پشتێن جل و لەشولارت شیک دەکات

بەهۆی ئەوەی لەو ماوەیەدا پلەکانی گەرما نزم بوونەتەوە و پێویستە جلی زیاتر و ئەستوور لەبەر بکەیت، بۆیە جەستە پان و گەورە دەردەکەوێت، کە ئەوەش جوانی و سەرنجڕاکێشی جەستە دەشارێتەوە. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو کێشەیەدا تۆش وەك خانمێك دەتوانیت بە بەستنی پشتێنێکی قایش، یان نایلۆن و قوماش جەستەیەکی شیك و ڕێکت هەبێت، پشتێن بە سەرەکیترین کەرەستە و ئێکسسواری جلوبەرگ دادەنرێ، چونکە لەگەڵ هەموو جلێك لە پشت دەکرێت و دەگونجێت، پشتێن گرنگە، لەلایەکی دیکەش سەرنج ڕاکێش و جوانە، بەتایبەت کاتێك لەگەڵ پانتۆڵی جینز و قوماش، یان لەگەڵ تەنوورە لە پشتی دەکەیت، وێڕای ئەوەی بەشی ناوەڕاستی لەشولارت توندوتۆڵ دەکات، کە ئەوانەی جەستەیان نەرمە، بەپشتێنەوە جەستەیان توندتر دیار دەبێت، لە بارەی ڕەنگی پشتێنیش ئەوە بۆ خانمان، ئەوە پەیوەستە بەوەی کە چ ڕەنگێکی پشتێنەکەیان بە دڵە و پێیان جوانە تا لە پشتیان بکەن.

هاڵۆوین لە کوردستان و جیهان

یادی هالۆویین، یەکێکە لەو بۆنە جیهانییانەی کە ساڵانە لە ڕۆژی ٣١ی ئۆکتۆبەر ئەنجام دەدرێت، مێژووی ئەو بۆنەیە بۆ دووهەزار ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، کە لە وڵاتی بەریتانیا ئەنجام دراوە، سەرەتای ئەو بۆنەیە بۆ فیستیڤاڵی (سامهین) دەگەڕێتەوە کە ئەو کاتە کوولەکەیان دەکردە ماسك و لەسەر سەری خۆیان دەنا، دواتر پەرە بەو یادە درا، ئێستا لەو ڕۆژەدا هەر یەکە جلێك و شێوە ماکیاژێك ئەنجام دەدات، ئەو بۆنەیە زیاتر لەلای ئافرەتان باوە، کە لە شەوە ئاهەنگێکدا یادی ئەو ڕۆژە دەکەنەوە، لە کوردستانیش ئەو بۆنەیە لەلایەن کۆمەڵە گەنجێکەوە بەڕێوە چوو، هەرچەندە کۆرۆنا ڕێگە نادات بۆنە و یادی گەورە ئەنجام بدرێت، کەچی ئەوکۆمەڵە کوڕ و کچە گەنجە لە ماڵێکدا و بە پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکان یادی هالۆوینیان کردەوە، هەر یەکەیان جۆرە ماسك و ماکیاژ و جلێکی پۆشیبوو، تا شێوەیان ون ببێت و کەس ئەوی دی نەناسێتەوە.

ماسك لە کەرەستەیەکی پزیشکییەوە بۆ خشڵێکی جوانکاری

خشڵەکانی جوانکاری، ڕۆژ بە ڕۆژ لە بەرهەمی تازە و نوێدا خۆیان دەبیننەوە، هەروەها هەر کەرەستەیەك بۆ شوێن و بۆنەیەکی تایبەت بەکار دەهێنرێن، لە ئێستادا ماسکەکانی دەموچاو زۆربەی ئەو خشڵ و ئێکسسوارانەیان داپۆشیوە کە پسپۆڕانی جوانکاری هەوڵدەدەن ماسك بکەنە خشڵێکی دیار و بەرچاو، ئیتاڵییەکان هەموو کارێك دەکەن تا ئەو پەتانە ئاسان بکەنە سەر خۆیان و کارێك بکەن، کە ماسك ببێتە شتێکی جوان و شارستانی و گشتی. سیردیۆ ماتاریلا: «ماسك بپۆشن ئەگەر داواشتان لێ نەکرابوو، یان نەخۆشیش نەبوون». ئەلیگران کارین، پسپۆڕی جوانکاری لە شۆپی ڕۆما ڤانتاج دەڵێ: «ئێستا خەڵك وەك نمایش ماسك بەکار دەهێنن، سەرەتای سەرهەڵدانی پەتاکە خەڵك بەدڵیان نەبوو کە ماسك بپۆشن، بەڵام دواتر شێوازی ماسکەکان گۆڕدران و بە چەندین شێوەی جیاواز، نمایشکارانی ئۆپێرا و ئامێری تایبەت بە دروستکردینی ماسك و ماسکی سێ ڕەهەندی دروست کران».

چا خواردنەوە لە سەردەم

جاران چایخانەکان هەمیشە پڕ بوون لە خەڵك، ئەوانەی بۆ نۆشکردنی چایەکی بەتام ماوەیەکی زۆر دادەنیشتن و سیمایەکی کلتووری و کوردەواریان پێوە دیار بوو، هاتنی کۆرۆنا ئەو کەشە خۆشەی نێو چایخانەکانی تێکدا، کە لە پێشوودا خەڵك بەگشتی و چا خۆران بە تایبەتی بە جۆش و خرۆشەوە سەردانی شوێنە گشتییەکانیان دەکرد، چایەکی بە تامی دارسیل و هێلیان دەخواردەوە، سەیف لە چایخانەیەکی بە خەڵووز کار دەکات و دەڵێ: جاران جرینکە جرینکی کەوچك و پیاڵەکان لە چایخانەکان کەشێکی خۆشی بە گوێچکەماندا دەهێنا، بەڵام ئێستا زۆربەی چا لە پیاڵەی سەفەری کە لە موقەبا و کارتۆن دروست کراون، وێڕای ئەوەی خەڵك

کۆرۆنا ئۆرکێسترای ئیفلیج کردووە

ئۆرکێسترای جاران کە تام و چێژێکی بێسنووری هەبوو، لە سەردەمی کۆرۆنادا بێکەس و شەل و پەل بووە، لە ڕێنماییەکانی کۆرۆنادا هاتووە دووری نێوان کەسەکان پێویستە، لە پێشوودا ئەندامانی ئۆرکێسترا و میوزیك نزیکی یەك بوون، بەڵام کۆرۆنا ئەوانیشی لە یەکتر دوورخستەوە، لۆرین بایل دابەشکەری میوزیك لە ئۆرکێسترای میویزی پاریز دەڵێ: «نزیکەی (١٠٠) کەسین زیاتر لە (٥٠ تا ٦٠) کەسیش بەشدار دەبن، ئەوەش پێویستە بەپێی ڕێنماییەکان جێبەجێ بکرێت، چونکە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی پەتاکە». پاسکل میەیلی کەمانژەن لە ئۆرکێسترای پاریس دەڵێ: «ئێمە پەیڕەوی ڕێنماییەکان دەکەین، هەروەها دوورکەوتنەوە چۆن لە دەرەوە هەیە، هەروە ها پێویستە لە نێو ئەندامانی ئۆرکێسترا و میوزیکژەنانیشدا هەبێت، کە ئەمەش کاری ڕێکخستنمان ئەستەم دەکات، چونکە ناتوانین سیگنەڵ و هێماکان لە یەکتر تێبگەین، ئەوەی ترسناکە ئەو ئامێرانەن کە بە فوو کار دەکەن وەك (نای) هەروەها ئامادەبووانیش لە دووری یەکتر و بە دەمامکەوە بەشدار دەبن، کە ئەمەش تامی میوزیك و ئۆرکێسترای جارانی نەهێشتۆتەوە».

ـــــــــی کۆرۆنادا

لە دووری یەکتر و بە دەمامکەوە دادنیشن، کە ئەوەش سیمای چا خواردنەوە و چایخانەی تێکداوە، لە سەردەمی کۆرۆنادا بازاڕی چا کەم بۆتەوە و دەتوانین بڵێین ئێستا وەك نیوەی جاران چا پێشکەشی خەڵك دەکەین، ئێمە جگە لەوەی خۆمان دەپارێزین هەروەها بەردەوام کەرەستەکانمان پاك رادەگرین و بە ئاوێکی گەرم دەیانشۆین، بازاڕی چا خواردنەوە رووی لە کزی کردووە، هەندێك لە خەڵك کە لە پێشوودا دەهاتن ئێستا لە ترسی کۆرۆنا نایەن و سەردانمان ناکەن، سەرەڕای ئەو کەشە ناهەموارە ئێستاش هەندێك لە خەڵك داوای چای لە پیاڵەی شووشە دەکەن، تا بە تامی جارانەوە چایەکی بە خەڵووز نۆش بکەن.

ماسکی سێ رەهەندی

ماسکەکان بۆنەتە کەرەستەیەکی سەرەکی بۆ خەڵك، وەك کەرەستەیەکی خۆپارێزی لە ڤایرۆس و گواستنەوەی نەخۆشییەکانی هەناسە و هەوا، پێشتر شێوەی ماسکەکان ئاسایی بوون، بەڵام کۆمپانیا و کارگەکانی دروستکردنی ماسك ئەو هەلەیان قۆزتەوەتەوە و لە ئێستادا لە پێشبڕکێدان کە کامەیان داهێنان لە بواری ماسك دروستکردندا بکات، دروستکردنی ماسك بە شێوەی سێ رەهەندی جوانتر و سەرنجڕاکێشترە، (لۆکا دیلیا) داهێنەری ماسکی سێ رەهەندی کە ئامێری تایبەتی دروست کردووە بۆ ماسکی سێ رەهەندی (D٣) دەڵێت: «ئەو جۆرە ماسکە جگە لەوەی لەسەر دەم دادەنرێت، هەروەها تەنێکی شووشەیی وەك بەرگری دەخرێتە سەر، بەمەش پارێزراو دەبیت لە پژمین و کۆکە و هەر ڤایرۆسێکی دیکە، ئەمەش ئەوەیە کە خەڵك داوای دەکات، کە بەپێی خواست بێت و سەرنجڕاکێش بێت، تا لە شوێنی گشتی بیبەستن، هەروەها بۆ ئەوانەش بەشداریی ئاهەنگ و بۆنە تایبەتەکان دەکەن.

کاریکاتێر

ئەم کاریکاتێرە باس لە ڕاهاتنی مرۆڤ دەکات لەگەڵ ڤایرۆسی کۆرۆنا، ئەگەرچی کۆرۆنا لە هەموو شوێنێك بڵاوبۆتەوە و تووشبووانیش ڕۆژ لە داوی ڕۆژ زیاتر دەبن، بەڵام نابێت ژیان بوەستێت و پێویستە بەردەوام بین و خۆمان ڕابهێنین.

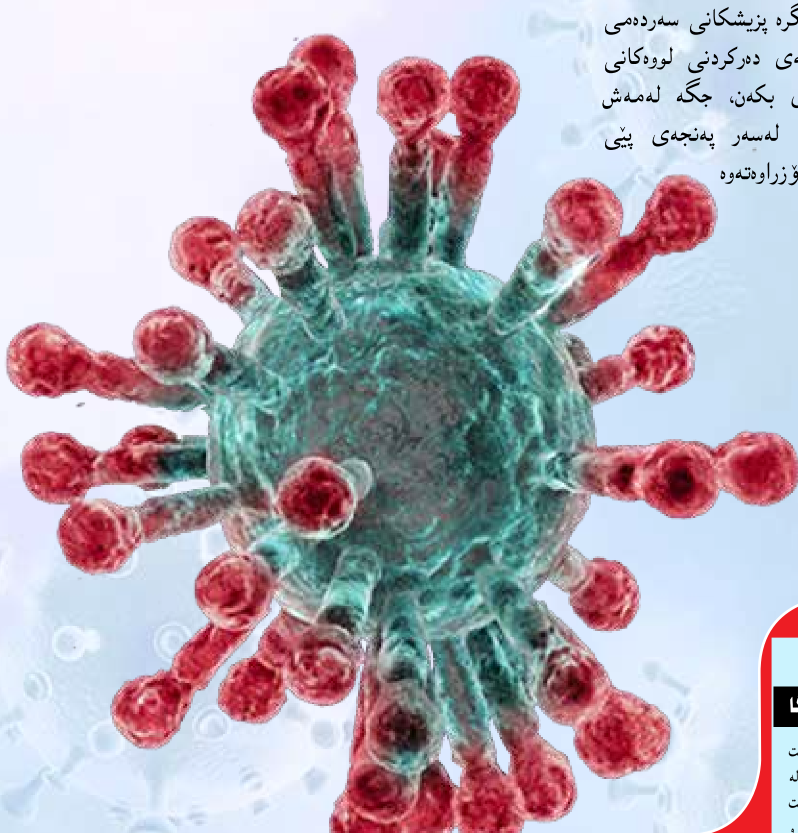
نوکتە

جارێکیان دوو قاچاخچی دەگرن، یەکەمیان دەگرن و دەڵێن چیت هێناوە دەبێت هەمووی بخۆیت؟ ئەویش دەڵێ: یەك فەردە خەیار، لە خۆیەوە پێدەکەنێت، پێدەڵێن: بە چی پێدەکەنیت؟ ئەویش دەڵێ: خەمی خۆم نییە، خەمی هاوڕێکەمە لە دوای منە و دوو فەردە بیبەری تیژی بارکردووە.

بۆ زانیاریت

مێژووی شێرپەنجە

هەر زیندەوەرێك لە یەك خانە زیاتر بوو، ئەوا ئەگەری هەیە توشی شێرپەنجە ببێت، ئەمە ڕاستییەکی تاڵە و لەهەر سێ کەسێك یەکێکیان توشی شێرپەنجە دەبێت، سەدان جۆری شێرپەنجەمان هەیە و لەگەڵ کاتدا جۆری نوێ دەدۆزرێتەوە، بەربڵاوترینیان ئەوانەن کە بەهۆی دوکەڵی جگەرە و نێرگەلەوە درووست دەبن، یان شێرپەنجەی مەمك، کە بەهۆی زانستەوە وردە وردە پێش دەکەوین لە هەنگاوی چارەسەرکردن و دەستنیشانکردنیان. کۆنترین نوسراو و هێماکاری دەگەڕێتەوە بۆ ٢٥٠٠ ساڵ لەمەوبەر کە لە وڵاتی میسری ئێستا تۆمارکراوە، کە بەڵگەیە بۆ نەخۆشیی شێرپەنجەی مەمك و بگرە پزیشکانی سەردەمی فیرعەونەکان هەوڵیانداوە لە ڕێگەی دەرکردنی لووەکانی جەستەی توشبووەکەوە چارەسەری بکەن، جگە لەمەش پاشماوەیەکی ١,٧ ملیۆن ساڵی لەسەر پەنجەی پێی توشبووەیەکی (مەیمونە باڵاکان) دۆزراوەتەوە کە لوویەکی گەورە بووە، بە پێی قسەی بایۆلۆژییەکان لە کۆتایی تەمەنی بەهۆی ئازارەوە نەیتوانییەوە بە پێیەکانی جووڵە بکات، بەڵام هێشتا بۆ مێژوویەکی دورتر دەڕۆین، دوای لێکۆڵینەوە لە بڕبڕەی پشتی ٧٠٠ پاشماوەی دایناسۆر لە جۆری گیاخۆر و گۆشت خۆرەکان، دەرکەوت ئەوانیش توشی شێرپەنجە بوون و سەردەمانێك بۆتە هۆی مردنی زیندەوەرە زەبەلاح و درندەکانی سەر وشکانی، بەڵام ئەوەی جێی سەرنجە تەنیا لە دوو جۆر دایناسۆردا پاشماوەی شێرپەنجە دۆزراوەتەوە، ئەوانیش Hardrosaurs کە پێش ٧٠ ملیۆن ساڵ ژیاون، لەگەڵ Titanosaur لە نێوان ١٤٥-١٦٥ ملیۆن ساڵ پێش ئێستا ژیاون.



کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کەسایەتیت جوانە و ڕێگە مەدە کەسانی دیکە کاریگەری لە هەستت بکەن، ئەو بیرۆکانەی هەتە خۆتی پێوە ماندوو بکە، ماوەیەکە هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، ئەوەش کاتییە، لە ماوەیەکی نزیکدا کەسێك دەیەوێت بێتە ناو ژیانت و لێت نزیك بێت، وریابە و بە جوانی هەڵسەنگاندنی بۆ بکە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ڕەنگە لەبەر ئەو کێشەیەی پێشووت بۆ ماوەیەك بێزاریت پێوە دیار بێت، بەڵام باشترە بەهێز بیت و ئەوەی ڕۆیشت لە بیری بکەیت، ئەو کارەی بۆ ئەو کەسێکی نزیکت ئەنجامت دا سەرکەوتوو بوو،خۆت لەبیر مەکە و لە بیرکردنەوە و بڕیاردان هێواش و لەسەر خۆبە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کاتێك دەتەوێت کارێك بکەیت، سەرەتا جوان بیری لێ بکەوە و هەڵسەنگاندنی بۆ بکە، مەهێڵە کەسی دیکە ئەزیەتت بدات، ئەگەر زانیت کەسێك بێزارت دەکات، واچاکترە لێی دوور بکەویتەوە، هەوڵدانت بۆ سەرکەوتن لە کارەکانت ئەنجامێکی باشی دەبێت بۆت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەو ئاواتەی لە دڵتدایە، وازی لێ مەهێنە و هەمیشە کاری بۆ بکە، ئەو ڕێگەیەی بڕیوتە لێی پەشیمان مەبەرەوە و هەمیشە چاوت لە داهاتوو بێت، خۆگرێدان بە ڕابردووت هیچ سوودی نابێت بۆ ئێستات، کاتێك بیر لە خۆت دەکەیتەوە سەیری باشەکانیشت بکە و بە هیواوە بژی.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ماوەیەکە لە زۆربەی کارەکانت دوودڵیت پێوە دیارە، هەندێ جار وات لێدەکەن کە سارد بیتەوە و هیچ هەنگاوێك هەڵنەگریت، بیرکردنەوەی داهاتووت ژیرانەیە و هەمیشە لەگەڵ کاری خۆت بە، ئەگەر ویستت لە کەسێك نزیك بیتەوە، سەرەتا بە باشی لێی تێبگە ئەنجا ببە بە هاوڕێی.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

خەریکە بە هێواشی کارەکانت بەرەو چارەسەر دەڕوات، لە ماوەی ڕابردوودا زۆربەی هەنگاوەکانت پڕ گرفت بوون، ئەگەر بەتەنیا ناتوانیت بڕیار بدەیت، هەوڵبدە لەگەڵ کەسێك نزیك بیت کە جێگەی متمانەت بێت، کاتێك کەسێکی تازە دەناسی با دڵت کراوە بێت و هێندە بەگومان مەبە.

پەند و وتە

دامی ئەگاسا ماری کریستی، نووسەری ئینگلیزی و داهێنەری ڕۆمانی (٦٦)، لە ساڵی (١٨٩٠) لە تۆرکاوی لە شانشینی یەکگرتوو لە دایکبووە، لە ساڵی (١٩٧٦) لە وینتەربرۆك لە بەریتانیا کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی ئەو ئافرەتانەی دەکەونە داوی خۆشەویستی چ جۆرە پیاوێك دەڵێت: «هەمیشە وابووە و هەر واش دەبێت، ئافرەتان باش دەکەونە داوی خۆشەویستی پیاوانی سپڵە و نا پیاوەکان، کە ئەوەش وەك باڵانسێکی ناتەواوی خۆشەویستی دادەنرێت.

یاری وێنە

دوو کچ لە تەنیشت یەکتر وێنەیان گرتووە، دەستەکانیان بە شێوەیەك تێکەڵ بووە کە وێنەکەی شێواندووە، تۆش هەوڵبدە بزانیت هەڵەی وێنەکە لە چیدایە.

نمایشی جلوبەرگی سەرشەقام

مێژووی نمایشی جلوبەرگ دەگەڕێتەوە بۆ ساڵانی هەشت سەدەکانی زایین، کە یەکەم نمایشی جلوبەرگ لە ساڵی (١٨٩٠) لە ئەمریکا کرا، لەو کاتەدا کۆمەڵە کچێك بە جلی جوانەوە بە نێو بازاڕ و شوێنە گشتییەکاندا دەهاتن و دەچوون، دواتریش نمایشەکە پەرەی پێ درا و کاری لەسەر کرا، تا ساڵی (١٩٢٠) یەکەمین نمایشی جلوبەرگی سەر شەقام کرایەوە، کە ئەوەش لە شاری لەندەنی پایتەختی بەریتانی لەلایەن ئافرەتێکەوە بە ناوی (پینار کلایر) بەڕێوە چوو، کە کۆمەڵێك جلی ئامادە کردبوو تا لە داهاتوودا بیانفرۆشێت، ئەوە بوو کۆمەڵێك کچی هێنابوو، ئەوانیش جلەکانیان لەبەر کردبوو و لەسەر شەقامەکانی ئەو شارە دەهاتن و دەچوون، کە بووە جێگەی سەرنجی زۆربەی خەڵکی ئەو شارە، تەنانەت هەر لەکاتی نمایشەکەوە داوای نمایشکار و جلەکانیشیان دەکرد.

فیلم

هەستە کیمیگەرییەکانی دڵ - Chemical Hearts

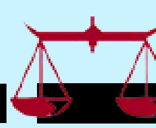
فیلمێکی دراما و ڕۆمانسییە، باس لە مامۆستای قوتابخانەیەکی دواناوەندی دەکات، کە دەکەوێتە داوی خۆشەویستیی قوتابییەکی تازەوە، ئەو قوتابییەش چەندین نهێنی و زانیاریی لەسەر مامۆستاکە هەیە، ماوەی فیلمەکە یەك کاتژمێر و نیوە، لە دەرهێنانی ریچارد تەنییە و لە بەرهەمهێنانی لیلی ڕەنهێرت و ئەلیکس ساکس و نواندانی لیلی ڕەنیهێرت و ئۆستن ئەبرامز و سارا جۆنیس و ئەدهەر کالیانە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

وا هەست دەکەی دڵت تەنگە و زۆر بیر دەکەیتەوە، پێتوایە کارەکانت سەر ناگرن، واباشترە دووبارە بەرنامەیان بۆ دابنێ و ئەوەی لە خەیاڵتە بیکە بە ڕاستەقینە و کاری بۆ بکە، ئەو ماوەیەی داهاتووت ساتە وەختێکی باش دەبێت بۆت،هێندە خۆت دڵتەنگ مەکە و گەشبین بە بۆ ژیانی تایبەتیت.

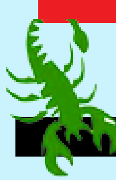
نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

لە هەنگاوەکانتدا پەلە مەکە، چونکە هەندێکیان پێویستیان بە کاتە و تۆش دەتەوێ زوو ئەنجامەکان ببینیت، ماوەیەکە لەگەڵ کەسێکی نزیکت کێشەت هەیە، هەوڵبدە بە ئارامی ڕاستییەکانی تێ بگەیەنیت تا ئەویش لەو هەڵەتێگەیشتنەی کە بەرامبەر تۆ هەیەتی پەشیمان بێتەوە.



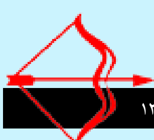
شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

وریای هەنگاوەکانت بە، چونکە ماوەیەکە هەڵەی وا دەکەیت کە خۆشت بڕوا ناکەیت، ئەو کاتەی پێویستیت بە کەسێکە بە هێمنی تێی بەگەیەنە و هاواری بۆ مەبە، لەگەڵ کەسانی ماڵەوەت ڕەفتارت نەرمتر بکە و ماوە ماوە پێکەوە دانیشن و لە بارەی کارەکانت بە هێمنی گفتوگۆ بکە.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەر کێشەیەکت هەبێ، بۆ ماوەیەکی کاتییە و دەڕوات، پێویستە هەڵچوونەکانت کەم بکەیتەوە، ئەگەر لەم ڕەفتارانەی خۆت بەردەوام بیت، ڕەنگە کێشە بۆ ژیانی تایبەتیت دروست بکەیت، هەر کەسێك تۆی نەویست تۆش ئەوت نەوێت، کارەکانی داهاتووت بەرەو باشتر دەچێت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

شێوازی ڕەفتار و کارەکانت جوانە و مەهێڵە لە ڕێرەوەی خۆی تێك بچێت، کاتێك هەنگاوێك بەرەو پێشەوە دەنێیت، تووشی گرفت دەبیتەوە، ئەوەش شتێکی ئاساییە، ئەو گرفتانەی کە لە نێوان خۆت و کەسە نزیکەکانت هەیە، چارەسەر دەبن، بەڵام دەبێ هێمن و لەسەر خۆ بیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەندێك لە بیرۆکەکانت جێگەی سوودمەندیی خۆت دەبن و بۆ بەئەنجام گەیشتنیان پێویستت بە پشووە، لەگەڵ کەسی خۆشەویستت نەرمتر ڕەفتار بکە، هەوڵبدە کاتەکانت دیاری بکەیت و سەر لە خۆت مەشێوێنە، بڕیارەکانیشت با دوای بیر کردنەوەیەکی قووڵ بێت، ئەنجا بڕیار بدە.