کراسی درێژ مۆدەیەکی ڕازاوە و جوان

شـێوازە جیاجیاکانی جلوبەرگ بە سەرەکیترین بەشەکانی مۆدە و جوانکاری دادەنرێن، هەر مۆدەیەك لە جلوبەرگ شێواز و جوانییەکی خۆی هەیە، تەنانەت بەپێی خواست و ویستی هەر خانمێك، دەتوانێ ئەو جۆرە جلە هەڵبژێرێت کە لەگەڵ شێوە و نەشونمای جوانی خۆی دەردەکەوێ، ئەو جلانەی مۆدەیەکی تایبەت و ڕازاوەیان هەیە، دەکرێت بە ڕێگەی سـوود وەرگرتن لە جوانی ئەو جلانە، ڕێگەیەکی دیکەی جوانـی وەربگرین، زیاتریش جوانیی کـراس کە جۆرێکی گرنگە لە بەشـەکانی دیکەی جوانی جلەکان. بەهۆی جۆروجۆری لە شێوەی جەسـتەی خانمان، هەر خانمێك دەکرێ لەگەڵ شـێوەی جەستەی جلوبەرگی بگونجێنێت. بۆ ئەوانەی بەشـی سـەرەوەی جەستەیان زیاترە لە بەشی خوارەوە، دەکرێ لە شێوەی کراسەکەدا ئەو جیاوازە چاك بکرێ،ئەویش بە پێچەوانە کردنی کراسەکە لەگەڵ شێوەی جەسـتەت، واتە کراسەکە بەو جۆرە بێت کە کاتێك بەشی سـەرەوەی جەستە زیاترە لە خوارەوە، دەبێ شـێوەی تەسکی کراسـەکە لە سەرەوەی تەسکتر لە خوارەوە، ئەمـەش وادەکات کە هاوسەنگییەکی تەواو لەنێوان بەشی جەسـتەی خوارەوە و سەرەوە پێکبهێنێت، هەروەها سەبارەت بەو خانمانەی کە جەسـتەیان باریکە دەکرێت ئەو جۆرە کراسە هەڵبژێرن کە هاوشـێوەی جەستەی خۆیانە، هەروەها ئەوانەی ناوقەدیان باریکە، کراسـی درێـژ مۆدەیەکی جـوان و شایستە دەبێ بۆ ئەو خانمانە.

ڕەنگ و شێوازی ئێلەگ و کراسی کوردی

بەرەو وەرزی بەهار هاتین و لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییە لە وەرزەکەدا، گۆڕانـکاری لە بواری مـۆدە و جوانکاری پێویسـت دەبێ و لە کاتێکـدا کە دەبێ لە کەرەسـتە و مۆدەی تـازەدا ڕەنگ بداتەوە، لە ئێکسسـوارە کوردییەکانیش چەندین کەرەستەی جوان و ناسکی تێدایە، یەکێك لەو ئێکسسـوارە و کەرەستە سەرەکییانەی کە لەگەڵ کراسـی کوردیدا هەیە، ئەویش ئێلگە، کـە پارچەیەکی بچووك و ناسکە، بە جوانییەکی ڕەها خۆی نیشان دەدات و تەنانەت شێوازێکی سـەرنجڕاکێش لەخۆوە دەگرێت. جوانی ئێلەگ لە شێوە بچووك و سـادەکەیەتی، کە لەسەر سینگ بە ناسـکترین شێوە دەوەستێ و دیمەنێکی کراوە و ڕازاوەشـی هەیە. ئێلەگ تاوەکو جەستە بگرێ زیاتـر جوانتر و ناسـکتر دەردەکەوێ، هەروەها لـە مۆدە تازەکاندا بە گوێرەی ئەو مۆدە تازانەوە دەکرێ ئێلەگ وەك کەرەسـتەیەکی سـەرەکی دابنرێت و ببێتە بەشێکی سـەرەکی لە کراسی کوردی، مۆدە جوانەکانی ئێلەگ بە چەندین شـێوازەوە کاری لەسەر کراوە و تەنانەت چەندین شـێوەی جیاوازی هەیە، هەروەها ئەو مۆدە باوەی لە ئێلەگدا بەدی دەکرێ، ئێلەگی بە خاڵ و یان بوونی نەخشـێکی ناسـکە لە ناو ئێلەگەکە، هەروەها ڕەنگی ئێلەگ پابەندە بە ڕەنگی کراسەکە.

هەڵبژاردنی جلوبەرگ بۆ کیژۆڵان

منداڵانیش وەك خانمانی گەورە پێویستیان بە گرنگیدانە و دەبێ لەگەڵ شێوازە تازە و جوانەکانی جلوبەرگ و مۆدە کە لە ڕێگەی هەڵبژاردنی دەستە جلێکی جوان و بە ئەمەك بۆ کیژۆڵان، دەتوانین بەهایەکی جوانیش بۆ ئەوان دابین بکەین، کە پێویستی لەسەر گشت خانمێکە، تاوەکو منداڵەکانی بە جوانترین جلوبەرگ و دیمەن دەربکەون، لە کاتێکدا منداڵان هەست بە جوانی مۆدەکان ناکەن، کەچی دەتوانن لە لە ڕێگەی مۆدەی جلوبەرگی منداڵان و ئەوانی دیکەوە، کارێکی وا شایستە بکەن، کە دیمەنێکی شیاو و ڕازاوەی هەبێ، جلوبەرگی منداڵانیش یان کیژۆڵان، بە درەوشاوەیی دادەنرێ کاتێك لەگەڵ ستایلێکی هاوشێوەی جوانی و شێوەی خۆیان گونجاو بێت، دەبێ خانمان هەوڵبدەن کە جلەکانی منداڵان لە شێوە و قەبارەی خۆیان بن و چونکە جیاوازی لە شێوەی جلەکاندا ناشیاوی دروست دەکات و لەگەڵ جوانی رووخساری منداڵانەش نابەجێ دەبێت بۆیە ئەو جلوبەرگەی بۆ منداڵان دابین دەکرێت، شێوەیەکی ناسك و ڕازاوەی هەبێت، هەروەها لە ڕەنگێکی تایبەت بێت، یان دەکرێت ڕەنگاوڕەنگ بێت، گرنگترین بەش لە جوانی جلوبەرگی منداڵان، ئەوەیە کاتێك لە جلێکی کراوە بێ و بەڵام پڕ بە جەستەی بێت.

(٣) جۆرە تەسریحەی جیا بۆ قژی بووکان

هەنگاوی دانانی تەســـریحەی قژ، بەهەر دوو ڕێگەی سادە و ئاڵۆز دادەنرێت و کەچی هەر تەسریحەیەك جوانی خۆی هەیە، ســەبارەت بە تەسریحە، کە چەندین شــێوازی جیاجیا هەیە، بەڵام زیاتر ئەو مۆدەیە دادەنرێت کە لەگەڵ شێوەی ڕووخساری کەسەکە، یان ڕەنگی جلوبەرگ جیاواز دەبێت، چونکە بوونی تەسریحەی قژ بە جۆرێکە کە هاوشێوەی بەشەکانی دیکەی جوانی بێت، لێرەدا بەهای خۆی لەدەست دەدات. لە دانانی تەسریحەدا دەبێ وریای جۆری تەسریحەکە بین لە پێش و دواوەی ســەر، چونکە هەر یەکە ڕوویەکی جوانی خۆی هەیە، کەچی خانمان زیاتر گرنگی بە بەشــی پێشــەوەی ســەر دەدەن، لەوەش ئاگادار نین کە بەشی دواوەی تەسریحە چەند گرنگ و تایبەتە، لەم لایەنەدا باس لە تەسریحەی بووکان دەکەین، کە لایەنێکی سەرەکی و سەرەتاییە بۆ جوانکردنی بووکان، لە پێشوودا تەسریحەی ئاڵۆز بۆ بووك باوی هەبوو، لەگەڵ گۆڕانکاری لە شێوازەکانی تەسریحەدا بەرهەمی دیکەش دەرکەوتوون، کە بە ئاراســتەیەکی جوان و تایبەت ڕێگەی خۆی بۆ دادەنرێت، هەر یەکە لە تەســریحەکانی : کلۆش – مودەرەجی خاو – پەرمەنات، کە ســێ جۆری دیارترین تەسریحەکانن بۆ بووك دادەنرێن، تەنانەت تەســریحەی مودەڕەجی خاو، لە ڕیزبەندی یەکەمدایە بە مەبەستی ڕازاوەکردنی قژی بووکان.

شوشتنەوەی خوری!

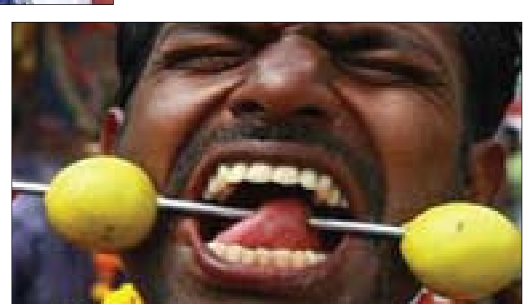
ڕەوەند بەختیار

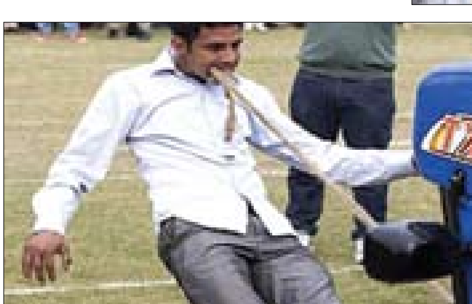
لەدوای ئەوەی مەڕدارەکان مەر دەبڕنەوە ئەو خوریە پێویستی بەوە هەیە پاك بکرێتەوە بۆئەوەی بەکاربێت بۆ ئەو مەبەستانەی دەمانەوێت وەکو رستن و چنین و دروست کردنی جل و بەرگ و پێداویستیە قوماشیەکان، دوای کۆکردنەوەی خورییەکە خانمانی و بێریڤانان خوریەکە دەبەنە سەر ئاوێك یان رووبارێك و خوری بۆ پاك کردنەوەو خاوێن کردنەوەی لە پیسی و بۆنی ناخۆش، ئەو خاوێن کردنەوەیە بە رێگەی شوتك دەکرێت، شوتك تەختە دارێکە کە سەری پانەو لای دەسکەکەی باریکە بۆئەوەی بتوانرێت بەدەست بگیرێت و لە خوریەکە دەدەن تاوەکو پاك بێتەوە پاشان وشك دەکرێتەوە، پاشان خورییەکە دەهێننەوە و بە شان دەگوازرێتەوە و دوای ئەوە خاو دەکرێتەوەو بۆ رست و چنین بەکار دێت یان بۆ دروست کردنی بالیف و دۆشەك و کڵاو بەکاردێت، یانیش دەبردرا بۆ کارگە بۆ دروست کردنی لباد، ئەوە هەمووی لە ژیانی لادێی و کۆچەریەکان بەرچاو دەکەوێت لەگەڵ ئەوەی بەرەو کەمی دەچێت، بەڵام تا ئێستاش بوونی هەیەو لە ناوچە سنووریەکان بەرچاو دەکەوێت.

فۆتۆ: پێشەوا جەلال

گەورەترین و جوانترین نمایشی فیستیڤاڵ

وڵاتی هیندستان، بە وڵاتی سەیر و سەمەرە دەناسرێ، لە دوای وڵاتی چین لە بواری سەیر و سەمەرەوە دێت، لە یەکێك لە گەورەترین و سەیرترین نمایشە سەیرەکانی جیهان، کە لە ساڵی تازەدا ئەنجامدرا، بووە جێگەی سەرسوڕمانی ئامادەبووان و گشت میدیاکانی جیهان، کە لەو فیستیڤاڵەدا نزیکەی (٢٠٠) کەس بە نمایشی سەیر و جوان ئامادەبوون و بۆ ماوەی (٢) کاتژمێر نمایشەکان بە جووڵەی سەیر و کاری سەمەرە ئەنجام دران. یەکێك لەوانە: هەڵگرتنی کەرپووچ بە دەم و راکێشانی ئۆتۆمبێل بە لووت و خواردنی دوو مەتر قوماش و بەسەر کەوتنی ئامێری ترەکتۆر بەسەر قاچدا، کە ئەوانە بەشێك بوون لە نمایشە سەیرەکە. بەمەش بووە سەیرترین نمایشی جیهان، لە گشت بوارەکان، زیاتریشیان جێگەی بڕوا پێکردن نین و بەڵام نمایش و فیستیڤاڵێکی راستەقینەش بوو.



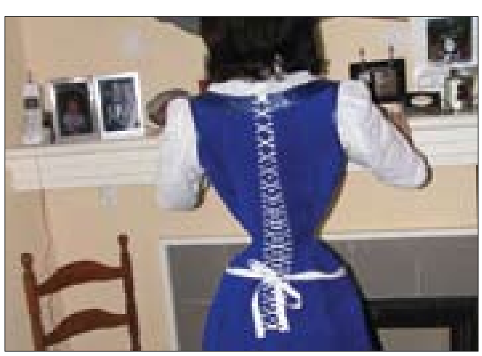


دایکە و کچە قژ درێژەکان

ئەوانەی قژیان کورتە، ڕەنگە زۆر جار حەز بەوە بکەن کە قژیان درێژ بێ، یان ئەوانەی قژیان درێژە و لە قژەکانیان بێزارن، بەڵام لەلای ئەو دایك و (٣) کچەکەی هەمان ئەو بیرۆکەیەیان هەیە کە ببنە خاوەن درێژترین قژ لە جیهان، (تیرلین راسل) ئەو ئافرەتەیە لە وڵاتی ئەمەریکا دەژی و (٣) کچی هەیە، ئەوەی سەیرە درێژی قژی هەر سێ کچەکەی هاوشێوەی قژی خۆیەتی، لە ئێستاوە بڕیاریان داوە کە قژیان وەکو یەك و لەگەڵ یەکتر درێژ بێ، درێژی قژیان ئێستا دەگاتە (١٠٨) سەنتیمەتر و واتە زیاتر لە مەترێك، هەر یەکە لە کچەکانی هەمان درێژیی قژیان هەیە و لە داهاتووشدا دەبن بە خاوەن درێژترین قژ.

باریکترین ناوقەد ببینە!

ڕەنگە ناوقەدی ئەو ئافرەتە ببینن بڕوا نەکەن کە چەندە بچووکە، بەڵام ڕاستەقینەیە و بە بچووکترین ناوقەد دادەنرێ لە جیهان، ئەو ئافرەتە ناوی (کاتی بۆب)یە و (٧٠) ساڵە، شێوەی ناوقەدی زۆر بچووکە و تەنانەت هەر جلێك لەبەر بکات دەردەکەوێ و پێوەی دیارە، لەگەڵ ئەوەشدا تەندروستیی باشە و ئەو لاوازییەی ناوقەدی هیچ مەترسی بۆ سەر جەستەی نییە، درێژی ناوقەدی دەگاتە تەنیا (٣٠) سەنتیمەتر بە هەردوو لایەوە، تەنیا ئەوە نەبێ کاتێك لەسەر کورسی دابنیشێت، دانیشتنەکەی ئاسایی نابێ و ئەزیەتی دەدات، جگە لەوەش بڕە خواردنێکی باشیش دەخوات و بەڵام کار ناکاتە سەر جەستە و ناوقەدی و هەر وەکو خۆیەتی.



نەریتی لێو درێژیی!

هەر نەتەوە و میللەتێك چەندین نەریت و تایبەتمەندی جیاواز و تایبەت بە خۆیانەوە هەیە، هەر یەکە لەسەر ڕێچکە و کلتووری خۆیان ڕێگە دەگرن و بە شێوەی خۆیان بیر دەکەنەوە و کارەکانیان زیاتر لەسەرە هەنگاو و نەریتەکانی پێشوویانە، لەلای هۆزێکی وڵاتی میانمار، کە کۆمەڵە کەسێکن و لە شوێنێکی بەرزاییدا دەژین، ئەو هۆزە ناویان (ئیگیشا)یە و یەکێك لە سەیرترین نەریتەکانیان ئەوەیە، دەبێ ئافرەتیان لێوی گەورە و درێژ بێ، لە دوای لە دایك بوونی منداڵی کچ، جۆرە نەشتەرگەرییەکی بچووکیان بۆ دەکرێت و لێوی خوارەوەیان جیا دەکرێتەوە و پاشان ئەو لێوەی خوارەوە بە قالب و شێوەی سەیر سەیر، گەورە و درێژ دەکرێ، کە ئەوەش مانای جوانی و هێمای کچانەیە لەلای ئەو هۆزە، تەنانەت بەم دواییە کار دەکەن لەسەر درێژکردن و گەورەکردنی گوێچکەیان وەکو لێو.

پێڵاوە سەیر و جوانەکان

دروســـت کردنی کەرەســـتە و بەرهەمە جوانـــەکان، یەکێکن لە جوانترین کارەکانی دەستی، بە تایبەت ئەوانەی لە بوارێکدا کاری لەسەر دەکەن و دەبن بە مۆدەیەکی سەیر و سەرەنجڕاکێش، پێڵاو کە شێوەیەکی بەرچاو و دیاری هەیە، بە تایبەت پێڵاوی خانمان کە دیمەنێکی ناســـك و شـــازادەی هەیە، بەڵام ئەو چەند پێڵاوە لە شێوەیەکی دیکەی جوانتر و رازاوەتر دروست کراون و مۆدەیەکی سەرنجڕاکێشە، رەنگـــە لە داهاتـــوودا ببێتـــە مۆدەیەکی باو لە جیهاندا.

یاری پیت ریزکردن

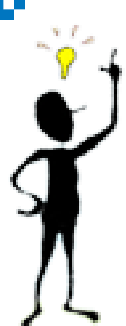
هەوڵبدە ئەو پیتانەی ناو بازنەکان ریکبخەی ناوی گۆرانیبێژێکی کۆنی ئافرەت بۆ دەربچێ .

ا ن م خ م ی ە

وەڵامی ژمارەی پێشوو :قانیع

بۆ زاخـــاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (دەریا) بوو



بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (رەنگی خوێن بە زمانی هەولێری)
- پیتی خانەکانی (٣+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (بەشێکی جەستەی مرۆڤە لەسەر چۆکە)
- پیتی خانەکانی (٥+٤+١) کۆبکەیتەوە بە مانای (خەڵك بە زمانی عەرەبی)
- پیتی خانەکانی (٥+٤+٣)کۆ بکەیتەوە بە مانای (ئاگر بە زمانی عەرەبی)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

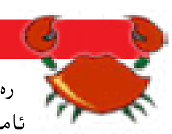
کێشەیەك هەڕەشەت لێـــدەکات و تووشـــی ململانێیەکی توند دەبیت، لەبەر ئەوە لەوانەیە ورەت دابەزێت و تووشی دوو دڵیء خەمناکی ببیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئە ستێر ە ی ساتۆرن شوێنێکی گونجاوی گرتووە و لەئیمڕۆوە هاوکارت دەبێت و لەگرفت و کێشـــەکان رزگارت دەکات و لەگەڵ دەوروبەریش دەتگونجێنێت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

کەســـێك دێتە ژیانت و ململانێـــت لەگەڵ دەکات و بارودۆخـــت ئاڵـــۆز دەکات، بەڵام ئەگـــەر بەهێمنی مامەڵە بکەیت بەم زووانە بەسەریدا زاڵ دەبیت.



قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

رەنگـــە بـــە ئامانجێکت بگەیت، بەکارێکەوە خەریکیت کە پەیوەندیدارە بە بواری داراییەوە یاخود لەبواری سۆزدارییەوە لەبارێکی زۆر باش دەبیت.

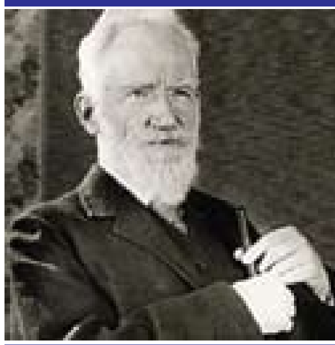
شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

براو خوشـــکەکانت رۆڵێکـــی گرنـــگ لـــە ژیانـــت دەگێڕن، لەوانەیە کێشەیەکی خێزانی بورووژێندرێـــت، زۆر بەحەکیمی و زیرەکی هەڵسوکەوت بکە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لە پە یو ە ند ییـــە گشتییەکانت، توانات بۆ دەوروبـــەرت روون دەبێتەوە، چاوپێکەوتنێك ئومێدت بۆ دەگەڕێنێتـــەوەو یارمەتیدەرت دەبێت بۆ بڕیاردانت لە پرۆژەیەکی

گەورەیی نووسین و نامە !



یەکێك لـــە جوانتریـــن و ســـەیرترین کاری نووســـین و نامـــە گۆڕینەوە، ئـــەو نامانەی نێوان گەورەنووســـەری ئیرلەندی (جۆرج بێرناد شۆ) و خانمە نووســـەری بەریتانی (ئەلیزابیت کامبڵ) بوون، کە بە درێژایی تەمەنیان نامەیان گۆڕیوەتەوە و بەبێ ئەوەی یەکتریش ببینین لە هیچ شـــوێن و بۆنەیەك، تاوەکو مردن یەکتریان نەبینی بە چاو، تەنیا لە وێنەدا یەکتریان بینی بوو.

وێنە و بیر کردنەوە

-لەم وێنەیەدا، یەکێك لە بووکە شووشەکان، منداڵی ڕاستەقینەیە، بیدۆزەرەوە !

پەندی ناوداران

- ڤۆڵتێر بۆ ئازادی و خۆشەویستی و تەندروستی دەڵێت : ئـــازادی و تـــەندروستی و خۆشەویستی لـــەیـــەك دەچـن، هــــەتا لەدەستیـــان نەدەین قەدریان نازانین .

دیـوانە شـیعر

حەسیب قەرەداغی لە شیعرێکی دەڵێت :

بۆ نازانی چەند تینوم و چەند پەشێوم
بـێ،دەفتەری دڵم تەی کە، دیارییە
هەر بۆ کاراسکی چاوی تۆ جێ یارییە
من نازاری خۆم خۆش دەوێ و ماکی خۆمە
هەرگیز خەمی بۆخۆم ناخۆم خەمی تۆمە
باچاوی تۆ بۆ کوشتنم تەرخان نەبێ
بازوڵفی لوول من شێت نەکا و پەخشان نەبێ
باناغر بێ هاتووچۆکەی وەك جاران
مەیکە بە تۆف ڕشێنەکەی بەهاران
چاو داگرە، لێت هاتووە، بەڵام بە ناز
مەلی دڵم دستەمۆیە، بۆچییتە باز
خوا پێداوی جوانیت هەیە لێم بپرسن
خوا پێداوان تۆی لێ دەرچێ ئێسك قورسن

نوکتە

-یەکێـك چـــووە داخوازی کچێـك و دوای دانیشتن و لەو جۆرە شتانە، باوکی کچەکە لێی پرسی کارت چییە ؟ ئەویش شـــەرمی کرد بڵێ شـــوانم گوتی: پیشانگای مەڕ و بزنم هەیە!

***

-یەکێك لە بەبێ ئاو و بە شامپۆ سەری دەشـــوات، پێدەڵێن : بـــۆ وادەکەیت؟ ئەویش دەڵێ لەســـەر شامپۆکە نووسراوە بۆ قژی وشکە !

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

لەمڕۆژانە بیر لەرابردووت دەکەیتەوە، بۆیە دەســـت دەکەیت بەگۆڕانکاری لە هەڵوێســـتەکانت کەلەوانەیە ئـــاوات و ئامانجـــی ژیانیشـــت بگرێتەوە.

دووپشك ١٠/٢٣ - ١١/٢١

لـــەو بڕیـــارەی داوتە پەشـــیمان مەبـــەوەو خۆڕاگربـــە، لەبـــواری ســـۆزدارییەوە ئەو خۆشەویستیە مەزنەی کە چاوەڕێی دەکەی کەمێك دوا دەکەوێ بەڵام بێ ئومێد مەبە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئیـــش و کارە ئاســـاییەکانت بەباشی بەڕێوە دەچنن و چالاکانە کۆتایـــی بەهەندێك کارت دێنیت، هەر ئەمڕۆ زیاتر لەپێشـــوو بیر لە یارەکەت دەکەیتەوە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەندێك پێشـــنیارت بۆ دەکرێـــت بـــەڵام بەهۆی دوودڵیت نازانـــی کامەیان هەڵبژێریـــت و جێبەجـــێ بکەیت، باشترە ئەمڕۆ پەیوەندی نوێ نەبەستیت.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ناکۆکـــی و ململانـــێ بەشێوەیەکی کتوپڕ ڕووت تێدەکات، بۆیە پێویستە بەکەسێك دەبێت هاوکاریت بـــکات بـــۆ ئاسـایی کردنـــەوەی بارودۆخ.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕەنگە کارێکی زۆر باش یان پرۆژەیەکی هونەری ئەنجـــام بدەیت، هەر لـــەم ماوەیەدا هەندێـــك لەبیروڕاکانت گۆڕانکاری بەسەر دێت.