خۆڵەمێشی شاماکیاژە بۆ خانمان

ماکیاژی روخسار زۆرن بۆ خانمان و هەر یەکەو لە شێوازێ ماکیاژی روخساری بۆ بۆنە و کات و شوێنێکی دیاریکراو دەکات، چونکە ماکیاژی چوونەدەرەوە و بۆنەکان جیاوازییان هەیە، خانمانیش وا چاکە بزانن کە چ جۆرە ماکیاژێك دەکەن. پسپۆڕانی ماکیاژ تا ئێستاش نەیانتوانیوە ماکیاژێك دەستنیشان بکەن تا لە هەموو بۆنە و دەرچوون و کات و شوێنێك بکرێ، چونکە جیاوازی لە ڕەنگ و شێوازدا، بەربەستە تا کۆمەڵە ماکیاژێك لە یەك شێوازدا کۆبکرێتەوە و یەك بخرێت. بەڵام بەم دواییە لە دوای چەندین هەوڵی پسپۆڕانەوە، توانییان جۆرە ماکیاژێك نەخشە بکێشن، کە بۆ زۆربەی کات و بۆنەکانیش شیاو بێ. ئەوەتا ماکیاژی خۆڵەمێشی و ڕەنگ خۆڵییان نیشان کردووە، تەنانەت خانمان دەتوانن بەیانیان و ئێوارانیش ئەو ماکیاژە بکەن. شێوەی ماکیاژەکە ناسکە، ڕەنگەکەشی لە ڕەنگی پێستی مرۆڤ و خۆڵ نزیکە، هەرچەندە تۆخیش بێ، وادەردەکەوێ کە ڕەنگی سرووشتی دەم و چاوە، هەر بۆیە بە شاماکیاژ دادەنرێ، تا خانمان روخساری خۆیانی پێ جوان بکەن و ببنە شۆخێکی سەرنجڕاکێش.

چەند گیراوەیەک بۆ بەهێزکردنی نینۆکت

هەندێ لە خانمان و کچان گلەیی ئەوە دەکەن، کە نینۆکیان ناسکە و کاتێك بە شتێك دەکەوێ دەشکێ. ئەوان لە خەمی ئەوەدان کە بۆ ماوەیەکی زۆر خەریك بوون تا نینۆکیان درێژ بووە. ئێمە لێرەدا ڕێنمایی ئەو کەسانە دەکەین کە نینۆکیان وایە، دەبێ زیاتر وریای بن لە بەرکەوتنی شت لە کاتی کارکردندا. چەندین ڕێگە و گیراوەش هەن کە نینۆکت بەهێز و پتەو دەکەن، تۆش دەتوانی ئەم چەند گیراوەیە بەم ڕێگەیانە ئامادە بکەی:

یەکەم:

-(٣) کەوچك سرکەی سێو

-زەردێنەی هێلکەیەك

هەر یەکە لە زەردێنەی هێلکە و سرکەکە تێکەڵی یەکتری بکە، پاشان بە پارچە پەموویەك لە نینۆك و دەوروبەرکەی بدە بۆ ماوەیەك تا وشك دەبێتەوە، پاشان دەستت بە ئاو بشۆ.

دووەم:

پارچە (سیر)ێك بهێنە، بۆ ماوەی (٢) خولەك لە نینۆکی پەنجەتی بسووە، پاشان دەست و پەنجەت بە ئاو و سابوون بشۆ.

سێیەم:

ڕۆنی زەیتوون بهێنە، هەندێك لەسەر ئاگری دابنێ تا گەرم بێ، ئەوەندە گەرم نەبێ دەستت بسووتێنێ، پاشان لەسەر نینۆکتی دابنێ بۆ ماوەی زیاتر لە (١٠) خولەك، دواتر دەست و پەنجەت بشۆ، لە کۆتاییشدا نینۆکەکانت بە پەموویەکی تەڕکراو بە ئاوی گوڵ بسڕەوە.

لە کاتی ئیشدا بەروانکە لەبەر بکە

کاتێك خانمان خەریکی ئیشی ماڵ دەبن، ڕەنگە تووشی گرفت و ماندووبوون بن، جلەکەشیان پیس و چڵکن دەبێ، بە تایبەت لە کاتی پاککردنەوەی نێوماڵ و ئامادەکردنی چێشتدا. وا باشە خانمان جلی تایبەتی بە کاتی ئیش و کاری ماڵدا لەبەر بکەن، تا بە پاك و خاوێنی بمێننەوە و جلەکانیشیان پیس نەبێ. لەو کاتەی خەریکی ئامادەکردنی چێشت دەبیت، بەروانکەی چێشت لەبەر بکە، بەروانکە وا باوە لە نایلۆن دروست دەکرێت، کە بە ئاستەم پیس دەبێ و پیسی و چەوریش لەخۆ ناگرێ، ئەگەر پیسیش بێ، بە سانایی پاك دەبێتەوە. بە پێچەوانەی جل و بەرگ کە پاك نابێتەوە. وا چاکە لەو کاتەی خەریکی ئیشی ماڵ دەبی، یان لە ئاشخانە دەبی، دەستەوانە لە دەست بکەی، ئەوەش لە پێناو پاراستنی دەستت لە سووتان و پڕیشکی ڕۆن و ماددەی دیکە، هەروەها بۆ پاراستنی جوانیی پێستی دەستت بەسوودە و تەنانەت دەستەوانە نینۆکەکانیشت لە شکان دەپارێزێ.

بەم ڕێگەیانە خۆت لە ئارەقە کردن بپارێزە

زۆربەی خانمان لە هاویندا بە دەست ئارەقە و بۆنی ناخۆشی ئارەقەوە دەناڵێنن، تەنانەت زۆر جار دەبێتە ساتە وەختێکی ناخۆش بۆ خانمان، بە تایبەت لەو کاتەی بەرەو شوێنێك دەردەچن، یان بەشداری ئاهەنگ و بۆنەیەك دەکەن، ئیدی بنباڵیان تەڕ دەبێ و جگە لەوەی جلەکانیان پیس دەکات، هەروەها بۆن و بەرامیشیان دەشێوێنێت. لێرەدا چەند ڕێگەچارەیەك هەن تا خانمان بتوانن خۆیان لە ئارەقە بپارێزن کە ئەمانەن :

- دوور بکەوە لە خواردن و خواردنەوەی زێدە گەرم وەك : چای، قاوە، ئاوی گەرم.
- جلی کراوە لەبەر بکە و لە جلی تەسك خۆت بە دوور بگرە.
- ئارەقەلابەر (دژە ئارەقە) بەکاربهێنە، بەر لە دەرچوونت، هەروەها لە دوای خۆ شووشتن.
- هەوڵبدە جلی دروستکراو لە پەموو یان کەتان لەبەر بکەی، چونکە فێنکترە لە جلی دیکە.
- لە جلی ڕەنگ ڕەش دوور بە، چونکە جلی ڕەش خۆشەویستی گەرمایە و گەرمی ڕادەکێشێ.
- هەردەم جلی پاك و خاوێن لەبەربکە، چونکە بەکتیریا و ڤایرۆس زیاتر لە جلی پیس کۆ دەبنەوە و بەمەش لەو کاتەی لەبەرتە ناهێڵێ هەوا بێت و بچێت.
- پێڵاوی تەسك لەپێ مەکە، چونکە هەست بە دڵتەنگیت دەکات و بێزار دەبێ، ئەوەش وادەکات کە جەستەت ڕێژەیەکی زۆر ئارەقە بڕێژێت.
- ئاویش کەم بخۆوە تا زۆر ئارەقە ناکەی، بە تایبەت بەر لە دەرچوون و چوونە بۆنە و ئاهەنگێك.

تابلۆی نەخشەی کوردستان بە بورغی

ماوەیــەك لەمەوبەر هەواڵی ئەو بەهرەمەندەمان بڵاو کردەوە، کە تابلۆیەکی وێنەی دروســت کردبوو، تیایــدا لە جیاتی فڵچە و بۆیــە، تەنیا بزماری بەکارهێنابوو. ئەوەتا لەلای خۆشــمان کــوڕە بەهرەمەندی کورد (ســەردار کاراتای)، ئەویش هەمان ئەو بیرۆکەیەی لە تابلۆیەکی ئاڵای کوردســتان بە بورغی و بزمار نەخشاندووە، لەم تابلۆ وێنەیەدا نزیکەی (٥٤٠٨) بورغی لە دیوار داوە، تا نەخشــەی کوردستانی پێ وێنە بکات. ئەو کارەی ســەردار لە خۆشەویستی و هەستی نەتەوایەتی خۆی بۆ کوردستان سەرچاوەی گرتووە، ئەگەرچی کارەکە ماوەیەکی زۆری خایاندووە تا نەخشــەکە رێك لە نەخشــەی کوردستان بچێ، کەچی هیوا و خواســتی ئەو کــوڕە گەنجە ئەوەبوو تا ئــەو کارەی تەواو بکات و دواتریش هەمان ڕەنگی نەخشــەی کوردستان لەسەر شێوەی نەخشە بورغیەکە بۆیە بکات و بیکات بە نەخشەی کوردستان.

کچێک لە بووکەشووشە دەچێت

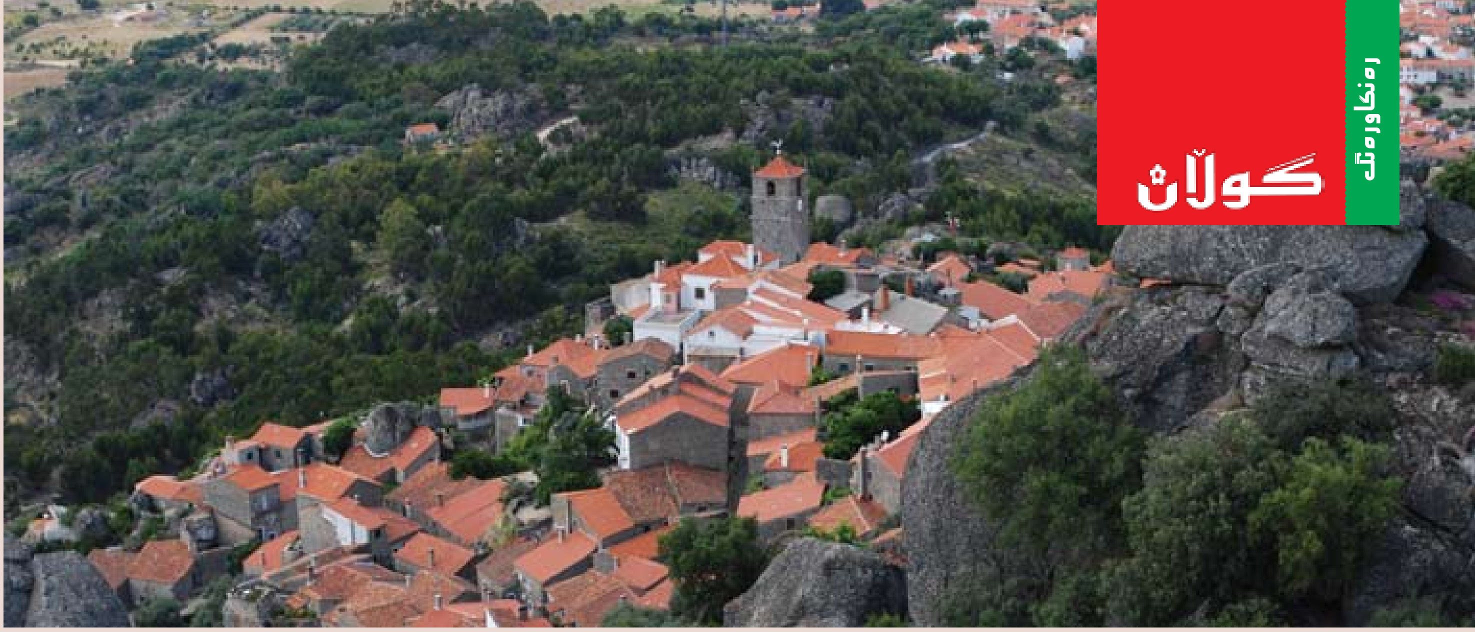
کــچ جوان و ناســکن بە روخســار و دڵەوە، هەندێکیان ئەوەندە جوانن لە بووکەشووشە و باربی دەچن، تەنانــەت کچانــی کوردیش ئەوەندە جوانن بە بووکەشووشــە و مانگ و ئەستێرە ناو دەبرێن. بەڵام کچە بووکەشووشەی ڕاستەقینە لە رووســیا دەژی، ناوی (ڤالێریا لیکۆنۆڤا)یە، تەمەنی (٢١) ساڵە و شێوەی روخساری ســەرنج راکێشە و ناسکە، ئەو کچە لە سەرەتادا هەندێك لە بووکەشووشە دەچوو، بەڵام دوای زنجیرەیەك نەشتەگەری جوانــکاری توانــی شــێوەی وەك بووکەشووشــەیەك لێ کبات. روخســاری ئەو کچە ئەوەندە ناسکە، ئەگەر لە دوورەوە سەیری بکەی وەدەزانی پەیکەری جل و بەرگە، بەڵام تا لێت نزیك دەبێتەوە و ئینجا دەزانی کە کچێکی ئەوەندە ناسکە و لە فریشتە دەچێت.

گەورەترین منداڵ لە دایک بوو

جار جار گوێمان لێ دەبێ، کە کۆرپەیەك بە کێشی زۆرەوە لەدایکبووە، ئەوەش بەهۆی جیناتی بۆماوەیی، یان بۆ جۆری خواردنی ئەو ئافرەتە دەگەڕێتەوە کە لە کاتی دووگیانیدا خواردوویەتی، بەڵام هەندێ جار کێشی منداڵ ئەوەندە دەبێ کە جێگەی نیگەرانی و سەرسوڕمانە، ئەوەتا لە وڵاتی چین، منداڵێکی وا لەدایکبووە. وەك دەزانین کێشی هەر منداڵێکی ئاسایی (٣ تا ٤) کیلۆ گرام دەبێ، کەچی کێشی ئەو منداڵە دەگاتە (٦) کیلۆ و (٣٠٠) گرام، کە تا ئێستا بە گەورەترین و بە کێشترین کۆرپەلەی جیهان ناسراوە. دایکی ئەو منداڵە لە شاری (یونشنگ)ی وڵاتی چینی دەژی، لە ماوەی دووگیانیدا زۆر بە منداڵەکەیەوە ماندوو بووە، تەنانەت منداڵبوونەکەشی بە ڕێگەی نەشتەرگەری بووە، واتە بەهۆی قەبارەی گەورەی منداڵەکەوە نەدەکرا بە شێوەیەکی سروشتی منداڵەکە لە دایك ببێت.

هێلکە گەورەکە!

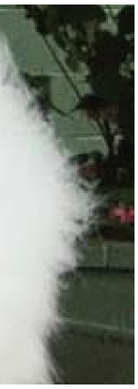
قەبارەی هێلکە بچووکە و هەندێ جار بە هێلکەیەك تێر نابین و تەنانەت داوای دوو یان سێ هێلکە دەکەین بۆمان ببرژێنن یان بکوڵێنن، بەڵام ئەگەر ئەو هێلکەیە بهێنین، بەشی خێزانێك و تەنانەت جیرانەکانیشیان دەکات، ئەو هێلکەیە بە گەورەترین هێلکەی سەردەم دادەنرێ، ئەو هێلکەیە لە گوندی (بیلینگ)ی بەریتانی دۆزراوەتەوە کە هێلکەی نەعامەیە، ئەوەندەی (١٠٩) هێلکەی مریشك دەبێ، شێوەی گەورییە و ئێستاش لەنێو شووشە دانراوە لە مۆزەخانەیەکی ئەو وڵاتە، کە کەشێکی وای بۆ دروست کراوە تا تێکنەچێ، ئەوەی سەیرە لە زیادکردنی ئاشکرا بۆ فرۆشتنی ئەو هێلکەیە نزیکەی (٥٠٠) هەزار جونەیهی ئیسترلینیان پێداوە.



گوندێک لەنێو شاخە بەردینەکان

هەندێ شوێن هەن ژیان تێیاندا ئەستەم و سەختە بۆ ڕایی کردنی کاروبارەکانی ژیان پێویستی بە زەحمەتی زیاتر هەیە. مونساتانۆ..گوندێکی پورتوگالیە، دەکەوێتە نێو شاخێکی بەردینەوە، هەموو خانووەکانی تێکەل بە سروشتە، خانووەکانی چەندەها سەدەیە لەسەر ئەم شێوازە دروست دەکرێ هەر ئەمەش وای کردووە ببێتە ڕێچکەیەك تا ئێستا لەسەر ئەم شێوازە بەردەوام بێ.

جوانترین کەروێشک ببینە



کەروێشك گیانلەبەرێکی رووح سووکە، خۆشەویستە لەلای گەورە و بچووك، بە تایبەت منداڵانی بچووك زۆربەیان پێیان جوانە، ئەوەتا جوانترین کەروێشك ببینە، کە لە ویلایەتی کالیفۆرنیایە لە ئەمریکا، خاوەنەکەی دکتۆرەیە و ناوی (بیتی تشومن)، ئەو کەروێشکە، وەك کەروێشکی ئاسایی نییە، چونکە تووکی زۆرە، تەنانەت ئەگەر لە دوورەوە وەك تۆپە خووری و تووکە، کەروێشکەکە ٢ کیلۆگرام دەبێ و ڕەنگە تەنیا تووکەکەی نیو کیلۆ بێت.

مانای خەون

لافاو

لافاو لە خەودا هێرشی دوژمنە، هێرشی دوژمنیش لە خەودا لافاوە، ئەو کەسەی لەخەودا بینی باران باری و بووە لافاو، ئەو کەسە ئازار دەکێشێت یان نەخۆش دەکەوێت، لافاو بگاتە سەر دوکان و ماڵەکان ئەوە تۆربوونی دەسەڵاتداری وڵاتە، ئەو کەسەی لە خەودا ڕێگە لە لافاو بگرێت، ئەو کەسە ڕێگە لە دوژمن دەگرێت، لافاو ماڵ برووخێنێت و دار و درەخت هەڵکەنێت و بوونەوەر بکوژێت و خەڵکی بخنکێنێت، ئەوە دوژمنە، لافاو لەخەودا زیانی نەبێت، ئەوە خێر و خۆشییە، هەندێ جار لافاو مانای درۆکردنە، لافاوی پیس و خوێناوی بچێتە شارێك کارەساتی نەخۆشی لەو شارەدا بڵاو دەبێتەوە.

کاور ٣/٢١ - ٤/١٩
کێشەیەك هەرەشەت لێدەکات و تووشی ململانێیەکی توند دەبیت، لەبەر ئەوە لەوانەیە وردت دابەزێت و تووشی دوو دڵی و غەمناکی ببیت.

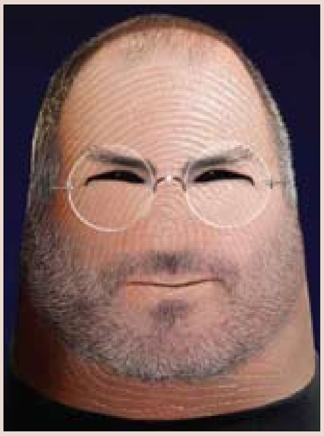
قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
ڕەنگە بە ئامانجێکت بگەیت، بەکارێکەوە خەریکیت کە پەیوەندیدارە بە بواری داراییەوە یاخود لەبواری سۆزدارییەوە لەبارێکی زۆر باش دەبیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
ئەستێرەی ساتۆرن شوێنێکی گونجاوی گرتووە و لەئیمرۆ وە هاوکارت دەبێت و لەگرفت و کێشەکان ڕزگارت دەکات لەگەڵ دەوروبەریش دەتگونجێنێت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢
براو خوشکەکانت ڕۆڵێکی گرنگ لە ژیانت دەگێڕن، لەوانەیە کێشەیەکی خێزانی بوروژێندرێت، زۆر بەحەکیمی و زیرەکی هەڵسوکوت بکە.

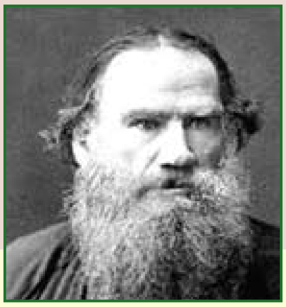
دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
کەسێك دێتە ژیانت و ململانێت لەگەڵ دەکات و بارودۆخت ئاڵۆز دەکات، بەڵام ئەگەر بەهێمنی مامەڵە بکەیت بەم زووانە بەسەریدا زاڵ دەبیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
لەپەیوەندیە گشتیەکانت، توانات بۆ دەروبەرت ڕوون دەبێتەوە، چاوپێکەوتنێك ئومێدت بۆ دەگەڕێنێتەوە یارمەتیدەرت دەبێ بۆ بڕیاردانت لە پرۆژەیەکی بایەخدار.



وێنەکێشان لەسەر پەنجەی مرۆڤ !

ئەو روخسارانەی هەریەکەیان لە شێوەیەك نەخشێنراون نە کەسی ئاسـاین و بە بووکەشووشەن بەڵکو تەنها هونەری وێنەکێشـانە لە سەر جەستە، بەڵام کوێی جەستە؟ ڕەنگە بەلامانەوە سـەیربێت، بەڵام ئەمانە نەخشـاندنە لە سەر پەنجەی دەسـت بە شـێوەیەکی زۆر سەرنجڕاکێش کە لە ئێستادا بووەتە هونەرێکی نوێی وێنەکێشان.



وتەی ناوداران

-لیۆ تۆڵسـتۆی، بۆ لەدەست دانی دۆست و کەسێك دەڵێ:
ئەگەر بـە درێژایی تەمەن بۆ لەدەسـت دانی نزیکترین و دۆستترین کەسەکانمان بگرین، دواتر چێژی ناسینی کەسانی تریش لەدەست دەدەین.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢
لەم ڕۆژانە بیر لەرابردووت دەکەیتەوە، بۆیە دەست دەکەیت بەگۆڕانکاری لە هەڵوێستەکانت کەلەوانەیە ئاوات و ئامانجی ژیانیشت بگرێتەوە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١
لەو بڕیارەی داوتە پەشیمان مەبەوەو خۆڕاگر بە، لەبواری سۆزدارییەوە ئەو خۆشەویستیە مەزنەی کە چاوەڕێی دەکەی کەمێك دوا دەکەوێ، بەڵام بێ ئومێد مەبە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١
ئیش و کارە ئاساییەکانت بەباشی بەڕێوە دەچن و چالاکانە کۆتایی بەهەندێك کارت دێنیت، هەر ئەمڕۆ زیاتر لەپێشوو بیر لە یارەکەت دەکەیتەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩
هەندێك پێشنیارت بۆ دەکرێت، بەڵام بەهۆی دوو دڵیت نازانی کامەیان هەڵبژێری و جێبەجێ بکەیت، باشترە ئەمڕۆ پەیوەندی نوێ نەبەستیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨
نـاکـۆکـی و ململانی بەشێویەکی کتوپڕ ڕووت تێ دەکـات، بۆیە پێویستت بەکەسێك دەبێت هاوکاریت بکات بۆ ئاسایی کردنەوەی بارودۆخ.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠
ڕەنگە کارێکی زۆر باش یان پرۆژەیەکی هونەری ئەنجام بدەیت، هەر لەم ماوەیەدا هەندێك لەبیروڕاکانت گۆڕانکاری بەسەر دێت.