# ژووری نووستن بە خواستی دڵ

هەموو بەشـێك لە دیكۆری ماڵ، پێویسـتی بە جێ دەستی خانمان هەیە، تا سیحری جوانییان بگاتێ. پاك ڕاگرتنی ماڵ و دانانی كەرەسـتەی ماڵ بە شێوەیەكی دروست، سەرەكیترین ڕێگەیە تا ماڵەكەت گەشـاوە و خۆش بـێ، ئەگەر لەو دوو لایەنە سـەركەوتوو بووی ماڵەكەت قەشەنگ و ڕێك دەبێ. لە دیكۆری ماڵدا چەندین شـوێن و گۆشەی جیاجیامان هەیە، كابانـی ماڵ، ئەگـەر دەتەوێ ماڵەكەت جێگەی سـەرنج و سەلیقە بێت، دەتوانی لە دانانی كەرەستەكان پێشەنگ و لێهاتوو بیت، بە تایبەت ئەوانەی لە ژووری نووستندا هەن، وەك دەزانین ئەو ژوورە جێگەی حەسـانەوە و پشوودان و خەوە. تا دەتوانی ئەو ژوورەت پاك و هێمن ڕابگرە، پسپۆڕانی دیكۆر دەڵێن، تەنیا بێدەنگی هێمنی بە دەروونی مرۆڤ نابەخشێت، بەڵكو چاویش چاوگێكە بۆ هێمنی و ئارامی، بۆ نموونە ئەگەر كەرەسـتەی ژووری نووسـتنت لە ڕەنگێكی هێمن بـێ، چاوەكانت پێوەی دەحەسـێنەوە و لە ڕەنگی كەرەستەكان ماندوو نابن. هەوڵ بدە كەرەستەكانی ئەو ژوورەش لە شوێنی دروستی خۆیان دابنێ، با كەل و پەلەكانت بە ڕێكی و ڕاستی دابندرێن، نەوەك خوار و لار بن، ئەگەر بەتانی و سەرینی سەر سیسەمەكەت بە هەڕەمەكی داندرا بوو، یان لە شوێنی خۆیان نەبوون، ئەو كاتە دیكۆری ئەو ژوورەت لێ تێك دەچێ و جوانیی خۆی لەدەست دەدات.

# پێڵاوی هاوینەی شێوە ناسک

مـۆدی پێـڵاو جێگیر نییە، هـەر ڕۆژە شـێوازێك دێتە كایەوە، ماوە ناماوە مۆدێك دێ و ئـەوەی پێش خۆی بـێ بایەخ دەكات، كچانیش هەر یەكە چەندین جووتە پێڵاویان هەیە، پێڵاو دەبێ لەگەڵ جل یان جۆرە ماكیاژێك یان ئێكسسوارێك هاوڕەنگ و هاوشێوە بن، هەر بۆیە كچان پێڵاوی زۆریان هەیە. لە هاویندا زیاتر پێڵاوی كراوە لە پێ دەكرێ، پێی دەگوترێ كراوە، واتە لە زۆربەی لاوە كراوەیە، پێكهاتەكەی چەرمی باریكە، تەنانەت تەلی پاژنە بەرزەكەشی باریكە و ئەستوور نییە. پێڵاوی ناسك و پاژنە باریك، جێگەی بایەخ و جوانیی كچانـە، چونكە لەگەڵ هەموو جل و بەگێك دەگونجێت، بە تایبـەت ئەگەر پێڵاو و جلەكە هاوڕەنـگ بوون، لە وەرزی هاویندا چەندین ڕەنگی جۆراوجـۆر بۆ پێڵاو گونجاوە، ئەو ڕەنگانەی زیاتر لەگەڵ پێڵاوی هاوینەدا شـیاون بریتین لە: سـوور، خاكی، ڕەش، پەمەیی، سـووری جەرگی، زێڕی، شەزری (ئەو ڕەنگەی نێوان شین و وەنەوشەییە). هەر خانمێك دەیەوێ شـازادەی ئەم وەرزە گەرمە بێ، با پێڵاوێكی پاژنە باریك و شێوە كراوە لە پێ بكات.

# كەرەستە و ئێكسسوار لە سەوزە و میوە

سەوزە و میوەی هاوینە، بە ڕەنگ و شەوق و بۆنی خۆشەوە، ماڵ و بازاڕیان ڕازاندووەتەوە. میوە و سـەوزە لە شـێوەدا هەر یەكە بە چەشنێكە، جار جار دەبینین كە شێوەی كەرەستە و كەل و پەل لە ئەندازەی میوە و سـەوزە دروسـت دەكرێن، ئەوەتا كۆمپانیاكانی دروست كردنی كەرەسـتەی خانمان، گرنگییان بە شێوەی خڕ و بازنەیی و لاكێشـە و هێلكەیی میوە و سەوزە داوە. تۆی خانمیش تا زیاتر كەرەستەكەت سەرنج ڕاكێش و دیار بێ، كچانیش وەك میوە و سـەوزە جوانن، هەر دەبێ وەك میوە و سـەوزەش

# بەم هەنگاوانە پێستت ناسک دەبێت

پێســـت ڕواڵەت و سیمای کەسایەتی هەر مرۆڤێك پیشان دەدات، کاتێك تیشکی بە تینی هەتاو بەر پێستی خانمان دەکەوێ، یاخود خانمان بۆ خۆیان گیراوەی جۆراوجۆر لە پێستیان دەدەن، ئەگەری زۆر هەیە پێســـتیان تووشی شـــێوان ببێت. خەونی هەموو کچێکە کە پێستی هەردەم ناسك بێ، پێســـت چەند چەشنێکی هەیە، لەوانە: پێستی وشك، پێستی سادە، پێستی چەور، پێســـتی هەســـتیار، بەڵام باوترینیان ئەوانەن، بۆیە وا چاکە خانمان بزانن پێستیان چ جۆرێکە، تا بتوانن چ جۆرە کرێم و پێداویستی بەکار بهێنن. خانمان دەتوانن بۆ نەرم کردنی پێســـتیان گرنگی بەوانە بدەن، ڕۆژانە خواردنەوەی بڕە ئاوێکی زۆر، میوە و سەوزەی زۆر، کرێمی دژە خۆر بەکار بهێنن، لەو کاتەی دەچنە دەرەوە.

ئەم هەنگاوانەی دادێ پێستت نەرم و نیان و جوان دەکەن:

-هەنگاوی ڕۆژانە:

هەموو شەوێك بەر لە نووستن، دەم و چاوت بشۆ، یان ئەو شوێنانەی هەستی پێ دەکەی تووشی شێواوی هاتوون، وا باشە دوای پاك کردنەوەی دەم و چاو کرێمی نەرم کردنەوەی لێ بدەی، لە بیریش مەکە کە ئەگەر ماکیاژی پێوە بوو، دەبێ بەر لە نووستن لێی بکەیتەوە.

- ماسکی هەفتانە:

هەوڵ بدە هەفتەی جارێك ماســـکێك بۆ پێســـتت بکەی، بە تایبەت پێســـتی دەم و چاو، چاکترین ماســـك بۆ پێست، بریتییە لە وردە گەنمەشـــامی، تێکەڵ بە هەنگوین بکرێ پاشان لە پێستی خۆتی بســـووە، ئەگەر ویستت پێستت سپی بێ، دەتوانی هەندێك خومرە تێکەڵ بەو گیراوەیە بکەی.

- شێلانی پێست:

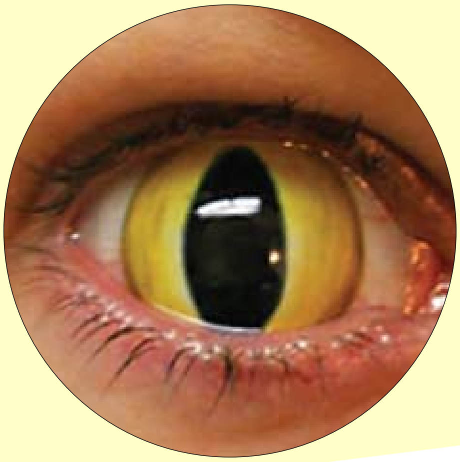
ڕۆژانـــە هـــەوڵ بدە بۆ مـــاوەی (٥) تا (١٠) خولەك، پێســـتت بشـــێلە، ئەوەش بـــە دانانی دوو پەنجەی دەست لە ســـەر ئەو شوێنەی مەبەستتە بیشێلی، بەڵام دەبێ جووڵەی شێلانەکە بە بازنەیی بێ.

- پێستت بە ئاوی شلەتێن بشۆ:

چونکە ئـــاوی گەرم یان زۆر ســـارد کاریگەریی خراپ دەخاتە ســـەر پێســـتت، ئەگەر لـــە هاوین یان لە زســـتاندا بووی، با ئەو ئاوەی دەست و دەم و چاوتی پێ دەشۆی، نە گەرم و نە سارد بێت.

بۆن خۆش و ناســـك بن. بەم جـــۆرە دەتوانی لە میوە و ســـەوزەیەك بچی، کاتێك جانتای دەستت لە شێوەی میوە و ســـەوزەیە، یان دەکرێ ئێکسسواری دەست و پەنجەت و بازن و تەوقەی سەرت لە شێوەی میوە و سەوزە بێ، ئەو جۆرە مۆدەیە تازەیە، تەنیـــا لە وەرزی هاویندا دەردەکەوێ، مۆدێکی جوان و ڕازاوەیە. هەوڵ بدە ئێکسســـوار و کەرەستەی لە شـــێوەی میوە و سەوزەت دەست بکەوێ، چونکە هەمیشە جوان و سەرنج ڕاکێشە، تا سیما و جوانیت شەوق بداتەوە.

# هاوێنه چاوی ئاخیر زەمانە



# ڕێوڕەسمی جۆراوجۆری زەماوەند

هەر هۆز و نەتەوەیەك بە گوێرەی داب و نەریتی خۆیان زەماوەند دەگێڕن، لە لای خۆمان جاران جیاوازتر زەماوەندەیان دەکرد، ئێستا چووەتە فۆرمێکی مۆدێرنەوە، بەڵام زۆربەیان هاوشێوەن، کە لە یانەیەکی تایبەت میوان و ئامادەبووان کۆ دەبنەوە، زەماوەند و ئاهەنگی پڕ خۆشی بەڕێوە دەبەن. لە جیهانیشدا هەر کەسە بە خواستی خۆی زەماوەند ساز دەکات. سەیرترینیان ئەو ڕێوڕەسمی چەندین بووك و زاوایەیە، ئەوانە بە دڵی خۆیان زەماوەندەیان ڕێك خستووە، هەر یەکە بە شێوازێك کارەکەی کردووە. بۆ نموونە: زەماوەندی سەر پایسکل، بووك و زاوا لە شێوەی ڕۆبۆت، زەماوەند لە گۆڕستان، زەماوەند بە مردوویی، زەماوەند لە فڕۆکە بە ئاسمانەوە، زەماوەند لە سەر چیای بەرز، ئەوانەی کۆتاییش بریتین لە زەماوەندی بازاڕ و درێژترین کراسی بووك.

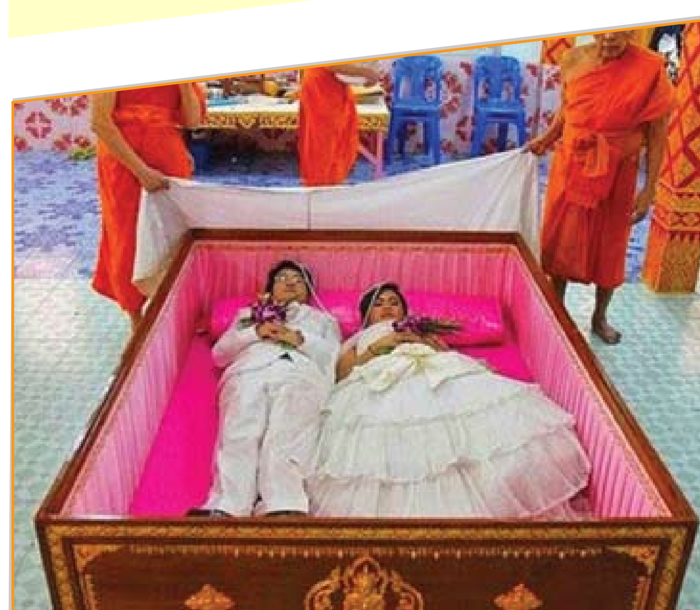
# سەیرترین باڵەخانە

نەخـش و کاری ئەندازیاری لــە جیهاندا جۆراوجۆرە، هەر یەکە لە ســەر خواست و ویستی خاوەن باڵەخانەکە دروست دەکرێت، یان بە گوێرەی بیرۆکەی ئەندازیارانی بواری باڵەخانە و خانوو دەبێت. ئەوەتا لە کوردستانیش پەرە بە بــواری ئەندازیاری دراوە، چەندین باڵەخانەی گەورە و زەبەلاح دروســت کراون، بەڵام وەك ئەوانە نین کە بە باڵەخانەی سەیر و سەمەرە دادەندرێن. سەیرترین باڵەخانەش لە ئەمریکایە، کە ســەنتەری توێژینەوەی نەخۆشــیی مێشــکە، لە لایەن گەورە سەرمایەداری ئەمەریکی (ویلیــو هوفەر)ـەوە دروســت کراوە، ئەو باڵەخانە ســەیرە و چەندانی دیکەش لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا هەن، کە جێگەی ســەرنجن، ئەگەرچی شێوەی ئەندازەیی ئەو باڵەخانانە بەم شــێوەیە، بەڵام هیــچ کاریگەریی لە بناغە و پتەویی باڵەخانەکە نییە، وێنەی ئەو چەند باڵەخانانە سەیرترین باڵخانەی جیهانن.

# دایکە جمک

دایکــە جمك، ئەو نازناوەیە بــەو ئافرەتە دراوە، کە تا ئێستا سێ جار منداڵی بووە و هەمووانیش هەر جمکن بوون. جارجار گوێمان لێ دەبێ کە ئافرەتێك جمکێکی بووە، هەر جارێکە و دووبارەش نابێتەوە، کەچی (کارین رۆدگێــر)ی (٤١) ســاڵ، ئەو ئافرەتەیە لە شــاری گلاســکۆی بەریتانی دەژی (١٤) ســاڵ پێش ئێستا جمکێکــی بوو، کە (کایل و لویــس) بوون، پاش (٣) ساڵی دیکە دیسانەوە (فین و جود)ی بوو، بەم دواییەش دیسانەوە جمکێکی دیکەی بوو بە ناوی (ئالان و راون)، واتە تەنیا بە (٣) سك، (٦) منداڵی هەیە. لە پێشوودا تەنیــا کوڕی دەبــوو، بەڵام جمکەکەی ئــەو جارەیان هەردووکیان کچن.

هاوێنەی چــاو، بۆ جوان کردنی چاو دادەندرێ، بریتییە لە پارچە شووشەیەکی رەنگدار، کە لە پێشــەوەی گلێنەی چاو دادەندرێ، رەنگی چاو بە تەواوی دەگۆڕێ، ئەوەی مەبەستی بێــت رەنگێك لە چاوی بدرەوشــێتەوە، کە جودا بێت لــە رەنگی چاوی خۆی، دەچێ هاوێنەیەکی پڕ بە دڵی خۆی لە چاو دەگرێت، ئیدی رەنگی چاوی بە تەواوی دەگۆڕێت. ئێستا مۆدی چەند هاوێنەیەکی چــاو دەرکەوتوون، ئەگەر پیاو لــە چاوی کچانەوە بیانبینێ، لێیان دەترســێ، یان بە سەرنج راکێشەیەوە تەماشــای دەکات، ئەو هاوێنانە لە چەندین شێوەی جۆراوجۆرن، تەنانەت هەندێکیان وێنەی کەسایەتیی کارتۆنی، یان کەســایەتیی ناودارانی جیهانیان تێدا نەخشێندراوە، ئیدی ئەو کەسەی کام لەو هاوێنانەی پــێ جوان بێ، لە چاوی دەنــێ، بەرامبەرەکەی بە روونی وێنەی هاوێنەکان دەبینێ.



# ئەو کەرەستانە بۆ خواردنن!

ئەوانە کەرەستە نین، بە وێنە وا دیارە کە چەندین کەرەستەی جۆراوجۆر بن، بەڵام ئەگەر هێشتا لێیان ورد بیتەوە و بە دەستت بیگریت، هەست بە شتێکی نەرم و بۆنێکی خۆش دەکەی ! ئەوەیە کاتێك لەو کۆمەڵە کەرەستەیەی ناو وێنەکاندا سەیر بکەی، دەبینی هەموویان کێکە، بەڵام لە شێوەی دیکە دروست کراون. وەك دەزانین شێوەی کێك دیارە و بەرچاوە، ئەو کارەش بۆ خۆشی کراوە و تا کێکی خۆش و بە جۆش لە شێوەیەکی دیکە ببینیتەوە.

# مۆندیالی کچانی شۆخ و شەنگ

مۆندیالی ئەمساڵی ٢٠١٤، وەك دەگوترێ، پڕ بووە لە کچی شۆخ و جوان، ئەوەتا ڕۆژانە لە زوومی کامێراکانەوە سەدەها وێنەیان دەگیرێت و لە ماڵپەر و ڕۆژنامە و گۆڤارە بەناوبانگەکانی جیهان بڵاودەکرێنەوە، تەنانەت لەسەرەتای دەستپێکی مۆندیالدا، وتیان کە شاجوانی مۆندیال لە نێو هاندەرانی هەڵبژاردەکان دەست نیشان دەکرێ، بەم دواییە لیژنەیەك کە ڕاپرسی کردووە لەسەر کچە جوانەکانی هاندەران، کچە هاندەرێکی بەلژیکا نازناوەکەی پێدرا.

**کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩**

چاکە بکە و بیدە بەدەم ئاوەوە، ئەوەندە چاوەڕوانی سوپاس و پاداشت مەبە. لەوانەیە ڕووداوێك لە ناو ژیانت ڕووبدات. کاریگەری لە سەر دواڕۆژت دەبێ. دەبێ باش ئاگاداربی.

**گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠**

گرینگیدان بە خێزانەکەت کێشەکانت کەمتر دەکاتەوە، چونکە تێڕوانینی ئەوانیش بەرامبەرت دەگۆڕێت، ئاسایی مامەڵە بکە، ڕێزی زیاترت لێ دەگیرێت و لەلایەن گەورەکان خۆت بچووك مەکەوە.

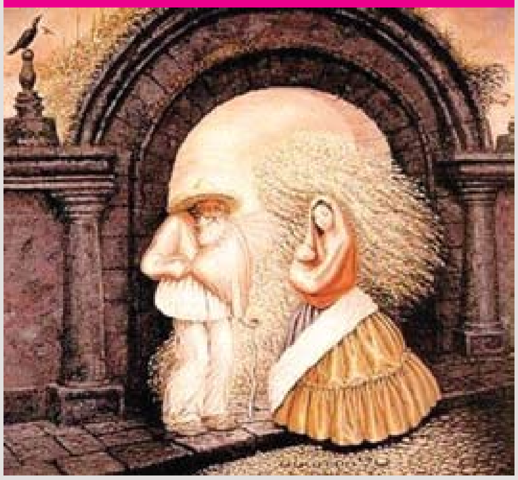
**دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠**

ئەو ماوەیە باری داراییت بەرەو باشی دەچێ و دەرفەتێکی چاکت بۆ دەڕەخسێ بۆئەوەی کارەکەت بگۆڕێ. بەبێ ئەوەی مەغرور بی و دڵی خەڵکت لێ بێشێ.

**قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢**

گەشتێکی چەند ڕۆژیت دێتە پێش . ئەو ماوەیە زۆر هەستیارە ئاگاداری هەڵسوکەوتی خۆت بەوە خۆت مەدە دەست ئارەزووەکانت، چونکە لەوانەیە مەترسی لەسەر دوارۆژی ژیانت هەبێ.

## کاریکاتێر



- ئەم وێنەیە، بە دوو شێوە دەبینرێ، یەکێکیان پیاوێکی بە تەمەنی تورە دیارە، ئەگەر بە وردی سەیری بکەی، وێنەی ژن و پیاوێکە لە نزیک دیوارێکەوە وەستاون.

## ئەوە مارە یان دەستە!

کوڕە هونەرمەندێکی ئیتاڵی بە ناوی (گیۆدۆ دانێل) بیری لە بەکارنەهێنانی فڵچە و تابلۆ نەکردۆتەوە، تەنانەت دەیەوێ کارێکی وا لە بواری وێنەکێشاندا بکات، کە جێگەی سەرسوڕمانی هەمووان بێت، ئەوەتا کارەکەی بەجێ گەیاند، کە توانی تەنیا بە ڕەنگ کردنی دەستی مرۆڤ، لەو وێنەیەدا دەبینن کە چۆن مارێکی گەورە دیارە، کە لە ڕاستیدا دەستی مرۆڤێکە و خۆی چەماندۆتەوە.

## وەڵامی خێرا

موتەنەبی گەورە شاعیر و نووسەری عەرەب، ڕۆژێکیان لە شوێنێك دانیشتبوو، کەسێکی دیکەش هاتە لای و ویستی گاڵتە بە موتەنەبی بکات پێی گوت: لەدوورەوە وامزانی ئافرەتی، موتەنەبی گوتی: منیش لەدوورەوە وامزانی پیاوی.

**نەهەنگ**
**٢/١٩ - ٣/٢٠**
چاو لەو کەسانە مەکە کە هاوشێوەی تۆ نین، بە شێوەیەکی مەنتیقی هەڵسوکەوت بکە. چونکە ژیان بەخەیاڵ ناچێتە سەر، گرفتەکانت ماوەیەکی کەمی پێویستە، ئاگاداربە کار نەکاتە سەر ژیانت .

**گـۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨**
بەشداربوون لە بۆنەی خزمان مانای پابەند بوونتە بەلایەنە کۆمەڵایەتییەکان، کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەینێ مەرج نییە ئەوەی ئەمڕۆ پێت دەکرێ، بەیانی پێت بکرێ..

**گیسک**
**١٢/٢٢ - ١/١٩**
پەلەکردن لە بڕیاردان پەشیمانی زۆری لە دوایە. هەموو کاتێ نەرم بی لە وانەیە تووشی گرفتی لابەلا ببییەوە کار بۆ دواڕۆژی ژیانت بکە، پشت بەخەڵکی دیکە مەبەستە .

**کـەوان**
**١١/٢٢ - ١٢/٢١**
شتێك لە توانات دانیە بۆخۆتی پێوە خەریك دەکەیت . هەوڵبدە ژیانت نەخەیتە مەترسی و بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە. گۆڕانکاری لە ژیان گرنگە بەمەرجێك سەر لە خۆت نەشێوێنی.

**شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢**
چاوەڕوانی پرۆژەیەکی نوێ بکە. بارودۆخەکە لە بارەرە بۆ ئەوەی لە مێشکتدایە، لەوانەیە لە قازانجی تۆ تەواو بێ و گرفتەکانت چارەسەر دەبن و بەکۆتایی دێت .

**گوڵەگەنم**
**٨/٢٣ - ٩/٢٢**
دەست مەخە نێو ژیانی تایبەتی خەڵك کاریگەری خراپی لەسەر دەبێ. بەڵام پێویستە بڕیاری یەکلاکەرەوە بدەی، بۆئەوەی نەکەویتە نێو کێشەو گرفتەکانی خەڵکی دیکە .

**تەرازوو**
**٩/٢٣ - ١٠/٢٢**
دڵت بۆ هەموو کەسێك واڵا مەکە مەرج نییە هەموویان ڕاستگۆبن بەرامبەرت. دەرفەتێکی باشت لەبەر دەستە بۆئەو پرۆژەیەی کەماوەیەکی زۆرە بیری لێ دەکەیتەوە، پەیوەندیت لەگەڵ دەوروبەرت باش بکە.

**دووپشک**
**١٠/٢٣ - ١١/٢١**
جەڵەوشلکردن بۆهەندێ ڕەفتاری هەڵە، تووشی لێپرسینەوەت دەکات لەگەڵ دەوروبەرەکەت. درۆیەکی شیاو سپی باشترە لە ڕاستیەك کە بریندار کەر بێت بۆ خەڵك، خۆت لەو شتانە بەدوور بگرە.