هەنگاوەکانی پاککردنەوەی گوارەکان

لە سەردەمی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنا و ئەو نەخۆشییانەی کە لە ڕێگەی پیسی و ڤایرۆسەکانەوە بڵاو دەبنەوە، پێویستمان بەوپەڕی پاك و خاوێنی و ئاگاداربوون و پاراستنی جەستە و کەرەستەکانمان دەبێت، گوارە وەك خشڵێکی سەرەکی کە هەمیشە لە گوێچکەی ئافرەتاندایە، پێویستە پاك و خاوێن رابگیرێت، بەهۆی ئەوەی نزیکە لە گوێچکە، چونکە کە ئارەقە دەکەیت، یان تۆز و خۆڵی سەر قژ دەکەوێتە خوارەوە و لەسەر گوارەکان کۆ دەبنەوە، بۆیە دەتوانیت گوارەکان بە چەندین ڕێگەیەك پاك بکەیتەوە، لەوانە: سەرەتا دەستەکانت بشۆ، دواتر دوو پەرداخ ئاو گەرم بکە تا دەگاتە ئاستی کوڵان، ئەنجا گوارەکانت بهێنە و بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لە ناو ئاوەکەی دابنێ، دواتر دەریانبهێنە و بە پارچە قوماشێکی پاك وشکیان بکەرەوە، یان بە بەکارهێنانی فڵچەیەك تەواوی گوارەکە پاك بکەوە، پاشان بە ئاوی شلەتێن بیانشۆ، لە کۆتاییدا لەسەر پارچە قوماشێك، یان کلینکسێکی پاك دایانبنێ، تا بە تەواوی وشك دەبنەوە، دوای ئەوانە گوێچکەکانت پاك بکەرەوەو دووبارە گوارەکان لە گوێ بکە.

دەمامک و تاخمە جلی دەوامی فەرمی و سەر کار

لە وەرزی سەرما و بڵاوبوونەوەی پەتای کۆرۆنادا، پێویستت بە جلێکی باش و گەرموگوڕ دەبێ، هەروەها دانانی ماسك و دەمامکیش مۆدێکی تازەی پۆشاکەکانن، ئەوانەی کاری ڕۆژانەیان هەیە دەوامی فەرمی بێت، یان کەرتی تایبەت، پێویستە دەمامك و جلەکانیان پۆشتە بن، ئەو مۆدانەی کە بۆ کاتی کارکردن دەپۆشرێن، بریتیین لە: بەدلەی ئافرەتان، وەك مارکەی بۆتیگا ڤێنتا ئاماژەی پێ کردووە، ئەوانەی دوو تەلی لەسەر شانە و بەشی خوارەوەی تا سەر ئەژنۆ و درێژتریشن، لەگەڵ قەمیس و پانتۆڵ دەپۆشرێن، تیۆر جلێکی دیکەی ناسکە بۆ کاتی دەوام، کە مارکەی پرادا ئاماژەی پێ دەدات، بریتییە لە چاکێت و تەنوورە و پووتی درێژ، چۆلی ئاماژە بە مۆدی چاکێت و تەنوورە دەکات، کە لەگەڵ قەمیس و سویتێك دەپۆشرێن، مارکەی سیلین گرنگی بە پانتۆڵی کابۆی جینز و چاکێت دەدات، بە مەرجێك چاکێتەکە لە فەروە بێت، هەروەها چاکێتی درێژ و کراوە مۆدێکی ناسکی جلەکانی دەوامی فەرمی و سەر کارن، دەمامکیشت لە بیر نەچێ ئەگەر لە ڕەنگی جلەکە، یان لەگەڵ ڕەنگێکی دەستە جلەکەت بیگونجێنیت، مۆدێکی ناسکی دەبێت.

بۆ ئەوەی بۆن زۆرترین ماوە بمێنێتەوە

لە وەرزی زستاندا پێویستت بە بۆنێکی خۆش و سەرنجڕاکێشە، ئەگەرچی جلەکانت زۆرن و زۆربەیان ئەستوورن، کە ڕەنگە گەرمات ببێت و بۆنیشت ناخۆش بکات، بۆیە لێدانی بۆنوبەرام تا سەرنجڕاکێشتر و ڕازاوەتر دەربکەویت، بەشێکی جوانیت دەبێت، لە زستاندا چەند ڕێنماییەك هەن بۆ لێدانی بۆن، کە بریتیین لە: ئەگەر جەستەت تەڕ بوو، واتە دوای خۆشۆردن چاکترە بۆن لە خۆت بدەی، بەهۆی ئەوەی لێدانی بۆن لە جەستەی وشك، بۆنەکە زووتر دەڕوات و نامێنێت، بەڵام کاتێك جەستەت تەڕە بۆنەکە دەچێتە نێو خانەکانی لەش و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە، ئەگەر لە کاتی ئاساییدا بوو، دەتوانی کرێم بەکاربهێنێت و پاشان بۆن لە خۆت بدەیت. لە دوای دەرچوون لە گەرماو، ڕاستەوخۆ بۆن لە خۆت بدە، بە مەرجێك جەستەت وشك بکەیتەوە تا کاتی پاك و خاویندا بۆنەکە کاریگەری خۆی هەبێت، کاتێك بۆن لە شوێنێکت دەدەیت، نابێت بۆنەکە پەرت بکەیت، بەڵکو دوای لێدانی پەمپەکە، دەست لەو شوێنە مەدە کە بۆنەکەت لێ داوە، هەوڵدە بۆن لەو شوێنانە بدە کە لە ڕێگەی دەمارەکانەوە هەست بە لێدانی دڵ دەکەیت، وەك مل و گوێچکەکان و ئانیشك و شوێنی کاتژمێری دەست و ڕوومەت، بەهۆی بوونی دەمارەکان لەو شوێنانەوە، بۆنەکە بۆ زۆرترین ماوە دەمێنێتەوە.

کۆرۆنا بازاڕی جلوب

جلوبەرگ کە وەك کەرەستەیەکی پێویست و سەرەکیی مرۆڤ هەمیشە گرنگیی پێ دراوە، ئافرەتان زیاتر بەندن بە کڕین و بەدەستهێنانی، بەڵام لەئێستادا کۆرۆنا ئەو کەشەی تێکداوە و وەکو جاران ئافرەتان و روویان لە بازاڕ و مۆڵەکان نییە، (فەیحا خان) لە شوێنی جلوبەرگی (لیزا) دەڵێ: کۆرۆنا بازاڕی جلوبەرگی نەهێشت، سەرەڕای قەیرانی دارایی و ماوەی کەرەنتینە کە بازاڕەکانی سست کرد، زەوق و سەلیقەی ئافرەتانیشی کوشت، تا بێن جلێکی ناسك و جوان بکڕن، جاران ئافرەتان دەهاتن بەجارێ سێ تا چوار پارچە جلیان دەکڕی، کەچی ئێستا

سینەمای دەشت و دەر

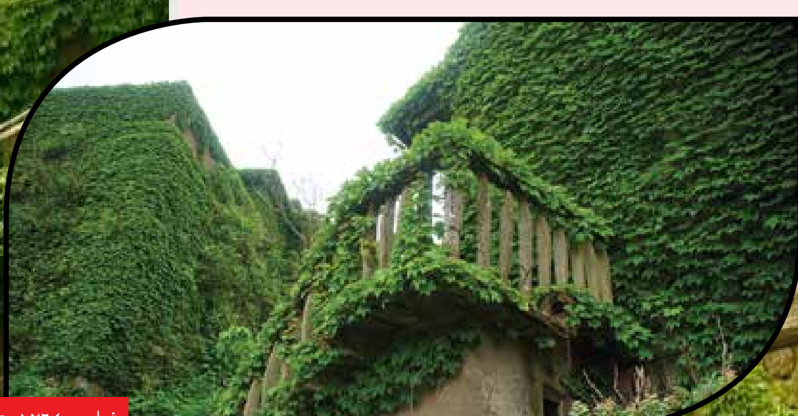
بەهۆی پەتای کۆرناوە، کە بۆتە دەردێکی نەگریس بەسەر تەواوی جیهاندا، ئەمەش وایکردووە خۆپارێزی و ئاگادار بوون بەشێك بن لە ژیانی رۆژانەمان، هۆڵەکانی سینەما لە مۆڵ و بازاڕە گەورەکانی نێو شارەکان دەکرێنەوە، بیرۆکەیەکی دیکە لە سەردەمی کۆرۆنادا بۆ هۆڵی سینەما هاتۆتە کایەوە، ئەویش دانانی سینەمایە لە دەشت و دەر کە لە شوێنێکی چۆڵەوانیدا کورسی و شوێنی دانیشتن و سکرینی سینەما دانراوە، بە سینەمای دەشت و دەر ناسراوە، ئەو بیرۆکەیە لەلایەن پیاوێکی خاوەنکاری فەرەنسی بە ناوی (کاپۆ کێکەیس) داهێنراوە و جێبەجێ کراوە، یەکەمین سینەمای دەشت و دەری لە سەیرانگاکانی شەرم شێخ کردۆتەوە کە جێگەی (١٥٠) کەس دەبێتەوە.

ـــــەرگی سست کردووە

مانگی جارێکیش سەردانمان ناکەن، هۆکارەکەش بۆ نەمانی شەوق و زەوقی خەڵك دەگەڕێتەوە کە لە ماوەی کەرەنتینەدا دروست بوو، هەروەها باری دارایی و نەبوونی پارە و مووچە کاریگەری زۆری هەبووە، ئێستا جلوبەرگی تازەش دێن، بەڵام چونکە پێشتر بەهۆی نەبوونی هاتوچۆوە جلی کۆنمان نمایش دەکرد، ئێستا جلوبەرگی تازەشمان لە وڵاتانی دەرەوە پێ دەگات، بەڵام ئەوانەی ئێستا جلوبەرگ دەکڕن سەرچاوەی داراییان سنووردارە، هەربۆیە ئێمە زەرەرێکی زۆرمان کرد و سەرچاوەی ئەو کێشەیەش سەرهەڵدانی پەتای کۆرۆنا بوو، کە بازاڕی سست و بێ هودە کرد.

مەملەکەتی گژوگیای سەوز

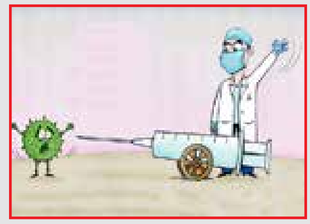
وێنەگرێکی چینی بە ناوی (تانج یاهۆنگ) دەرئەنجامەکانی ئەو ڕاپۆرتەی ڕەتکردەوە، بەڵگەشی بۆ قسەکەی وێنەی ئەو گوندە چۆڵکراوە بووە کە دەکەوێتە کەناری (ئەرگەبیل شینگسی) لە نزیك ڕوباری (یانگتسی) کە لە درێژترین ڕوبارەکانی وڵاتی چینە و سێیەم درێژترین ڕوباری جیهانە، ماوەی (٥٠) ساڵە خەڵکی ئەو گوندە شوێنەکەیان جێهێشتووە بەهۆی دوورەدەستیی شوێنەکە و بەرزیی ڕادەی شێ، ئێستا سەراپای ئەو گوندە بە سەوزایی داپۆشراوە، تەنانەت نێو خانوو و شەقامەکانیش بە گژوگیای سەوز داپۆشراون، ئەوەش وەك وەڵامێکە بۆ ئەو ڕاپۆرتە کە سرووشت جوانیی خۆی تێك نادات، بەڵکو پارێزگاریی لێ دەکات.



بیرکردنەوە و فەلسەفە

گرفتی گۆڕانکاری

نزیکەی «٥٠٠» ساڵ پێش لە دایکبوونی حەزرەتی مەسیح چەند فەیلەسووفێك لە (کۆلۆنی لە ئیلیا لە خوارووی ئیتاڵیا) دەژیان، ئەو فەیلەسووفانە بەدەست هەندێك پرسیارەوە دەیان ناڵاند، ئەویش ئەوە بوو کە هیچ شتێك لە «هیچ» ەوە دروست نابێت. بەناوبانگترین فەیلەسووف پارمێنیدس لە ساڵی «٥٤٠ تا ٤٨٠» پێش مەسیح ژیاوە، لە دیدی پارمێنیدیسەوە هەر شتێك کە بوونی هەیە هەمیشە بوونی هەر هەبووە، ئەمەش شێوە مەزەندەکردنێکی ئاسایی بوو لای یۆنانییەکان، ئەوان تا ڕادەی هەتا هەتایی شتەکانی جیهانیان وەك شتێکی سرووشتی دەبینی. هەر بۆیە «پارمێنیدس» دەیگوت هیچ شتێك لە هیچەوە دروست نابێت و هەر شتێکیش کە بوونی هەبێت، هەرگیز توانای فەوتاندنی نییە، بەڵام پارمێنیدس لە زۆربەی ئەوانی دیکە زیاتر دەڕۆیشت، بە بڕوای ئەو هیچ گۆڕانکارییەکی ڕاستەقینە ڕوونادات لەبەر ئەوەی هیچ شتێك جگە لەو شێوەی کە هەیە، ڕێی تێ ناچێت ببێتە شتێکی دیکە، بێگومان پارمێنیدس بەئاگا بوو کە سرووشت بەردەوام گۆڕانکاریی خۆی نیشان دەدا، ئەو لە ڕێگەی هەستەکانییەوە سەرنجی گۆڕانکاریی شتەکانی دەدا، بەڵام ئەمە لە پەیامی « ئەقڵی »پارمێنیدس نەدەگونجا کاتێکیش ناچارانە کەوتە بەردەم هەڵبژاردن لە نێوان «ئەقڵ و هەستەکانییدا» ئەقڵی هەڵبژارد، لە دیدی پارمێنیدس هەستەکان وێنەیەکی هەڵەی جیهانیمان پێ دەبەخشێت، وێنەیەك لەگەڵ ژیریتیی مرۆڤ کۆك نییە، وەك فەیلەسووفێکیش بە ئەرکی سەرشانی خۆی دەزانی پەردە لەسەر هەموو شێوەیەکی هەڵخەڵەتاندنی هەست هەڵبماڵێت.



کاریکاتێر

کاریکاتێرێکی دڵخۆشکەرە، کە باس لە دۆزینەوەی ڤاکسینی کۆرۆنا دەکات، لەوکاتەی کۆرۆنا هەموو جیهانی هەژاند، وەك لە کاریکاتێرەکەدا ئاماژە بە کوشتنی ڤایرۆسەکە دەکات.

نوکتە

مامە پیرێك گوێدرێژێکی ون کردبوو، بەلای کچ و کوڕێکی خۆشەویستدا دەڕوات و گوێی لە کوڕەکە دەبێت بە کچەکە دەڵێ: لەناو چاوی تۆ هەموو دونیا دەبینم، لەو کاتەدا مامە پیرەکە گوێی لەم قسەیە دەبێ، بە کوڕەکە دەڵێت: دە توخوا بزانە گوێدرێژەکەی منیش دیار نییە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لە روی پیشەییەوە پێویستە دووجار بیر بکەیتەوە ئەنجا بڕیار بدەیت، دەنا دواتر پەشیمان دەبیتەوە، چەندین بیرکردنەوەی جۆراوجۆر لە مێشکتدا هەیە و نیگەرانی کردویت، وا باشترە بۆ کەسێکی نزیکتی باس بکەیت، بۆئەوەی هەست بە ئاسودەیی بکەیت، ئێستا کاتێکی گونجاوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

خۆت بۆ بەربەستی نوێ و بەرەنگاربونەوەی بەربەستەکان ئامادە بکە، هەوڵ بدە پارێزگاری لە هێمنی و ئارامیت بکەیت، لەبیری مەکە زۆرجار چارەسەری کێشەکان لەوە نزیکترە کە بیری لێ دەکەیتەوە، زۆر داوا لە کەسانی چواردەورت مەکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن، بەڵکو پشت بە خۆت ببەستە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کەسێکی هۆشیار بە، لە رووی پیشەییەوە وزەیەکی زۆر لە ناختدا هەیە، ئەگەر بیر لەوە دەکەیتەوە کە کار لەسەر پرۆژەیەکی نوێ بکەیت، پێویستە بە مێشکێکی ئارامەوە بیری لێ بکەیتەوە، لەگەڵ سەرقاڵیت بەهۆی کارەکەتەوە لەبیری مەکە کە هەندێکیش کات بە خۆشەویستەکەت ببەخشیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

هەمو شتەکان بە ڕێرەوی خۆیاندا ناڕۆن و ڕووداوەکان لە ئاستی چاوەڕوانی و پێشبینیی تۆدا نین، سەرسام مەبە و خۆت ئامادە بکە بۆ گۆڕانکاریی نوێ، لە رووی سۆزدارییەوە خۆت ناچارمەکە بۆ ئەنجامدانی چەند ڕەفتارێك کە خواست و ویستی خۆت لەسەر ئەنجامدانیان نییە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

خۆت بۆ کەسانێك مەکە بە قوربانی کە قەدری قوربانییەکانت نازانن، بەم نزیکانە کەسانی نوێ دەبینیت و دڵخۆش دەبیت و بازنەی هاوڕێیەتیت فراوان دەبێت، لەلایەن خۆشەویست و هاوڕێکانتەوە پاڵپشتی دەکرێیت، لە رووی پیشەییەوە خۆت لە پلەیەکی بەرزدا دەبینیتەوە، تەنیا متمانەت بە خۆت و تواناکانت هەبێت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بڕیارەکانت بە جوانی بدە و مەهێڵە کارەکانت کەڵەکە ببن، لە داهاتوویەکی نزیکدا پەیوەندییە هاوڕێیەتییەکانت فراوان و قوڵ دەبنەوە، هەمو ئەو کەسانەی لەم ڕۆژانەدا دەیانبینیت بەشێوەیەکی ئەرێنی ڕەفتار لەگەڵ دەکەن، لەروی پیشەییەوە کارکردن بە تیم دەرفەتی سەرکەوتنت بۆ دەڕەخسێنێت.

پەند و وتە

گابریـلا بانهاویـر کوکـۆ، دیزاینـەر و فاشـیۆنی فەرەنسـی لـە سـاڵی (١٨٨٣) لـە شـاری سـاموبر لـە فەرەنسـا لـە دایکبـووە و لـە سـاڵی (١٩٧١) لـە پاریس کۆچـی دوایـی کـردووە، دەربـارەی هیـوا و ئـاوات دەڵـێ: «بـۆ بەدەسـتهێنانی هیـوا و ئاواتەکانـت، نابێـت کاتەکانـت بـە لێدان لـە دیـوار و بـەردەکان بـە فیـڕۆ بـدەی، بـەو هیوایـەی ئـەوەی ببـن بـە دەرگایـەك بـۆ هیـوا و ئاواتەکانـت.

فێڵکاریی وێنە

لـەم وێنەیـەدا پیاوێك وێنـەی گیـراوە، کـە هەڵەیەکـی زەق و گـەورە لـە وێنەکـەدا دەبنیرێـت، هەوڵبـدە هەڵـەی وێنەکـە دیـاری بکەیـت.

پوختەی فیلم

Rebecca — ریبیکا

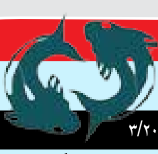
فیلمێکی ڕۆمانسی و هەستە، باس لە خانمێك دەکات کە تازە شوو بە پیاوێك دەکات و دێتە ماڵە تازەکەی، لەو کاتەی ژنی پێشووی پیاوەکە لە نێو خانووەکەیدا مردووە، ریبیکا ئەو خانمەیە کە لە ناکاوێك دەکەوێتە سەرکێشی لەگەڵ ڕۆحی ژنی یەکەمی پیاوەکە، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و یەك خولەکە، لە بەریتانیا وێنەی گیراوە و لە دەرهێنانی (بێن وایتلی)یە، لە نووسینی (دافین دومارۆیر)ە و لە نواندنی (کچە شۆخ و شەنگ (لیلی جەمیس)ـە کە پێشتر ڕۆڵی سەندریلای بینیوە و، هەروەها ئارمال هامەر و کریستین سکۆت و سام رایلی و ئان ووده.

گەرماوی نەوت

هەندێ لە ماددەکان سەرچاوەی چارەسەری نەخۆشییەکانی پێستن، وەك ئەوەی چارەسەرێکی سرووشتی بێت و مرۆڤ تازە پێی بزانێت، وەك: دۆڵی ئاوی گەرم لە وڵاتی ئیسلەند، دواجار کۆماری ئازربایجانیش ڕێکلامی بۆ خۆشۆرین بە نەوتی وڵاتەکەی کردووە، بە وتەی خۆیان نەوتی ئەو وڵاتە چارەسەرە بۆ چەندین نەخۆشیی مرۆڤ. کۆماری ئازربایجان یەکێکە لەو شەش وڵاتە تورکەی کە سەربەخۆیی خۆیان لە ناوچەی قەوقاز لە ئۆراسیا وەرگرتووە، ئێستا لەوێدا گەرماوی نەوت هەیە، کە پلەی گەرمییەکەی نزیکەی (٤٠) پلەیە، ئەوانەی نەخۆشی پێست و شێرپەنجەی جەستەیان هەیە، سەردانی ئەو گەرماوە دەکەن و بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە نێو گەرماوەکەدا دەمێننەوە، پسپۆڕان و پزیشکانی ئەو وڵاتە دەڵێن: بەهۆی ئەوەی نەوتی وڵاتەکەمان پاك و دەوڵەمەند بە گازی سرووشتیی پاك، بەم چەشنە بۆتە سەرچاوەی چارەسەری بۆ نەخۆشییەکانی پێست.

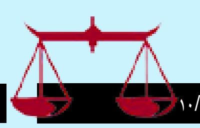
گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

پێویستە بیرکردنەوەی باشترت هەبێت و تەندروستیت بپارێزیت، بەم نزیکانە هەست بە باشی و ئاسودەیی دەکەیت، سەرەڕای ئەوەش متمانەیەکی زۆرت بە خۆت هەیە، لە ئێستادا پێویستە زیاتر گرنگی بە ژیانی تایبەتیت بدەیت، کارێك مەکە کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت بەرەو لاوازی بڕوات.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

مەهێڵە کەس دەستکاری کارەکانت بکات،ڕەنگە ڕوبەڕووی چەند گرفتێك ببیتەوە، بەڵام بە یارمەتی کەسێکی نزیکت دەتوانیت چارەسەری بکەیت، ئەم چەند ڕۆژە خۆت بەدووربگرە لە هەر شتێك کە زیانت پێ بگەیەنێت لە ژیانی تایبەتیتدا، ئێستا کاتێکی گونجاو نییە بۆ ناسینی کەسانی نوێ.

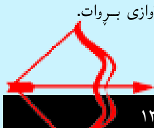


شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

خۆت لە کاری کەسانی دیکە هەڵمەقورتێنە، چارەسەری کێشەکان بۆ کات جێ بهێڵە و هێندە خۆتیان پێوە نیگەران مەکە، بیرۆکەکانت لە شوێنی کارەکەت بەکاربهێنە بەمشێوەیە زیاتر بەرەوپێشەوە دەچیت و کەسانێکی زۆریش پشتگیری بیرۆکەکانت دەکەن، ئەوەی لەسەرتە تەنیا تەرکیزکردنە لەسەر کارەکانت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

لەم ڕۆژانە هەمو شتێك بە خواستی تۆ دەبێت و بە تەواوی هەست بە ئاسودەیی دەکەیت و کەسانی نوێ دەناسیت، ئەوش وەك دەرفەتێك بەکاربهێنە بۆ فراوانکردنی بازنەی کۆمەڵایەتیت و دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەی وەکو تۆ بیر دەکەنەوە، لەرووی سۆزدارییەوە نهێنییەکانت بپارێزە.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

هاوڕێ و خۆشەویست و خێزانەکەت و هەموو ئەو کەسانە پشتگوێ مەخە کە پێویستییان بە گرنگیپێدانی تۆ هەیە، ئەمەش یارمەتیت دەدات پەیوەندییەکانت بەهێزبکەیت و لە سترێس دوور بکەویتەوە، ئێستا دەتوانیت چارەسەری کێشەکانت بکەیت، بۆیە زیاتر ئاگاداری هەستەکانت بە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

مەهێڵە کەسانێك بێزارت بکەن، وادەردەکەوێت ڕوبەڕووی چەند گرفتێك ببیتەوە کە خۆتت بۆ ئامادە نەکردبێت، وا باشترە خۆت نیگەران و دودڵ نەکەیت و چاوەڕێ بکەیت تا هەمو شتێك بە سرووشتی خۆی ڕوبدات و چارەسەر بێت، پشویەك وەربگرە و کات بۆ خۆت تەرخان بکە.