ئاشنای ڕێگاکانی قژ شووشتن بە

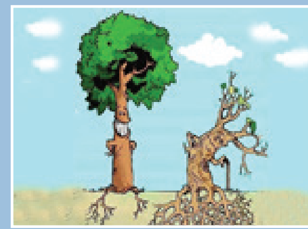
شووشتنی قژ یەکێکە لەو هەنگاوە گرنگانەی کە سەرچاوەیەکە بۆ پاراستن و جوان ڕاگرتنی قژ، هەندێ جار جگە لەوەی کە لە بەکارهێنانی جۆری شامپۆیەك دوو دڵی، هەروەها لە بەکارهێنانی ئاوی گەرم و سارد و شلەتێنیش دوودڵ دەبیت و نازانیت کامەی هەڵبژێریت، هەندێ دەڵێن بە ئاوی شلەتێن قژت بشۆ، بەشێکی دیکە ئاوی گەرمیان لا پەسندە، هەندێکی دیکەش ئاوی سارد بە باش دەزانن بۆ شووشتنی قژ، بەڵام ڕێگە ڕاستەکە بریتییە لە: شووشتنی قژ بە ئاوی سارد کە گەورەترین هەنگاوە بۆ پاراستنی قژ. بە هۆی ئەوەی لە وەرزی زستاندا کەشوهەوا ساردە و ناتوانیت ئاوی سارد بەکار بهێنیت، بۆیە ئاوی شلەتێن جێگرەوەی ئاوی ساردە، چونکە کاتێك قژ تەڕ دەبێت، دوای ماوەیەکی کەم ڕەنگە دوچاری سەرمابوونت بکاتەوە، هاوکات بەکارهێنانی ئاوی گەرم زیان بە ڕەگ و ڕەنگی مووەکانی قژت دەگەیەنێت و ڕەگەکانی مووی قژ لاواز دەکات، هەروەها هۆکارە بۆ زوو سپی بوونی تاڵەکانی مووی سەر، بەڵام جوانتر و خێراتر پێخی سەر پاك دەکاتەوە، بۆیەبەکاهێنانی ئاوی سارد، یان ئاوی گەرم بەتەنیا هەردووك زیانبەخشن، هەوڵبدە لە نێوان ئاوی سارد و گەرم، ئاوی شلەتێن بۆ شووشتنی قژت هەڵبژێریت.

ملوانکەی درێژ مۆدی ساڵی تازەیە

لەگەڵ هاتنی بەرهەمەکانی جوانکاری وخشڵ و ئێکسسوارەکان لە ساڵی تازەی (٢٠٢٠)دا، چەندین مۆدی جۆراوجۆر لە ئێکسسوارەکان چوونە لوتکە و بەشێکی دیکەش دابەزینە خوارەوە، ئەوانەی لە لوتکە مانەوە بریتین لە: ملوانکەی درێژ، کە ساڵانێکە لوتکەی گرتووە و بەهۆی ئەو شێوازە سەرنجڕاکێشەی کە هەیەتی، لە لوتکەدا دەمێنێتەوە و ریزبەندەکەی بەرنادات، لە مۆدە تازەکانی ملوانکەی درێژدا هاتووە کە پێویستە زنجیرەکەی باریك و شل بێت، تا بە جوانی لەسەر مل دابنیشێت، لەگەڵ بوونی نەخشێك لەسەر سەری ملوانکەکە، کە زۆر گەورە نەبێت و بچووکیش نەبێت کە دەرنەکەوێت. مۆدێکی دیکە ملوانکەی شێوە ملپێچە، کە پان و بەشێکی زۆر مل دادەپۆشێت. مۆدێکی دیکەش بریتییە لە ملوانکەی شێوە سرووشت، کە نەخشی سەری ملوانکەکە گوزارشت لە دیمەنەکانی سرووشت و دار و شاخ و ئاسمان و ئەستێرە و گوڵ دەکات.

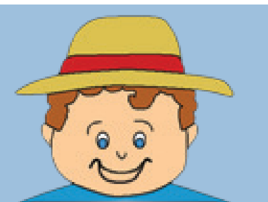
بوێرانە جلی شیک بپۆشە

جلی بوێر ئەو جلانەن کە شێوەیەکی ناسرووشتی و دوور لە مۆدە و ئەتەکێتی جلوبەرگیان هەیە، زۆربەیان جێی سەرنجن، بەهۆی ئەوەی مۆدێکی ناوازە و شایستە دەبەخشن، ئەگەرچی بۆ هەموو شوێنێك ناپۆشرێن، بەڵام دەکرێ لە زۆربەی شوێنە گشتییەکان و گەشت و دەرچووندا بیپۆشن، ئەگەرچی زۆربەی ئافرەتانیش ڕوویان نییە ئەو جۆرە جلانە بپۆشن، بەڵام لای هەندێکی دی ئاساییـن، لەوانە: پانتۆڵی جینزی دڕاو، مۆدێکی سەرنجڕاکێشە و ڕاقییە، کە بۆ دەرچوون و سەردانی و گەشت لەبەر دەکرێت، هەروەها ئەو کراسانەی یەخەیان لە شێوەی دڵ وایە، هەرچەندە گەنجانەن، بەڵام ناسك و شیکن، پووتی درێژ لە شێوەی ڕەنگ و نەخشی سەربازی، پۆشینی شاڵ و ملپێچ کە جیاواز بێت لەگەڵ ڕەنگی جلوبەرگ، کیلۆت و پانتۆڵی سێ چارەگ، کە دیمەنێکی سەرنجڕاکێشی هەیە و بۆ سەردانی و دەرچوون گونجاوە، تیشێرتی شێوە کراس، ئەوانەی درێژن تا سەر ڕان و ئەژنۆ دەبن.



کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لە کەسانی گەنج و کەسانی بەتەمەن دەکات، بە جۆرێك کە هەرچەندە گەنجەکان بەهێز و بەتوانان، کەچی هێندەی بەتەمەنەکان خاوەن بیرۆکە و زانین و پەند نین، بۆیە دەبێ ڕێز لە بەتەمەنەکان بگرین، چونکە ئەوان خاوەن ئەزموونن و کەسانی هۆشمەند و زیرەك و دانان.



نوکتە

مامۆستایەك لە قوتابییەکانی دەپرسێت: ناوی گیاندارێکم پێ بڵێن کە هەم لە ناو ئاو و هەم لە وشکانیدا بژی. یەکێك لە قوتابییەکان هەڵدەستێت و دەڵێت: بۆق. مامۆستا دەڵێت: ڕاستە ئافەرین.

مامۆستا کە بە یەکێکی دیکە لە قوتابییەکان دەڵێت: ئەی تۆ چی دەڵێیت؟ قوتابییەکەی دیکە هیچ نازانێت، دەڵێت: بۆقێکی دیکەش.

بەلەمێک دەبێتە غەواسە

ژێردەریایی یەکێکە لەو داهێنانە گرنگانەی کە مرۆڤ دەتوانێت لەژێر ئاودا چەندین کار و چالاکیی جۆراوجۆری پێ ئەنجام بدات، بەڵام دەستخستنی ژێردەریایی بۆ کەسانی ئاسایی ڕەنگە ئەستەم بێت، ئەویش بەهۆی بەرزیی نرخی و بە ئەستەم دەستکەوتنی، هەر بۆیە جۆرە بەلەمێك دروست کراوە کە وەك بەلەمی ئاسایی سەر ئاو دەکەوێت و وەك غەواسە ژێرئاو دەکەوێت، ئەو بەلەمە ناوی (کاراپاس)ـە، دەتوانێت تا (٩٨٥) پێ ژێر ئاو بکەوێت، ئەو پڕۆژەیە لەلایەن دیزاینەری کەشتیوانیی ئیتاڵی (ئیلینا نابی) جێبەجێ کراوە و لە ئێستاشدا پەرە بەو بیرۆکەیە دەدرێت و لە داهاتوودا دەبێتە بەلەم و ژێردەریایی لە یەك کاتدا.

پوختەی فیلم

ئافرەتی ناوازە - Wonder Woman ١٩٨٤
بەشی دووەمی فیلمی ئافرەتی ناوازەیە، دوای ئەوەی بەشی یەکەمی باسی جەنگی یەکەمی جیهانیی دەکرد، ئەمجارەیان لە بەشی دووەمدا باس لە ڕووداوەکانی ساڵانی ١٩٨٤ دەکات، کە ئافرەتی ناوازە ڕووبەڕووی داگیرکەران و فێڵکاران دەبێتەوە (ئەوانەی دەیانەوێت دەست بەسەر جیهاندا بگرن) فیلمەکە لە وڵاتی بەرازیل وێنەی گیراوە و لە دەرهێنانی (پاتی جینکینز)ـە و لە نواندنی کچە شاجوانی ئیسرائیلی (گال گادۆت و کریس پەین و کریستین وینگ و پیدرۆ پاسکال)ـە.

ناشیاوترین باڵەخانەی جیهان

ئەو ئەندازیارە کە ناوی (فرانك جێهری)یە، ناوی ڕاستەقینەی خۆی (ئیفرایم گۆلدبێرگ)ە و لە دایکبووی ساڵی (١٩٢٩)ی وڵاتی کەنەدایەو، لە ئێستادا کارەکانی بۆتە جێگەی شەرمەزاری و سەرنج، ئەو ئەندازیارە سەرەتای کارەکانی بە چەند باڵەخانەیەك دەستپێکرد، کە هەرگیز جێگەی قبووڵی خەڵکانی دەوروبەری نەبوون، ئەویش بەهۆی ئەوەی شێوەی دیزانەکانی لەگەڵ جیهانی ئەندازیاریدا نەدەگونجان، تەنانەت تا ئێستاش زۆربەی ئەندازیاران ڕەخنە لە نەخشە و دیزاینەکانی دەگرن، ئەو باڵەخانەیە ناوی (ڤیترا)یە، بە یەکێك لە ناشیرنترین و ناشایستەترین باڵەخانەکانی جیهان دادەنرێت، کەچی لەلایەن خۆیەوە کارێکی پەسند و ناوازەیە، ئەوەی سەیرە بە یەکێك لە بەناوبانگترین ئەندازیارەکانی وڵاتی کەنەدا دادەنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا کارەکانیشی بە جۆرێکن کە کەس بە دڵی نییە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسێکی بەتوانا و لێهاتوویت، بۆیە کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە و لە ئێستاوە هەوڵ بدە بە شێوەیەك وەڵامی کەسانی دەوروبەرت بدەیتەوە کە بڕوات پێ بکەن و لێت زیز نەبن، ڕەنگە کەسێکی نزیکت وا هەست بکات کە لەبیرت کردووە، وا باشترە زیاتر گرنگی بە کەسانی دەوروبەت بدەیت و فەرامۆشیان نەکەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

لە ژیاندا کەسێکی سەرکەوتووی و مەهێڵە کەسانی دیکە لە بری تۆ بڕیار لەسەر کارەکانت بدەن، ئەم ماوەیە بەرپرسیارێتیت زیاتر دەبێت، ناکرێت وەك جاران بە ئاسانی هەموو شتێك لە بەرژەوەندیی خۆتدا ببینیت، بەڵام واباشترە بڕوات بە تواناکانت زیاتر بێت، بۆ ئەوەی دەستکەوتی زیاتر بەدەست بیە ن یت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کارەکانت تەنیا بە هەوڵی خۆت جێبەجێ دەبن، بۆیە ئەرکی خۆت بە کەسی دیکە مەسپێرە، هەرچەندە ئەم ماوەیە هەست بە بێزاری دەکەیت، بەڵام کاتییە و هەر زوو کۆتایی دێت، ئەگەر کەسانی خاوەنی ئەم بورجە ئارەزوویان لە پەیوەندیی سۆزداری هەبێت، ئەوا ئێستا کاتێکی گونجاوە بۆ ئەوپەیوەندییە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

سەبارەت بە کاری ڕۆژانەت بڕیارەکانت ڕاست و دروستن و چاوەڕوانی ئەنجامی باشیان لێ دەکرێت، واهەست مەکە هەموو کاتێك قسەی خۆت ڕاستە، بەڵکو واباشترە گوێ لە قسەی کەسانی دەوروبەریشت بگریت، بەباشی بۆچوونەکان لەگەڵ یەك بەراورد بکە، ئەوکات بۆت دەردەکەوێت کە بیروبۆچوونی کەسانی دیکەش زۆر گرنگە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

دوای ئەو هەموو کێشە و گرفتانەی لە ماوەی ڕابردوودا تووشت بوون، لە ئێستاوە ئارامی و ئاسوودەیی چاوەڕێت دەکات، پێویستە زیاتر گرنگی بە کارەکانت بدەیت و پشت بە تواناکانی خۆت ببەستیت، ئەم ماوەیە بەهۆی سەرکەوتنت لە پڕۆژەیەکی نوێدا دەستخۆشیت لێ دەکرێت، پێویستە زیاتر تواناکانت بخەیتەگەڕ.

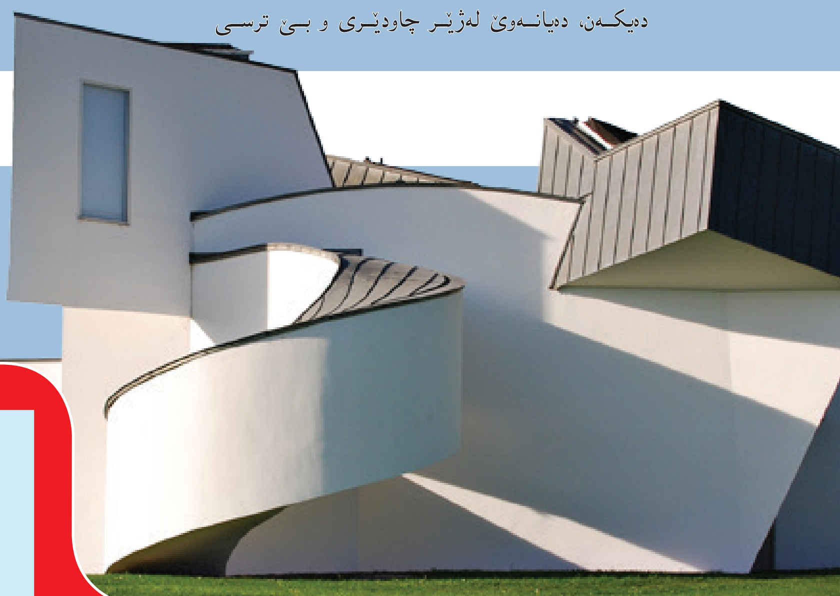
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

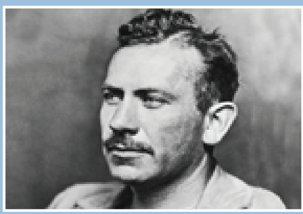
ئەم ماوەیە دوودڵی و ڕاڕاییت پێوە دیارە، ئەوەی لەسەرتە تەنیا ئەوەندەیە کە ئەرکەکانت بە ڕێکی بەڕێ بکەیت و خاڵی لاواز نەدەیتە دەست کەس، پێویستە زیاتر بەهێز بیت و ڕەخنە و بەرهەڵستکارییەکان کاریگەریی نەرێنیت لەسەر دروست نەکەن، تا شکستەکانی ڕابردووت دووبارە نەبنەوە.

بیرکردنەوە و فەلسەفە

ترس

مرۆڤ هەر لە سەرەتای دروستبوونیەوە لە بەردەم کۆمەڵێك ترسدا بووە، ترس لە جەستەی خۆی، ترس لە شتە وتراو و نەوتراوەکان، ترس لە مرۆڤەکان لە سروشت، ترس لە خودا و ترس لە باوەڕ و بوون و نەبوونی شتەکان، ترس لە مردن لە بەهەشت لە دۆزەخ، هەر بۆیە پەستانی دەروونی و فاکتەرە دەرەکییەکان هۆکارێك بوون بۆ ئەوەی تێبگەین، ئایا حەزرەتی ئادەم هەر لەبەر ترس بوو کە بێفەرمانیی خودای کرد و لە بەهەشت وەدەنرا؟، یان مرۆڤەکان هەر کرداریٚ کە دەیکەن، دەیانەوێ لەژێر چاودێری و بێ ترسی دەروونی کردارەکە ئەنجام بدەن، گەڕانەوە بۆ بەهەشت پێش ئەوەی پەیوەست بێت بە باوەڕ پەیوەستە بە ترسی دەوروبەر و ترس لە ناخی کەسەکان، لێرەدا پرسیاری جددی ئەوەیە کە ئایا نهێنیی شاردنەوەی ترس دەبێت چی بێت؟، یان باسکردن و وتنەوەی نهێنیی ئەو شتانەی لێی دەترسین دەبێت چی بێت؟ ئایا ترس سەرەتایەکی باشە بۆ لەبیرکردنی شتەکان، یان گەڕانەوە بۆ کاتێکی دیاری کراو؟، ڕەنگە کۆتایی ترس گەڕانەوە بێت بۆ شوێنی سەرەتای دەرکەوتنی ترس لە شتەکان، ئایا مرۆڤەکان دەترسن تەنیا لەبەر ئەوەی لە شتەکان تێناگەن، یان تێدەگەن، بۆیە دەترسن؟





پەند و وتە

جۆن ئێرنست ستاینبیك، نووسەری ئەمریکی کە لە ساڵی ١٩٦٢ نۆبڵی لە ئەدەب وەرگرت، لە دایکبووی ساڵی ١٩٠٢ی شاری سالیناسی کالیفۆرنیایە و لەساڵی ١٩٦٨ کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی مرۆڤ و جلوبەرگ دەڵێ: کاتێك کەسێك دەناسین سەیری لێهاتوویی و بیر و هەستی دەکەین، کە چۆنە و ڕوونە لەلامان، بەڵام ئەوانەی کە ناسراو نین لەلامان، سەرەتا سەیری جلەکانیان دەکەین و بەپێی جلوبەرگەکان پێوەریان بۆ دادەنێین.

فێڵکاریی وێنە

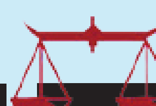
ئافرەتێك لەم وێنەیەدا ڕادەکات، شوێنەکە لە ژوورێك دەچێت، بەڵام بەشی دواوەی شوێنەکە لە ستۆدیۆ دەچێت، هەوڵبدە لە ماوەی (٣٠) چرکەدا ڕاست و دروستیی وێنەکە شی بکەیتەوە و بزانە وێنەکە چۆن گیراوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کەسێکی بەهێزیت، بەڵام لە ئاست مافەکانی خۆت بێدەنگی دەنوێنیت، بۆیە پێویستە داکۆکی لە بۆچوونەکانی خۆت بکەیت، چونکە ئەو بێدەنگییەی ئێستا پەیڕەوی دەکەیت، کەسی جێگای سەرنجتی خستۆتە بارێکی سەختی بیرکردنەوەوە، هەر قسەیەکت هەیە، لێی مەشارەوە و ڕاشکاوانە پێی بڵێ، پێش ئەوەی لە دەستی بدەیت.

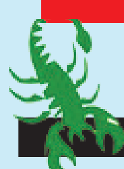
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کەسێکی ژیر و بە سۆزیت، مەهێڵە کەسانێك کارەکانت بشێوێنن و لە بری تۆ بڕیار بدەن، ڕۆژانی داهاتوودا دیارییەکی بەنرخت پێشکەش دەکرێت، ئەوەش دەبێتە سەرەتایەك بۆ دووبارە بەهێزبوونی پەیوەندیی سۆزداریتان، هەوڵبدە دوای ئەوەی کۆتایی بە گرفتی نێوانتان هات، چیدی ئەو کەسە لەدەست نەدەیت.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

بەهۆی ئەوەی ماوەیەکە خۆت سەرقاڵ کردووە، هاوکارەکانت هەست بە دڵساردی دەکەن، پێیانوایە لەخۆت گۆڕاویت، بە هەمان شێوە هاوڕێکانت پێیان سەیرە کە چۆن بە ماوەیەکی کەم گۆڕانکاریت بەسەردا هاتووە و بوویت بە کەسێکی لەخۆبایی، پێویستە بۆیان ڕوون بکەیتەوە کە ئەوانت لەبیر نەکردووە و تەنیا کارەکانت سەرقاڵیان کردوویت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

پێویستە پارێزگاری لە بەرژەوەندییەکانت بکەیت و خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە نەگلێنیت، ڕەنگە کەسانێك بیانەوێت پلانێك دژی هاوڕێکەت دابنێن، نهێنیەکانی هاوڕێکەت لای کەس باس مەکە، با نەبیتە پردی پەڕینەوە بۆ ڕووخاندنی هاوڕێکەت، چیتر هیچ قسەیەکی گرنگ لای ئەو کەسانە باس مەکە کە دەیانەوێت بە خراپ کەڵك لە زانیارییەکانت وەربگرن.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

خەریکی کاروباری خۆت بیت باشترە لەوەی هەوڵی چارەسەری کێشەی کەسانی دیکە بدەیت، ئەگەر ناتوانیت بەرگەی دووریی خۆشەویستەکەت بگریت، وا باشترە کە ژیانی هاوسەری پێك بهێنن، ئەم هەفتەیە زۆر ماندوو دەبیت، بە هۆی سەرقاڵبوونت بە چەند کارێکی گرنگەوە، وا باشترە ئاگات لە تەندروستیت بێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

ماوەیەکە خۆت فەرامۆش کردووە و گرنگی بە قسەی کەسانی دیکە دەدەیت، بڕوا بەو قسانە مەکە کە دژی کەسی بەرامبەر دەکرێن و دوورن لە ڕاستی، پێویستە زیاتر هەوڵ بدەیت بۆ گەیشتن بەو ئامانجەی کە ماوەیەکە خەونی پێوە دەبینی، بەم نزیکانە چاوەڕوانی هەواڵێکی خۆش بە و خۆت بۆ مژدەیەکی خۆش ئامادە بکە.