ڕێگاکانی گەشانەوە و نەرمونیانیی ڕوخسار

خواست و خەونی هەموو ئافرەتێکە کە ڕوخسارێکی ناسك و سەرنجڕاکێشی هەبێت و لە وردە خاڵ و چرچی و کونی بچووك ساف بێت، هەروەها نەرمونیان و گەشاوەش بێت، ئەو جوانییەش بە ئاسانی دەست ناکەوێت، بەڵکو پێویستی بە هەنگاوەکانی گرنگیدان بە جوانیی ڕوخسار هەیە، سەرەڕای گرنگیدان بە کەرەستەکانی ماکیاژ و شووشتن و پاکڕاگرتن، هەروەها جۆری خواردن و چەند هەنگاوێکی دیکە دەبنە مایەی جوانی و ناسکیی ڕوخسار. جێسیکا سێبێل، پسپۆڕی خۆراکیی بەریتانی بۆ ئەو مەبەستە ئاماژە بە چەند زانیارییەك دەکات و دەڵێ: پێویستە ڕۆژانە ڕوخسارت بشۆیت، ئەگەر کاتت هەبوو، مەساجیشی بۆ بکە، ئەو خواردنانەش بخۆ کە بەسوودن بۆ پێستی ڕوخسار، لەوانە: سەوزە و میوە، چەرەزات، خواردنەمەنیی بەقوولیات، هەروەها دووربکەوە لە خواردنی نێو قوتوو و هەڵگیراو، بڕێکی زۆری ئاویش بخۆرەوە، چونکە کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر جوانیی پێست بەگشتی و پێستی ڕوخسار بەتایبەتی دەبێت، ماسکەکانیش بکە، هەمیشە ڕوخسارت بە پاکی ڕابگرە، شەوانە بەر لە نووستن ماکیاژەکەت بسڕەوە، ماکیاژیش هێندە بە تۆخی مەکە، واچاکە هەمیشە ماکیاژەکانت بە تەنکی بێت و لە تیشکی خۆر و گەرما بە دوور بە.

پاوانە، خشڵ و کەرەستەیەکی دێرین و باو

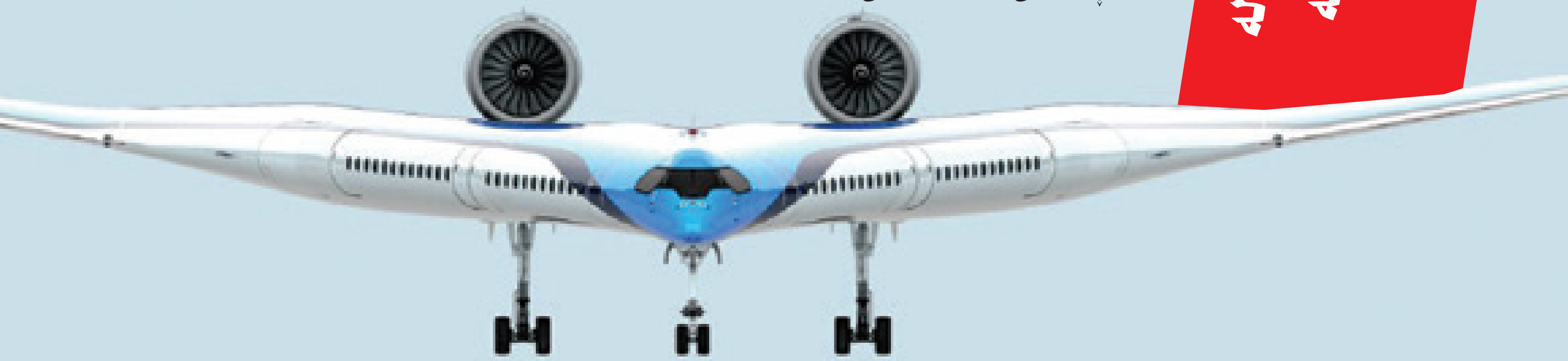
لە دێرزەمانەوە ئافرەتانی کورد (پاوانە)ی وەك خشڵێکی جوان و سەرنجراکێش لە قاچ کردووە، کە جوانی و ناسکی بە قاچەکان دەدات، ئەوە مۆدەیەکی لەمێژینە بووە و لە ئێستاشدا بۆتە باوترینی خشڵەکان، بەتایبەت بۆ کچانی تازە پێگەیشتوو، کە بۆ دەرەوە و شوێنە گشتییەکان دەتوانن پاوانە بکەن بە مۆدی سەرەکیی ئێکسسوارەکانیان، بۆ گەورەکانیش دەتوانن لە ماڵ و بۆنە و یادەکانەوە لەگەڵ جلی کوردی، یان جلی بیانی لە پێی بکەن. پاوانەکان چەندین مۆد و جۆریان هەن، مەرج نییە لە زێڕ و زیو بن، بەڵکو مۆدە تازەکانی پاوانە لە پلاستیك و ئاسن و باغە و بەردیش دروست کراون، هەندێکی دیکەش لە کەرستەکانی نێو ئاو و دەریا نەخشێنراوە، هەندێکی دیکەش لە شێوەی زنجیرە، هەوڵبدە ڕەنگی پاوانەکەت جیاواز بێت لە ڕەنگی جلوبەرگ و پێستت، تا لە دوورەوە دیار بێت، کاتێك ڕەنگەکانیان هاوشێوەی دەبن، جوانییان ون دەبێت و دەرناکەوێت، وا چاکە پاوان ڕەنگاوڕەنگ و بریقەدار بێت، تا ببێتە خشڵێك بۆ ڕەنگدانەوەی جوانی و تیشکی ڕووناکی و بریقەدار بێت.

کڵاوی سەر بۆ دژەهەتاو و گەرما

بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرما کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر پێست و ماکیاژی ئافرەتان هەیە، بەتایبەت لە کاتەکانی نێوان کاتژمێر (٩)ی سەرلەبەیانی تا (٤)ی ئێوارە، بەهۆی ئەوەی زۆربەی ئافرەتان خەریکی کار و دەوامن، یان بۆ دەرچوون و بۆ کاری تایبەت لەم کاتەدا لە دەرەوە دەبن. کاریگەریی تیشکی هەتاو و گەرما دەبێتە هۆی تێکدانی جوانیی پێست و وشکبوونی قژ، چارەسەر بۆ ئەو گرفتەش لەسەرکردنی کڵاوە، ئەو کڵاوانەی کە هەواتێپەڕن بە جۆرێك فێنکن و هەروەها کەرەستەیەکیشن بۆ جوانکاری، کڵاوەکانی سەر چەندین جۆرن، بەڵام ئەوەی بۆ ئەو کەشە گونجاوە کڵاوی پووش و قەسەڵە، چونکە ئەوانە ڕێگە بە هەوا دەدەن کە بە ناویاندا تێپەڕ بێت، جگە لەوەی ڕێگە لە تیشك و گەرما دەگرن، ئەو جۆرە کڵاوانە لە مارەکەکانی کارڵ لاگرفێڵدە، بەم دواییەش هەر یەکە لە مارکەکانی (تۆری پۆریش و جۆن گالیانۆ) بە مۆدی سەرەکیی جلەکانی وەرزی گەرمایان داناوە.

شوێنی سەرنشین لە باڵەکانی فڕۆکە

هەمیشە شوێنی سەرنشینی نێو فڕۆکەکان، لە ناوەڕاست تا دواوەی فڕۆکەکانی سەرنشینیی شارستانییە، بەڵام ئەو بیرۆکەیە ڕەنگە بگۆڕدرێت بۆ داهێنانێکی تازە، کە شوێنی سەرنشینەکان بگوازرێتەوە بۆ باڵەکان و بەشی پێشەوەی فڕۆکەکان، ئەو بیرۆکەیە لەلایەن کۆمپانیایەکی هۆڵەندی بە ناوی (کلم – KLM) هاتۆتە ئاراوە تا ئەو گۆڕانکارییە لە بواری فڕۆکەوانیدا دروست بکات، بیرۆکە تازەکە لە فڕۆکەیەکی نوێدا جێبەجێ کراوە بە ناوی (فلاینگ ڤی – Flying V) پیتی ڤی ئینگلیزی شێوەی فڕۆکەکە دەردەخات، سوودی ئەو فڕۆکە تازەیە لەوەدایە کە سووتەمەنی کەمتر سەرف دەکات، جێگەی (٣١٤) سەرنشین دەبێتەوە، هەروەها ئەو فڕۆکەیە ژینگەدۆستە، پانییەکەی (٦٥) مەترە و درێژییەکەشی (٥٥) مەترە، ئەو بیرۆکەیە لە داهاتوودا وادەکات کە هەموو سەرنشینەکان بە یەکسانی پێشەوەی فڕۆکەکە ببینن، چونکە جامی سەرنشینەکان لە بەشی پێشەوە دەبێت نەوەك لە تەنیشتەکان.



کراسێک لە پەڕەمووچ

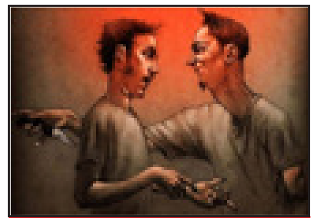
لە فیستیڤاڵ و بۆنە ناودارەکانی جیهان، وەك گرامی میوزیك و ئۆسکاری فیلم و سینەمادا، زۆربەی کچە ناودارەکان بە جلە سەیرەکانیان سەرنجی هەمووان رادەکێشن، جلێك لەبەر دەکەن کە نە لە نەریتدا بوونی هەیە و نە لە جیهانی مۆدەشدا جێگەی دەبێتەوە، لە دواترین دابەشکردنی خەڵاتەکانی (گرامی)، کچە گۆرانیبێژی هیپ هۆپی ئەمریکی (کاردی بی) سەیرترین جلی پۆشی، جلەکەی لە پەڕەمووچ دروست کراوە، کە زیاتر لە (٣٠) هەزار پەڕەمووچ بۆ کراسە درێژەکەی چێنراوە و دروست کراوە کە درێژی ئەو کراسە ڕەنگ جەرگییە سێ مەترە، کلکێکی درێژیشی هەیە، زیاتر لە (٣٥) کەس کاریان لەسەر کردووە، ئەو کراسە لە ساڵی (١٩٩٥) لەلایەن دیزاینەر (تۆم براون) دروست کراوە، کە ئێستا وەك ئایکۆنێکی جوانی جار جارە لەلایەن کچە ناودار و گۆرانیبێژەکانی جیهانەوە لە بۆنە و یادەکاندا دەپۆشرێت.

مەلەوانگەی روون

مەلەوانگەکان رۆژ بە رۆژ بە دیزاینی تازە و شێوە سەیر دروست دەکرێن، کە جگە لەوەی شوێنێکن بۆ مەلەکردن، هەروەها ناوەندێکیشن بۆ کات بەسەربردن و خۆشی، مەلەوانگەکان زیاتر لە نێو هۆڵێکی گەورەدا و لە حەوزێك پێکدێن کە لەسەر زەوی بنیات نراون. کۆمپانیای (کۆمپاس پوولز) کە تایبەتە بە دروستکردنی ملەوانگەکان، جۆرە مەلەوانگەیەکی دروست کردووە کە جێگەی سەرەنجە، ئەو مەلەوانگەیە جگە لەوەی لە بەرزایی دروست کراوە، هەروەها شێوەی روونە و دەتوانی بە پلەی (٣٦٠) پلە لە هەموو گۆشەیەکەوە ناوەوەی مەلەوانگەکە بە چاوی ئاسایی ببینیت، کە جێگەی (٦٠٠) هەزار لیتر ئاوی تێدا دەبێتەوە و لە سەرەوەی باڵەخانەیەکی پێکهاتوو لە (٥٥) نهۆم دانراوە، ئەو مەلەوانگەیە دەکەوێتە شاری لەندەنی پایتەختی بەریتانیا، وابڕیارە تەواوی مەلەوانگەکان تا ساڵی (٢٠٢٠) بەم چەشنە دروست بکرێن.

گەرماوە دێرینەکان لە کوردستان

گەرماوەکان مێژوویەکی دێرینیان هەیە، لە شاری هەولێردا چەندین گەرماوی کۆن هەن کە تا ئێستاش ماون، جاران زۆربەی گەرماوەکان لە تەنیشت مزگەوتەکانەوە دروست دەکران، تا خەڵك دوای خۆشووشتن بە پاك خاوێنی و بۆنی خۆشەوە بچێتە مزگەوت، دروستکردنی گەرماو لە پێنج بەش پێك هاتووە، ئەوانیش ئەمانەن: گوزەرەی سەرەکی، جێگەی تایبەتی جل گۆڕین، شوێنی نێوان دوو دەرگا کە دەرگای ناوەندی و جێی خۆشوشتن، یان ژووری گەرماو کە ژووری دەرمان یان بسمیل بوونە. لە ناوەڕاستی بەشی ژوورەوەی گەرماوەکەدا بەردێکی بازنەیی هەیە ئەوەی بچێتە ژووری گەرماو ماوەیەك لە سەر ئەم بەردە گەرمە دادەنیشێت، تاکو تەواو ئارقە دەکات، لە بەشی سەرەوەی گومەزیی گەرماوەکەدا چەند پەنجەرەیەکی ڕەنگاوڕەنگ هەیە کە لە جام دروستکراون، لە کاتی ڕووناکبوونەوە جوانییەك دەدەنە ناو گەرماوەکە، گەرماوەکان پێش بانگی بەیانی دەرگایان دەکرایەوە، ئەوەی کە خۆی ئامادە دەکات بچێتە گەرماو، جا چ پیاو، یان ئافرەت، جلوبەرگ و پێداویستییەکانی خۆیان لە خاولی، پشتەماڵ، سابونی ڕەقی، دبان داش، گلەسەر و شانەیان لە ناو بوخچەیەك دادەنا، ئەو کەسانەی کە بۆ گەرماو دەچوون پشتەماڵێکی سووریان دەبەستە سەر ناوکیان تاکو چۆکیان درێژ دەبوویەوە کە پێیان دەوت (بیشتمال حمامی) لە هەر گەرماوێك چەند ناترێك هەبوون کە خەڵکیان دەشوشت، زۆر کەس لە پیاوە دەوڵەمەندەکان لەسەر بەردیکی بڵند دادەنیشتن ناتر بە لیفکە و سابوون لەشیانی دەشوشت، لە کاتی دەرچوونیشیان خاولیی بۆ دەهێنان. نرخی شوشتنی کەسێك لەو سەردەمەدا درهەمێك بوو، لە کاتی دەرچوونیان لە گەرماو لە سەر سەکۆکە دادەنیشتن، ناتر جامێك ئاوی ساردی دەڕژاندە سەر پێیەکانیان. لە کۆندا لە گەرماوەکان چای، شیر، لیمۆی ترش هەبوون، لە سەرەتای سەدەی رابردوو نرخی چوونە گەرماو ١٠ فلس بوو. دیارترین گەرماوەکانی هەولێر گەرماوی قەڵات هەبوو، کە بە یەکێك لە کۆنترین گەرماوەکانی شاری هەولێر دەژمێردرێت، ئەم گەرماوە هەر لەسەردەمی سوڵتان موزەفەرەوە هەبووە، لە گەرەکی سەرای تەنیشت مزگەوتی گەورەی قەڵات لە ساڵی ١٧٧٥ لە لایەن (عەبدوڵا ئاغا ئیسماعیل ئیبراهیم)ـەوە دروستکراوە، دواتر لە لایەن قاسم ئاغای کوری عەبدوڵا ئاغا نۆژەن کراوەتەوە، گەرماوی عەلی ئاغا (عالی ئاغا حەمامی)، ئەم گەرماوەش لە سەرەتای سەدەی بیستەم لەکاتی جەنگی جیهانی یەکەم لە نێوان ساڵەکانی ١٩١٤-١٩١٨دروست کراوە، کەوتۆتە گەڕەکی خانەقا بەرامبەر دەرگا بچووکەکەی ڕۆژهەڵاتی قەڵات، تاوەکو ئێستاش بناغەکەی ماوە کە لە شەستەکان خوالێخۆشبوو مام عوسمان پسمام بەڕێوەی دەبرد، ئەم گەرماوەش وەکو گەرماوی قەڵات لە سێ بەش پێکهاتبوو، بەشی جل گۆڕین و بەشی ناوەڕاست و بەشی ژوورەوە. جووت گەرماو (جووت حەمام)، خاوەنی ئەم جووت گەرماوە کەسایەتی هەولێرحاجی ڕەشید ئاغای کوری وەیسی ئاغا بوو، ئەم جووت حەمامە لە بەرامبەر مزگەوتی خانەقای خالیدییە بوو، زۆربەی گەرماوەکان ئێواران و شەوان بۆ پیاوان و بەیانیانیش بۆ ئافرەتان بوون.



کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە، باس لەو کەسانە دەکات کە لە پشتەوە خەنجەرت لێدەدەن، هەرچەندە تۆ بۆیان باش و بێ کێشە و گرفتیت، بەڵام ئەوان خەریکی پیلان و کاری خۆیانن تا دژایەتیت بکەن.

فێڵکاری چاو

لەو وێنەیەدا کەسێك دەردەکەوێت، لەگەڵ وێنەی شەقامێکی گشتی و چەند ئۆتۆمبێلێك، هەوڵبدە بزانە ئەو وێنەیە چۆن گیراوە، چونکە بە دوو دیمەن دەردەکەوێت، یەکێکیان فێڵکاریی چاوە و کەسەکە یاری بە ئۆتۆمبێلەکان دەکات، ئەوەی دیکەش وێنەیەکی بچووککراوەیە، فێڵکارییەکە بدۆزەوە.

تاڵە مووی بیتهۆڤن بۆ فرۆشتن

(لۆدیج ڤان بیتهۆڤن) گەورە میوزیکژەنی جیهانی، کە یەکێکە لە داهێنەرانی میوزیکی کلاسیك و لە جیهانی میوزیکدا لە لوتکەدا بووە، سەر و پرچی ئاڵۆز و تێکەڵ بووە، قژێکی ماش و برنجی هەبووە، کە زیاتر تاڵەمووەکانی سپی بوون، قژێکی زۆر و نارێکی هەبووە، چەند تاڵەموویێکی ئەو مایسترۆیە ئێستا ماوەتەوە و لە نێو حەریر لە چوارچێوەیەکی هێلکەییدا هەڵگیراوە، لە فرۆشتنی ئاشکرادا تاڵەمووەکەی بیتهۆڤن لە ماڵی (سوزبیز) لە لەندەن دانراوە، نرخی تاڵەمووەکەی بیتهۆڤن لە نێوان (١٠ تا ١٩) هەزار دۆلارە، ئەوەی سەیرە لە پێشوودا کەمانژەنێك بە ناوی (کارل هۆڵز)، تاڵە مووی بزنی پێشکەش بە هاوسەرەکەی کردووە و پێی گوتووە کە ئەوە تاڵەمووی میوزیکژەنی جیهانی بیتهۆڤنە.

درێژترین کەباب بۆ ڕۆژی زەماوەند و ئاهەنگی هاوسەرگیری

کەباب ئەو خواردنەیە کە خواستی هەمووانە و ماوە ماوە لە چێشتخانە و ماڵەکاندا نۆشی دەکەین، تەنانەت لە زۆربەی بۆنە و یادەکانیشدا ئەو جۆرە خواردنە پێشکەش دەکرێت. شێفێکی تورك بە ناوی (یەسار ئیدین)کە شێفی کەبابە و لە چێشخانەیەکی بەناوبانگی تورکیا کاردەکات، لە ئاهەنگی هاوسەرگیریی کوڕەکەیدا سورپڕایزێکی سەیری بۆ میوانان و ئامادەبووان ساز کرد، ئەویش لە جیاتی کێك و شیرینی، جۆرە کەبابێکی درێژی بەسەریاندا دابەش کرد، کە درێژیی هەر یەکەیان (٦٠) مەتر بوو، چەندین کەبابی (٦٠) مەتری لە نێو شوێنی ئاهەنگەکەدا پێشکەشی میوانان کرا، ئەمەش ژمارەیەکی پێوانەییە کە بۆ هەر کەسێك کەبابێکی (٦٠) سەنتیمەتریی داناوە، ئەو شێفە پێشتریش هەمان ئەو کارەی کردووە، بەڵام ئەوەی پێشوو کەبابەکانی (٤٠) مەتری بوو.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

خۆشییەکانی ژیان زۆرن و بە ئاسانییش بە دەست نایەن، پێویستە هەوڵیان بۆ بدەیت، ماوەی داهاتوو بۆ تۆ پڕ ماندوویتی دەبێت، کارە هەڵەکانی کەسێکی نزیکت دەبێتە هۆی ئەوەی سەرنج و ڕوانینت بەرامبەری بگۆڕێت و پەیوەندیی نێوانتان وەك جاران بەهێز نەبێت، گرنگ ئەوەیە کە هەڵەی تۆ نەبووە، بۆیە زۆر بیری لێ مەکەوە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەمیشە بیرکردنەوەی گەشبینانەت هەبێت، کەسێك دەیەوێت یارمەتیت بدات، تۆش ڕێگای پێ بدە و کارەکانت بە جوانی جێبەجی بکە. لەگەڵ کەسێك کێشەکانت چارەسەر بوون و ئێستا کاتی خۆشییە. چەند نهێنیەکی گرنگ دەربارەی ژیانی کەسێك دەزانیت و لە داهاتوودا باشتر ناخی ئەو کەسەت بۆ ڕوون دەبێتەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ڕەخنە لە خەڵکی مەگرە، بەڵکو هەوڵبدە ژیانی خۆت چاك بکەیتەوە، کەسانێك دەیانەوێت ژیانی تۆ تێك بدەن و تۆش ڕێگەیان پێ مەدە. زیاتر بە بڕوا و تواناکانی خۆت گەشبین بە. کەسانی ناو خێزانەکەت بۆ خۆشبەختیی تۆ ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە و چەندین جار یارمەتییان داویت، تۆش لە بیریان مەکە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

مەهێڵە کاریگەریی کەسانی دیکە ژیانت برووخێنێت و زیاتر ئاگاداری باری ژیانت بە، ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە، ئەرکێك مەگرە ئەستۆ کە ناتوانیت ئەنجامی بدەیت، هەموو هەوڵێك بدە بۆ ئەوەی ئەو گرفتانە کاریگەرییان نەبێت و نەبنە هۆی کۆتاییهێنان بە خەونەکانت، پێویستیت بە یارمەتی کەسێکی ناو خێزانەکەت هەیە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

دەتەوێ هەمیشە کاری جیاواز ئەنجام بدەیت، ئەگەرچی لەگەڵ کەسانی دەوروبەر ناگونجێیت، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە کە ڕەفتارت بگۆڕیت، لە هەوڵدانت بەردەوام بە و شتێکیش مەکە ببێتە مایەی بێزاریت، پێویستە زیاتر بیر لەباشتر کردنی پەیوەندییەکانت بکەیەوە و هەڵەکانت ڕاست بکەیتەوە.

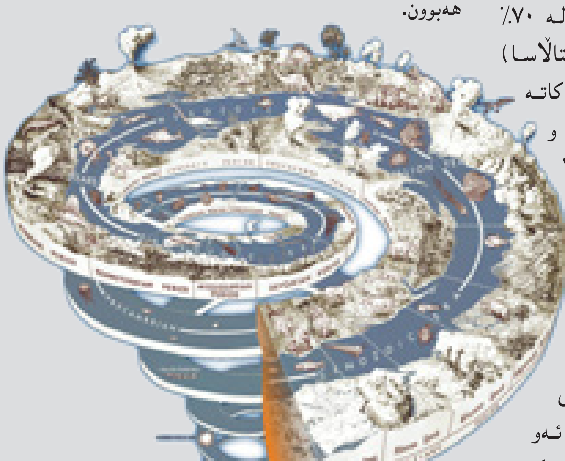
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لەگەڵ کەسانێك ڕەفتار مەکە کە بەرژەوەندیی خۆیان دەوێت و لێیان دوور بکەوە، کەسانێك هەن کە چەندین جار ژیانی تۆیان تێکداوە، هەرچەندە تۆش دەرفەتت پێداون، کەچی بەردەوامن، کارێك مەکە کە ببێتە هۆی لەدەستدانی متمانەت، هێندە بێزاریش مەبە، چونکە لەوانەیە کاریگەریی خراپ لەسەر ژیانت دروست بکات.

بۆ زانیاریت

زەوی بەر لە ٢٠٠ ملیۆن ساڵ

تەمەنی گۆی زەوی پتر لە چوارهەزار و پێنج سەد ملیۆن ساڵە، مێژووی بە بەردبووی کۆنترین مرۆڤی سەرەتایی دەگەڕێتە بۆ تەنیا چەند ملیۆن ساڵێك، بەڵام ژیان پتر لە سێسەد ملیۆن ساڵە لەسەر زەوی سەری هەڵداوە، بەپێی لێکۆڵینەوە جیۆلۆجیەکان و مێژووی بەبەردبووەکان پشتڕاست کراوەتەوە کە بەر لە ٢٠٠ ملیۆن ساڵ هەموو وشکایی زەوی لە یەك کیشوەری زەبەلاح پێك هاتبوو کە ئێستا زانا و زەویناسەکان ناویان ناوە (پەنگیا)، لە دوای ئەوە بەهۆی جووڵەی (تەکتۆن)ەکان واتە چینە ڕەقەکانی توێکڵی گۆی زەوی بە تێپەڕبوونی کات و دوای دەیەها ملیۆن ساڵ هەموو کیشوەرەکانی ئێستا دروستبوون، هەروەها لەو کاتەدا یەك زەریا هەبوو کە پتر لە ٧٠٪ ی زەوی داپۆشیبوو و ئێستا ناویان لێناوە (پانتالاسا) واتە زەریای پاسیفیك (هێمن)ی گەورە، ئەو کاتە گۆی زەوی خێراتر بەدەوری خۆیدا دەسووڕایەوە و درێژیی شەو و ڕۆژێکی ئەو کاتە نزیکەی ٢٣ کاتژمێری ئێستا بووە، ئەویش لەبەر ئەوەی سووڕانەوەی گۆی زەوی بەدەوری خۆی وردە وردە لە کەمبوونەوەدایە و ئێستا بووەتە ٢٤ کاتژمێر، لەو کاتەشدا داینەسۆرەکان و گیانەوەرە خوێن ساردەکان سەر ڕووی کیشوەری (پانگیا) یان داپۆشیبوو، زۆربەی جۆرەکانی ئەو گیانەوەر و مێروو و درەختانەی ئەو کاتە ئێستا نەماون و تووشی لەناوچوون بوون، دەکرێت بڵێین ٩٩٪ی ئەو جۆرە زیندەوەرانەی ئەو کاتە هەبوون لەسەر ڕووی زەوی ئێستا نەماون و لەناوچوون، ئەو کاتە زۆر بە ئاسانی پۆل پۆل جۆرەکانی داینەسۆرەکان لە هەموو شوێنێك لە قەبارە بچووك کە لە مرۆڤ بچووکتر بوون بۆ گەورەترین جۆر وەکو (تیراسۆر) کە گەورەترین گیاندار بووە لە سەر زەوی ژیاون، هەروەها گوڵ نەبووە و هیچ گژو گیا و درەختێك لە ڕێگەی گوڵکردنەوە زۆر نەبووە. ئەو سەردەمە ڕووی گۆی زەوی بە تەواوی جیاواز بووە، ئەو چیایانەی کە ئێستا هەن دروست نەبووبوون، بەگشتی ئاو و هەوا گەرمتر بووە و بڕی ئەو بەفرەی هەبووە زۆر کەمتر بووە لە سەردەمە بەفرینییەکان کە زۆربەی گۆی زەوی بە بەفر دادەپۆشرابوون. لە ناو زەریای (پانتالاسا)یش جۆرەها گیانداری ئاویی (گەورە و بچووك) ژیاون کە هەندێکیان گەلێك لە ماسی (قرش)ی ئێستا دڕندەتر بوون، هەروەها بەپێی لێکۆڵینەوە بەردینییەکان دەرکەوتووە ئەو کاتەش جۆرەها ڤایرۆس و بەکتریا هەبوون.



پەند و وتە

سیمۆن لوسی ئیرنێست ماری بێترتراند دی بێڤوار، نووسەری فەڕەنسی و ڕەخنەگر و چالاکوانی سیاسی، لە ساڵی (١٩٠٨) لە ئەرروندیسینمێت لە شاری پاریس لە دایکبووە و لە ساڵی (١٩٨٦) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی پیاو و ئافرەت دەڵێ: هیچ کەسێك نایەوێت بەرامبەر ئافرەتان شەڕانگێز و دژ و پیلانداڕێژەری خراپەکاری بێت، تەنیا ئەو جۆرە پیاوانە نەبێت، کە گومان لە پیاوەتی و ناخی خۆیاندا هەیە

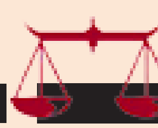
ڕۆژێك کەسێك بە ڕێگەیەکدا دەڕوات، لە ناکاو پێی لە پەلکە مۆزێك دەخلیسکێ و بەردەبێتەوە، دوای ماوەیەك دەڕوات پەلکە مۆزێکی دیکەش دەبینێت، لە خۆیەوە دەڵێ: توخوا وەرە تاقەتت هەبێت دیسان بەربیتەوە!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کێشە و گرفتەکان بە ئاسانی چارەسەر نابن و پێویستە هێمن بیت، تا دەتوانی لە هەوڵەکانت بەردەوام بە، کەسانێك دژایەتیت دەکەن و ناهێڵن ببیتە کەسێکی دیار، بۆیە تا دەتوانی لە کارەکانت مەوەستە و ئەو کارەی لە بەردەستتە جێبەجێی بکە، بەم نزیکانە هەواڵی کارێکی باشت پێ دەگات، تۆش بە باشی خۆتی بۆ ئامادە بکە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەرکی خۆت بە کەسانی دیکە مەسپێرە، چونکە ناتوانن وەك خۆت جێبەجێی بکەن، کەسانی دەوروبەرت کاریگەریی زۆریان لە سەرت هەیە، نابێت هێندە ژیانی خۆت ئاڵۆز بکەیت. لە مامەڵەکردنت لەگەڵ کەسانی خێزانەکەت کەسێکی سادە بە، ڕەنگە بەلاتەوە سەخت بێت، بەڵام ئەگەر هەوڵ بدەیت، دواتر زۆر ئاسان دەبێت.

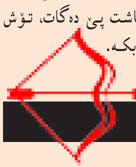


شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەوڵدان بە ئامانجەکانت دەگەیەنێت، ماوەیەکە لەگەڵ کارەکانت ماندوویت و پێویستت بە پشوو هەیە، ئەگەر لەم شێوازەی ڕەفتارکردنی ئێستات بەردەوام بیت، کێشە و گرفتت بۆ دروست دەبێت، پێویستە زیاتر پەیوەندییەکانت بەهێز بکەیت، بەتایبەتی لەگەڵ ئەو کەسانەی کاری باشیان کردووە و یارمەتییان داویت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

دەتەوێت ڕای خۆت بەسەر کەسانی دیکەدا بسەپێنیت، ئەوانیش لێت قبووڵ ناکەن، بەم جۆرە بە هیچ ئامانجێك ناگەیت، دەبێ بە ئارامی لەگەڵ بیر و باوەڕکانی خۆتیان ئاشنا بکەیت، تا لێت تێدەگەن، ئاگادار بە نهێنییەکانت لای هەموو کەس باس مەکە، بەتایبەتی لای ئەوانەی لێیان دڵنیا نیت، چونکە ڕەنگە داهاتوو پەشیمان دەبیتەوە.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بیرکردنەوەت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت جیاوازە، نابێت هێندە خۆت دوور بخەیتەوە، تا دەتوانی لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە، بەڵام مەرج نییە بە قسەیان بکەیت، هەستێکی خراپت بۆ داهاتووی خۆت هەیە، ئەوەش هەڵەیەکە و پێویستە گەشبینانە بەرەو داهاتوو هەنگاو بنێیت، لەئێستادا زۆری نەماوە خەونەکانت ببنە ڕاستی.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بڕیاری دروستت بۆ ژیانت داوە و لەسەر ئەو ڕێچکەیە ڕێگە بگرە، ماوەیەك بەرەو کۆمەڵێك کێشە هەنگاوت ناوە، بڕیارەکانت لە جێی خۆیانن تا بە ئامانجەکانت بگەیت. لەئێستادا هەست بە تەنیایی دەکەیت و پێویستت بە کەسانی دیکەیە تا لەکاتی پێویستدا یارمەتیت بدەن. ئەم هەفتەیە هەنگاوێکت بە ئامانج دەگات.