واده و مۆدی دەستبەند و بازنی گەورەیە

ئافرەتان بەردەوام پێویستیان بە کەرەستە و ئێکسسواری تازەیە، لەبەر ئەوەی کەل و پەلەکانیان گۆڕانکاری بەسەردا دێت و نایانەوێت لەسەر هەمان شێوازی پێشوو بڕۆن، تۆی خانمیش هەمیشە ئەو کەرەستە و ئێکسسوارانە هەڵبژێرە کە جوانییان پڕ بە دڵتە و شێوازەکەشی جان و سەنگینن. ئێکسسوارەکانی ئەم سەردەمە هەمان شێوازی پێشوون تەنیا گۆڕانکاریی بەسەر مۆدەکانی ئێکسسواری دەستدا هاتووە، وەك: دەستبەند و بازن، ئەو جیاوازییەش تەنیا لە قەبارە و شێوەیدا دەرکەوتووە، هەروەك مارکەی (ڤێنەر- Vhernier) مۆدە تازەکەی دەسبەندی دەستی لە ژێر ناوی (ڤۆلتا- Volta Celeste) دەرکردووە، لە دەسبەندی کوردی دەچێ، چونکە قەبارە و شێوەی گەورە و پانە، لە هەمان کاتیشدا ئەو دەستبەندە نەخشین و بە بریقەیە، تا بە شێوازە جوانەکەی دەستەکانت گەشاوەتر و ناسکتر نیشان بدەن، ئەو دەستبەندە لەگەڵ زۆربەی جل و بەرگ دەگونجێت، بەتایبەت ئەگەر ڕەنگی دەستبەندەکە و جلەکانت جیاواز بن.

سپی گەشاوەت دەکات

کاتێك نیازت وایە دەستە جلێکی شیك بۆ خۆت دەستنیشان بکەیت، هەمیشە چاو لەو تاخمە جلانە دەکەیت کە لە دوکان و شۆپەکانی جل فرۆشتن داندراون، بەڵام دیزاینەرێکی جل و بەرگ بە ناوی (ئەلیکساندەر مکوین) دەڵێت: کاتی ئەوە هاتووە ئافرەتان جلی خۆیان پێشتر ئامادە بکەن تا تووشی ئەو دوودڵی و نیگەرانییە نەبن. هەروەها ئاماژە بۆ ئەو جلانە دەکات کە لە وەرزی بەهاردا جوانتر و گەشاوەت دەکەن، لەو وەرزەدا زیاتر گرنگی بە جلی بەشی سەرەوە دەدرێت، وەك: قەمیس و بەدی و تیشێرت و فانیلا، هەموو ئەوانە ئەگەر لە هەڵبژاردنەکەتدا وردبین بووی، ئیدی خۆت لە مۆدێکی شیك و ناسکدا دەدۆزیتەوە، ئەو دیزاینەرە باس لە ڕەنگی ئەو جۆرە جلەش دەکات و دەڵێت: جوانترین ڕەنگ بۆ خانمان (سپی)یە، بە لەبەرکردنی قەمیس، یان بەدییەکی سپی پاکیزەتر و گەشاوەتر دیاردەکەون.

شێوازەکانی ئارایشت و بەستنی دواوەی پرچ

هۆنینەوەی قژ، واتە تەسریحە کردنی بەشی کۆتایی قژ، کە لە نێو خانمان بە کلاَفەکردن یان (کلك) ناسراوە، شێوازی جۆراوجۆری هەیە. ئەو تەلانەی کە بۆ ئارایشتکردنی کۆتایی پرچە مۆدێکی گرنگ و سەرنجڕاکێشە، بەتایبەت کاتێك ئافرەتان قژیان دەهۆننەوە بە یەکێك لە شێوازەکانی ئارایشتی تەلی پرچ و تەسریحەکردنی بە چەندین شێوازی جۆراجۆر، مایەی جوانی و قەشەنگی پرچت دەبێت، ئاشنای ئەو شێوازانەی هۆنینەوەی دوا تەلی قژت ببە و یەکێك لەو مۆدانەیان بۆ هەڵبژێرە:

- شێوازی سادە: لەم شێوازەدا، ئەگەرچی قژ بە سادەیی لە بەشی سەر سەرەوە دادەنرێت، بەڵام لە دوای گەیشتنی بە گەردن و مل، لەوێەوە دەبێ ئارایشتی هۆنینەوەی بۆ بکەیت، کە ئەوەش لە شێوازی (ئەلقۆ کاری) دەبێت، هەروەها دەتوانی لەسەر شێوازی کێك بەرەو سەرەوەشی ببەیت.

- شێوازی گەنمی — زەردباو: مۆدێکی دیکەی بەستن و هۆنینەوەی پرچە، کە لە شێوەی پەڵ پەڵ، یان توند بەستراو دەبێ، کلکی کۆتاییش بە درێژی دەکەوێتە خوارەوە و دەچێتە ناو یەکتر.

- شێوازی لاتەنیشت: مۆدێکی دیکەی بەستنی کۆتایی پرچە، کە جوان و رازاوەت دەکات، ئەویش بەو جۆرەیە کە بەشێکی کۆتایی پرچت دەخەیتە سەر لاتەنیشتەکانت، لەگەڵ بەستنی بە کۆمەڵ بە درێژایی پرچەکە دەکەوێتە خوارەوە.

- شێوازی تەلی گرێ: ئارایشتێکی جوان و ناسکە، کە بە ئارایشتی پێچەوانە ناسراوە، زیاتر لە دوو شێوەی ئەستوور و باریك ئامادە دەکرێت، شێوەی ناوەوەشی بە گرێ بچووك دەبەسترێت، دەکەوێتە ژێر مل و تا سەرەوەی سەر دەبێت.

- شێوازی کۆمەڵە: ئەم مۆدە پێویستی بە ئێکسسوار و قژبەستن نابێت، دەتوانی کۆتاییەکانی پرچت لە شێوەی ئارایشتی کۆمەڵە کە بەرەو پێشەوەی بێت، واتە بکەوێتە سەر شان و بەرۆکت، بەڵام لە بەشی سەرەوەش هەبێت زیاتر رازاوەو جوان دەبێت.

ئافرەتانی سوید یەکەم بوون

جوانی بەهرەیەکە لە سرووشتەوە بۆ مرۆڤ دێت، ئەوانەی جوانن هەندێکیان لە دەست جوانییان بێزارن و هەندێکی دیکەش سوودیان لە رووخسارە جوانەکانیان بینیوە، بەڵام پسپۆران دەڵێن: جوانی راستەقینە ئەوەیە کە دڵ و رۆح جوان بێت، جار جارەش گوێمان لێی دەبێت کە کچانی هەندێ لە وڵاتانی جیهان لە جوانیدا پشکی شێریان بەرکەوتووە و یەکەمی بێ رکابەرن، لە دواترین ئاماری جوانیدا کە بۆ زۆربەی وڵاتانی جیهان کراوە، براوەی یەکەم ئافرەتانی وڵاتی سویدن، کە بە چاوە سەوز و شینە و پرچە زەردەکانیان سەرنجی هەمووان رادەکێشێن، پاشان کچانی ئەرژەنتین، بە رەنگی ئەسمەر و لەش و لارە باریکەکانیان، پلەی دووەمیان بەرکەوتووە، لە پلەی سێیەمیش ئافرەتانی شۆخ و شەنگی وڵاتی ئۆکرانیا دێن، پلەی چوارەمیش بۆ کچە باڵابەرز و ناسکەکانی وڵاتی رووسیایە، پلەی پێنجەمیش بۆلگاریایە، لە پلەی شەشەمیش کچانی کۆریای باشوور بە چاوە بچووکەکانیان و ناسکی پێستیان خۆیان جێگیر کردووە، لە پلەی حەوتەمیش خوێن شیرینەکانی کۆلۆمبیا و دانیمارکیش پلەی هەشتەمی وەرگرتووە و پلەی نۆیەمیش بەر کچانی وڵاتی هۆڵەندا و لە کۆتاییشدا کچان و ئافرەتانی کەنەدا لە دواهەمین پلەی جوانیدا خۆیان دۆزیوەتەوە، بەڵام کچانی کوردیان لە بیر چووە!

کڵاو و جل و بەرگ لە شێوەی میوە و خواردن

کڵاوی سەر، بۆ چەندین مەبەست و هۆکار لەسەر دەنرێ، هەندێکیان بۆ کاتی دەوام و کارکردن و هەندێك لە بواری سەربازی و وەرزشی بەکاری دەهێنن و جار جارەش بۆ جوانی و خۆشی یەکێك لە کڵاوەکان لەسەر دەکرێن، بەڵام وادیارە کڵاو و جلەکانی ئێستا شێوەیەکی دیکەیان وەرگرتووە و لە شێوە ئاساییەکەی خۆیان دەرچوون. ئەوەیە بیرۆکەی ئەو دیزاینەرەی بواری ئێکسسوار و جل و بەرگ، کە ناوی (فیل فێرگسۆن)ـە و لە شاری ملبۆرنی ئۆستراڵیا دەژی، لە تازەترین بەرهەمە سەیرەکانی، مۆدێکی تازەی جل و بەرگ و کڵاوە بە ناوی (چیلیفلی Chiliphili) کە لە شێوە کلاسیکییەکەی سنووری بەزاندووە و هاتۆتە نێو جیهانی خۆراك و خواردن، واتە ئەگەر لە شوێنێکی گشتی کەسێکت بینی جلێك، یان کڵاوێکی لە شێوەی مۆز و بورگر و پیتزا و سێوی لەبەر بوو، گاڵتەی پێی مەکە و بە ئاسایی وەریبگرە، چونکە ئەوە لە کارە سەیرەکانی ئەو گەنجە ئۆستراڵییە سەرچاوەی گرتووە، دوای ئەوەی کڵاو و جلە شێوە خواردنەکەی لە بازارەکاندا بڵاو بوویەوە، سەرنجی خەڵکی راکێشا و تا وای لێهاتووە بەهۆی داواکاری خەڵکەوە بە بەرهەمهێنانی جل و کڵاوەکانی رانەگات، چونکە زۆربەی کڵاو و جلەکان بە دەست دروست دەکات.

نمایشی جل و بەرگی کوردی

جلی کوردی ئافرەتان، جلێکی نایاب لە جوانی و ڕەنگاوڕەنگ لە ڕەنگ و نەخشینە لە شێوەدا، جلێکە گوزارشت لە جوانی و ڕەنگاڵەی سرووشتی کورد و کوردستان دەکات، شکۆمەندی بە شێوە و لەش و لاری خانمانی کورد دەدات کاتێك لە بەری دەکەن، تەنانەت شێوازێکە تەنیا لەگەڵ پێگەی جوگرافی و شاخ و داخی کوردستان دەگونجێت، چ لەو دیمەنە جوانتر نییە کاتێك شۆخ و شەنگێکی کورد جلێکی کوردی لەبەر بکات و لەسەر کێو و بناری شاخێك بە گۆشەنیگایەك دابنیشێت و وێنەی بگیرێت، ئەوەیە بیرۆکەی ئەو نمایشەی جل و بەرگی کوردی ئافرەتان، کە لەلایەن سەنتەری میدیایی نێودەوڵەتی لە وڵاتی دانمارك ئەنجام دراوە، ئەو سەنتەرە سەرپەرشتی نمایشێکی جل و بەرگی کوردەواری کردووە، کاری وێنەگرتنی لەلایەن وێنەگر (سەنگەر بلاك ستۆدیۆ) لە ستۆدیۆی (بلاك شووت)ـەوە بۆ کراوە، جلەکان گوزارشت لە جوانی و سەنگینی مۆدی جلی کوردی بۆ یادەکانی ڕۆژی ئافرەتان و جەژنی نەورۆز و ڕۆژی جلی کوردی دەکات، هەروەها ئەو پرۆژەیە لەلایەن گۆڤاری (ژین) سەرپەرشتی کراوە، ئەو خانمانەی بەشداری ئەو نمایشەیان کردووە، بە ناوی (ئافرەتان و قوتابیان و خاوەن پیشە و دەستەخوشك) جلەکانیان نمایش دەکەن، بەوەش مێژوویەکی جوان بۆ جلی کوردی تۆمار دەکەن.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

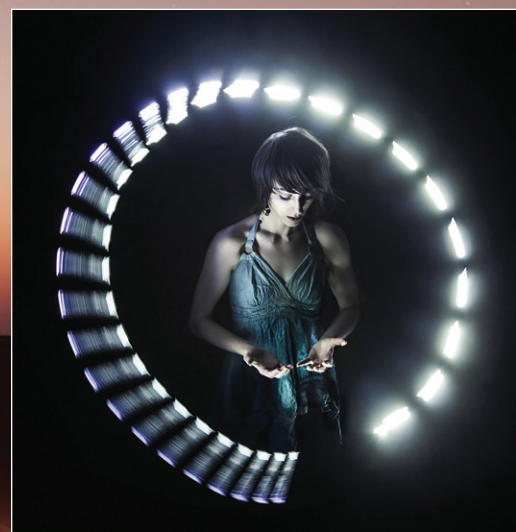
مەهێڵە دژایەتی کەسانی دەوروبەرت کاریگەریت تێبکات و پاشان خۆت بەرامبەریان بێدەسەڵات ببینیت، ڕێگە مەدە ئەو کەسەی کە متمانەت پێی نییە لێت نزیك ببێتەوە، هەنگاوەکانت بپارێزە و تەنیا خۆت کاریان لەسەر بکە. ئامادە بە بۆ کارێکی لە ناکاو لەم ماوەیە بۆت دەبێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەست بە مەینەت و ئازاری کەسانی دیکە بکە و هەر تەنیا خۆت نەوێت، پێشتر لە کەسانی دیکەت دەپرسی و هەواڵیشت بۆت دەهات، ئەمەش بە هۆی ڕاستگۆیی و چالاکیتەوە بوو. دەرامەتت کەمێك باشتر دەبێت و دان بە خۆتدا بگرە بەرامبەر ئەوانەی دژایەتیت دەکەن.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ماوەیەکە متمانەت لە دەست داوە و زۆربەی کارەکانت بەرەو شپرزەیی و کێشە ڕێگەیان گرتووە، هەمیشە بیر لە لایەنە چاکەکانت بکەوە و ئەوانەی پێشووش لە بیر بکە، هەوڵی دابینکردنی داهاتووت بدە و ئەو کاتەش گونجاوە تا ئەو کارە بکەیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە بڕوات بە خۆت پتەوتر بێت.



سەمای ڕووناکی لە وێنەدا

وێنەگرانی بەتوانا، تا وێنەیەك دەگرن، ڕەنگە زیاتر لە چەند جارێك جووڵە دەکەن و گۆشە نیگا و شوێنی خۆیان دەگۆڕن تا ئەوەی بە دڵیانە وێنەی دەگرن و بە دەستی دەهێنن، تەنیا هاوپیشەکانی خۆیان لەو ماندووبوونە تێدەگەن و هەستی پێدەکەن، ئەگینا کەسێکی ئاسایی ڕەنگە وێنەیەکی گرنگ ببینێت و ئەوەندە بە هەند وەرینەگرێت.

کارەکانی ئەو وێنەگرە کەنەدییە تەنیا لە خەیاڵ و دیمەنی ڕۆمانسی و ئەفسوناوی دەچێ، کارەکانیشی لە ڕێگەی بیرۆکە سەیرەکانیەتی کە لەو بوارەدا و توانیویەتی تا ڕادەیەك پێشەنگ بێت و کارەکانی لە هەموو جیهان بڵاو بکرێنەوە. ئەو وێنەگرە ناوی (ئیریك بێری)ـە و لە دواین کارە سەیرەکانی پرۆژەیەکی وێنەگرتن بوو بە ناوی (سەمای ڕووناکی) کە تیایدا چەند وێنەیەکی نمایش کردووە، لە نێو وێنەکانیدا وا هەست دەکرێت کە (ڕووناکی) سەما دەکات، تەنیا چەند وێنەیەکی نەبێت، ئەگینا زۆربەی شوێنەکانی سرووشتە، وەك سەر دەریا و نێو خۆڵ و بیابیان و سەر شاخ و داخەکانە، لەو کارەیدا نزیکەی (٥٠) کامێرای جۆری (کانوون)ی بەکارهێناوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ئامانجی داهاتووی ژیانت دیاری بکە و لە ئێستاوە کاری لەسەر بکە. ئەو کاتەی دەتەوێت خۆت لە کارێك ڕزگار بکەیت، پێویست ناکات ئەوەندە بیری لێ بکەیتەوە، بەڵکو باشترە داوای یارمەتی لە کەسانی دیکە بکەیت کە جێگەی متمانەن، ماوەیەکە خەم بەرۆکت بەرنادات، پێویستە بەهێزتر بیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

هەنگاوەکانی ڕابردووت جێگەی نیگەرانیت دەبن و هەمیشە کار لەسەر داهاتووت بکە، کەسایەتیت بەرزە و مەهێڵە بە هۆکارێکی سادە سەر لە خۆت بشێوێنیت، ماوەی داهاتووت بەرەو باشی دەچێت و ئەرکەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە، ئەگەر ئارامی و هێمنی خۆت لەدەست نەدەیت، دەتوانیت سەرکەوتوو بیت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کاتەکانت دیاری بکە و ڕێگە بە کەسانی دیکە مەدە کە دەستکاری ژیانت بکەن، هەمیشە بیر لە داهاتووی ژیانت بکەرەوە و ئەو کەسەی هاوسۆز و هاوخەمتە لە دەستی مەدە و پارێزگاری لێی بکە. بڕوات بە خۆت بێت و ئەوانەی ڕابردووش لە بیر بکە و وابزانە خەونێك بوون.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ماوەیەکە تووشی شڵەژان و ناکۆکی بوویت، بەڵام واباشە ڕێوشوێنی خۆت ون نەکەیت و لەسەر ڕێچکەی پێشووت ڕێگە بگریت، هەمیشە لە دوای ئەو کارانەت بە کە دەزانی ئەنجامیان بۆت دەبێت، هەندێ کەسی نزیکت گلەییت لێت دەکەن و ڕایان لە هەڵسوکەوتت نییە، پێداچوونەوەی دەروونت بکە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ئاوڕ دانەوە لە ڕابردوو بە هیچ ئەنجامێکت ناگەیەنێت و تەنیا پەشیمانیت بۆت دەمێنێتەوە. بڕیارەکانی ڕابردووت بۆ ئێستا جێگەی خۆی گرت و لەم هەوڵەت بەردەوام بە. ئەو کەسەی ماوەیــــەکە لە دڵتە، دەیەوێت خۆی لێت نزیک بکاتەوە، بەڵام لە ئەنجامدا تووشی کێشە و گرفتت دەکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

وا بیر مەکەرەوە ئەگەر لە پێشوودا ئەو کارەت نەکردایە ئێستا بەم ئەنجامە نەدەگەیشتی، هەوڵێك بدە کە داهاتووت جێگیر بکەیت و ئاماژەش بە کەسانی دیکە مەکە بەوەی کارەکانت لێ دەشێوێنن، هەردەم لەگەڵ کەسانی نزیکت هاوڕا و هاوسۆز بە، تا بە یەکجاری ئاسوودە دەبیت.

تابلۆ

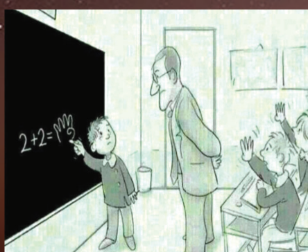
- خاتوونی شیر ئامادەکار

بەرهەمێکی بەپێزی گەورە وێنەکێشی هۆڵەندی (یۆهان ڤریمەر)ـە کە لە ساڵی (١٦٣٢) لە شاری دالفت لە کۆماری دیوتش لە دایك بووە. یۆهان بە ڕەچەڵەك ئەڵمانی بووە و پاشان چۆتە وڵاتی هۆڵەندا و ماوەی (٣٤) ساڵ لە زانکۆدا وانەبێژ بووە. ئەو تابلۆیەی لە ساڵی (١٦٦٠) کێشاوە، کە باس لە ئافرەتێك دەکات خەریکی شیر ئامادەکردنە، وێنەکە بە پانی (٤١) و درێژی (٤٥) سەنتیمەتر کێشاوە، بە وێنەیەکی زەیتی دادەنرێت و ئێستاش لە گەلەری (ریجیکس) لە شاری ئەمستردام هەڵگیراوە، ڤریمەر لە ساڵی (١٦٧٥) کۆچی دوایی کردووە.

بۆ زانیاریت

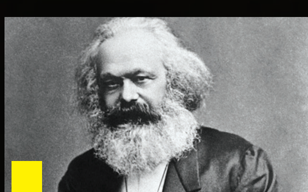
- هێزی ئەدرینالین

مرۆڤ هەندێ جار لە ناکاو کارێکی وا دەکات، یان ئەوەندە هێز و توانای بەجۆش دێتە جەستەی، خۆیشی نازانێ چۆن وای لێهاتووە، بەتایبەت لە کاتی ترس و شەڕ و داکۆکیکردن و پارێزگاریکردن یان خۆپاراستن، کە زۆربەی جار دەگوترێت (خوێنی گەرم بووە، یان چاوی سوور بووە)، هۆکاری ئەو حاڵەتەش بۆ هۆرمۆنێکی نێو جەستە دەگەڕێتە کە بە (ئەدرینالین - adrenaline یان Epinephrine) ناسراوە. ئەو هۆرمۆنە بەرپرسە لە کاردانەوەی خێرای جەستە، کاتێك مرۆڤ هەست بە حاڵەتێکی لەناکاو دەکات، ئیدی ئەو هۆرمۆنە توانا و وزەی زیاتر بە دڵ و سییەکان دەدات، ئەوانیش بڕی خوێن و هێزی زیاتر بە جەستە دەدەن. ساڵی (١٨٩٥) دکتۆرێکی پۆڵەندی بە ناوی (ناپلیۆن سیبۆلسیکی) ئەو جۆرە هۆرمۆنەی دۆزییەوە، پاشان لە ساڵی (١٨٩٦) کەسێکی ئەمریکی بە ناوی (ولیام بیتس) ئاماژەی بە ڕێژەی سەرچاوەی ئەو هۆرمۆنە کرد، لە ساڵی (١٩٠٤)یش فریدرێك ستۆلز، توانی پێکهاتەی ئەو جۆرە هۆرمۆنە دروست بکات.



کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، باس لەوە دەکات کە هەرگیز چاوت لە لاساییکردنەوە و پابەندی بە کەسانی دیکە نەبێت، هەوڵبدە بە خودی خۆت پابەند بیت.



پەند و وتە

- کارل مارکس، بۆ زانست و زانین و نەخوێندەواری دەڵێ:

ئەوەی نەتوانێت سوود لە زانست و زانیاری وەربگرێت و بیر و باوەڕی پێی دەوڵەمەند بکات، جێگەی ئەمانیشی نییە کە بەر زەبر و زیانی نەخوێندەورای و نەزانین بکەوێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەموو کەس تووشی کێشە و گرفت دەبێت، بەڵام دەبێ دڵنیا بیت کە دووبارەکردنەوەیان شکستی گەورەیە، بەئەزموونێکی ناخۆشە ئاڵۆز تێپەڕ دەبیت و پێویستە چارەسەری هەندێ گرفت بکەیت، ئەوەش لەبیر مەکە کە تا ئێستا بەخت لەگەڵتایە و کارەکانت بە جوانی جێبەجێ دەبن.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بەرگەی ئەو ناخۆشییانە بگرە کە ماوەیەکە بەرۆکتی گرتووە، چونکە کاتییە و دەڕوات. کەسێکی بەهێزی و ئەوانەی پێشووترت لە بیر کرد، ئەو ماوەیە لەگەڵ کەسێکدا دڵخۆش بوون و کاتێکی خۆشتان بەسەر برد. هەنگاوەکانت ڕێگەی باشیان بڕیوە و لێیان پەشیمان مەبەوە و کاری زیاتری بۆ بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

گفتوگۆ و دەمەقاڵێ لەگەڵ ئەو کەسانەی هەڵەیان بەرامبەرت کردووە، بە هیچ ئەنجامێکت ناگەیەنێت و بگرە کێشەکانت زیاتر دەکەن. کەسێکی بە سۆز و بە هەستی و خۆت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت دەگونجێنیت، هەر کارێکی ئێستات پشتگوێ بخەیت، لە داهاتوو پەشیمان دەبیتەوە.