تەنوورەی شیاو لەبەر بکە

ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گۆڕانکاری لە مۆدەکانی جلوبەرگ، بەرەو تازەگەری و نوێ کردنەوەی شێوازەکانی پێشووی کلاسیك دەبنە مۆدی ئێستای جل، کە هەر جلێك لە شێواز و نەخشێك دروست دەکرێن و نەخشی بۆ دەکێشرێن، بەشێکی زۆری ئافرەتان حەز بە لەبەرکردنی تەنوورە دەکەن، ئەو جلە، بە جلێکی نایاب لە جوانیدا و خۆشیش بۆ لەبەرکردن دادەنرێت، چێژ و ئیسراحەت دەداتە ئەوانەی لەگەڵ لەبەرکردنی تەنوورە ڕاهاتوون، یان وەك ستایل و جلێکی خۆیان هەردەم ئەو جلە هەڵدەبژێرن، تەنوورە وەك جلێکی هاوبەش لەگەڵ هەموو جلێکی سەرەوە ڕێکدەکەوێت، دەتوانرێ لەگەڵ کراس و بلووز و قەمەسەڵە و چاکێت لەبەربکرێت، ئەو شێوازە ناوازەیە لە جوانییدا و دەتوانرێ لەم وەرزە لەبەربکرێت، ئەو شێوازەیە کە بە تەنوورەی نەخشی (لەتی قەدکراو – کەسرە- Pleated Skirt) ناسراوە، هەروەها شێوازی تەنوورەی سادە لە ڕەنگ و نەخشدا، ئەویش مۆدێکی دیکەی نایابە، گرنگە جیاوازی نێوان ڕەنگ و شێوەی تەنوورەیەکی جیاواز بۆ هەر کات و شوێنێك بزانرێت، چونکە تەنوورە بۆ کاتی دەوام جیاوازە لەگەڵ تەنوورەی ماڵ و چوونە ئاهەنگ و زەماوەند، هەروەها شێوازی تەنوورەکەش بە پێی خواستی کەسەکانە، لە کورتی و درێژیدا کامەیان هەڵدەبژێرن، خانمی بەڕێز واچاکە تەنوورەکەش لە ماددەکانی وەك: ساتان و شیفۆن و پەموو و پێست بن، چونکە هەریەکە لەوانە لە سەرما و سۆڵە دەتپارێزێت و شێوە و قەدی تەنوورەکەش جوان لەسەر جەستەت دەوەستێت، هەوڵبدە تەنوورەکەت لەم وەرزەدا زیاتر لە ڕەنگەکانی: ڕەشی تۆخ، قاوەیی، بێجی و ڕەساسی و شین بن.

شێواز و تەسریحەی پ

لە سەروبەندی نزیك بوونت لە ڕۆژی نیشان و مارەبڕیندا، سەرەڕای خەریك بوونت بە کار و دەوام چەندین هەنگاوی جۆراوجۆرت دێنە پێش، ناچاریشی لە ماوەیەکی نزیکدا جێبەجیان بکەیت، ماندووبوونت بەو هەموو کارە، وادەکات شپرزە و ماندووبوونت پێوە دیار بێت، هەر بۆیە لە ڕۆژی نیشان ڕەنگە تووشی هەڵە ببیتەوە، لە دەستنیشانکردنی تەسریحەی پرچ و کراسی مارەبڕینەکەت دوو دڵ دەبیت و بەمەش مۆدێکی هەڵە هەڵدەبژێریت.

خانمی بەڕێز بۆ ئەوەی لە ڕۆژی مارەییدا وەك شاجوانێك دەربکەوی، دەتوانی یەکێك لەو کۆمەڵە شێوازەی پرچ ئامادە بکەیت، تا لەو ڕۆژەدا هەمووان بە جوانیت و شێوازی تەسریحەی قژت سەرسام بکەیت، ئەو شێواز و ئەو تەسریحانەی لەو وەرزەدا بۆ ڕۆژی مارە بڕین و نیشانکردن دانراون ئەوانەن:

- هەموو خانمێك شێوازێکی پرچ یان تەسریحەیەکی دەستنیشان کردووە، کە لەگەڵ سەر و سیمای دەگونجێ، هەموو کاتێکیش

باوترین ڕەنگ و هەنگاوەکان بۆ جوانی و پاراستنی نینۆکەکانت

سەنتەری جوانکاری دانێلا

خاتوو نیان لە سەنتەری دانێلا دەڵێ : لەم وەرزەدا هەوا وشکە و کاریگەری خراپی لەسەر جوانی و ناسکی نینۆك دەبێ، هەندێ جاریش سەرمای ئەو وەرزە دەبێتە هۆی وشك بوونی پێستی دەستەکانت، بە تایبەت دەوروبەری نینۆکەکان، بەمەش جوانی دەست و نینۆکت دەشێوێنێت، ئەگەر پێستی دەستت وشك بێ، جوانی نینۆکەکانت لە دەست دەدەیت، تەنانەت ئەگەر بۆیەکی جوان و نەخشێکی نایابیشی بۆ بکەیت، بەڵام مانای ئەوە نییە کە خانمان واز لە بۆیە و مەناکیرکردنی نینۆکەکانیان بهێنن، چونکە جوانی نینۆك شایستەیە و دەستەکانت سەرنجڕاکێشتر و جوانتر دەکەن، کاتێك پێستی خانمان وشك دەبێ، یان بۆ ڕێگری لە وشك بوونی پێست، پێویستە کرێم بەکاربهێنیت تا هەردەم پێستی دەست و دەوروبەری نینۆکەکان نەرم و نیان بێ، وشك بوونی پێستی دەست، کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر جوانی نینۆکەکانیشت دروست دەکات، چەندین ڕێگەی جۆراوجۆر هەن بۆ پاراستن و جوانکردنی نینۆك، وەك بەکارهێنان و لێدانی ڤیتامین کە تایبەتە بە نەرمکردنی پێستی دەست و پاراستنی نینۆك، دەشتوانن سوود لەم زانیاریانەی خوارەوەدا وەربگرن بۆ پاراستن و جوان ڕاگرتنی نینۆکەکانتان :

- واچاکە پێش هەر بۆیە کردنی نینۆکێك، نینۆکەکانت بە جوانی پاك بکەیتەوە، پاشان ڤیتامینی تایبەت بە نینۆك لە پێست و نینۆکەکانی دەستت بدەیت، پاشان چاوەڕێ بکە تا دەستت وشك دەبێتەوە و دواتر ڕەنگێکی جوان و نەخشێك بۆ نینۆکەکانت هەڵبژێرە.

- وەکو دەزانین لەم وەرزەدا، کچان و خانمان زیاتر جلی تۆخ لەبەر دەکەن، وەك ڕەنگەکانی : نیللی و ڕەش و قاوەیی و ڕەساسی، هەر بۆیە پێویستە لەگەڵ ئەو جلە تۆخانەدا، ڕەنگێکی کراوە بۆ نینۆك بەکاربهێنین، ئەو ڕەنگە کراوانەش وەك : سوور و کرێمی و پەمەیی و پرتەقاڵی.

- دەتوانین بۆ بۆنە و ئاهەنگەکان، بۆیەکی سادە بەکاربهێنین کە لەگەڵ نەخشدا جوانتر و سەرەنجڕاکێشتر دەبێت، یەکێك لە جوانترین ئەو مۆدە جوانانەی نینۆك لەم وەرزەدا ئەوەیە کە دوو پەنجەی دەستت لە نەخشێك بێت، مەرجیشە ئەو نەخشانە یان ڕەنگی نەخشەکان لەگەڵ شێوە و ڕەنگی جل و بەرگ گونجاو بن و هاوشێوە بن.

- بۆ کاتی دەوام و زانکۆ، دەبێ ڕەنگێکی مات و هێمن و سادە بێت، تا ئەوەندەش سەرنجڕاکێش نەبێت، بۆ نموونە : پەمەیی کاڵ، پیازی، شەکەری، کەکاوی کاڵ، فستقی، کە ئەوانەش ڕەنگی سادە و ناسکن بۆ نینۆکی پەنجەکان.

- بۆ خانمانی بووك، دەتوانن ڕەنگی ئۆفوایت هەڵبژێرن، واتە ڕەنگی سپی کرێمی و سادە لە نینۆکەکانیان بدەن، هەروەها ئەو ڕەنگانەی ئۆفوایت بێ، وەك: سپی کرێمی، یان شەکەری، تا لەگەڵ ڕەنگی جلە سپییەکەت شیك بێت.

- بۆ ئەوانەی دەیانەوێ پێستی دەستیان هەردەم نەرم و جوان بێ، دەتوانین لیمۆ بەکاربهێنین، بەم ڕێگەیە، سەرەتا دەبێ نینۆکەکان پاك بکەینەوە و بیشۆین، دوایی لیمۆکە لێبدەین، کە لیمۆ بهێنن و بۆ ماوەی (٥) خولەك لەسەری بمێنێتەوە، دواتر بە تەنیا بە ئاو بشوردرێت، بەمەش دەستەکانت بە نەرمی و جوانی دەهێڵێتەوە.

ـــــرچ بۆ ڕۆژی مارەبڕین

شێواز و تەسریحەکە دەزانێ و دیاری کردووە، وەك شێوازەکانی: کارێ، پەرمەنات، کلۆش، مودەرەج، خاو.

- تەسریحەی شێوازی کێك: یەکێکە لە جوانترین شێوازی قژ بەستن، کە ڕووخسارت دیار دەخات و پرچیشت بەرەو سەرەوە دەچێ، واتە لە یەك کاتدا دەم و چاو و پرچت بەیەکەوە دیار دەبن.

- شێوازی تەل و پارچە کردن: شێوازێکی دیکەی تەسریحەیە، بۆ ئەو کاتە گونجاوە کە ناتەوێ بەشێکی زۆری ئێکسسوار بەکاربهێنیت، نموونەی تەوقەی پرچ، یەکەمجار پرچت لە پێشەوە بەرەو دواوە دەبەیت و لەگەڵ ئەوەی بەشێکی پرچت پارچە دەکەیت دواتریش ئەو پارچەکردنە لە شێوەی تەل تەل دەبێ دەکەوێتە سەر شان یان بەرەو دواوەی سەر دەبردرێت.

- شێوازی بەرزکراوە، هەڵگیراو: بۆ ئەوانەی حەز بە ستایلێکی بەرز و جوان دەکەن، یان ئەوانەی باڵایان کورتە، دەتوانن تەسریحەی قژی هەڵگیراو یان بەرزکراوە بکەن، کە لە پێشەوەی سەر بەرەو سەرەوە بەرز دەکرێتەوە و لەگەڵ نیشاندانی کۆمەڵێك ئێکسسواری جۆراوجۆر .

- شێوازی تەسریحەی شەپۆڵ: ئەوانەی حەز دەکەن زیاتر ڕووخسار بەدەر بکەوێت، یان تەنیشتەکانی ڕووخساریان زیاتر بەرچاو بکەوێت، دەتوانن شێوازی شەپۆڵ (مموج) بۆ پرچیان بکەن، کە لە پێشەوەی سەر بەرەو دواوە دەچێ، هەروەها تەلەکانی کۆتایی پرچ لە شێوەی شەپۆڵی دەریا دەبن و بەسەر شانەکاندا دێنە خوارەوە، هەندێکی بۆ پێشەوە و هەندێکیش بۆ دواوە.

پەیکەرە گەورەکەی مارلین مۆنرۆ !

ئەگەرچی لە پێشوودا پەیکەری بچووکی لەسەر نەخشێندرابوو، بەڵام ئەمجارەیان پەیکەرێکی گەورە و زەبەلاحی لەسەر چێ کرا، ئەوەیە خۆشەویستی و ریزگرتن لە خانمە ئەستێرەی کۆچکردووی هۆلیوود (مارلین مۆنرۆ)، کە لە ساڵانی پەنجاکاندا، یەکێك بووە لە درەوشاوەترین ئەکتەرەکانی ئەو سەردەمە، یەکێك لە سەما بەناوبانگەکانی مارلین ئەوەیە، کە کراسێکی سپی لەبەرە و لە ژێرەوە بە هەوا کراسەکەی بڵند دەبێ و ئەویش بە دەستەکانی کراسەکەی دادەداتەوە، تا ئێستا ئەو سەما بەناوبانگەی لەلایەن هونەرمەندان و سەماکەران و نمایشکاران لاسایی دەکرێتەوە، وێڕای ئەوەی لە پێشوودا پەیکەری بچووکی لە نێو هۆڵەکانی سینەما و موزەخانەکاندا هەبوو، بەم دواییە پەیکەرێکی گەورەی بە بەرزی (٨) مەتر لە شاری شیکاگۆی ئەمریکی بۆ دروستکرا، سەرەتا ئەو پەیکەرە لە نزیك تاوەرکانی (تریبیۆن) لە شاری میشگان دانرابوو، دواتر گوێزرایەوە بۆ ناوەڕاستی شاری شیکاگۆ، مارلین مۆنرۆ لە ساڵی (١٩٢٦) لە دایك بووە، لە ساڵانی پەنجاکان یەکێك لە فیلمەکانی بە بڕی (٢٠٠) ملیۆن دۆلار قازانجی کردبوو، کە بڕە پارەیە لەو سەردەمە، نرخێکی خەیاڵی بوو، یەکێك بوو لە ناودارترین ئەکتەرەکانی ئەو سەردەمە و لە ماوەی (٣٦) ساڵی تەمەنیدا توانی ناوبانگێکی گەورە بەدەست بهێنێت، لە تەمەنی (١٦) ساڵیدا کاتێك کرێکار بووە، رووی لە بواری نمایشکاری و نواندن کردووە، لە ساڵی (١٩٦٢) کۆچی دوایی کردووە.

وێنەی کەرەستە و گـ

ساڵانێکی زۆر بوو بە دوای گۆڕی شای میسری کۆن (فیرعەون توت عەنگ ئامون)دا بوون، سەرەتا لە نێو زۆربەی هەرەمەکانی میسر بە دوایدا دەگەڕان، دواتر لەلایەن تیمێکی پسپۆڕ کە بە سەرپەرشتی شوێنەوارناسی (هاوارد کارتەر) توانی شوێنی گۆڕەکەی دەستنیشان بکات و بیدۆزێتەوە، وەك خۆی دەڵێ: سەرەتا ماوەی ساڵێك بوو بە دوای ئەو گۆڕەی توت ئامون بووین، ئەو رۆژەی نزیك گۆڕەکەی بووین، هەستم بە گەرماییەك دەکرد کە لە شوێنێك بۆم دێ، دواتر لێم کۆڵییەوە پاشان رووناکییەکی بچووکم بینی، پاش ئەوەی بەرەو نهۆمەکە پشکنینمان کرد، لەوێ دوو گۆڕمان دۆزییەوە، یەکێکیان

مارەیی کچەکەی ئۆباما چەندە !

زۆربەی گەنجان و کوڕانی وڵاتانی جیهان، ئەمریکا بە تایبەتی حەز و خەونیانە ببن بە زاوای باراك ئۆباما، وادیارە ئەو کوڕە گەنجەی خەڵکی وڵاتی کینیا، کە لە تەمەنی (١٠) ساڵیدا لە پرۆسەی هەڵمەتی بانگەوازی سەرۆکایەتی ئۆبامادا، چاوی بە (مالیا)ی کچی ئۆباما کەوتووە و ئەویندارى بووە، ئەو کوڕە گەنجە ناوی (فلیکیس کیبرۆنۆ)یە، ئێستا بۆتە پارێزەر و لە هەمان کاتیشدا لە زانکۆی ئۆکسفۆردی بەریتانی دەخوێنێ، وەك خۆی دەڵێ: لە ساڵی (٢٠٠٨)ەوە، تا ئێستا سەیری

ۆڕەكەی فیرعەون !

بەرچاوە كە گۆڕی فیرعەون بوو، لاشە و جەستەی مۆمیا كرابوو، تەنیا ئەوە نەبێ كە ڕەق بووە و لەنێو تابووتێكی زێڕین داپۆشراوە، لەم نهۆمەدا كۆمەڵێك كەرەستە و پەیكەر و كەلوپەلی جۆراوجۆر بەدی دەكرێ، كە هەموو ئەوانە مێژوویان بۆ (٣٤٠٠) ساڵ پێش ئێستا دەگەڕێتەوە، واتە بۆ ساڵانی (١٣٢٣ تا ١٣٣٢)ی پێش زایین، كارتەر دەڵێ: ئەوەی سەیر بوو، شووشە بۆنێكم دۆزییەوە كە هەر بۆنی لێدەهات، ئەوەش مانای ئەوەیە كە ئەو بۆنە ئەوەندە ساڵە ماوەتەوە و هێشتا بۆنی دێت، ئەو گۆڕەی دیكەش وا پێشبینی دەكرێت كە گۆڕی شاژنی كورد (نەفەرتیتی) بێت، كە لە ڕێگەی سۆنارەوە بۆیان دەركەوتووە.

هیچ كچێكم نەكردووە و تەنیا ئاشقی كچەكەی ئۆبامام، دوای ئەوەی لەگەڵ ماڵەوەیان قسەی كردووە، كە دانیشتووی وڵاتی كینیان ولە باوك و دایكێكی جووتیارە، هەر بۆیە لە ئێستاوە مارەیی بۆ داوای كچەكەی ئۆباما ئامادە كردووە، وا بڕیارە دوای (٢) ساڵی دیكە بچێتە خوازبینی، چونكە ئێستا ماڵی كچی ئۆباما (١٦) ساڵە، مارەییەكەشی بریتییە لە (١٥٠) سەرگیاندار، كە (٥٠) چێڵ و (٧٠) بەرخ و (٣٠) بزنە، لەوانەشە ئۆباما ڕازی ببێت !

ڕۆیشتن بە پێڵاوی پاژنەبەرز لەسەر گوریس

هەندێ جار نمایشی ئەو كەسانە دەبینین كە لەسەر گوریس دێن و دەچن، لە خۆمانەوە تەزوو بە جەستەمان دادێ و دڵمان خێرا لێدەدا، كە ئەوەش وەك بەهرەی ئەو كەسانەی دەتوانن لەسەر گوریس بڕۆن، دواتر ئەو جۆرە نمایشە گوازرایەوە نێوان شاخ و كێوە بەرزەكان، تا زیاتر نمایشەكە بەچێژتر و بەهێزتر بێ، بەڵام ئەمجارەیان جگە لەوەی نمایشەكە لە نێوان دوو شوێنی بەرزە، هەروەها سەركێشییەكی دیكەشی تیایدا زیاد كراوە، ئەویش یاری كردن و پەڕینەوە و ڕۆیشتن بەسەر گوریس بە پێڵاوی پاژنە بەرزی ئافرەتانەوە، كە ئەوەش كارەكە زیاتر ترسناكتر دەكات، ئەو ئافرەتە ناوی (فیت دیكی)یە، تەمەنی (٢٦) ساڵە، دوای ئەوەی چەندین نمایشی لەسەر زەوی ئەنجامدا، ئەمجارەیان لە بەرزایی (٨٤٠) مەتر بەرزی لەسەر ئاستی دەریاوە، نمایشێكی پەڕینەوە و ڕۆیشتن بە پێڵاوێكی پاژنەبەرز پێشكەش كرد، ئەو ئافرەتە خەڵكی ئەمریكایە و بەبۆنەی یادی پاژنە بەرزەوە كە لە وڵاتی بەرازیل بەڕێوە دەچێ ئەو نمایشەی پێشكەشی خەڵكی بەرازیل كرد، ئەو شوێنەی نمایشەكەی تیایدا ساز كرد، پێیدەگوترێ: ئوستروف دەكەوێتە زنجیرە چیاكانی وڵاتی چیك و بەم چەشنە ترسناكترین سەركێشی ئەنجامدا.

گەشت و سەیران لەگەڵ ورچدا !

ورچ گیاندارێکی بەهێز و بە توانایە، زۆربەیان گۆشت خۆرن و تەنیا هەندێکیان گیا و سەوزی دەخۆن، دەگوترێت ورچ ئەگەر مرۆڤێك بگرێت و دیباتە ئەشکەوتەکەی خۆی و دەیهێڵیتەوە و ژێر پێیەکانی ئەوەندە بە زمان دەلێسێتەوە تا کەسەکە نەتوانێ بڕوات و زیندانی دەکات، پاشان ڕەنگە بیخوات یان چاودێریی دەکات، بەڵام وادیارە ئەو خێزانەی لە وڵاتی ڕووسیا، ژیانی ڕۆژانە و گەشت و سەیرانیان لەگەڵ ورچێکی گەورەوە بەسەر دەبەن، چیرۆکی هاوڕێتی نێوان ئەو ورچە (٥٨٩) کیلۆگرامە، لەگەڵ (مارت و ئۆلگا بارانتیسڤا) دەگەڕێتەوە بۆ چەندساڵێك لەمەوبەر، کە ئەو دوو هاوسەرە ئەو ورچە بچووکە دەدۆزنەوە و دەیهێننەوە ماڵ، دواتر گرنگی پێدەدەن و گەورەی دەکەن، تا دەبێتە ورچێکی گەورە و پاشان لەو شوێنەی دۆزیانەوە، هەر لەوێی دادەنێنەوە، ماوە ماوەش سەردانی دەکەن و بەیەکەوە گەشت و سەیران دەکەن، ئەوەتا لە چەندین وێنەی جۆراوجۆردا یاری و خواردن بەیەکەوە نۆش دەکەن.

یاری پیت

هەوڵبدە لە ریزکردنی ئەم کۆمەڵە پیتە، ناوێك دروست بکەی:

م ا ز م

ئاسانکاری : جۆرە گیاندارێکە !

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

پێویست ناکات بە بێ پلان و بەرنامە زۆر خۆت ماندوو بکەیت، چونکە هەنگاوی بەبێ پلان و بیرکردنەوە ئەگەرچی ماندووبوونیشی زۆر بێ، بەڵام سەرناکەوێ. کەسێکی زیرەکی و دەتوانی چارەسەری کێشەکان بکەیت، گرنگی بە ژیانی خۆت بدە و ئەوەندەش نیگەرانی کەسانی دیکە مەبە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کە بڕیاری وازهێنانت لە سەر هەنگاوێك دا، دووبارە هەوڵی بۆ مەدەوە، بەڵکو بە دوای جێگرەوەیەکی دیکەی هاوشێوەی هەنگاوی پێشووتدا بگەڕێ. ئەو گرفتانەی ئێستات لەگەڵ ئەو کەسەدا لەم کاتە چارەسەر نابێت، ماوەیەك فەرامۆشی بکە و دواتر چارەسەریان بکە، چونکە ئەو کەسە لێت وەرناگرێت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

بە هەڵە لە کەسانی دیکە مەڕوانە، لە خۆتەوە بڕیاریان لەسەر مەدە تا ئەوکاتەی شارەزایان دەبیت و لە نزیکەوە ئاشنایان دەبیت. هەڵەکردنت بۆ یەکەم جار ئاساییە، بەڵام دووبارە هەڵە کردن، دەبێتە مایەی کێشە بۆت. کاتێك هەستت بۆ کەسێك دەبێ، پێویست ناکات ڕاستەوخۆی پێی بڵێیت، وای لێبکە هەستت پێبکات.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

کەسێکی نزیکت تا ئەو کاتەی بەرژەوەندی لەگەڵت هەبوو، هەموو کاتێکی بۆت تەرخان دەکرد، کەچی دواتر فەرامۆشی کردی، دڵنیابە لەو کارەی ئەنجامی دەدەبێت کە سەرکەوتنی بە دواوە دێ، ئاواتێکی چەند ساڵەت لە دڵە و لەم کاتەکەدا جێبەجێ نابێت و پێویستە بۆ ماوەیەکی دیکە بیری لێ بکەیتەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەر هەنگاوێکت جێگەی شانازی و کارامەییەتە، بە تایبەتی لە بواری ئابووری توانات هەیە و دەتوانی پلانەکانت جێبەجێ بکەیت. یارمەتیدانی کەسانی دیکە فەرامۆش مەکە، چونکە لە داهاتوودا بەرهەمەکەی وەردەگریتەوە، پەلە مەکە بۆ گەیشتن بە کۆتایی هەر هەنگاوێکت، چونکە ماوە و کاتی پێویستە، دوودڵ مەبە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەست بە دڵتەنگی و نامۆیی دەکەیت، ئەوەش کاتییە و لە چەند ڕۆژێکی دیکەدا خۆشییەکی گەورە بەرەو ڕووت دێ، ناکرێت کەسێکی گرنگی خۆت فەرامۆش بکەیت، پێویستە چارەسەری کێشەکان بکەن، دڵی کەسێك مەشکێنە کە تۆی لەلا گرنگە، کارێکی تایبەتت هەیە و هەوڵی زیاتری بۆ بدە.

بۆ زانیاریت

- چەکی ئەتۆم، جۆرە تەنێکی بەهێزە و توانای کاولکاری ڕادەبەدەری هەیە، کە لە کاتی تەقینەوەیدا وزە و پاڵپەستۆیەکی ئێجگار بەهێزی ئەتۆمی دروست دەکات، یەکەم تاقیکردنەوە و پەرەپێدانی بۆمبی ئەتۆمی (کە پێی دەوترا : A-BOMB لە (پرۆژەی مانهاتن)ی ئەمریکی لە ساڵی ١٩٤٥ لە تاقیگایەك لە نزیك (ئالامۆگۆردۆ) لە (نیومەکسیکۆ) تاقیکرایەوە، لە دووری ١٦٠ کم هەست بەو شەپۆلەی پاڵەپەستۆیەی تەقینەوەکە کرا، ئەو هەورەی لە شێوەی بازنەیی دەکات بە بەرزی ١٢ کم بوو. ئەم پرۆژەیە لە کاتی شەڕی جیهانی دووەم لە ساڵی ١٩٤٢ دامەزرا لە ژێر فرمانی جەنەڕاڵێکی سەربازی بەناوی (لێسلی گرۆڤیس) بە بەشداری چەند زانایەکی ناوداری وەك (ئێنریکۆ فێرمی، ڕیچارد فاینمان، ئێدوار تێللەر، هاراد ئوڕێ) بە سەرپەرشتی بەڕێوەبەری زانستی زانای فیزیکی ئەمەریکی (ج . ڕۆبەرت ئۆپنهایمەر) جێبەجێ کرا. هێزی ئەم چەکە بریتی بوو لە سوتاندنێکی بە گوڕ و خێرایی و پارچە پارچە کردنی پێکهاتەیەکی کیمیایی، ئەم جۆرە پرۆسەیەش وادەکات تەنیا وزەی بەرگی دەرەکی ئەلیکترۆن لە ئەتۆم جیا بکرێتەوە. ئەو ماددانەی بۆ دروست کردنی ئەم چەکە بەکاردەهێنرێت بریتین لە: (یۆرانیۆم) یان (پلوتۆنیۆم)، کە لە پرۆسەی تێکەڵکردندا ناوکی (هایدرۆجین) توێنراوە بۆ (هیلیۆم)ێکی قورس، لە ئەنجامی ئەم داهێنانە چەکی ئەتۆمی دروست کرا، بۆ نموونە بۆمبێکی ئەتۆمی بە قەبارەی تۆپێکی تێنس هێزی تەقینەوەکەی بەرامبەر بە ٢٠٠٠٠ بیست هەزار تەن (تی ئێن تی)هەیە !

پەند و وتە

- فریدریك نیتچە لە بارەی سەپاندنی ڕاوبۆچوونی کەسانی دیکە دەڵێ:

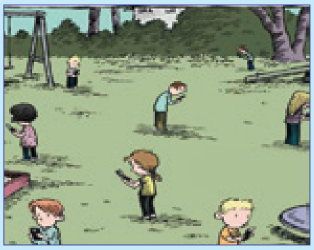
لەو کاتەی نیازمانە ڕاو و بۆچوون و بیرکردنەوەی کەسانی دیکە بخەینە ژێر ڕکێفی خۆمانەوە، هەوڵدەدەین کە بەردەوام سەرزەنشتی بکەین و لە هێز و کارامە و توانای ئەو کەسە بهێنینە خوارەوە، تا ئەو کاتەی کاری تێدەکات، ئەوەش وەك ڕەتدانەوەیەك بۆ ئەو کێشە و گرفتانەی ئەو کەسەیە کە بۆمانی دروست کردوون !

یۆگا بۆ قەڵەوەکان

یاری و ڕاهێنانی جەستەیی و وەرزشی (یۆگا)، ساڵانێکە زۆربەی کچان و ئافرەتانی خەریك کردووە، تەنانەت لە کوردستانیش جگە لە مەساج، ئەو ڕاهێنانە دەکرێت، کە سەرچاوەکەی وڵاتی چین و هیندستانە، ئەو ڕاهێنانە زیاتر بۆ کچانی لاواز و جەستە باریکە، یان ئەوانەی نیازیان وایە کێشی خۆیان کەم بکەنەوە، هەر بۆیە ئەو ڕاهێنانە دەکەن، کەچی کچێکی قەڵەوی ئەمریکی ئەو بیرۆکەیەی ڕەت کردەوە، کە یۆگا تەنیا بۆ کچانی لاوازە، بەڵکو خەپە و قەڵەوەکانیش بۆیان هەیە یۆگا بکەن، ئەو کچە ناوی (یۆجی جێسمان ستانلی) تەمەنی (٢٧) ساڵە، کێشی دوو ئەوەندەی کچێکی ئاسایی وایە، ڕۆژانە هەر تەنیا خۆی ئەو یاری و ڕاهێنانانەی تایبەت بە یۆگا دەکات، هەر کاتێکیش ئەو کارە دەکات، چەند وێنەیەك دەگرێ و لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی بڵاودەکاتەوە و لە ژێر کۆمێنتی (یۆگا تەنیا بۆ کچە لاوازەکان نییە)!

کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە، باس لە ژیانی منداڵانی ئەو سەردەمە دەکات، کە جاران لە نێو باخچەی یاری و پارکدا خەریکی یاری و جۆلانێ بوون، کەچی ئێستا ئەوانیش ئالوودەی ئینتەرنێت و تۆڕەکانی مۆبایلن.



گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بیرکردنەوەت لە کارکردندا لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت جیاوازن، ئەوەش وادەکات کە ڕاوبۆچوونەکانت لەگەڵ دەوروبەر نەگونجێن، بۆیە دەبێ بەرژەوەندی خۆت بەلاوە بنێیت و لەکاتی ئەرکەکاندا، هاوشێوەی کەسانی دیکە بیت. بڕیارێکی سەرکەوتووت بۆ ژیانی تایبەتی خۆت داوە، یارمەتی کەسانی دیکەش بدە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

کاتێك ڕووبەڕووی کێشەیەك دەبیتەوە، شپرزە مەبە و دامەنیشە خەمی لێ بخۆیت. پێویستە بە دوای چارەسەری گرفتەکەدا بگەڕێیت و بتوانی بە سەریدا زاڵ بیت. هاوسۆزیت لەگەڵ کەسی خۆشەویستتدا خۆشی و کامەرانیت پێدەبەخشێت، بەڵام کارێك مەکە ببێتە گرفت و کێشە بۆ کەسانی دەوروبەرت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

خۆت بێدەنگ مەکە بەرامبەر ئەو کەسانی دژایەتیت دەکەن، بەڵکو پێویستە ڕووبەڕوویان ببیتەوە و ڕێگرییان لێ بکەیت. کەسایەتیت سەرکەوتووە لە مامەڵە کردنت لەگەڵ کەسانی نزیکت، هاوخەمی تۆ لەگەڵ کەسێکی نزیکدا نیشانەی دڵ و دەروونی پاکی تۆیە، بڕیاری کارێکت لە پێشە و بە جوانی بیری لێ بکەوە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کاریگەری کەسانی دیکەت بەسەرەوە دیارە، وا هەست دەکەیت بیرۆکەی جوانت هەن، کەچی کارەکانت بەرەو ئەو ئەنجامانە ناگەن کە خۆت مەبەستتە، دووبارە هەوڵیان بۆ بدەوە و ئەمجارەیان سەرەتا بیریان لێبکەوە و پاشان هەوڵی بۆ بدە. لە هەست و دڵەوە کەسێکت مەبەستە، وابکە کەسی بەرامبەرت هەستی پێی بکات.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

پەلەکردن لە هەر هەنگاوێکدا، ئەنجامەکەی بە دڵت نابێ، پێویستە شارەزابوونت لە دەوروبەر بایەخی پێ بدەیت و دەبێ لە ڕازیان تێبگەیت. بڕیارێکی وا مەدە کە پاشان پەشیمانت بکاتەوە. پێشبینی هەندێ کێشە بکە لەم ماوەیەدا، هەستی کەسانی دیکە مەشکێنە و دڵنیایان بکەوە کە چاکە و خۆشی ئەوانت مەبەستە.

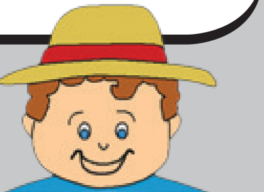
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

دوورە پەریزیت لەگەڵ کەسانیماڵەوە سوودی نابێ بۆت، پەلە بکە لە هەنگاوەکانت بۆ ئەو کەسەی لە دڵتە، ئەم کاتە گونجاو نییە تا کارەکانت بدەیتە دەست کەسانی دیکە، نیگەران مەبە لە کارەکانت، ڕەشبین مەبە بۆ داهاتووی ژیانت، ماوەیەکی دیکە ئەنجامی کارێکی پێشووت پێدەگات و دڵخۆشت دەکات.

مانـــای خــــەون

- ون بوون:

زۆرمان تووشی ئەو چەشنە خەوە بووین، کە لە نێو دارستانێکدا، یان لە شوێنێکی چۆڵەوانیدا ون دەبین، هەرچەندە هاوار دەکەیت و دەگەڕێت هیچ ڕێگا و پەناگەیەك نادۆزیتەوە، با لێرەوە بزانین ون بوون مانای چییە لە خەودا، ئەوەی لە خەودا ون بێت، یان لە کەسانێکی دیکەوە ون بێت، مانای ئەو کەسە بەختی نییە و لە کارەکانی سەرکەوتوو نابێ، هەردەم تووشی کێشە دەبێتەوە، یان هەر کارێك دەکات، سەرکەوتوو نابێت، ئەگەر لە خەودا کەسێك بووە هۆکاری ون بوونت، مانای ئەوەیە ئەو کەسە نیازی وایە کارەکانت سەرنەگرێت و ڕووبەڕووی شکست ببیتەوە، ئەگەر لە خەودا کەسێکی نزیکت ون کرد، مانای ئەوەیە ئەو کەسە تۆی لە دڵ نەماوە و دەیەوێ بڕوات، ئەگەر لە شوێنێکی چۆڵدا ون بوویت و شوێنەکەشت پێدەزانی، مانای ئەوەیە بە کار و ئەرکی ژیانی خۆت دڵت خۆش نییە.



نـوکـتە

- جارێکیان دزێك لە بازاڕدا جانتای یەکێك دەدزێ و ئافرەتەکەش ئاگادار دەبێ، بە هەموو دەنگی هاوار دەکات و دەقیژێنیت، ئەها ئەوە دزە ئەو دزە بگرن، دزەش ئەو قیژە قیژ و هاوارە دەبینێت، دەگەڕێتەوە و جانتاکەش دەداتەوە ئافرەتەکە و پێیدەڵێت: ئەوە جانتاکەت دەڵێ قەت دزت نەدیوە !