێت، كارەكانت بـە جوانی جێبەجێ بكـە، خەریكـە لـە دەسـت كەسـێك بێزاریـت دەگاتـە لوتكـە، كەسـێكی سـادە و لەسـەرخۆی و هەوڵبدە هـەر بـەم چەشـنە بمێنیتـەوە، مـاوەی داهاتـووت بـەرەو خۆشـی دەچێـت ، دەرفەتەكانـت لـە كیـس خـۆت مـەدە.

ـــــــیاریت

لە ڕێژەی هۆرمۆنەکان بەهۆی بەکارهێنانی حەبی مەنع یاخود لەکاتی سوڕی مانگانە یاخود کاتی دوو گیانی. سەرئێشەیی نیوەیی -شەقیقە (migrane): ئەو سەر ئێشەیەیی لایەکی سەر دەگرێتەوە، لەگەڵیا سەر گێژبوون و دڵ تێکەڵهاتن، ڕشانەوە، هەستیاری بەرامبەر دەنگ و ڕووناکی لەگەڵدا دەبێت، سەرئێشەی هێشوویی (صداع عنقودی): جۆرە سەرئێشەیەکە لایەکی سەر تووشی ئەبێت، زیاتر لە دەوری چاودا، لەگەڵیا لوت گیران و ئاوسان لە لوت دا ڕووئەدات لەگەڵ ئازار، هەروەها فرمێسك لە چاوەکان دا دروست دەبێت. سەرئێشەی هەوکردنی گیرفانەکانی لووت (جیوب الانفیە): ئازار لەبەشی پێشەوەی سەر و دەم وچاو و چاوەکان دروست دەبێت بەهۆی هەوکردنی گیرفانەکانی لوتەوە.



پوختەی فیلم

عەلائەدین – Aladdin

فیلمێکی ڕۆمانسی و کۆمیدی و فەنتازیایە، باس لە گەڕانەوەی عەلائەدینی سەردەمی گەنجێتی دەکات، کە فانۆسێکی سیحری دەدۆزیتەوە و بەرەو سەرکێشییەکانی دەچێت، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و هەشت خولەکە، فیلمەکە لە دەرهێنانی (جیوی ریتچی)یە و لە وڵاتی سوید وێنەی گیراوە، لە بەرهەمهێنانی (دان لین و جۆناتان ئیریچ)ە، لە نواندنی (ویل سمیت و نیامی سکۆت و مینا مەسعود)ە.

پەند و وتە

ئەندریا جیبسۆن، یەکێکە لە شاعیرە ناودارەکانی وڵاتی ئەمریکا، کە بە شاعیری سەردەم دەناسرێت، لە دایکبووی ساڵی (١٩٧٥)ی شاری کالاسە لە ماین، کتێبەکانی بریتیین لە: پاشای پەپوولەکان، گوڵدانی تووڕە، دەربارەی لەدایکبوونی مرۆڤ دەڵێ: هەموومان لە ڕۆژێك لەدایك دەبین کە هەر لەو ڕۆژەدا سەدان کەس بە ڕێگەی جۆراوجۆر دەمرن و دەکوژرێن، کەچی ئێمە تا مردن ئەو ڕۆژە دەکەین بە ڕۆژی لە دایکبوون و ژیان.

نوکتە

جارێکیان پیاوێك لە ماڵەوە دەبێ و لە منداڵ و ژنەکەی تووڕە دەبێت، لە ناکاو هەڵدەستێتەوە و هاوار دەکا و دەڵێ: دەڵێم خۆم بکوژم و ئێوەش بکوژم و ئەوجا ڕاست بڕۆم!

ئۆتۆمبێل بۆ تانک

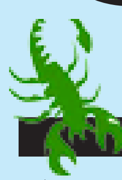
گۆڕانکاری لە پێکهاتەی سرووشتی و ئاسایی کەرەستە و کەلوپەلەکان دەبنە حاڵەتێکی دەگمەن، هەروەها دیمەنێکی سەرنجڕاکێش دەبەخشن، وەك گۆڕینی ئەو ئۆتۆمبێلە بۆ تانك، بێگومان بیرۆکەیەکی سەیرە، چونکە دیاردەیەکی تازە دروست دەکات، گرووپێك بە ناوی (میکانیکا) کە هەمیشە لە دروستکردنی ئوتۆمبێلە سەیرەکان ناوەستن، دواجار ئوتومبێلێکی جۆری (بەنتلی کۆنتینیتاڵ)ی جیتیان گۆڕیوە بۆ تانکێك، کە بە تانکی ئەڵترا ناسراوە، بە بزوێنەرێکی (١٢) پستۆن و بەهێزی (٦٠٠) ئەسپ، شێوەی دەرەوەی وەك تانك وایە، کەچی لە بنەڕەتدا ئوتۆمبێلێکی سادەیە. ئوتۆمبێلەکە ئێستا کاردەکات و دەتوانێت بەسەر هەموو بەرزایی و کێو و نشێوێکدا سەر بکەوێت و بچێتە خوارەوە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

بە وردی چاودێریی کەسانی دەوروبەرت بکە، چونکە داهاتووت بەرەو ناخۆشی دەچێت، لەگەڵ کەسە نزیکەکانت کاتی زیاتر بەسەر ببە، بڕیاری پێش وەختە مەدە بەڵکو لەگەڵ ڕووداوەکان بڕۆ، کەسێك چاکەی تۆی دەوێت و دەیەوێت هاوکاریت بکات، تۆش ڕێگای پێبدە و یارمەتی بدە.

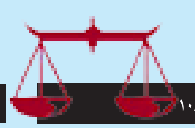
گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێ، بۆیە نابێ هێندە خەم بخۆیت، کەسێك دەیەوێت لێت نزیك بێتەوە بۆ ماوەیەك ڕێگەی پێبدە تا لە خەونەکانت نزیك دەبیتەوە، کەسایەتیت بەندە بە ڕەفتارەکانتەوە بۆیە بە جوانی هەڵسوکەوت بکە، سادەیی و کارە چاکەکانت بوونەتە ئاوێنە بۆت.



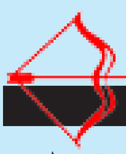
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کەسانێك دەیانەوێت لە نهێنی تۆ و ژیانت تێبگەن، تۆش ڕێگەیان پێ مەدە، چونکە دەیانەوێت سەرکەوتنەکانت بۆ خۆیان ببەن، لەگەڵ کەسێکی نزیکدا بە جوانی ڕەفتار دەکەیت، هەر بەوجۆرە بەردەوام بە، داهاتووت بەرەو خۆشی و ئاسوودەیی دەچێت و بۆیە دڵ ئارام بە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەستەکانت قوڵن و لەگەڵ کەسانی نزیکدا کێشەت هەیە، مەهێڵە کەسانی دیکە بەسەر ئاواتەکانت بکەون، پارێزگاری لە بەرژەوەندییەکانی خۆت بکە، کارێك مەکە ببێتە هۆی کێشە و بێزاری بۆت، کەسانێك بەرژەوەندیی تۆیان دەوێت، واباشترە کە گوێ لە ئامۆژگارییەکانیان بگریت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بڕیاری قورس مەدە، بەڵکو ئەوەی لەسەرتە جێبەجێ بکە، کەسێك چاودێریت دەکات، هەوڵبدە لێی تێبگەیت، ڕەنگە پێویست بکات یارمەتی بدەیت، ئەو ماوەیە تووشی کێشە بوویت، هەوڵی چارەسەری کێشەکانت بدە تا بە ئامانجەکانت دەگەیت، کەسێکی ژیرانە ڕەفتار دەکەیت، بۆیە ئارام بگرە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لە کێشەی کەسانی دیکە دوور بکەوە، ئەم ماوەیە بە هۆی خۆهەڵقورتاندن خراپەت بۆ ماوەتەوە، لەگەڵ کەسانی دیکەدا بە نەرمی ڕەفتار بکە، شتێك مەکە ببێتە هۆی پەشیمان بوونەوەت لە داهاتوو، کێشەکانت بە وردی چارەسەر بکە، تا بەباشی هەڵسەنگاندنی بۆ نەکەیت بڕیاری کۆتایی لەسەر هیچ شتێك مەدە.