ئارایشتی پرچی کەزیدار بۆ خانمان

چەندین چەشنی ئارایشتی پرچ هەن، هەر چەشنێك بەلای کچانەوە یەکێکیان پەسندە و پڕ بە دڵی خۆی دەبێت، هەر بۆیە زۆربەی کچان و خانمان گرنگی بە جوانی پرچیان دەدەن، چونکە دەتوانن لە ڕۆژێکدا بۆ چەند جارێك شێوەی تەسریحەی بگۆڕن و ئارایشتێکی دیکە بکەن. تەسریحەی کەزی، جۆرێکە لەوانەی کە زۆربەی کچان حەزی پێدەکەن، زۆربەی ئافرەتانیش لە کۆنەوە تا هەنوکە پرچیان بە کەزی دەڕازێننەوە، ئەوەتا ئێستاش ئەو مۆدەیە لەلای زۆربەی کچان باوە، تەنانەت بۆ کاتی چوونە دەوام و زەماوەندیش پرچیان کەزی دەکەن، ئەو وێنانەش کۆمەڵە هەنگاوێکە بۆ ئارایشتکردنی پرچ تا کەزیدار بێت و بە کەزی بڕازێتەوە، هەر یەکەیان چەند هەنگاوێکن و کچانیش دەتوانن هەنگاو بە هەنگاوی وێنەکان پرچی خۆیان تەسریحە بکەن، تا ئەوانیش پرچیان کەزیدار بێت.

چۆن جوانیت لە سەرماوسۆڵ دەپارێزی؟

وەرزی سەرما و سۆڵ کاریگەری دەکاتە سەر جوانیی خانمان و زۆربەی جار جوانییان دەشێوێنێت. زۆربەی ئەو گرفتانەی کە خانمان تووشی کێشە دەکات، زیاتر بەهۆی سەرمابوونە، ئەوانەی خوارەوەش چەند گرفتێکن کە لە وەرزی سەرمادا بەرەوڕووی ئافرەتانەوە دبێتەوە:

- قڵیشت و شەقبوونی لێو: بەهۆی نزمبوونەوەی پلەی گەرما، جاری وایە دەگاتە ڕادەیەك پێستی لێو دەقڵیشێت و هەندێ جاریش لێو شەق دەبات، چارەسەریش بۆ ئەو گرفتە، بەکارهێنانی کرێمی پارێزی لێوە لە سەرما.
- وشکبوونی پێستی دەست: لەبەر ئەوەی دەستەکانت هەردەم بەدەرەوەن، لەو کاتەشدا ڕەنگە دەستت بشۆی، یان لە شوێنێکی ساردا دانیشیت، بۆیە واباشە دەستت بە سابوون نەشۆیت، چونکە سابوون ماددەی کیمیاوی تێدایە و دەبێتە هۆی تێکچوونی پێستی دەست.
- ڕۆژانە بڕێکی زۆر ئاو بخۆەوە تا پێستت لە وشکبوون بپارێزێت، پێویستە هەردەم پێستت لە وشکبوون دوور دەبێت.
- کاتێك لە شوێنێکی گەرم دەچیتە شوێنێکی سارد، هەوڵبدە دەم و چاوت داپۆشیت، تا بەرەنگاری ساردی نەبیتەوە و پێستت پارێزراو بێت.
- لە کاتی دەرچوون و چوونە سەر کار، سەرەتا کرێمی تەڕکردنی لێو بەکاربهێنە، تا لێوت لە وشکبوون بە دوور بێت، ئەوەش باشترین چارەسەرە لەوەی کە پێستت دووچاری وشکبوون و سەرما ببێتەوە.

ملپێچی جوان و بەسوود

بەرەو وەرزی سەرما و سۆڵە ڕێگەمان گرتەبەر، ئیدی دەبێ لە مەودوا گرنگی تایبەت بە جلوبەرگ و کەرەستە و ماکیاژ و کەلوپەلەکانمان بدەین، چونکە لەگەڵ گۆڕانی کەش و هەوادا، دەبێ خانمان وریای ئەو لایەنانەی سەرەوە بن کە باسمان کرد، تا بتوانن خۆیان لەگەڵ وەرزی تازەدا بگونجێنن.

زۆربەی کچان حەز بە وەرزی سەرما و سۆڵ و باران دەکەن، بەڵام لە هەمان کاتیش ئەو ساردییە زیانیان پێدەگەیەنێت، چونکە هەر سەرمایە خانمان و کچان تووشی نەخۆشی و وشکبوونی پێست و تێکدانی ماکیاژ دەکات، بۆ هەر گرفتێکیش چارەسەری دۆزراوەتەوە کە هەم بۆ لایەنی تەندروستی باشە، هەمیش وەك ئامرازێکی جوانکاری بەکاردەهێنرێت. بۆ پاراستنی مل و بەرۆکت لە وەرزی سەرما و هەوای سارد، وا باشە ملپێچ لە مل بکەی، کە جگە لەوەی سوودی هەیە بۆ خۆ پاراستن لە سەرما، هەروەها مۆدەیەکی جوانیشە تا بەسەر مل و شانەوە نازی پێوە بکەی، ملپێچ چەندین جۆری هەیە کە جیاوازە لە شێوە و نەخش و ستایلدا، بەڵام مەرجە کە بزانی چ جۆرە ڕەنگێکی ملپێچ هەڵدەبژێری و لەگەڵ جلەکانت هاوڕەنگیان دەکەی.

جاڵجاڵۆکە زیرەکترین ئەندازیاری نەخشەیە

تۆڕی جاڵجاڵۆکە، ئەو تۆڕە بچووك و سەیرەیە ئەگەر بە وردی سەیری بکەی، سەرمەست دەبیت و لەوەی چۆن ئەو تۆڕە بچووکە بەم شێوە ئەندازەیی و ڕێکخراوییە لەلایەن ئەو گیاندارە بچووکە دروست کراوە. (ئەرگەیوب) ئەو جۆرە جاڵجاڵۆکەیە، کە جوانترین نەخش و نیگار لەسەر تۆڕی خانووی و ماڵە بچووکەکەی خۆیدا نیشان دەدات و دروست دەکات، ئەو تۆڕە بچووکە جگە لەوەی شوێنێکە بۆ حەوانەوە و پشوو، هەروەها هەستیارێکی بەهێزە بۆ دەنگە دەنگی هەر گیاندارێکی دیکە کە نزیکی تۆڕەکە بکەوێت، تەنانەت زانایان دەڵێن : جاڵجالۆکە ئەندازیارێکی بە توانایە لە بواری نەخش و یەکسانی و بارستایی لە دروست کردن و جێگیرکردنی تۆڕێکی ئاوا بچووك و بەهێز، وێڕای ئەوەی تۆڕی جاڵجالۆکە، تەڵەیەکی بەهێزە بۆ ئەو گیاندارانەی نزیك تۆڕەکەی دەبن و پێوە دەبن و دواتریش دەمرن.

گۆڕەپانی نێودەوڵەتی ئـ

ئەسپ و ئەسپسواری لە ناو فەرهەنگ و رەسەنایەتی کوردیدا جێگەیەکی تایبەتی هەیە، چونکە لە سەرەتای شارستانیەتەوە ئەسپی بەکارهێناوە و ئەسپسواری کردووە، ئەوەی ئێستاش دەبینرێ لە تەواوی جیهاندا ئەسپ گرنگیەکی تایبەتی پێدەدرێت و سەدان گۆڕەپانی نێودەوڵەتی بۆ ئەسپسواری تەرخان کراوە، پێشبڕکێ و رکاربەریی جۆراوجۆریش لەسەر باشترین و جوانترین ئەسپ دەکرێ. ئەسپسواری تەنها یاری نییە، بەڵکو ئارەزووی زۆر کەسە کە دەیانەوێت فێری ئەسپسواری بن و لە ناو باخ و کێڵگەکانیشیان ئەسپ بەخێو دەکەن.

ڕاهێنانێکی سەیری سەربازی لە وڵاتی چین!

ئەوەی دەیبینن چەندین جووڵە و ڕاهێنانی تایبەتە بە هێزی تایبەتی وڵاتی چین، ئەوەی جێگەی سەیرە ئەوەیە کە ڕاهێنانی وایان پێدەکرێت جێگەی سەرسامییە، ئەو ڕاهێنانانەش بۆ ئەوەیە کە سەرباز توند و تۆڵ بێت. لە یەکێك لە وێنەکاندا وادیارە، کە لە ناو سەرما و سۆڵەدا، ئاوی تەزیوی سارد بە سەربازەکاندا دەکەن، لە وێنەیەکی دیکەشدا کە دەبێ لە کاتی لێخوڕینی مۆتۆرسکێلدا، یەکێکیان تایەی مۆتۆرسکێلەکە لێبکاتەوە و

(نانسی)یش فێرە شۆرت بوو

خانمە گۆرانیبێژی لوبنانی (نانسی عەجرەم) لە بەرنامەی (عەرەب ئایدۆڵ)دا، هەر جارەو بە جلێك دەردەکەوت، کە لە پێشوودا هیچ جلێکی وای لەبەر نەکردووە، لەوەی ئەم جارەیان وا دەرکەوت، وەك دەگوترێت، نانسی خۆی لە ئابرووچوون و جلی نیمچە رووت دەپارێزێت، بەڵام لە یەکێك لە ئەڵقەکانی ئەمجارەیاندا کە لە شاری دوبەی ئیماراتی پەخشکرا، نانسی عەجرم بە شۆرتێکی رەش بەشداری پرۆگرامی کرد، ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە نانسی یەکەمجارە بەم جۆرە جلە بچێتە نێو خەڵك و لە بەرنامەیەکی راستەوخۆدا بەشدار بێت، ئەو شۆرتەی نانسی بووە جێگەی پرسی خەڵك، کە ئایا نانسی بە پۆشینی جلی نیمچە رووت، دەیەوێ زیاتر خۆی دەربخات؟ ئەوەش پرسیارێکە لە داهاتوودا وەڵامی دەبێت.

ئەسپسواری لە کوردستان

لە کوردستان رەنگە بە شێوەیەکی زۆر گرنگی بە ئەسپسواری نەدرابێت، بەڵام لە چەند ساڵی پێشوو چەند هەوڵێکی کەرتی تایبەتمان بینی کە لە رووبەر و گۆڕەپانی بچووك ئەسپسواری دەکەن و خەڵك لەوێوە خۆیان فێری ئەسپسواری دەکرد، بەڵام ئەو هەوڵەی ئەمجارە کە بریتییە لە دروستکردنی گۆڕەپانی ئەسپسواریی نێودەوڵەتی لە شاری هەولێر، دەبێتە هۆکارێکی کاریگەر بۆ بەرەوپێشبردنی ئەسپسواری و گرنگیدان بەو وەرزشە، هەموو ئەو کەسانەش کە خولیای ئەسپسوارین، دەتوانن لەو گۆڕەپانە نێودەوڵەتییە خۆیان فێری ئەسپسواری بکەن.

یەکێکی دیکە دابنێت، تەنانەت لە وێنەیەکی دیکەدا وادیارە کە لەناو شوێنێکی بەفردا بە سەر پشتی ئافرەتان دەکەون، تا خۆیان لەگەڵ سەرمادا بگونجێنن، ئەوەی سەیرە لە کاتی راهێنانیشدا نابێت ئاو بخۆنەوە، هەر بۆیە یەکێك لە سەربازە کچەکان، ئاوی سەر زەوی دەخواتەوە، ئەمەش قورسترین راهێنانی سەربازی ئەو وڵاتەیە، کە لە هیچ وڵاتێکدا ئەو جۆرە راهێنانە توند و قورسە نەبینراوە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
بەپێکەنین و خۆشی پێشوازی لەم مانگە دەکەیت، هەست بە ئارامی و خۆشەویستی دەکەی، بەڵام پێویستە دووربکەویتەوە لە نەخۆشی دڵپیسی، ئەگینا خۆشییەکەت زۆر ناخایەنێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
بەشێوەیەکی کتوپڕ بەرەو گەشەسەندنێکی فکری دەڕۆیت، کەمێکیش هەست بە ماندووبوون دەکەیت، بەڵام سوودی زۆر دەکەیت و لەبواری ئابووریش کێشەکانت چارەسەر دەبن.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
ئەم ماوەیە گۆڕانکارییەکان لە بەرژەوەندی تۆدا دەبن، ماوەیەکی بەسوود و بەبەرهەم دەبێت، لە دڵەڕاوکێی خۆشەویستی دوور بکەوە، هەواڵێکی خۆشیشت لەناکاو پێدەگات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
هەندێ کەس لۆمەت دەکەن کە هۆش و ژیرییەکی زۆرت نییە و ئازایەتیت کەمە، لەوانەیە کەمێك بێ ئومێد بیت، بەڵام هەوڵبدەی پێچەوانەی ئەمە بسەلمێنیت، سەرکەوتوو دەبیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢
هەرچەندە مێشکت بەزۆر شت جەنجاڵە، لەگەڵ ئەوەشدا بە بەشی خۆت ڕازی، بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە هیچ ترسێکت لە پاشەڕۆژت نەبێت و چیدی هەوڵەکەکانت بەلاوە بنیت.

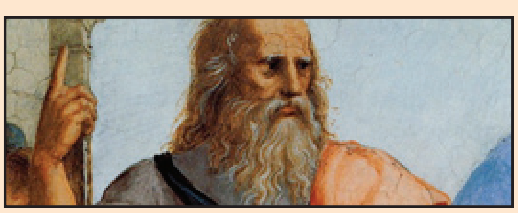
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
هیچ ئامۆژگارییەك فەرامۆش مەکە کە هاوڕێ، یان دۆستەکانت پێشکەشت دەکەن، تەندروستیت بەرەو باشی دەچێت، پەیوەندییە سۆزدارییەکەت سەرلەنوێ دەبووژێتەوە.

تابلۆ

- یەکێکە لە تابلۆ نایابەکانی (لۆرد فریدریك لایتۆن)ە، کە هونەرکێشی بەریتانیا بوو، لە ساڵی (١٨٣٠) لە دایك بووە و لە ساڵی (١٨٩٦) کۆچی کردووە، ئەو تابلۆیە بە ناوی (وەرزی وانە)یە، کە تیایدا دایکێك کچەکەی فێری میوزیك ژەنین دەکات، وێنەیەکی نایابە لە جوانیدا، دیمەنێکی هێمن و ناسکی هەیە.

وێنەی فیک

بیرۆکەی ئەو کۆمەڵەیە وێنەیە کە ئامادەکراوە، بۆ وێنەیەکی کۆنی ساڵی پەنجاکان دەچێت، وێنەکان بریتین لە حاڵەتی ناوازە، بۆ نموونە: وا دیارە کە کۆمەڵێك کەس لەسەر شەقامێکدا ڕاوەستاون و



پەند و وتە!

- ئەفلاتون بۆ نهێنی دەڵێت:
تێکەڵ بە کەسانێك مەبن، کە ناتوانن نهێنی خۆشیان بپارێزن نەوەك ئی تۆش !

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢
پەیوەندییە خۆشەویستییەکەت پێویستی بە سۆزبەخشینی زیاترت هەیە، لێمەگەڕێ دۆستەکەت ئەوەندە لە چاوەڕوانی تۆدا بێت، لەوانەیە ئارامیی خۆی لەدەست بدات و لە بیرت بکات.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١
لەوانەیە ڕووبەڕووی ئەزموونێکی خۆشەویستی نوێ ببیتەوە کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفت لەگەڵ خێزانەکەت، هەوڵ بدە بۆ ئەوەی گەشتێك بکەیت و ئەو پەیوەندییە نوێیەوە فەرامۆش بکەی.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١
تا ئێستا گرفتی وروژاندن و سەرنجڕاکێشان لەبیرتایە و بەشێکی زۆری هۆشی داگیرکردووی، وەك ئەوەی بڕوات بەخۆت نەبێت و بتەوێت هەموو کاتێك خۆت بسەپێنیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩
ویست و ئارەزووەکانت ئاسانکاریت بۆ دەکەن و بۆ گەیشتن بۆ ئاواتەکانت دەرگای زۆرت بۆ دەکەنەوە، بەڵام بە شێوەیەکی کاتی گرفتی زۆری ئابووری بەرۆکت دەگرێت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨
ماوەیەکە پەیوەندیی خێزانییەکەت لاواز بووە و پێویستە بە پەلە ئاوڕێکی لێبدەیتەوە، بۆ ئەوەی شیرازەی خێزانیت پتەوتر بکەیت . کاتی زیاتریان بۆ تەرخان بکە و پێکەوە گەشتێك بکەن.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠
لە کاروبارەکانت بەرەو پێش دەچیت، بەڵام کەمێك ماندووبوون بە سیماتەوە دیار دەبێت، هەوڵبدە گرفتی هاوڕێکانت چارەسەر بکەیت، ئەوانیش بۆتی قەرەبوو دەکەنەوە.

ـــــــری و سەیر!

هەندێکی دیکەش پێچەوانەی ئەو کەسانە درێژ بوون، بەڵام لە ڕاستیدا هەمووی فێڵکاری جوولەیە و ئەو کەسانەی درێژ بوون، یان وەستاون، تەنیا بە پێچەوانەوە وێنەیان گیراوە.

وێنە بۆ زاخاوی مێشك

ئەوەی لەم وێنەیەدا دەیبینن، کەسێکە بە ڕێگەدا دەڕوات و جلێکی سەیری لەبەرە، ئەو جلە وەك ئەوەی لە گژ و گیاوە دروستکرابێت، هەوڵبدە تێبینی وێنەکە بکەیت، کە ئایا جلەکە خۆی وایە، یان بۆ کاری وێنەگرتن دروستکراوە، لە کاتی تێبینیدا بۆت دەردەکەوێ کە دروستی جلەکە چییە!

نوکتە

منداڵێك لەبەر قاپی دەرگای حەوشەی ماڵێکدا وەستاوە و بانگی پیاوێك دەکات
* خاڵە وەرە جەرەسێکم بۆ لێدە، دەستم نایگاتێ:
پیاوەکەش دەڵێت وەی بەسەرچاو خرتۆڵە کە پەنجە دەنێت بە زەنگی ماڵەکەدا منداڵەکە ڕادەکات و بەدەم غاردانەوە دەڵێ دەی خاڵە ڕابکە ئێستا دێنە دەرەوە..