ڕێگای دروستی قژ شووشتن

هەڵە شووشتنی قژ، هۆکارێکە بۆ نارێکی و نەشیاوی لە شێوازی ئارایشت و تەندرووستیی قژ، بۆیە گرنگە ئاشنای ڕێگای دروستی قژ شووشتن بیت، هەندێ جار بە هۆی بەکارهێنانی ڕێگا هەڵەکانی قژ شووشتن، بەشێکی زۆری قژ هەڵدەوەرێت و تێکدەچێت، گرنگە جۆری شامپۆ و موکەیەف و چۆنیەتی بەکارهێنانی بزانیت، لێکۆڵینەوە تازە بۆ دروستترین ڕێگاکانی قژ شووشتن بەم جۆرە ڕێنمایی خانمان دەکات:

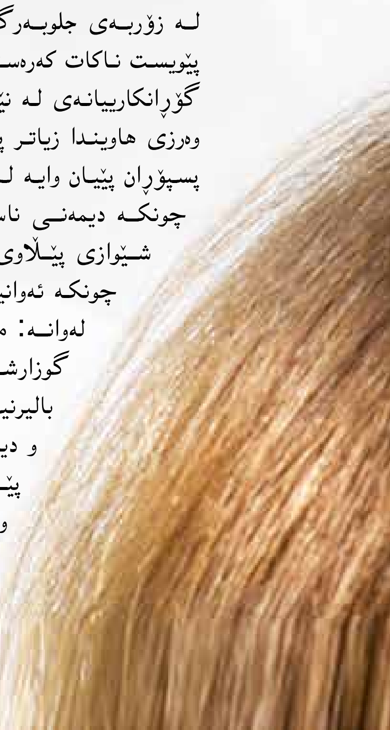
سەرەتا بەر لە چوونت بۆ ژووری گەرماو، پێویستە قژت شانە بکەیت، تا موووەکانی قژ چالاك بن و وشکییان پێوە نەمێنێت، هەروەها پاك ببنەوە لە چەوری و خۆڵ و تۆز، سەرەتا قژت بە ئاوی شلەتێن تەڕ بکە، دواتر بەرە بەرە ئاوەکە گەرمتر بکە، نابێت شامپۆ زۆر بەکاربهێنیت، بە پێی درێژی و پڕیی قژت شامپۆ بەکاربهێنە، سەرەتای شووشتنەکە لە ڕەگی قژەوە دەست پێ بکە، تا دەگەیتە کۆتایی و بنچکی قژت، کاتێك شامپۆ بە قژتەوەیە، پێویستە وەك مەساجێکی بازنەیی بۆ ماوەی دوو خولەك پێیستی سەرت بخورێنیت، پاشان قژت بە ئاوی شلەتێن بشۆ، دواتر بڕێك موکەیف (کۆندێشنەر) بخەرە ناو دەستت و پاشان بەسەر قژتیدا بهێنە، بە پێچەوانەی مەساجەکەی پێشوو، لە کۆتاییدا قژت بە ئاوی سارد بشۆ، چونکە یارمەتی قژ دەدات بۆ توند و تۆڵی و بەهێز بوون، دواتر بە خاولی قژت بە باشی وشك بکەرەوە، ئەگەر سیشواریشت کرد، سەرەتا لە ڕەگەکانەوە دەست پێ بکە.

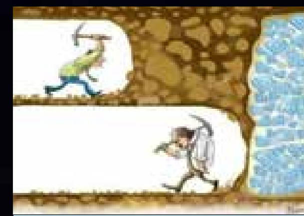
جلوبەرگ و ئێکسسوارەکان لە ڕەنگی قاوەیی

ڕەنگی قاوەیی بەهۆی ئەوەی ڕەنگێکی ماتە، یەکێکە لەو ڕەنگانەی کە تەنیا بۆ دیکۆری ماڵ و جلوبەرگ گونجاوە، بۆ هەموو لایەنێکی ژیان پەسەند نییە، کاتێك جلوبەرگ و ئێکسسوارەکانت لەو ڕەنگە دەبن، دیمەنێکی ناسك و سەرنجڕاکێش لە خۆ دەگرن، بەهۆی ئەوەی لەگەڵ ڕەنگی پێستی مرۆڤ خۆی شیك دەکات، بەم چەشنە یەکێکە لە ڕەنگە باوەکانی جلوبەرگ و ئێکسسوارەکانی ئافرەتان، دەتواندێت ئەگەر هەمووانیش نەبێت، ئەوا زۆربەی جلوبەرگەکان لەو ڕەنگە بپۆشرێت، وەك خانمێکی جوانپۆش هەوڵبدە دوو، یان سێ جۆر لە جلوبەرگەکانت لە ڕەنگی قاوەیی بن، نمرەکانی ڕەنگی قاوەیی سێ جۆرن، یەکەمیان قاوەیی تۆخ، کە گونجاوە بۆ جانتا و پشتێن و پێڵاو، نمرەی دووەم قاوەیی کاڵ کە بۆ بازن و دەسبەند و چاویلکە گونجاوە، نمرەی سێیەم بریتییە لە قاوەیی شێوە شیکۆڵاتە، کە بۆ گوارە و ڕەنگی نینۆك شیاون، هەوڵبدە لەم وەرزەدا بەشێکی زۆری جلوبەرگەکانت لە ڕەنگی قاوەیی بن.

پێڵاوی فلات بۆ وەرزی پاییز دیاری کراوە

بە نزیکبوونەوەمان لە وەرزی پاییز، کە بە وەرزی گەڵاڕێزان و جلی زەرد و ڕەنگی گەڵای دار بەناوبانگە، تۆی خانمیش دەبێت لەو کەشەدا جیاواز بیت، تا وەك گوڵێکی گەش لەو وەرزە ئاڵتوونییەدا دەرکەویت، گۆڕانکاری لە زۆربەی جلوبەرگ و کەرەستەکانتدا بکە، چونکە وەرزێکی تازەیە و پێویست ناکات کەرەستەکانی پێشوو بەکاربهێنیت، پێڵاوەکانیش یەکێکن لەو گۆڕانکارییانەی لە نێوان وەرزی هاوین و پاییزدا بە پێویست دەزانرێت، لە وەرزی هاویندا زیاتر پێڵاوی پاژنە بەرز و کراوە لە پێی دەکرایێت، بەڵام پسپۆڕان پێیان وایە لە وەرزی پاییزدا گرنگی بە پێڵاوی فلات بدرێت، چونکە دیمەنی ناسکە و لەگەڵ جوانیی ئەو وەرزەدا دەگونجێت، شێوازی پێڵاوی فلات هیچی کەمتر نییە لە پێڵاوی ئاسایی، چونکە ئەوانیش کۆمەڵێك مۆد و شێوازیان هەیە، لەوانە: مۆدی پێڵاوەکانی ماری جین کە گوزارشت لە کلاسیك دەکات. پێڵاوی فلاتی بالیرنیا کە ناسك و سادەیە و لە ڕەنگی زەق و دیارە. فلاتەکانی ژێر بەرز، کە تەواوی ژێرەوەی پێڵاوەکان بەرزە و نەرمە، ڕەنگەکانیش دەکرێت ڕەنگی کراوە بن، وەك: پەمەیی، شین، سەوز، ڕەش، زەرد.





کاریکاتێر

باس لە دەستبەردار بوون لە هەوڵ و هەنگاوەکان دەکات، کە هەندێ جار مەرج نییە بەهۆی بێهیوابوونەوە دەستبەرداری خەون و ئاواتەکان بین، کە ڕەنگە نزیك بێت و تۆش درکی پێنەکەیت، بۆیە لە هەوڵدان مەوەستە.

بۆ زانیاریت

کونە ڕەشەکان

کونە ڕەشەکان بە پێی قەبارەیان بەسەر چوار جۆردا دابەش دەبن،
کونە ڕەشەسەرەتاییەکان: قەبارەی ئەمجۆرەیان بەقەد قەبارەی زەوی دەبیت، یان کەمیك بچوکتر کە لە ئەنجامی تەقینەوەی گەورە دروستدەبن بەهۆی هێزێکی زۆری ڕاکێشانەوە لە ناوچەیەکی چڕدا جێگیر دەبن. کونی ڕەشی هەسارە هاوتا: قەبارەی ئەم جۆرەیان چوار تا ١٥ ئەوەندەی خۆر دەبێت، ئەویش کاتێك لە ئەنجامی مردنی هەسارەی گەورەی هاوتای خۆرەوە گەردوون ئەتۆمەکانی دەتەقنەوە، دەبنەهۆی دروستبوونی کونی ڕەشی لەم جۆرە. کونی ڕەشی مامناوەند: ئەم جۆرەیان قەبارەکەی هەزار ئەوەندەی خۆردەبێت، ئەمیش لەئەنجامی یەکگرتنی کۆمەڵێك ئەستێرە و پێکدادانیان، لە ئەنجامدا کونی ڕەشی لەم جۆرە پێکدێنن.
کونە ڕەشە گەورەکان:قەبارەی ئەم جۆرەیان ١٠٦ ملیۆن جار، یان زیاتر لە بارستایی خۆر گەورەترن، بەڵام ئەمانە دەکەونە ناوەڕاستی خولگە گەورەکانی گەردوونەوە. توێژینەوەی زۆریش کراوە، بەڵام نەگەشتونەتە هیچ دەرئەنجامێك، لەگەڵ ئەوەی هێزێکی ئێکجار زۆریان هەیە کە ناتواندرێت مەزەندە بکرێت، هەرچی بکەوێتە زۆنی ئەم کونە ڕەشانەوە لوشی دەدات، بەڕووناکیشەوە، بۆیە ناتواندرێت بەهیچ میکانیزمێك ئەم کونە ڕەشانە لەنزیکەوە، یان بە دەرچوون بە ناویاندا ببینرێت، بۆیە بڕوای ئەنیشتاین و چەند زانایەکی ئێستاش ئەوەیە، ڕەنگە ئەم کونە ڕەشانە دەرگایەك بن بۆ گەیادنمان بەلایەکی دیکەی گەردوون، واتە ڕەنگە لە ڕێگەی ئەم کونە ڕەشانەوە گەشتی کات بکرێت، بەڵام چۆن ئەوەیان نادیارە!

نوکتە

کەسێك دەستگیرابوو، کاتێك بردیانە بەردەم دادوەر، دادوەر لێی پرسی بوو: لەسەر چی گیراوی؟
ئەویش گوتبووی: تەنیا پارچە گوریسێکم بردبوو.
دادوەرەکەش پرسیبووی: چۆن تەنیا پارچە گوریسێك؟
کابراش دەڵێ: بەخوا من تەنیا پارچە گوریسێکم بردووە، خەتای من نەبوو، گوریسەکە مانگایەکی پێوە بوو.

بیرکردنەوە

بەختەوەری

ئامادەکردنی: ڕۆژگار خالید

نزیکەی ٤٠٠ ساڵ بەر لە هاتنی مەسیح ڕێبازی بەختەوەری لە ئەسینای کۆن دامەزراوە، بەم کەسانە دەوترێت بە کە شتێکی کەم قایل بوون و ژیانێکی ئاسایی ژیاون و بەدوای بەختەوەریی ڕاستەقینەدا گەڕاون، کە چۆن بیدۆزنەوە، هەر لەبەر ئەوەش بووە کە بڕوایان وابووە بەختەوەری شتێکە کە هەموو کەسێك دەتوانێت پێی بگات، هەر کاتێك مرۆڤ بەختەوەریی ڕاستەقینەی بەدەستهێنا، ئیدی ڕێی تیناچێت لە دەستی بدات. دەگێڕنەوە

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بڕیارەکانت بە خێرا دەدەیت و بەمەش تووشی کێشە دەبیتەوە، بۆیە دەبێت ئارام و لەسەر خۆ بیت، کارەکانت بە ئاسانی تێپەڕ نابن، ئەوەش واتە بوونی هەڵە لە شێوەی مامەڵە و ڕەفتارەکانت، بۆیە شێوازی ڕەفتارکردنت بگۆڕە و خۆت گرفتەکانت چارەسەر بکە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

دڵتەنگی و بێزاریت پێوە دیارە و خۆت ڕەشبین کردووە، وا هەست دەکەی کەسێکی بەدبەختی، نابێ وابیر بکەیتەوە، چونکە ئەو کێشانەی ماوەیەکە بەرۆکیان گرتوویت، چارەسەر دەبن، بۆ کەسانی دیکە مایەی شادی و خۆشیت، بیر لە داهاتووی خۆیشت بکەرەوە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

هێندە خۆت لە کاروباری کەسانی دیکە هەڵمەقورتێنە، زیاتر گرنگی بە ژیانی خۆت بدە، ئەگەرچی ماوەیەکە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بە جوانی ڕەفتار دەکەیت، پێویست ناکات هێندە تێکەڵ بە ژیانی خەڵك بیت، تەنیا بیر لە داهاتووی خۆت بکەرەوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

خەمەکانت لە بیر بکە و لەگەڵ خۆشییەکان ڕێگە بگرە، پێویستە هەمیشە بیرکردنەوەی ئەرێنیت هەبێت، ماوەی داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێت، ڕابردوو لە بیر بکە و لەگەڵ ژیانی تازە ڕێگە بگرە، کەسێك چاودێریت دەکات، سەرەتا لە مەرامی تێبگە، ئەوسا بڕیاری لەسەر بدە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

خەیاڵەکانت فراوانن و هەنگاوەکانت بە جوانی جێبەجێ نابن، بۆیە پێویستە دووبارە کاریان لەسەر بکەیتەوە و بزانە هەڵەکە لە کوێدایە، ئەوەی لە میشکتدایە بە کردار جێبەجێی بکە، ئەرکی خۆت بە جوانی ڕاسپێرە و هەمیشە کەسێکی گەشبین بە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەگەر بە وریاییەوە هەڵسوکەوت نەکەیت، ئەوا ماوەی داهاتووت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت بەرەو کێشە و ناخۆشی دەچێت، لە ئێستادا ئارام بگرە تا کێشەکانت چارەسەر دەبن، خەم لە ئازارەکانت مەخۆ و وەك کەسێکی بەهێز ڕووبەڕووی کێشە و ئاستەنگەکان ببەرەوە.

پوختەی فیلم

ولآتی زۆمبیەکان - Zombie land: Double Tap

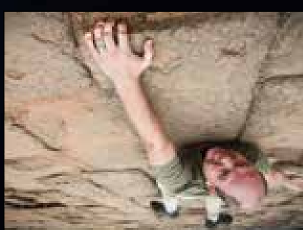
فیلمێکی ترس و تۆقێنەر و خوێناوییە، باس لە زۆمبییەکان دەکات، کە دەست دەکەن بە کوشتنی خەڵکی ناوچەکانی (تالاهاسی و کۆلۆمبۆس و واتچیتا و لیتل رۆك)، تا ئەو کاتەی رێگریان لێ دەکرێت و لە ناو دەبرێن، ماوەی فیلمەکە یەك کاتژمێر و (٣٣) خولەکە، لە ولآتی هیندستان وێنەی گیراوە، لە دەرهێنانی (رۆبین فلیچەر و لە نووسینی ریهیت ریز و پاول ویرانێك و دەڤید کالهام)ە، لە نواندنی (جەیسی ئیسینبێرگ و وۆدی هاریسۆن و زۆیی دیوتیچ و رۆساریۆ داوسۆن و لۆك ویڵسۆن)ە.

پایسکل بە تامی قاوە

هەوادارانی قاوە، خواستیان وایە ئەگەر لە شوێنێك قاوەیەکیش نۆش نەکەن، ئەوا خۆشحاڵ دەبن ئەگەر بۆنەکەیان بۆ بێت، کۆمپانیای (ڤیلۆسۆفی –Vélosophy)ی سویدی، بە هاوکاری لەگەڵ کۆمپانیای (ئینسپریسۆ) جۆرە پایسکلێکیان دروست کردووە، کە بۆن و بەرامی قاوەی لێ دێت، کارەکەش بە سوود وەرگرتن لە کەپسوولی قاوە هەڵگرتن جێبەجێ کراوە، کە هەر پایسلێکی زیاتر لە (٣٠٠) کەپسوولی تیایدا دانراوە، ئەو کەپسوولانەش بۆ هەمیشە بۆنی قاوەیان لێ دێت، کەپسوولەکان لەگەڵ ماددەی ئەلەمنیۆم تێکەڵ کراون، بەم چەشنە بۆنی قاوەکە ون نابێت، نرخی هەر پایسکلێك (١٤٤٠) دۆلارە، لە رەنگی وەنەوشەیی و نزیك لە قاوەیی چێ کراون، تا ئێستا زیاتر لە (١٠٠٠٠) پایسکل بە بۆن و بەرامی قاوە بەرهەم هێنراوە، چاوەڕێی بازاڕەکانیش دەکەن، ئەگەر خواستی لەسەر بێت، ژمارەی بەرهەمەکانیان زیاتر دەکەن.

پەند و وتە

ئۆنۆرێ دی بەلزاك، رۆماننووس و نووسەری فەڕەنسی، کە لەدایکبووی ساڵی (١٧٩٩)ی شاری تۆرسی ولآتی فەڕەنسایە، لە ساڵی (١٨٥٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی خۆشەویستیی ئافرەتان بۆ پیاوان دەڵێ: کاتێك ئافرەتان پیاوانیان خۆش دەوێت، لە هەموو شتێکی پیاو خۆش دەبن، تەنانەت خیانەت و تاوانیش، بەڵام کاتێك ئافرەتان پیاوانیان خۆش ناوێت، لە پیتێکیش خۆش نابن، کە لە دەمی پیاوان بێتە دەرەوە، نەك هەر پیتێك، بەڵکو چاکەکانیش لەبەرچاو ناگرن.



فێڵکاریی چاو

لەم وێنەیەدا کەسێك دیارە کە خۆی بە شتێکەوە گرتووە، تۆش هەوڵبدە بزانە وێنەگە چۆن گیراوە و فێڵکارییەکە چۆنە، ئایا ئەو کەسە لەسەر زەوی درێژ بووە، یان خۆی بە دیوار هەڵواسیوە.

و فەلسەفە

فەیلەسووفی مەزن (سینیك دیۆجێنیس) لەناو بەرمیلێکی بەتاڵدا ژیاوە و جگە لە پاڵتۆیەك و گۆچانێك و کیسەیەکی نان هیچی دیکەی نەبووە، بێگومان بەم شێوەیەش ئاسان نەبووە کەسێك بتوانێت بەختەوەری لێ بسەندرێتەوە، وەك دەگوترێت جارێك ئەلێکساندەری مەکدۆنی دێتە لای و لە بەردەم ئەو پیاوە دانایە دەوەستێت و لێی دەپرسێت: هیچ شتێك دەخوازی بۆت جێبەجێ بکەم؟ دیۆجێنیس وەڵامی دەداتەوە و دەڵێت: بەڵێ، دەخوازم هەنگاوێك بڕۆیتە ئەولاوە، چونکە بەری خۆرەکەت گرتووە! بەمجۆرە دیۆجێنیس نیشانیدا مرۆڤێکی دەوڵەمەندتر و بەختەوەرتریشە لە سەرکردەی سوپا گەورەکە، چونکە ئەو بەو شێوە یە نیشانی داوە کە هەموو شتێکی هەبووە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

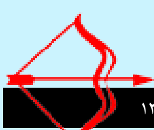
یارمەتی هەموو کەسێك دەدەیت، ئەوەش وا دەکات هەندێ جار ئەو یارمەتییە ببێتە کێشە بۆ خۆت، بەڵام کەسێکی باشیت، هەمیشە چاکە دێتەوە رێت و کێشەکانت بە زووترین کات چارەسەر دەبن، متمانەت بە خۆت هەبێت و لەگەڵ سەردەمدا رێگە بگرە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسێکی تازە هاتۆتە نێو ژیانت و پێویستی پێت هەیە، هەوڵبدە یارمەتی بدەیت و پارێزگاری لێ بکەیت تا ئارام دەبێتەوە، چونکە لە داهاتوودا ئەو کەسەش یارمەتیدەرێکی باشی تۆ دەبێت، لە ئێستادا کارەکانت کێشەیان تێدایە، ئارام بگرە، هەمووشتێك بە دڵی تۆ دەبێت.

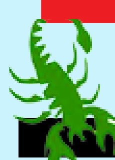
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

خۆشییەکان کاتیین و دەڕۆن، بۆیە ژیان هەموو کاتێك تەنیا خۆشی نییە، هەوڵبدە لەگەڵ کەسانی دەورووبەرت بگونجێیت، چونکە کێشەکانت بەو جۆرەی ئێستا چارەسەر نابن، خەریکە بە خەونەکانت دەگەیت و ماوەی داهاتووشت بەرەو خۆشی دەچێت، بۆیە ئاسوودە بە.



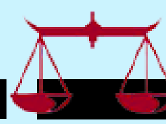
کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

خەمی داهاتووت نەبێت، گرنگە ئەوەیە لە ئێستادا کێشەکانت چارەسەر بکەیت، چونکە کاتێك پێویستت بە کەسێك هەیە ئامادە نییە، کەچی دواتر پەیدا دەبێت، هەمیشە لە ئاستێکی بەرزدا بە و خۆت مەهێنەرە ریز کەسانی نزم، بۆ چارەسەری کێشەکان بیرکردنەوەت جوانە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

بۆ گۆڕانکاری لە ژیانت بڕیارێکی باشت داوە، چونکە لە کاتێکی باشدا بوو، مەهێڵە کەسانێك بەسەرتدا زاڵ ببن، ئەو ماوەیە لەگەڵ کێشەکانت دەڕۆیت تا بە ئەنجام دەگەیت، ئەنجامەکانیش بە دڵت دەبن، بۆیە گەشبین بە و بەرامبەر ئاستەنگەکان بەهێز بە.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

چەند بەرەو قوڵایی بیرکردنەوەکانت بچیت، هێندە کێشەکانت زیاتر دەبن، کەسێك چاودێریت دەکات و تۆش رێگەی مەدە هێندە لە ژیانت نزیك بێت، ماوەیەکە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت کێشەت هەیە، پێویست ناکات هێندە خەم لە کێشەکانت بخۆی، چارەسەر دەبن.