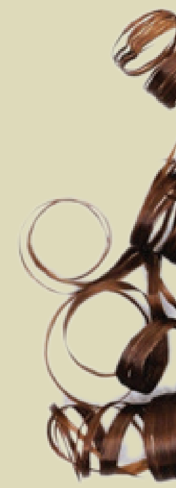
کراسی درێژ نموونەی جلی خانمانەیە

ئافرەتان بەگشتی زۆرتر لە پیاوان گرنگی بە جلوبەرگ دەدەن و بەردەوام دەستە جلی تازە و مۆدی تازەتر سەرنجیان ڕادەکێشێت، کچانیش پتر لە ژنان خوازیاری ئەوەن، بەڵام بەشێك لە ژنان و دایکان بەتایبەتی ئەوەندە گرنگی بە جلوبەرگ نادەن، وەکو لە سەردەمی کچێتی و تازەپێگەیشتووییان کە جلی هەمە چەشنیان لەبەر دەکرد، تەنانەت جلی پێشووتریان وەکو مۆدی ئێستایان نییە، چونکە جلوبەرگ بۆ هەر تەمەن و کات و شوێنێك جیاوازە، ئێستا خانمان زیاتر ئەو جلانە لەبەر دەکەن کە لەگەڵ کەسایەتی و شێوە و خانمایەتی خۆیان شیاوە و جلی گونجاوتر هەڵدەبژێرن. ئەو جلانەی زیاتر بۆ ئافرەتان شیاون بریتیین لە: کراسی درێژ و عابا و جەلابیە و ماکسی، هەر بۆیە مارکەی (لامۆرینا – Lamurrina)، چەندین جلی شایستەی بە خانمانەی ئامادەکردووە، هەر یەکێکیش بۆ شوێن و کاتی خۆی لەبەر دەکرێن، لەوانە: کراسی درێژ بۆ بۆنە و یاد، عابا بۆ شوێنی دەرچوون، جەلابیە و ماکسی بۆ ناوماڵ و سەردانی.

کەزی و پرچی لوول

ئەو کچانەی کە پرچیان خاو نییە، زۆر جار دوودڵ و نیگەرانن و عەودالّی ئەوە دەبن کە مۆدێکی شیك بۆ پرچیان بدۆزنەوە تا قژیان ڕازاوە و جوان بێت، گرنگ نییە پرچت چەندە درێژ و کورتە، گرنگ ئەوەیە مۆدێکی شایستەی بۆ ئامادە بکەیت، هەروەها لە رووی شێواز و ئارایشتیشەوە لەگەڵ روخسار و شێوەت گونجاو بێت. ئامۆژگاری ئارایشتگای (هێرشیسۆنس - Hershesons) ئاماژە بەوە دەکات کە ئەوانەی پرچیان خاوە، دەتوانن بە ئاسانی چەندین مۆدی جیاواز بۆ پرچیان دابین بکەن، بەڵام ئەوانەی پرچیان خاو نییە، دەتوانن دوو مۆد بۆ ئارایشتی پرچیان بکەن، یەکەمیان: لوول کردن، کە جگە لەوەی پرچی خۆیان لوولە، هەروەها دەتوانن بە شانە و ئامێری لوول کردن، پرچیان بە جوانترین شێوە لوول بکەن، هەروەها ئەو شێوازەی مەبەستیانە لەسەر مۆدی پرچیان بەدی بکەن، ئەم شێوازە زیاتر بۆ بەشی پێشەوەی پرچە، مۆدی دووەمیش: کەزی کردنە، کەزیش زیاتر بۆ بەشی دواوەی پرچە.



بازنی باریک و ڕەنگاوڕەنگ دەست و مەچەک ڕازاوەتر دەکات

هەر ئێکسسوارێك گرنگیی خۆی هەیە و جێی سەرنجە، هەر کەسێکیش بۆ مەبەست و شوێن و کاتێك لە دەستی دەکات. ئەگەرچی هەندێکیان سەرەکین و هەندێکی دیکەشیان لاوەکین، گوارە و بازن بە ئێکسسواری سەرەکی دادەنرێن، ئاساییە ئەگەر ئەو دوو ئێکسسوارە بۆ هەموو شوێنێك بپۆشی، تەنانەت بۆ کاتی دەوام و زانکۆ و ماڵەوەش، بازن وەك ئێکسسوارێك بۆ جوانکردنی دەست و مەچەکت زۆر شیاوە، دەتوانی وەك ئێکسسوارێکی سەرەکی بۆ وەرزی هاوینی دابنێیت. هەر بۆیە پسپۆڕانی جوانکاری، گرنگی ئەوتۆ بە بازن دەدەن و چەندین مۆدی جیاوازیشی بۆ دیزاین دەکەن. مارکەی (دیۆر)ی فەڕەنسی لە تازەترین مۆدی بازنەکانیدا، ئاماژەی بە سادەترین بازنی دەست داوە، کە ئەوانەی لە شێوەدا باریکن و لە نەخشیشدا ڕەنگاوڕەنگن، چونکە ئەو دوو سیفەتە لە هەر بازنێکدا هەبێ، جێگەی سەرنج و جوانیی دەست و مەچەکی ئافرەتان دەبن. ئەو بازنانە هەندێکیان لە شووشە و کریستاڵ و هەندێکیشیان لە قوماشن، ئەو شێوازە لەسەر مۆدی کلاسیکی ڕۆمانییەکان چێ کراوە، بە ناسکی و سادەیی لەسەر مەچەك دەردەکەوێت.

ڕێنمایی و زانیاری بۆ نەرم و نیانیی پێست

گرووپی جوانکاری (هاوت دی)، هەمیشە ڕێنمایی بۆ خانمان بڵاودەکاتەوە تا ئاگاداریان بکاتەوە لە هەموو ئەو نەریت و زانیارییانەی کە پێویستە ئاگاداری بن و خۆیان لە ئەنجامە پۆزەتیڤەکانی نزیك بکەنەوە. پێست هەستەوەرترین و ناسکترین ئەندامی جەستەیە، بەتایبەتی خانمان وەك لە ڕێنماییەکاندا هاتووە هەمیشە پێویستە ئاگاداری پێستیان بن و ئەگەر بە پێی ڕێنماییەکان ڕێگە بگرن، دەبنە خاوەن پێستێکی جوان و ناسك و ڕووخسارێکی گەشاوە، ئەو ڕێنماییانەی گرووپی (هاوت دەی) ئاماژەیان پێکردووە لەم خاڵانەی خوارەوە ئاشنایان بە:

- گرنگیدان بە تەڕی و نەرمیی پێست: هەنگاوێکی گرنگە تا پێستت هەمیشە جوان و گەش بێت، ئەوەش ڕۆژانە بە خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو دەکرێت و هەمیشە پێستت لە وشکبوون دەپارێزێت.

- دژە هەتاو: هەمیشە خۆت لە هەتاوی بەتین و تیشکی خۆر بپارێزە، چونکە کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی پێستت دەبێت، بەتایبەت لە کاتەکانی نێوان (١١ تا ٣) پاش نیوەڕۆ.

- بەکارهێنانی کرێم و توونەر: بەرگری پێست بەهێز دەکات و ڕێگە لە پەڵە و وشکبوون دەگرێت، هەوڵبدە توونەر و کرێمی ئاوی گوڵ بەکاربهێنیت.

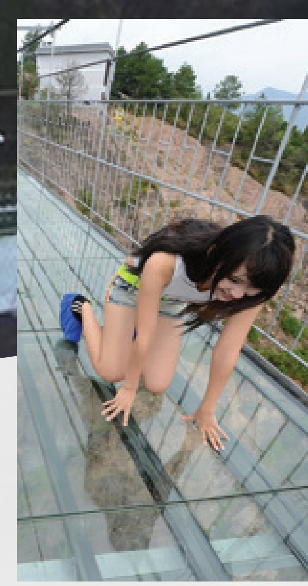
- پاککردنەوەی پێست: ڕۆژانە دووجار پاککەرەوەی پێست و پاشان نەرمکەرەوەی پێستیش بەکاربهێنە.

- ماسك کردن: ماوە ماوە پێستی ڕوخسارت پێویستی بە ماسك دەبێت، ئەو ماسکانەش زیاتر لە ماسکی هەنگوین و نۆکی وردکراو و شیر و لەگەڵ ئاوی لیمۆن کە زۆر باشن بۆ پێستی ڕوخسار.

- مەساج و شێلان: ڕۆژانە کاتێك بۆ مەساجکردن و شێلانی دەم و چاوت تەرخان بکە و بە سەری پەنجەکانت و بە جووڵەی بازنەیی پێستی ڕوخسارت بشێلە.

پەیکەر و وێنە بچووککراوەکان سەرمەستت دەکەن

هەندێ جار لە فیلمەکاندا وێنەی دارمانی باڵەخانە و تەنانەت ناوچەیەکی تەواو بە چاوی خۆمان دەبینین، بەڵام ناچێتە ئەقڵەوە کە دیمەنەکان ڕاستەقینە بن، چونکە ئەو هەموو کاولکارییە تەنیا بۆ فیلمێك جێگەی باوەڕ نییە، هەر بۆیە لە زۆربەی فیلمەکان، نموونەی ئەو شوێنانە بە بچووکی، یان بە دیمەنی بچووك چێ دەکەن، کە بە هەمان وێنە و دیکۆر و ڕەنگی ئەو شوێنە ڕاستەقینەی مەبەستیانە دروست دەکرێن و دواتر بە دانانی کامێراکانی سینەما لە نزیکترین خاڵدا، ئەو دیکۆرە بچووکانە، وەك دیمەنی ڕاستەقینەوە دەردەکەون، یەکێك لەو بەهرەمەندانەی کە دەتوانی ئەو کارە بکات، هونەرمەند و ئەندازیارێکە بە ناوی (عەلی ئەلمیادی) کە بە ڕەچەڵەك خەڵکی تورکیایە و لە دایکبووی عێراقە و تەمەنی (٣٧) ساڵە و ئەو کارانەی دیزاینی بۆ دەکات، تەنیا لە دار و بارە، بەبێ بەکارهێنانی هیچ کەرەستەکی دیکە، لە کارەکەی ناوازەیە و بۆ ماوەیەك چەندین دیمەن و دیکۆر دەنەخشێنێ، وێڕای ئەوەی بە سەرنجەوە کارەکان دەکات، ئەگەر لە نزیکەوەش سەیری بەرهەمەکانی بکەیت، هەست ناکەیت کە ئەوە دروست کرابێت، بەڵکو خەیاڵت بۆ ڕاستەقینە دەچێت.

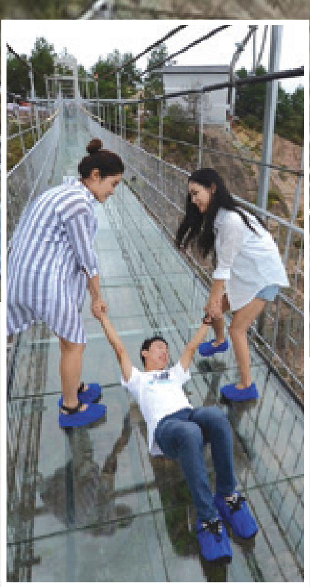


پردی شووشە

پەڕینەوە بەسەر پرد و ناوچە بەرزەکان، خۆی لە خۆیدا ترسێك لە دڵ و هەستت دروست دەکات، تەنانەت ئەگەر پردەکە، یان ڕێڕەوی پەڕینەوەکە چەندە توند و تۆکمە بێ، ئەو هەستەت هەر بۆ دروست دەبێت، بەڵام وادیارە چینییەکان دەیانەوێ متمانە بۆ

دوورگەی (باسمان) خۆشەویستی !

دوورگەی خۆشەویستی ئەگەر لە ئاسمانەوە، یان لەسەر نەخشەی گۆگل زەوی (ئێرز) سەیری بکەیت، شێوەی دڵت بۆ دەردەچێ، ڕەنگە بەلاتەوە سەیر بێت ئاخۆ چۆن ئەو دوورەگەیە بەم شێوەیە کەوتووە، کە ڕووبەرەکەی دەگاتە (١٣٢) کیلۆمەتر دووجایە، هەروەها دوو لوتکەی بەرزی تێدایە کە هەر یەکێکیان (٣٦) مەتر بەرزە لەسەر ئاستی دەریادا، ئەو دوورەگەیە خۆی لە پێشوودا لە شێوەی بازنەیی وەك شێوەی دڵ بووە، هەروەها لە ساڵی (١٩٥٠) لەلایەن سەرمایەدارێك بە ناوی (فرانك لوید رایت) کاری لەسەر کردووە تا شێوەی دوورگەکە هاوشێوەی دڵ و هێمای خۆشەویستی بێت. دوورگەکە دەکەوێتە کەنداوی (باسمان) لە شاری تۆرانجی وڵاتی کرۆاتیا، ئەگەر بتەوێت سەردانی ئەو دوورگەیە بکەیت، دەبێت بە فڕۆکە گەشتێك بۆ ئەو شوێنە بکەیت، چونکە هیچ ڕێگایەکی وشکانی نییە و لە هەر چوار لاوە بە ئاو دەورە دراوە.



ئەو کەسانە دروست بکەن تەنانەت لە بەرزایی نزیکەی هەزار پێ لەسەر زەوییەوە بەسەر پردێکی شووشەدا بپەڕنەوە، بەبێ ئەوەی بکەون یان زیانیان پێی بگات، ئەوەش بووەتە یەکێك لە سەیرترین پرۆژەکانی پردی هەڵواسراو، ئەو پردە شووشەیە، دەکەوێتە ناوچەی (تشانگی گیاگیە)ی گراند کانیۆنی چینی و (٤٢٩) مەتر درێژە و پانی (٦) مەترە و لە بەرزی (٩٨٤) پێیە واتە (٢٩٩) مەتر لەسەر ئاستی زەوییەوە بەرزە. تەواوی پردەکە لە شووشە دروست کراوە، تا ئێستا بەشێکی زۆری تەواوبووە، تەنانەت ئەندازیارەکان کاتێك بەسەر پردەکەدا بۆ تاقیکردنەوە دێن و دەچن، ترس دەکەوێتە دڵیان و هەندێکیان بەرگەی ناگرن، چونکە ژێر پێیان بە ڕوونی دیارە و دەتوانن بە ئاسانی بەرزی نێوان پردەکە و زەوی ژێرەوەی ببینن.

خانووە سەیرەکان !

هەموو کەسێك سەربەستە لە کوێ و لە چ شوێنێك ژیان بەسەر دەبات، حەز و ئارەزووی هەر کەسێك جیاوازە تا لە شوێنێك نیشتەجێ بێت، یان چ جۆرە خانوو و کۆشك و تەلارێك بۆ خۆی دابین دەکات و تیایدا دەژی. هەندێ کەس حەز دەکەن لە نێو شاردا بژین و هەندێکی

خەوننامە

- مار

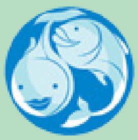
مار نەوەك لە خەو، بەڵکو لە ڕاستەقینەشدا ترسناك و بە ئازارە، ئەی ئەگەر لە خەویشدا وازت لێ نەهێنێت؟ با بزانین مار لە خەودا بە چ مانایەکە. لە خەوننامەدا هاتووە کە بینینی مار لە خەودا مانای وایە کەسێك نیازێکی خراپی هەیە بەرامبەرت و دەیەوێ تووشی کێشە و گرفتت بکات. ئەگەر لە خەودا مار هێرشت بکاتە سەر بە مانای ئەوەیە کەسێك باست دەکات، یان بە خراپە باسی کردووی، ئەگەریش مار لە خەودا زیانی بۆت نەبوو، تەنیا سەیرکردنی مار بوو، مانای ئەوەیە هەنگاوێکت لە پێشە و پێویستە ئاگاداری خۆت بیت. ئەوانەی نەخۆشن ئەگەر خەو بە مار ببینین، مانای ئەوەیە نەخۆشییەکەیان چاك دەبێتەوە و باش دەبن.

پەند و وتە

- دۆگلاس ئەدامز، کەسایەتی سیاسی و کاربەدەستی بەریتانی، لە ساڵی (١٩٥٢) لە دایك بووە و لە ساڵی (٢٠٠١) کۆچی دوایی کردووە. دەربارەی هەواڵی نادروست و قسەی خراپ دەڵێ: خێرایی لە هیچ هەنگاوێکدا نییە بگاتە خێرایی بڵاوبوونەوەی قسە و وتەی خراپ و نادروست، چونکە بە خێرایی تەشەنە دەکات و بڵاودەبێتەوە و بە هێواشی لە ناو دەچێ و نامێنێت!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسێکی بە بەرنامە و کارەکانت بە ڕێکی جێبەجێ دەکەیت، بەڵام کەسانی دیکە بە دژایەتیکردنت بێزارت دەکەن و لە هەنگاونانیش ساردت دەکەنەوە. بڕیارەکانت با بە دەست خۆت بێت و بڕوات بە داهاتووت هەبێ. لەم ماوەیەی داهاتوو کێشەیەکت بۆت دروست دەبێت، بەڵام بەسەریدا زاڵ دەبیت.



نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هەندێك لە خەیاڵ و بیرکردنەوە دوور بکەوە و لە ڕاستیدا بژی. کەسایەتیت جێگیرە و بڕوات بە هەنگاوەکانت هەیە، بەڵام ئەو کاتەی کێشەیەکت بۆت دروست دەبێت، دەبێ دان بە خۆتدا بگریت و کارەکانت پشتگوێ نەخەیت. هەنگاوێکت ماوە تا بە ئەنجامی ئەو کارەت دەگەیت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسێك نیازی وایە لێت نزیك ببێتەوە و دواتر هەنگاوەکانت تێکبدات، تۆش ڕێگەی مەدە و سنووری بۆ دیاری بکە. ئەو کاتەی کەسێکت ئامۆژگاریت دەکات، بیر لە داهاتووی خۆت و ئەو کەسە بکەرەوە، دڵنیاش بە ئەو هەنگاوانەی ئێستات ئەنجامی باشی دەبێت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

هەمیشە کار بۆ بەرژەوەندییەکانی خۆت بکە و ئەوەی هاتە سەر ڕێگەت فەرامۆشی بکە و کارێك مەکە کەسانی نزیکت بێزار بکات. یاری بە هەست و سۆزی خۆت، کارێکی مەترسیدارە و تووشی گرفتت دەکاتەوە، کەسێك چاودێریت دەکات و تۆش ئاگاداری هەنگاوەکانی بە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەو کاتانەی پێویستت بە هەنگاوێکە، ناکرێت هەموو ئەرکەکانی دیکەت فەرامۆش بکەیت، هەوڵدە ئارامیت پێوە دیار بێت و ئەرکەکانت با لە ئەستۆی خۆت بن و ئەوەندە بڕوا بە کەسانی دیکە مەکە، ئەو ماوەیەی ڕابردوو لەگەڵ کەسێك تووشی کێشە بوونەوە و هەوڵی چارەسەریان بدە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

چاوەڕانی ئەنجامی هەنگاوەکانت بکە و پاشان هەنگاوێکی دیکە دەست پێبکە، چونکە کۆنترۆڵی هەنگاوەکانت پێناکرێت و بۆیە چاکترە تاك تاك جێبەجێیان بکەیت. هەمیشە لە دوای چارەسەری و گرنگیدان بە ئاواتەکانت بە، ئەو کەسەی ماوەیەکە لێت نزیك بۆتەوە، سوودی دەبێت بۆ داهاتووت.

دیکەش لە دێ و شوێنی چۆڵەوانی و دەشت و دەر، هەر بۆیە چەندین خانوو و کۆشکی سەیر دروست کراون کە شوێنەکانیان سەرمەستت دەکەن بەوەی ئاخۆ چۆن ئەو خانووانە لەو شوێنانە دروست کراون کە جێگەی سەرسوڕمانی هەموو کەسێکە، ئەو خانووانەش بریتیین (کاتیتشکی پلار- The Katshki Pillar لە جۆرجیا، کۆشکی ریڤەر- The River لە سربیا، لاکازا پیندۆ- Penedo لە پورتوگاڵ و ماڵی ئەلیدایی لە ئیسلەندا)، زۆربەشیان لە کۆنەوە دروست کراون و بەم دواییە نۆژەن کراونەتەوە.

کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، باس لە هەندێ کار و هەنگاو دەکرێت کە لە دوارۆژدا زەرەرمەندی و شکستت بۆ دەهێنێت، ئەمەش بەهۆی بێ پلانی و بیرنەکردنەوە لە هەنگاوەکان ڕوودەدات.

هەنگەکان پاشای خۆیان ڕزگار دەکەن

(کارۆڵ هوارت)ی تەمەن (٦٥) ساڵ و دانیشتووی (ناوچەی هاڤرفۆردۆست)ی ڕۆژئاوای وڵاتی ویلز، ئەو ئافرەتەیە کە خاوەن ئۆتۆمبێلێکی جۆری میستسیوبوشی (ئۆتلاندەر)یە، ڕۆژێکیان بە مەبەستی بازاڕکردن لە شوێنێك دەوەستێ و جامەکانی ئۆتۆمبێلەکەی دادەخات، دوای گەڕانەوەی دەبینیت بە هەزارەها هەنگ لە دواوەی ئوتۆمبێلەکەی کۆبوونەتەوە و ئەویش لەو حاڵەتە تووشی سەرسوڕمان دەبێ ئاخۆ ئەو هەنگانە خواردن و شتیان لە نێو ئۆتۆمبێلەکەی بینیوە، دوای ئەوەی ئۆتۆمبێلەکەی لێدەخوڕێت، زۆربەی هەنگەکان بە هۆی پاڵەپەستۆی هەواوە لە ئۆتۆمبێلەکەی دەبنەوە، بۆ ڕۆژی دواتر هەمان ئەو حاڵەتەی بۆ دووبارە دەبێتەوە، پاشان ئاگاداری تیمی باڵندە و گیانداران دەکاتەوە، کە دیاردەیەکی لەم جۆرەی بەسەر هاتووە، ئەوانیش دەستبەجێ دەگەنە لای و دوای لێکۆڵینەوە بۆیان دەردەکەوێت کە (شاهەنگ)ی ئەو ڕەوە هەنگە لە نێو ئۆتۆمبێلەکە گیری خواردووە و ئەوانیش بە مەبەستی ڕزگارکردنی بە هانایەوە هاتوون، دوای ئەوە شاهەنگەکە لە نێو ئۆوتۆمبێلەکە دەردەهێنن و لە نێو کارتۆنێکدا دایدەنێن، دوای ماوەیەك ڕەوە هەنگەکە شاکەی خۆیان دەبەن و دەڕۆن!

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کارێك مەکە دواتر ببێتە هۆی پەشیمانی و ناکۆکی بۆت. ئەو کەسەی ماوەیەکە گرنگیت پێدەدات و هەمیشە تۆی لە دڵە، ڕێگەی بدە تا زیاتر لێت نزیك ببێتەوە. بڕیارەکانت جێگەی بڕوای خۆت دەبن و هەنگاوەکانت بەرەو داهاتوویەکی باش دەچن.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

ماوەیەکە لە داخ هەندێك کێشە و گرفت، ژیانی خۆت تێکداوە و زۆربەی ئەرك و کارەکانت لە بیر کردووە، پێویستە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت و ڕێگەی ڕاست هەڵبژێریت. کاتێك کەسێك فەرامۆش بکە کە گرنگیی بۆت نەبێ، ئەو کەسەش شاد بکەوە کە پێشتر هاوسۆزت بووە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

بیرکردنەوە لە ڕابردوو بە هیچ ئەنجامێکت ناگەیەنێت، ئەوەی ڕۆیشت لە بیری بکە و ژیانێکی تازە دەست پێبکە، کاتێك لەگەڵ بڕیارەکانت پەشیمان ببەوە کە دەزانیت ئەنجامی نییە و کۆتایی هاتووە. بێدەنگیت پێوە دیارە بەرامبەر ئەو تۆمەتانەی ئاراستەت دەکرێن، وەڵامیان بدەوە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

پاڵەپەستۆی دەروونیت لەسەرە و هەوڵبدە پشووێك وەربگریت و تا ماندووبوونت دەحەسێتەوە، مامەڵەکردنت شیاوە لەگەڵ دەوروبەرت و ئەرکی ئێستات دوامەخە. بڕیارێك مەدە تووشی بێزاری و کێشەت بکاتەوە. بۆ هەر کارێك پرس بە کەسانی نزیکت بکە و کەسێکی هێمن بە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ڕێز لە هەست و ئاواتەکانت بگرە و مەهێڵە کێشە بچووکەکان ئاراستەی ژیانت بگۆڕێت، هەمیشە هەوڵی بەدەستهێنانی ئەنجامی بیرکردنەوەکانت بدە. هەوڵێکت لە پێشە و بە جوانی جێبەجێیان بکە، ئەرکی خۆت بە خۆت جێبەجێ بکە و بە کەسی دیکەی ڕامەسپێرە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

پەیوەندییەکانت بەرەو گرژی ڕێگەی گرتووە و هەوڵی داهاتووی باشتر بدە. ئەو ماوەیە تووشی کۆمەڵێك کێشە بوویت و لە داهاتووتدا چارەسەر دەبن. کەسێکی نزیکت هاوسۆز و یارمەتیدەری تۆیە، بۆیە لە دەستی مەدە و پارێزگاری لێی بکە و هێمنانە بیر بکەوە.