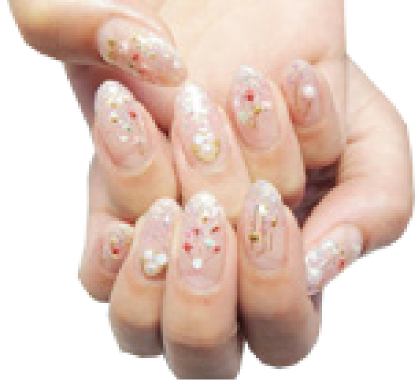
چۆن پەرە بە ئاستی زیرەکی و سەرنجڕاکێشیت دەدەیت؟

لە پاڵ جوانی و روخسارێکی گەش و جلێکی جواندا، پێویستت بە زیرەکی و کەسایەتییەکی بەرز دەبێت، تا لە نێو کۆمەڵگە و دەوروبەرت بە کەسێکی سەرنجڕاکێش بناسرێیت. ژیانی ئافرەتان زیاتر گرنگیدانە بە ماڵ و جلوبەرگ و کاری رۆژانە، دەرفەتی ئەوەیان کەمە کە بایەخ بە خوێندنەوە و پەرەپێدان بە زیرەکییان بدەن. پسپۆڕی پەروەردە و خێزان (ئەمل بۆرشك) دەڵێ: «زیرەکی بەشێکی سەرنجڕاکێشی ئافرەتانە، کاتێك کەسێك بە زیرەکی و لێهاتوویی دەردەکەوێت، جوانییەکەشی دەبێتە جێی سەرنج، بۆیە تا دەتوانی پەرە بە ئاستی زانست و زیرەکیی خۆت بدە». هەروەها دەڵێت: «هەوڵبدە کەسێکی زیرەك و لێهاتوو بیت، گرنگی بە رۆشنبیری و خوێندنەوە بدە، هەروەها زیاتر گرنگی بە کەسانی رۆشنبیر بدە، لەگەڵ ئەوانە دۆستایەتی بکە کە هەست دەکەی لە ئاستێکی بەرزدان، لە نێو کۆمەڵگەشدا رۆڵی گرنگی خۆت بسەلمێنە، هەمیشە بە دوای ئەو چالاکییانەوە بە کە گرنگی بە رۆشنبیری و لایەنی زانستی و هۆشیاری دەدەن و لە پێگەییەکی بەرزدان، مەچۆرە نێو گفتوگۆ و قسەی نزم کە دەزانیت لە ئاستی تۆدا نییە، لەگەڵ کەسانی دیار و گەورە مامەڵە بکە، بەم چەشنە ئاستی زیرەکی و هۆشیاریت بەرز دەبێتەوە و کەسێکی سەرنجڕاکێش دەبیت».

ڕێگاکانی پارێزگاریکردن لە جوانیی ڕوخسار

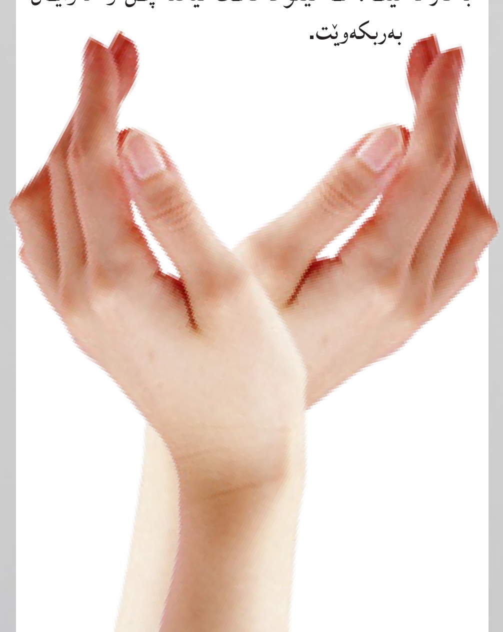
لە مانگی ڕەمەزاندا زۆربەی خەڵك کێشیان دادەبەزێت، بەتایبەت ئەوانەی ماندوون و خەریکی کاری قورسن، ئافرەتانیش بەهۆی سەرقاڵییان بە کاروباری ناوماڵ و ئامادەکردنی ژەمەکانەوە لەم مانگەدا بەگشتی کێشیان دادەبەزێت، دابەزینی کێشی لەش و لاوازبوون، واتە لاوازبوونی ڕوخساریش، وەك ئاشکرایە ڕوخساری پڕ سەرنجڕاکێشترە لە ڕوخساری لاواز، هەروەها لاوازبوونی ڕوخسار واتە دەرکەوتنی پەڵە و زیپکە و کونیلەی پێست و چەندین نەخۆشیی دیکە کە جوانیی ڕوخسار تێکدەدەن، لێرەوە ئاشنای ڕێگاکانی پارێزگاریکردن لە ڕوخسارت بە، تەنانەت ئەگەر کێشی جەستەشت لاواز بێت.

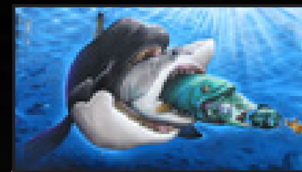
د.ئالا مونیر، چەندین ڕێنمایی دەدات لەسەر چۆنێتی گرنگیدان بە ڕوخسار لە مانگی ڕەمەزاندا، کە بریتین لە: سەرەتا نابێ چەند جۆرە خواردنێك قەدەغە بکەیت، یان نەخۆیت، لەوانەش میوە و سەوزە، هەنگوین و شیر، هەروەها پێویستە لە خواردنەوە گازییەکان دووربکەویتەوە، شەکریش کەم بخۆیت، لەم مانگەدا پێویستە خۆت بە دوور بگریت لە چەوری، بەتایبەت لە ژەمی پارشێو، هەروەها گرنگە بڕێکی زۆری ئاو بخۆیتەوە، لە دوای بانگدان تا پارشێو پێویستە زیاتر لە (١٠) گلاس ئاو بخۆیتەوە، ئەگەر توانیت شەوانە بۆ نیو کاتژمێر بە پێی بڕۆ، بەر لە نووستن مەساجی ڕوخساریش لە بیر مەکە.



جوانیی نینۆکەکان لە مانگی ڕەمەزاندا

زۆربەی ئافرەتان گلەیی لەوە دەکەن بۆ لە مانگی ڕەمەزاندا نینۆکەکانیان وشك و ناسکتر دەبن، ڕەنگە پێیان وابێت کە هۆکارەکەی کاری ڕۆژانە و ماندووبوونی زۆرە، کەچی ئاگاداری ئەوە نین کە هۆکاری سەرەکی کەمبوونی کالیسۆم و ڤیتامین (A)یە، کە بەهۆی بەڕۆژووبوونەوە دەردەکەوێت. بێگومان هیچ ئافرەتێك نایەوێت نینۆکەکانی ناشایستە بن، بەتایبەت کە لە ڕۆژی جەژندا لە نزیکەوە دەست و پەنجە و نینۆکەکان دەبینرێن، بۆ زاڵبوون بەسەر هۆکارەکانی ناشایستەبوونی نینۆکەکان پێویستە ئەو هەنگاوانە بگریتەبەر: کاتێك هەستت کرد نینۆکت ناسکە و زوو دەشکێن، پێویستە لە کاتی کارکردندا دەستەوانە لە دەست بکەیت، هەروەها گرنگی بەو خۆراکانە بدەیت کە ڕێژەیەکی باشی زینك و ئاسنیان تێدایە. نیشانەکانیشی دەرکەوتنی خاڵی سپییە لەسەر نینۆکەکانت، ئەگەر هەستت کرد نینۆکەکانت زیاتر پێچەوانە دەبن، پێویستە گرنگی بە پرۆتین بدەیت، هەروەها ڕۆژانە بە ئاوی شلەتین زیاتر لە حەوت جار دەستەکانت بشۆیت، مەهێڵە نینۆکەکانت بەر ئاوی گەرم بکەون، هەروەها گۆڕانکاری لە پلەی گەرمی، واتە ئەگەر دەستت لەناو ئاوی گەرم بوو ڕاستەوخۆ مەیخەرە بەر ئاوی سارد، لەم ماوەیەدا بە ئاوی شلەتێن خۆت بشۆ، لە کاتی بەڕۆژووبووندا بۆیە بەکارمەهێنە، تا نینۆکەکانت تێکنەچن و هەوایان بەربکەوێت.





كاریكاتێر

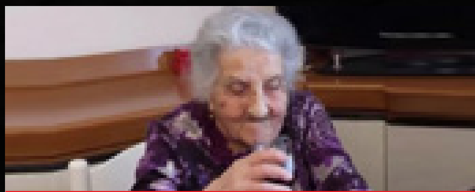
ئەم كاریكاتێرە باس لە قوربانیبوونی بچووكەكان دەكات كە لەلایەن گەورەكانەوە لووش دەدرێن، هەروەها ئاماژە بە بەهێزی گەورەكان بەرامبەر بە بچووكەكان دەكات.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیەدا چەند جیاوازییەك هەیە، بیاندۆزەوە !

تەمەنی سەدەیەكە دڵیشی وەک گەنجێکە

ئەوانەی دەچنە ناو تەمەنەوە هەمیشە بیر لە مردن و كۆتایی ژیانیان دەكەنەوە، بە پێچەوانەوە ئەو ئافرەتە ئیتاڵییە كە ناوی (ماجدلینا ساتا)یە، دانیشتووی كەنداوی (سردینیا)یە لە وڵاتی ئیتاڵیا، لەدایكبووی ساڵی (١٩١٩)یە، ئێستا تەمەنی (١٠٠) ساڵە و دڵی وەك گەنجێك كار دەكات، وەك خۆی دەڵێت: «خەڵكی ناوچەكەم بە گشتی تەمەندرێژن، ئەوەش بە هۆی كەشوهەوای ناوچەكەمانە، هەروەها زیاتر گرنگی بە خۆراكی سرووشتی دەدەین، لەگەڵ ئەوەی خۆمان لە خواردنەوە و جگەرە بە دوور دەگرین، ئێستا وا هەست دەكەم لە پەنجاكانی تەمەنمدا دەژیم و بەهیواشم بگەم بە (١٢٠) ساڵ، ئەوكاتە ژیان بەجێبهێڵم.



فێڵكاری چاو

لەم وێنەیەدا گلاسێك لە نێو جامێكدا دانراوە، هەوڵبدە بزانیت گلاسەكە لە شووشە، یان ستیل دروست كراوە، بە جوانی سەرنج بدە و وەڵامەكە بزانە.

ترەمپی چینی

وێڕای ئەوەی لە ماوەی چەند ساڵی رابردوودا كەسێكی خەڵكی ئوسترالیا بە ناوی (هاوارد ئێكس) هاوشێوەی ترەمپی سەرۆكی ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا لە زۆربەی بۆنە و شوینە گشتییەكاندا دەردەكەوت، ئەمجارە ترەمپێكی دیكە لە وڵاتی چین دەركەوتووە و بە ترەمپی چینی دەناسرێت، (لونگ كوون تین) كە هونەرمەندێكی چینییە، لە زۆربەی بۆنەكاندا هاوشێوەی ترەمپ قژێكی زەرد و جلوبەرگی وەك جلەكانی ترەمپ دەپۆشێت، ئێستا ترەمپ دوو هاوشێوەی هەیە، یەكێكیان ئوسترالی و ئەوەی دیكەش چینی، وەك دەگوترێت چینییەكە وەك كەرەستەكانی دیكەی ئەو وڵاتە ئەسڵی نییە و زوو تێكدەچێت.

كاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

پێویستە هۆكاری كێشەكانت دیاری بكەیت و پاشان چارەسەرەیان بۆ بدۆزیتەوە، چونكە كەسێكی زیرەكی و دەتوانی كاری خۆت بە خۆت جێبەجێ بكەیت، پەیوەندیت لەگەڵ ماڵەوە گونجاو نییە، وا باشترە بەخۆتدا بچیتەوە، لەبەر ئەوەی هیچ مرۆڤێك نییە هەڵە نەكات، لێبوردن بەڵگەی دڵفراوانیی تۆیە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

كەسێك لە ژیانتدا هەیە كە زۆر دڵبەندە بە تۆ، تۆش رێگەی بدە و هەوڵبدە زیاتر هاوكاری بكەیت و ئەویش یارمەتیت دەدات، لەم نزیكانە هەواڵێكت پێ دەگات، وا باشترە فەرامۆشی نەكەیت وەكو هەواڵەكانی پێشوو، ئەگینا زۆر دەستكەوتی گەورەت لەكیس دەچێت. دڵكراوە بە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئاشنایەتیت لەگەڵ كەسانی تازە نابێت زۆر رەمەكی بێت، سەرەتا كەسەكان بناسە و پاشان لێیان نزیك بەوە، كەسێكی دڵسۆزی بۆ خێزان و دەوروبەرت، بەم زووانە بە كەسێكی دڵسۆزت شاد دەبیت كە ماوەیەكی زۆرە نەتبینیوە، لەباری دەروونییەوە ژیانت بەرەو باشتر دەچێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

دەرفەتی زۆرت لە دەستداوە، بۆیە نابێ لە داهاتوودا بەم چەشنە بیربكەیتەوە، كەسێكی زیرەك و شایستەی تا لە كارەكەی خۆتدا بەردەوام بیت، دڵی ئەو كەسە مەشكێنە كە لەم رۆژانەدا بە راشكاوی داوات لێ دەكات یارمەتیت بدات، چونكە مەبەستی پاداشتدانەوەی چاكەكانی تۆیە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

خستنەرووی كێشەی كەسانی دیكە نابێتە چاكە بۆت، بۆیە پارێزگاری لە نهێنیی كەسانی دیكە بكە و یارمەتییان بدە، لەم رۆژانە پێشنیارێكی گرنگت دەخەنەپێش، پێویستە بە جوانی و زیرەكی لێی وردبیتەوە، چونكە چەند هەڵەیەكی تیایە ئەگەر راستی نەكەیتەوە، ئەنجامی باش نابێت.

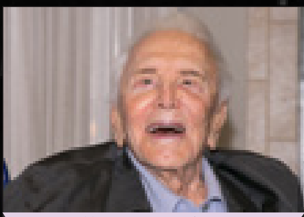
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

خەریكە زۆربەی كارەكانت بە ئامانجی خۆیان دەگەن، بیر لە داهاتوو بكەوە و كەسێكی شیاوی تا بگەیتە ئاستی خۆت، ماوەیەكی زۆرە بە مەبەستی بەجێهێنانی خەونەكانت لە هەوڵ و كۆششدایت، بۆیە پێویست ناكات سارد ببیتەوە، چونكە قۆناغێكی باشت بڕیوە و كەمی ماوە، دڵنیابە بە خەونەكانت دەگەیت

بۆ زانیاریت

شێوەی گۆی زەوی

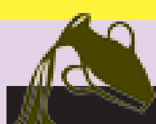
زۆربەی زاناکانی کۆن، لە چەندین بابەت و شیکاریدا پێیان وابوو کە زەوی نابێت تەخت بێت، ئەوەش لە بەڵگەنامە و بابەتە مێژووییەکانی بەر لە (٢٢٥٠) ساڵ پێش ئێستاوە باس کراون، سەیر لەوەدایە چۆن زانیویانە زەوی تەخت نییە، خۆ لەو سەردەمەدا هیچ کەشتی و تلیسکۆپ و ئامێرێك نەبوون، سەرەتا زانای ئەغریقی ئەراتوستینس بیرۆکەی تەختیی زەوی تێکشکاند. کاتێك لەشاری ئەسوانی میسر بوو، تێبینی کرد لە نێو بیری پەرستگاکان لە ڕۆژی ٦/٢١ هەموو ساڵێك کاتێك تیشکی خۆر لێیان دەدات، لە کاتی نیوەڕۆ بەدواوە وردەوردە سێبەرەکەیان نامێنێت تاوەکو بە تەواوی ون دەبێت، چونکە خۆر بە شێوەکی ڕاستەوخۆ ستوونە لەسەری. ئەمەش ئەرتوستینسی خستە گومانەوە و بڕیاری دا بچێت بۆ شاری ئەلکساندەریا لە باکووری میسر بۆ ئەوەی بزانێت ئایا سێبەری ستوونەکانی پەرستگاکان لە کاتی نیوەڕوان لە هەمان بەرواری ٦/٢١ ون دەبن؟ بەڵام دەرکەوت لە ستوونەکانی شاری ئەلکساندەریا سێبەرەکان بە تەواوی ون نابن، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت زەوی تەخت نییە، بەڵکو شێوە گۆییە، چونکە ئەگەر زەوی تەخت بووایە سێبەرەکان هەموو هاوشێوە دەبوون، ئەراتوستینس هەر بەوەش نەوەستا، سەیرترین شت ئەوە بوو کە لەوسەردەمەدا هەڵسا بە پێوانەکردنی تیرەی زەوی بە ڕێگای زانستیی بیرکاری، کە تەنیا ٨٠ کیلۆمەتر جیاوازی هەبوو لەگەڵ تیرەی ڕاستەقینەی زەوی کە ١٢٧٤٢ کیلۆمەترە.



پەند و وتە

کێرك دۆگلاس، ئەکتەری ناوداری ئەمریکی، فلیمساز و نووسەری شانۆکار، لە ساڵی (١٩١٦) لە نیویۆرك لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەدایکبووە، دەربارەی گەیشتن بە ئامانج دەڵێت: «بۆ ئەوەی بە ئامانجەکانت بگەیت، پێویستە بوێر بیت، چونکە ڕەنگە لە کاتی گەیشتن بە ئامانجەکان تووشی هەڵە و کەوتن و کێشە ببیتەوە، بۆیە ئازایانە هەنگاو بنێ.»

قوتابییەك لە خۆیەوە ناوە ناوە پێدەکەنێت و بێدەنگ دەبێت، مامۆستاکەشی پێی دەڵێت: بەچی پێدەکەنی و چیتە؟ ئەویش دەڵێ: لە دڵی خۆمدا نوکتە بۆ خۆم دەڵێم، ئەوەی ئەخیریان زۆر خۆش بوو، خۆم پێ ناگیرێت!

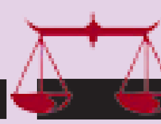


گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسێکی دڵنەرم و بە بەزەییت، بەڵام هەندێ جار ڕق و قینە دادەگرێ، بۆیە پێویستە هێمن بیت، بەتایبەت لە کاتی بێزاری و دڵتەنگیدا، ئەو پرۆژەی کە بیری لێ دەکەیتەوە، جاری وازی لێ بێنە، چونکە شتی لەوە گرنگترت لەپێشە و فەرامۆشت کردووە، ئاگاداری هەڵسوکەوتی دڵخوازەکەت بە بە هەڵەتدا نەبات.

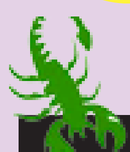
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

خاوەن بڕیاری خۆت بە و یارمەتیدەری کەسانی دیکەش بە، زیاتر تیشك بخەرە سەر ژیانی خۆت و مەهێڵە داهاتووت بشێوێت، کێشەیەکی تایبەتی لە خۆشیی ژیانی کردووی، ئەگەر وریا نەبیت، ماوەیەکی درێژ لەناویدا دەمێنیتەوە، داوای هاوکاری و یارمەتی لە دڵسۆزانت بکە و خەرجییەکانیشت کەم بکەوە.



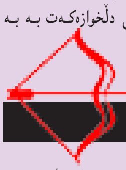
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بڕیارێك بۆ داهاتووت بدە، ئەوەندە بیر مەکەوە و کارەکانیشت زیاتر فەرامۆش کردوون، دەبێت داهاتووت ڕوون بێت و کاری بۆ بکەیت، ئەو کەسەی کە بە بەردەوامی هاتوچۆت دەکات، بەوجۆرە لێی دڵنیا مەبە، پێویستە سنوورێك بۆ پەیوەندییەکانت دابنێیت، بۆ ئەوەی لە ئاکامدا پەشیمان نەبیتەوە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کەسێکی نزیکت پێویستی بە تۆ هەیە، بەڵام لە ڕووی نایێت داوای هاوکاریت لێ بکات، ئەو کەسەش ماوەیەکە خۆی لێت نزیك دەکاتەوە بۆیە بزانە کێیە و هاوکاری بکە، کەسانێك کە لەبارەی ژیانی تایەوبتی تۆوە لەگەڵت دەدوێن مەبەستی تایبەتی خۆیان هەیە، باشتر وایە کە گوێیان لێ نەگریت ء شتی تایبەتییان بۆ نەدرکێنیت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بڕیارێکی خێرات داوە، تا زووە پەشیمان ببەوە، ڕەنگە ئەو کەسەی بەرامبەرت باش خۆی بنوێنێت، بەڵام مەرج نییە خۆی وا بێت، نابێت لەو کەسانە زویر بیت کە ئامۆژگاریت دەکەن، چونکە مەبەستیان تەنیا سەرفرازی و سەرکەوتنی تۆیە، تۆش واباشترە سوپاسیان بکەیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

کەسانی باش تەنیا بە شێوەیان دەرناکەون، هەوڵبدە بیرۆکە و هەستیان بناسیت، کەسێکی خێرا بڕیار دەدەیت و ئەوەش خراپە، پێویستە لە ڕوانگەی خۆتەوە سەیری کەسانی دیکە نەکەیت، چونکە ئەوان وەك تۆ بیرناکەنەوە، لەم ماوەیەدا کەسێکت بۆ ڕوون دەبێتەوە کە هەرگیز بڕوات نەدەکرد ئاوا بێت.