ناسکی و ڕازاوەیی کراس و جلی بۆنە تایبەتەکان

جلوبەرگەکان لە گشت کات و شوێنەکاندا تایبەتمەندی خۆی دەبێ و لەگەڵ جوانییەکی کراوەشدا، جلەکان لە چەندین کاتدا دەپۆشرێن، لەوانە کاتی بۆنەکان — کاتی شەوانە (سەهرة)- بۆنە تایبەتەکان- یادی لە دایك بوون — بۆنەی تایبەت لە ماڵەوەدا، ئەمانەش هەر یەکە بەپێی شوێن و کاتەکەی پێویستی بەو جۆرە جلە دەبێ کە لەگەڵ جوانی جەستەی خانمەکە بگونجێ.

چەندین بۆنەی گرنگ هەن، یان دەکرێ لە کاتە سرووشتییەکاندا ئەو جلانە بپۆشرێن، کە بە جلی سەهرە یان جلی تایبەت بۆ شەوانە و کاتە جوان و ڕۆمانسیەکان ئامادەکراون، جوانی ئەو جلانە بە تەنیا یان لەگەڵ جلی دیکەدا دەپۆشرێ، ئەمەش وادەکات ببێتە شایستەترین مۆدەکانی جلە کراوەکان، یان ئەو کراسانەی دەبێتە مۆدەیەکی سەرنجراکێش و جوان بۆ خانمان.

گیراوەیەک بۆ نەرمی و جوانی دەستی خانمان

خانمان پێویستە دەستەکانیان وەکو خۆیان ناسك و ڕازاوە بن، ئەمەش بە ڕێگەی پارێزگاری کردن دەبێ و لەگەڵ چەندین ڕێگەی دیکەدا کە دەبێتە هۆکارێك بۆ جوانی و نەرم بوونی دەستەکان، ئەمەش یەکێکە لە ڕێگە سادەکان کە ئەنجامێکی گەورەی دەبێ بۆ جوانبوونی پێستی دەستت.

کەرەستەکان

- کەوچکێك کەرە..
- کەوچکێك ڕۆنی زەیتون یان ڕۆنی بادەم..
- کەوچکێك هەنگوین.

چۆنیەتی ئامادەکردنی گیراوەکە

سەرەتا کەرەکە دەهێنین و لەگەڵ هەنگوینەکەی تێکەڵ دەکەین و دواتر ڕۆنەکە بەسەریەوە دادەنێین، دەبێتە گیراوەیەکی شلە و دوای ئەوەی هەموو پێداویستیەکان تیکەڵ دەکرێت، دەخرێتە سەر دەست و یان دەستت پێوەی چەور بکە، ئەمەو ئەو ڕێگەیە ڕۆژانە جارێك لە دەست دەدرێت و ئینجا خانمان هەست بە گۆڕانکاری دەکەن.

بەرپرسی فالی ڕەنگاوڕەنگ: ئیوان گەردی Email: iwan_gardi@hotmail.com

قەشەنگی ئەڵقەکان بەپێی شێوە و ڕەنگەکانیان دەردەکەون

گشت ئێکسسوارەکان بۆ مەبەستێك دادەنرێن، ئەمەش لە کاتێکدا دەبێ کە پێویست بێ، ئێکسسوارەکان لەوکاتانە پێویست دەبێ کە جێگەی جوانی و پێویستی بە هەڵواسین بێ، جوانی ئێکسسوارەکانیش لە لایەنی شیاوی مۆدەکانەوە دەبێ، بە جۆرێك دەبێ ئێکسسوارەکان ئاوێتەی جوانییەکان بن، یەکێك لە ئێکسسوارە ناسکەکان، بریتییە لە ئەڵقەی پەنجەی دەست، جوانی ئەڵقە بە درەوشاوەیی دەبێ، لە مۆدەکانی ئێستادا مۆدەی ئەڵقەکان لە ڕەنگە زێڕییەکاندا دەبێ، تەنانەت بوونی نەخشێك یان شێوەیەك وەك شێوەی دڵ لەسەر ئەڵقەکان، وادەکات زیاتر بە درەوشاوەیی دەربکەوێ و ئەمەش لە مۆدەی ئەڵقە جوانەکانەوە دەبێ، بۆیە دەبێ خانمان بە دڵی خۆیان جۆرە ئەڵقەکان هەڵبژێرن، ئەمەش لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ هەمان ئەڵقە بێ و نەگۆڕێت، چونکە هێمای هاوسەرگیرییە.

ماکیاژ بۆ چاوەکانت دەست نیشان بکە

چەندین جۆرە ماکیاژی چاوەکان هەن، هەر یەکە بەپێی مۆدەیەك دادەنرێ و شێوەیەکی جوان دەبەخشن، ئەمەش وادەکات کە هەر خانمێك یەکێك لەو شێوانەی بە دڵ بێ بۆ ئەوەی بیبێتە ماکیاژی چاوەکانی، بەم جۆرە خانمان دەتوانن شێوەیەك دەست نیشان بکەن و لەسەر هەمان شێوەی ماکیاژ بەردەوام بن، ئەم چەند جۆرە ماکیاژەش مۆدەی ماکیاژەکانی وەرزی بەهارن، بۆیە دەکرێ خانمان یەکێك لەم شێوانە یان دووانیان هەڵبژێرن بۆ ئەوەی ماکیاژێکی جوان بێ بۆ چاوەکانیان.

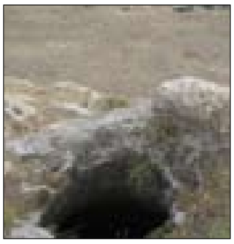
جوانی و ڕێگەکانی ماکیاژ

ماکیاژەکانی ڕووخسار، یەکێکن لە هەنگاوەکان بۆ جوانییەکی ڕازاوە، کە ماکیاژ پێویستی بەوە هەیە بە سادەیی و کەمی لێبدرێ، زۆر دانانی بۆیە و ماکیاژەکان، دەبێتە هۆی شێواندنی جوانی ڕووخسار، هەردەم لەگەڵ ماکیاژی سادەوە مامەڵە بکە، چونکە جوانییەکی نەرم و ناسکی هەیە، هەندێك لە خانمان حەز بە ماکیاژی تۆخ دەکەن، ئەمەش لە جوانی خۆیاندا دەردەکەون، خۆی دوو ڕێگە هەیە بۆ ماکیاژەکان، سەبارەت بە ماکیاژی تۆخ، دەبێ بۆ ناو هۆڵ و شوێنی داخراو بێ، واتە دوور بێ لە تیشکی خۆر، مەبەست لەوەشدا ماکیاژەکە دەرنەکەوێ لەسەر ڕووخسار، چونکە ماددەکانی ماکیاژ لەبەر تیشکی خۆر بە ئاسانی دەردەکەون، چاکترین ڕێگەش بۆ چارەسەری ئەو لایەنە، بریتییە لە دانانی ماکیاژی سادە کاتێ لە دەرەوە بێ، بە هەمان شێوە بۆ هۆڵ و شوێنە داخراوەکان، دەتوانی ماکیاژی تۆخ بەکاربهێنی، بەڵام ئەوەش بزانە هەردەم جوانی ماکیاژی سادە جوانتر دەردەکەوێ لە ماکیاژی تۆخ، کە زەرەری بۆ پێستی دەم و چاو هەیە، گەر ماددەکان بە ڕێژەیەکی زۆر بەکاربهێنرێن.

قەڵای ئاکرێ (کۆنترین قەڵای کوردستانە)

کوردستان پڕە لە شوێنی گەشتیاری و شوێنەواری مێژوویی، جوانی دیمەنەکانیشی وا لە خەڵك دەکەن کە سەردانیان بکەن و لە بەنرخی و جوانییان بکۆڵێتەوە، یەکێك لەو شوێنەوارە مێژوویی و گەشتیاریانەی کە لە کوردستاندا بوونی هەیە (قەڵای ئاکرێ)یە، ئەو قەڵایە بە مەبەستی سەربازی لەلایەن میر (زەند) دروست کراوە و مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سالانی (٥٣٣) پێش زایین، ئاوی قەڵاکە لە کانی پاشاوە هێنراوە، کە دەکەوێتە بەرامبەر قەڵاکە، سەرەوەی

قەڵاکە شوێنی نیشتەجێی ئەو میرە بووە، بە شێوەیەکی ئەندازەیی جوان دروستکراوە و درێژیەکەی (١٥) مەتر و (٤) مەتریش پانییەکەیەتی، بەرزاییەکەشی (٤٤) مەترە و تونێلێکی لێوە دەردەکەوێ و دەکەوێتە ڕۆژهەڵاتی قەڵاکە، لە ساڵی (١١٣٣) لەلایەن (عیمادەدین زنگی) ئەو قەڵایە داگیرکراوە و بەشێکی لێ ڕووخێنراوە. ڕووبەری ئەو قەڵایە دەگاتە (١٢،١٠٠)مەتر دووجا، تاوەکو ئێستاش لە ژێر ئەو قەڵایە تونێلێك هەیە کە بە ئاسانی ناتوانرێ گەشتیارانبچینە ژوورەوە.



جلە سەیرەکانی قەزافی!

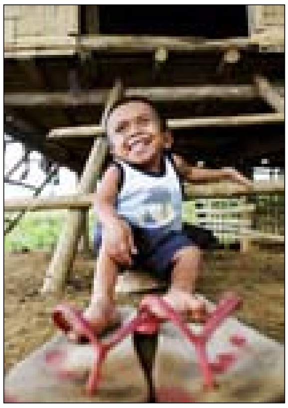
جلوبەرگ هەر یەکە بەپێ کەسایەتی و حەزی خۆی دەیپۆشێ، ئەمەش لەگەڵ دابونەریتی ئەو شوێنە دەبێ کە لێوەی دەژی، یان لایەنی نەتەوەیی و کەلتوور شێوەی جلەکان دیاری دەکەن، کەچی هەندێك لە کەسایەتی و سەرکردەکانی جیهان هەن جلی ئەوەندە سەیر دەپۆشن، کە جێگەی سەرسوڕمانی و سەمەرەیە. یەکێك لەوانە سەرۆکی لیبیا (موعەمەر قەزافی) کە پێدەچێ کۆتاییەکانی ژیانی بێ، ئەوەی سەیرە جلە سەیرەکانیەتی، کە بۆ هەموو شوێنێك دەیپۆشێ و تەنانەت کاتێك کە دەچێتە وڵاتانی دەرەوەش.

کەرەستەکانی ناو جەنتای ئافرەتان

بێگومان پیاوان لــە نهێنی ناو جەنتای ئافرەتان نازانن کە چی و چەند جۆرە کەرەســتەی تێدایە، بەهۆی ئەوەی ئافرەتان پێویستیان بە کەرەستەکانە، بۆیە تەنیــا جار جارە دەیبینــن کاتێك ئافرەتێك جەنتاکــەی دەکەوێ، ئەو کۆمەڵە کەرەســتەیە دەردەکەوێ ئەمەش وەك پێداویستییەکی تایبەت لە کەرەســتەی ماکیاژ و شتی تایبەتی دیکەوە، کەچی ئەگەر ســەیرێکی ئەو جەنتایانە بکەین، چەندین جۆرە کەرەســتەی ســەیر دەردەکەوێ، تەنانــەت هەندێــك لــەو کەرەســتانە جێگەی گومانــن لەوانە: دەرزی و مەقــەس و چەندین کەرەســتەی دیکە کە لە وێنەکاندا دەردەکەوێ، ئەمەش وادەکات پیاوان بترسن لە ئافرەتان، نەوەك کەرەستەی دیکەیان لەناو جەنتاکانیان هەبێ، کە نهێنییەکان دەپارێزرێن.

بچووکترین مرۆڤ لە جیهان

مرۆڤ جیاوازی هەیە لە یەکێك بۆ یەکێکی دیکە، لە شــێوە و جەستەدا، ئەمەش بەپێی ئەو گەشەکردنە دەبێ کە لە منداڵیەوە دەردەکــەوێ، هیچ یەکێك لە مرۆڤەکان جیاوازیان نییەو هەمان دڵ و ڕۆحیــان هەیە، کەچی ئەوەی دەیبینن دەبێتە بچووکترین پیاوی جیهان، کە پێشــتر پیاوی بچووك هەبووە، کەچی ئەوە لــە وڵاتی فلیپین دەژی و ناوی (جینری)یە و تەمەنی (١٧) ساڵە، شێوەی وەك منداڵێك دەردەکەوێ و تەنانەت ئەگەر لەناو منداڵان دانیشێ کەس نازانێ ئەوە گەورەیە یان تەمەنی ئەوەندە ســاڵەیە، تەنانەت چارەسەریشی نییە، چونکە تەنیا (١) ساڵی ماوە تاوەکو گەشەکردنی جەستەی بوەستێ.



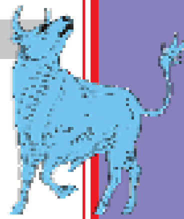
(لەیدی گاگا)ش لاسایی دەکاتەوە!

ســاڵێك بــەر لــە ئێســتا خانمــە گۆرانیبێــژی ئەمەریکــی (بریتنی ســپێرز) بەهۆی کێشە تایبەتەکانییەوە هەڵســا بە کەچەڵکردنــی قژی و کە تا ســەر گۆشــت خۆی قژی خۆی تاشــی، تەنانەت بەوەندە نەوەستا و دواتر ڕۆژێــك هاتە دەرەوە بەبــێ ئەوەی جلی ژێرەوە بپۆشــێ تەنانەت جەســتەی بە تــەواوی دیار بوو، کەچی وادیارە هەمان ســیناریۆ لەلایەن خانمــە گۆرانیبێژی تــازەی هەمان وڵات (لەیــدی گاگا) کە جەماوەرێکی گەورەی هەیە، ئەویش ماوەیەکە لــە ناکۆکییەکی بەردەوام دایە لەگەڵ خۆشەویســتەکەی (لوك کارل)، کە شــێوەی جلەکانی سەیر و جێگەی سەرنجە، ئەوەی سەیرە جلی خوارەوەی نەپۆشــیوە و تەنانەت لەو کاتەدا شەوە و (گاگا)خانیــش چاویلکەیەکــی ڕۆژی لەچاوکــردووە، وەك ئەوەی هەمــان ســیناریۆی بریتنی دووبارە بکاتەوە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

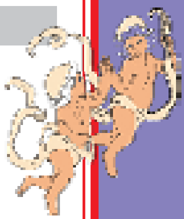
ئەمرۆ هەواڵێکی سەرنج ڕاکێشت پێ دەگات، بەڵام تووشی چەند گیروگرفتێك دەبیت لەگەڵ خۆشەویستەکەت، هەوڵبدە ئاگاداری خۆت بیت و هەڵنەچیت، با بەیەکجاری لەدەستی نەدەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠



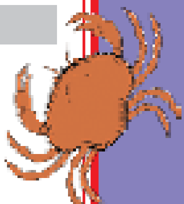
واباشترە بەوپەڕی هێمنییەوە هەوڵ بدەیت و ڕێگە بەو ئاستەنگانە نەدەیت کە خاوت دەکەنەوە، ئێستا بارودۆخ لەبارە تا بگەیت بەسەرکەوتن، بەڵام بۆ هەمیشە پشت بەو بارودۆخە مەبەستە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠



بەهۆی گرفتێك ئیمرۆ کەمێك دڵ تەنگ دەبێت و دوور دەکەویتەوە لە ئیش و کارەکانت، بەڵام زۆر ناخایەنێت و خەوەکانت دێنەدی و کاروبارەکانیشت بە ڕێك و پێکی بەڕێوە دەچێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢



هەست بەدڵ خۆشی دەکەیت و بۆیە لەکارەکانت سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت و گۆڕانکاری بەرچاو ڕوودەدات، لەئەنجامی پرۆژەکانت سوودمەند دەبیت و دەسکەوتێکی باشیشت دەبێت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

مەرج نییە گشت ئەو قسانەی گوێبیستی دەبیت ڕاستبێت، خۆت لەوکارانە هەڵمەقورتێنە کەپێوەندی بەتۆوە نەبێت، بەبێ ترس ڕووبەڕووی گرفتەکانت ببەوە ژیرانە چارەسەریان بۆ بدۆزەرەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لەکارەکانت سەرکەوتن بەدەست دەهێنی و گۆڕانکاری بەرچاو لەژیان ڕوودەدات، هەروەها ئەم ماوەیە وردت بەرز دەبێ و لەئەنجامدانی زۆربەی کارەکانت سەرکەوتوو دەبیت.

قشڵەی کۆنی مەخموور

شوێنە ئاسەوارییەکانی کوردستان زۆرن و هەر یەکەش مێژوویەکی کۆنی هەیە، ئەوەی دەیبینن بریتییە لە قشڵەی کۆنی مەخموور کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە سەردەمی عوسمانییەکان، لەساڵی ١٨٧٠ دروستکراوە، ئەو قشڵەیە بۆتە جێگەی فەرمانڕەوایی ناوچەکە و تەنانەت چەندین شوێنی دیکەش لەم قشڵەیە بەڕێوە دەچوو. لە ساڵی ١٨٩١ گەشتیارێکی ئەڵمانی سەردانی ئەو شوێنەی کردووە و لە کتێبەکەیدا باسی کردووە، شێوەیەکی کۆنی هەیە، تا ئێستاش ماوە، کە ئێستا کراوەتە بەشێك لە شوێنەوارەکانی کوردستان، دەکەوێتە شارۆچکەی مەخموور.

یاری پیت ڕیزکردن

هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ڕێکبخەی بۆ ئەوەی ناوی فیلمێکی کوردیت بۆ دەربچێ .

ز ۆ ه ر ن و

وەڵامی ژمارەی پێشوو (ژانی گەل)

برنادشۆ (گەورە نووسەری ئیرلەندی) دەڵێ: نوکتە بچووکترین بەشی ئەدەبیانە!

- ژنێک مەڕێکی کڕیوە و قەسابێکیشی بانگ کردووە تا بۆی سەرببڕێت بۆ ئەوەی بیکات بە قوربانی، بەر لەوەی قەسابەکە مەڕەکە سەر ببڕێت ژنەکە دەڵێ:

«ئەم مەڕەم خێر بێت بۆ دایک و باوکم لە بەریتانیا، بۆ خوشکم و خێزانەکەی لە ئەڵمانیا، بۆ خاڵ و خاڵۆژنم لە سوید.....»

کابرای قەساب قسەکەی پێ دەبڕێت و پێی دەڵێ:

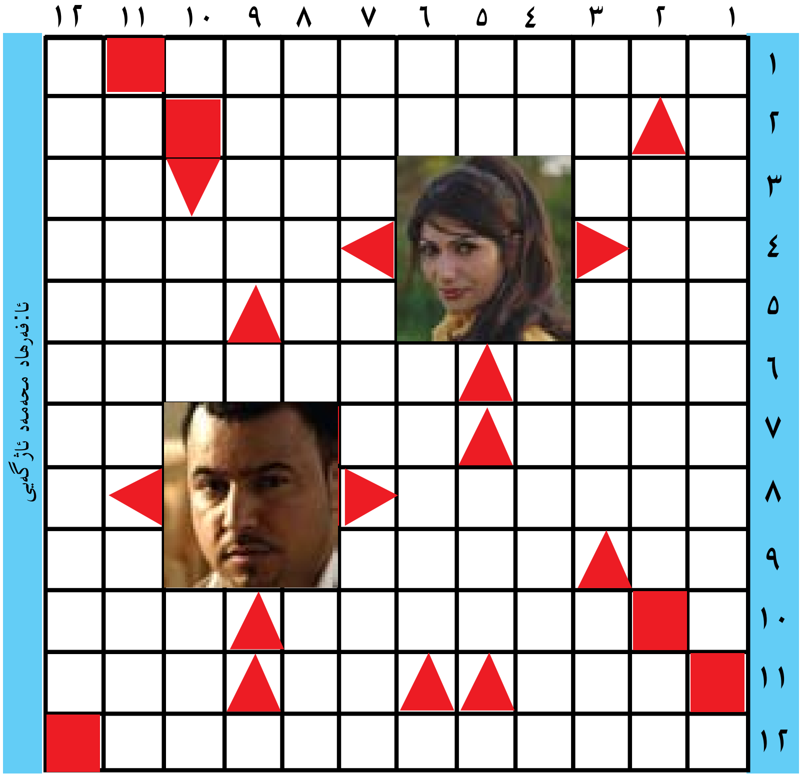
ئەری خوشکم تۆ گۆرانی داواکراو پێشکەش دەکەیت یان قوربانی!

***

- پیاوێک بەژنەکەی وت: تۆ مانگی وایە گیانەکەم، ئەویش دەڵێ لە چاوی تۆ وام، پیاوەکە ئەمجارەیان دەڵێ: حەز دەکەم پێ بخەمە سەر دەموچاوت! ژنەکە حەپەسا، وتی: ئاخر بۆ چیم کردووە؟! پیاوەکە وتی: بۆ ئەوەی بڵێم من یەکەمین عێراقیم پێم خستۆتە سەر مانگ..

جیاوازی وێنە!

بۆ زانینی ئاستی مێشك لەماوەی (٢) خولەكدا چەند جیاوازییەك لەم دوو وێنەیە بدۆزەوە



ئا: فەرهاد محەمەد ئاژگەیی

ئاســـۆیی:

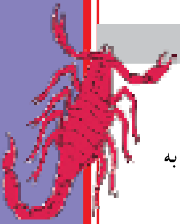
١- کچە گۆرانی بێژێکی کوردە خاوەن و ێنەکە(١).
٢- شاعیرێکی کوردە(پ) – ژمارە یەکە.
٣- ئامێرێکـــی مۆســـیقایە(پ) – زاد(ت) – دروایکە(پ).
٤- نیوەی زیاد – هەواڵی خۆش(پ).
٥- سێ پیتی کلدان- پیتێکی مۆسیقایە- مدی(ت).
٦- نازح(ت) – پایتەختی ئەمەریکا.
٧-چوار پیتی ئۆتاوا- ئاو بە تورکی- گەورە(پ).
٨- ساف و خاوێن.
٩- دوو پیتی چینی- دوو پیتی کاوە- ژمارەیەکە(پ).
١٠- زمانی ئەفغانی - مۆم.
١١- بیرەوەری(پ)- دوو پیتی ماوە- وان(ت).
١٢- داستانێکی کوردیە.

ســـتوونی:

١- گۆرانی بێژێکی کوردە خاوەنی وێنەی دووەم.
٢- کچە گۆرانی بێژێکی کوردە(پ)- ژمارەیەکە.
٣- درێژتریـــن رووبـــار(پ)- چیایەکی کوردســـتانە(پ)- احب(ت).
٤- نیوەی سلوا- شارێکە لە ئەمەریکا(پ).
٥- نیوەی نەوا.
٦- دوو پیتی عەلی- پایتەختی وڵاتێکی ئەوروپیە(پ).
٧- بەپەلە(پ) تەڵە- دەرس(پ).
٨- شـــاعیرێکی کوردبـــوو- ناوی یەکـــەی گۆرانیبێژێکی عێراقیە.
٩- یاریەکی کوردەوارییە(پ).
١٠- بەهێز(پ)- بەشێکە لە لەش.
١١- ڕۆژنامەیەکـــی فەرەنســـی یـــە(پ)- دراوێکـــی ئەوروپیە(پ).
١٢- هونەرمەندێکی سورییە خاوەن بەرنامەی وزنك الذهب.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەســـت بەسستی دەکەیت و کارەکانت بەشێوەی چاك بەڕێوەناچن، ئەو دڵفراوانییەت بەرامبەر بەکێشـــەکانت دەبێتـــە مایـــەی دڵخۆشـــی دەوروبەرت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

وریای خۆت بە، کەسانێك پیلانت بۆ دادەڕێژن بۆ تێکدانی باری ســـۆزداریت، لەبارەی ئیش و کارەکانتدا بەرەو باشـــی دەچێت و بەرپرســـانت بە ڕەزامەندییەوە سەیرت دەکەن.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئاگاداربە، خەریکە کێشەی خێزانی لە کارەکانت دوورت دەخاتەوە، پێشکەوتنێکی بەرچاو لەبواری خۆشەویســـتی دێتـــە دی، بـــاری دارایت بۆ ماوەیەکی کەم بەرەو خراپی دەچێت، بەڵام زۆر ناخایەنێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بیـــر لەئارامـــی بکـــەرەوە، چونکـــە زۆرجار ڕوودانی شتێك یان دەربڕینی قسیەك لەلایەن هاوڕێکانتـــەوە دەبێتە هـــۆی دەمارگرژی، هەرچۆنێك بێت هەوڵبدە ئارامیت لەدەست نەدەیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەوڵبدە لەئیش و کارەکانت دیپلۆماسییەت بەکار بهێنی، چونکە کەســـانێك حەز بە دواکەوتنی تۆ دەکەن، خۆشەویستەکەت بەدەست کێشەیەکەوە دەناڵێنیٚ یارمەتی بدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

واپێدەچیٚ ئەو تاریکییەی کە باڵی کێشـــابوو بەســـەر ئەم ماوەیەی ژیانتدا، وردە وردە بەرەو نەمان بچن و ڕووناکییەکی زۆر جێی بگرێتەوە. لەگەڵ ئەمەش پێویســـتیت بە پشوودانی زیاتر هەیە.

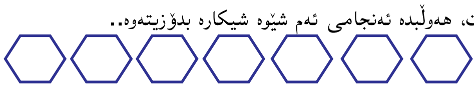
پەندە جوانەکان

- خۆشەویستی لەژیان بەنرخترە، شەرمیش لە ماڵ بەنرخترە، لەهەردووکیشیان بەنرختر بەڵێندانە (سوقرات)
- هەرشتێك درەوشایەوە ئاڵتون نییە (ئینگلیزەکان)
- ئەگەر بەلاوی و گەنجێتی کات ون بکەیت، لەپیریدا کات ونت دەکات (شکسپیر)

بۆ زاخـــاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (خەندان) بوو

بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..



ئەم چوارگۆشانە بە پیت پڕ بکەرەوە کە لە کۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لە ماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی خوارەوە یان ژێر)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی گەرما – وەسفێك بۆ وەرزی زستان
- پیتی خانەکانی (٧+٦) کۆبکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی درەنگ)
- پیتی خانەکانی (١+٢+٦+٧) کۆ بکەیتەوە بە مانای (ڕەنگی گژو گیا)