شێوازی گفتوگۆ و قسەکردن لەگەڵ هاوسەرت

زۆر جار گفتوگۆ و قسەی نێوان هاوسەران دەبێتە سەرچاوەی کێشە و گرفت، کە هەندێکیان دەگاتە رادەی جیابوونەوە، یان ماوەیەك زوێر و تووڕەبوون، سەرچاوەی کێشەکانیش لەلایەن یەکێك لە هاوسەران دروست دەبێ. وەکو دەزانین زیاتر ئافرەتان بە قسە وەڵام دەدەنەوە و پیاوانیش زیاتر دەست و تووڕەیی بەکاردەهێنن. گۆڤاری (رێدبووك)ی ئەمریکی بۆ رێگەگرتن لە کێشەکانی دوای قسە و گفتوگۆی نێوان هاوسەران چەند رێنماییەکی نیشانداوە کە ئەوانەن:

هەرگیز باسی جیابوونەوە و ترازان مەکە، کاتێك هاوسەرت تووڕەیە یان ماندووە، گفتوگۆ لەسەر کێشە و گرفت مەکە، تا کاتێ کە سارد دەبێتەوە و لە کاتێکی خۆشدا باسی گرفتەکانی بۆ بکە. هەوڵبدە لە کاتی تووڕەبووندا بە قسەی خۆش و دەنگێکی نەرم تێی بگەیەنی. هەوڵبدە گوێ بگریت و قسەی خۆت بەسەر ئەودا فەرز مەکە. وا مەکە کە هەست بکات تۆ بەرپرسی ئەوی، هەمیشە پیاو دەیەوێت باڵادەست بێت و ئەمری بەسەردا مەکە. هەمیشە پێی بڵێ: متمانەم پێتە و کەسێکی سەرکەوتووی، لە کاتی شکستدا بەر قسەی مەدە و هیوای بۆ بگەڕێنەوە و بڵێ: ئەوجارە شکست، جارێکی دیکە سەردەکەویت.

کەرەستەی پێویست بۆ ناوماڵ

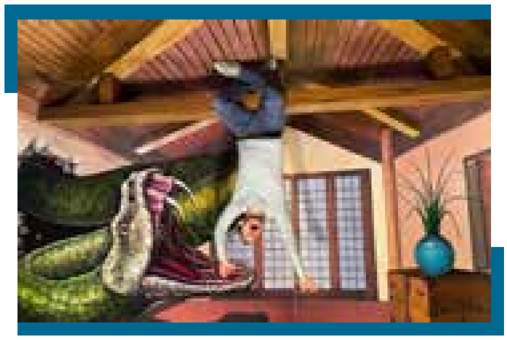
هەموو ماڵێك جگە لەوەی پێویستی بە دیکۆرێکی ناوازە و شیکە، هەروەها پێویستی بە کۆمەڵێك کەل و پەل و کەرەستە هەیە، بەڵام هەندێ جار دیکۆرێکی جوانت داناوە و لەگەڵ کەل و پەلی پڕ بەها، کەچی هەندێ جار پێویستت بە کەرەستەیەکە دەستت ناکەوێت، رەنگە زۆربەی خانمان لە کاتی دانانی ماڵ و دیکۆر و کەرەستەکان، ئاگاداری گرنگی ئەو کەل و پەلە گرنگانە نەبن کە پێویستە بە بەردەوامی لە ماڵدا هەبن، کە بریتیین لە: ئاگرکوژێنەوە، بۆ کاتی نەخوازراو و ئاگرکەوتنەوە. کەرەستەکانی پزیشکی، گرنگە ئەو کەرەستانەت هەبێ لە کاتی نەخۆشی و برین بۆ چارەسەرکردن. پارچە قوماشی زۆر بۆ پاککردنەوە و دانانی لەسەر کەرەستەکان، هەوڵبدە کەرەستە پێویستییەکانت دوو دانەت هەبن، بۆ نموونە: بوتڵی غاز، با هەمیشە یەکێکی زیاد و پڕت هەبێت، خواردنی تایبەت بۆ کاتی درەنگانی شەو لە نێو سەلاجە دابنێ، بۆ ئەوانەی برسییان دەبێت و نەوەك نیوەی شەو بانگت بکەن تا شتێکیان بۆ ئامادە بکەیت، هەروەها با کەرەستەکانی گەرماوت زیاتر بێت لە دانەیەك وەك: خاولی، سابوون، شامپۆ.

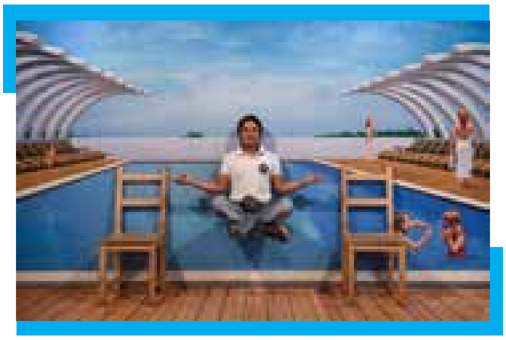
چۆن گرنگی بە قژت دەدەیت؟

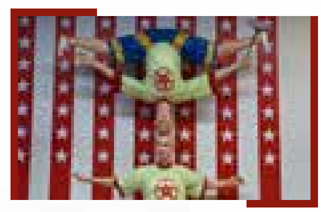
قژت، وەك رووبارێكی جوانییە
لەسەر شانەكانت، بریسكەی چاوانی هەمووان
رادەكێشێت، بۆنی پرچت عەتر و گوڵاوە، كاتێك ئەو سیفاتانە
لە قژتدا دەبێ، هەمووان سەرسام دەكەیت، ئێستا زۆربەی ئافرەتان
خاوەن قژێكی خاو، یان لوول و درێژی جوانن، بۆ گرنگیدان بە قژ و
پارێزگاری لە مانەوەی بەم جۆرە پێویستت بە چەند رێنماییەكە، كە لەلایەن
پسپۆری جوانكاری ئیسپانی (ئیلین جۆلینۆ) خراوەتە روو بەم شێوەیە: لە
كاتی ئارایشت و داهێنانی قژت، هەوڵمە بە توندی تەلە مووەكان رابكێشیت،
چونكە كاریگەری لەسەر رەنگەكانی پرچت دەكات. هەوڵبدە رۆژانە پێستی
سەرت بخورێنیت، یان شیلانی بە دوو پەنجەی دەستەكانتەوە بكە، پێویستە
هەفتانە (٣) جار قژت بشۆیت لەگەڵ لێدانی كرێم و بەلسەم دوای وشك
كردنەوە، لە كاتی سیشوار و وشكردنەوە هێندە هەوای مجففە گەرم
نەبێت، نەوەك تەلە مووەكانی پرچت بسووتێنێت، تەوقە و
ئێكسسوارەكانی پرچت با زیاتر لە پلاستیك بن نەوەك
ئاسن و قوماش.

گەرماوی نەوت بـ

هەندێ ئاو و سەروچاوەی سرووشتی لە جیهاندا هەن، دەگوترێت سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ چارەسەری چەندین نەخۆشی، بە تایبەت نەخۆشییەکانی پێست و شێرپەنجە، وەك: دۆڵی ئاوی گەرم لە وڵاتی ئیسلەندا، دواجار کۆماری ئازربایجانیش ڕیکلامی بۆ خۆشۆرین بە نەوتی وڵاتەکەی کردووە، بە وتەی خۆیان نەوتی ئەو وڵاتە چارەسەرە بۆ چەندین نەخۆشی مرۆڤ، کۆماری ئازربایجان یەکێکە لەو (٦) وڵاتە تورکەی کە سەربەخۆیی خۆیان لە ناوچەی





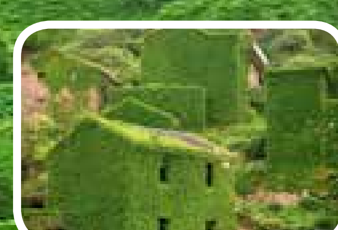


فێڵکاری چاو، یان وێنەی ڕاستەقینە

فێڵکاری وێنە لە ئاست چاوەکانی مرۆڤ، چەندین ڕێگەی جۆراوجۆری هەن، هەندێکیان بە خەیاڵی و مێشکی مرۆڤدا نایەت کە بەم چەشنە فێڵکارییەکان لە وێنەکاندا ئەنجام درابن، هەندێکیان بە ڕێگەی کاری بەرنامەی فۆتۆشۆپ و پرۆگرامەکانی دیکەی کۆمپیوتەرن، بەڵام ئەو گەنجە لە وڵاتی کۆریا، کارەکانی بە جموجۆڵ و جووڵەی جەستەی دەکات، ئەو گەنجە بەهرەدارە ناوی (ژۆنگ ژینبێن)ـە و کاتێك وێنەیەك دەگرێت، یان بۆ ئەوانەی حەز دەکەن لە وێنەکانیان فێڵکاری چاوی تیادا بکرێت، بۆیان جێبەجێ دەکات. لە هۆڵێکی بچووکدا چەندین کاری ناوازە دەکات، وەك ئەوەی وێنەکە ڕاستەقینە و دروست بن، کەچی تەنیا چەند جووڵەیەکی سادەیە و بە فێڵکاری چاو دادەنرێت. تا ئێستا خاوەن نزیکەی (١٠٠) فێڵکاری وێنەیە، دیارترین نموونەیان، وێنەت دەگرێت وەك ئەوەی لە ئاسماندا دانیشتووی، بەبێ ئەوەی هەست بکەیت کە ئەوە وێنەی فێڵکارییە.

دەوڵەتی سەوزایی گژ و گیا

بەم دواییە ڕاپۆرتێك لەسەر جیهان بڵاوکرایەوە، ئاخۆ چی دەبێت ئەگەر جیهان و گۆی زەوی بەبێ مرۆڤ بێت و یان ئەگەر مرۆڤ ئەو هەسارەیە چۆل بکەن، ئەنجامی ڕاپۆرتەکە کۆمەڵێك دەرئەنجامی سەیر و ناوازەی هەبوو، کە زۆربەیان بە زەرەری زەویدا دەشکێتەوە، وەك: تێکچوونی ژینگە و تێکەڵ بوون و لێکدانی ئەوەی لەسەر زەوی هەیە، بەڵام وێنەگرێکی چینی بە ناوی (تانج یاهۆنگ) دەرئەنجامەکانی ئەو ڕاپۆرتەی ڕەتکردەوە، بەڵگەشی بە قسەکەی وێنەی ئەو گوندە چۆڵکراوە بووە کە دەکەوێتە کەناری (ئەرگەبیل شینگسی) لە نزیك ڕووباری (یانگتسی) کە درێژترین ڕووبارەکانی وڵاتی چینە و سێیەم درێژترین ڕووباری جیهانە، ماوەی (٥٠) ساڵە خەڵکی ئەو گوندە شوێنەکەیان جێهێشتووە بەهۆی دووری و بەرزی ڕادەی شێ، ئێستا ئەو سەراپای ئەو گوندە بە سەوزایی داپۆشراوە، تەنانەت نێو خانوو و شەقامەکانیش بە گژ و گیای سەوز داپۆشراون، ئەوەش وەك وەڵامێکە بۆ ئەو ڕاپۆرتە کە سرووشت خۆی تێکنادات و بەڵکو پارێزگاری دەکات لەوەی هەیە و بوونی هەیە.



ـــــۆ چارەسەری نەخۆشی

قەوقازی لە ئۆرئاسیا وەرگرتووە، ئێستا لەوێدا گەرماوی نەوتیان هەیە، کە پلەی گەرمی نزیکەی (٤٠) پلەیە، ئەوانەی نەخۆشی پێست و شێرپەنجەی جەستەیان هەیە، سەردانی ئەو گەرماوە دەکەن و بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە نێو گەرماوەکە دەمێننەوە، پسپۆران و پزیشکانی ئەو وڵاتە دەڵێن: بەهۆی ئەوەی نەوتی وڵاتەکەمان پاك و دەوڵەمەندە بە گازی سرووشتی و پاك، بەم چەشنە بۆتە سەرچاوەی چارەسەری بۆ نەخۆشییەکانی پێست.

داستانی گلگامێش

گلگامێش یەکێکە لە کۆنترین داستانە شیعرییەکانی جیهان، داستانی سۆمەرییەکان بووە و بە ڕێنووسی بزماری لەسەر (١٢) تابلۆی قوڕ نووسراوەتەوە، دۆزینەوەی ئەو داستانە لە ساڵی (١٨٥٣) بووە، ئێستا لە موزەخانەی بەریتانیا دانراوە و نمایش دەکرێن. ئەو داستانە باس لە پاشا گلگامێش دەکات، کە پێنجەمین پاشای وەرکایە، وەرکا شارێکی کۆنی سۆمەرییەکان بووە، مێژوونووسان ئاماژە بۆ (٢٠٠٠) ساڵ پێش زایین دەکەن کە ئەو ڕووداو و نووسینی داستانە شیعرییەکەی تیادا بەدی کراوە. داستانەکە بە زمانی ئەکەدی نووسراوەو لە کۆتاییشدا واژووی کەسێکی لەسەرە بە ناوی (شین ئێقی ئۆنینی)، کە هەندێك وای بۆ دەچن ئەو کەسە داستانە شیعرییەکەی نووسیوە. داستانەکە بەوە دەستپێدەکات کە (پاشا گلگامێش)، کە دایکی ئەو پاشایە خواوەند و نەمر بووە، بۆیە لە داستانەکەدا هاتووە کە (سێیەمین خواوەند بۆ مرۆڤ دەمێنێتەوە). دەگوترێ ئەو پاشایە ستەماکار بووە و خەڵکی زۆر ئەزیەت داوە و ماندووی کردوون، بەتایبەت بۆ کاری دروستکردنی کۆشك و تەلار و پەرژینی گەورە. هەر بۆیە خەڵکیش داوایان لە خواوەند کردووە کە رزگاریان بکات لەو نەهامەتییە، دەگوترێ خواوەندێك بەناوی (ئەرۆرۆ) وەڵامی داوای خەڵکی داوەتەوە کە کەسێك بووە لە قوڕ دروستکراوە و موویێکی زۆر جەستەی داپۆشیوە و لە نێو دەشت و دەردا ژیاوە کە پێچەوانەی گلگامێش بووە، خەڵکیش بە ئەنکیدۆ بانگیان کردووە و کە زۆربەی جار گیاندارانی لە تیر و تەڵەی ڕاوچییەکان رزگار کردووە. دواتر داستانەکە باس لەوە دەکات کە گلگامێش و ئەنکیدۆ یەك دەگرن و لە دوای نەمریدا دەگەڕێن، دواتر بەرەو دارستانی برنج بەڕێ دەکەون و لەوێوە پاسەوانی دارستانەکە دەکوژن، پاشان لەلایەن خوداوەندی عەشتارەکان گاری شەخدار دەنێرن کە ئەویش دەکوژرێت بە دەستی گلگامێش و ئەنکیدۆ.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!

پەند و وتە

پاولۆ کوێلۆ دی سەوزای گەورە نووسەر و ڕۆماننووسی بەڕازیل، کە لە ساڵی (١٩٤٧) لە شاری ریۆدیجانێرۆی بەڕازیل لەدایك بووە، دەربارەی لە دەستدان و ونکردنی هەندێ لایەن لە ژیان دەڵێ:

ئەو شت و لایانانەی لە ژیاندا لە دەستت داوەن، هۆکارەکەی ئەوەیە کە لێیان ترساوی لە دەستیان بدەیت و ونیان بکەیت، بۆیە لە ونکردن و لەدەستدانی هەموولایەنێکی ژیانت مەترسە.

پوختەی فیلم

سپایدەرمان گەڕانەوە بۆ ماڵ - Spider-Man: Home-coming

یەکێکە زنجیرە فیلمەکانی سپایدەرمان، کە ئەو جارەیان بە شێوەیەکی زانستییانە و فانتازیا دەرهێنراوە، ماوەی فیلمەکە (٢) کاتژمێر و (١٣) خولەکە، باس لە داکۆکییەکانی پیتەر پارکەر کە هەم کارێکتەری سپایدەرمان دەبینێت، بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی تۆنی ستارك لە داهێنانە شەڕانگێزییەکانی، فیلمەکە لە دەرهێنانی جۆن واتسە، بودجەی تەرخانکراوی (١٧٥) ملیۆن دۆلار بووە و داهاتیشی لە بۆکس ئوفیس (٨٧٩) ملیۆن دۆلار بووە. وێنەی فیلمەکە لە شاری لۆس ئەنجلیسی ئەمریکی گیراوە، لە نواندنی تۆم هۆلاند و ماریسیا تۆمی و زینداکایەی خۆشەویستی سپایدەرمان.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەمە بزانە کە ئەمرۆ وەك دوێنێ نییە و زۆر زەحمەتە لەگەڵی بگونجێی، بەڵام ڕەنگە بە ناچاری هەندێك شتی گرنگ فەرامۆش بکەیت. هەمیشە بیر لە داهاتووت بکەوە و کارێك مەکە ببێتە جێگەی پەشیمانیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

گوێ لەهەندێك ئامۆژگاری مەگرە کە هەندێك کەس دەیانەوێت بۆ بەرژەوەندی خۆیان لەخشتەت بەرن، متمانەت بە خۆت بەهێزتر بێت. کەسانێك دژایەتیت دەکەن و نیازی باشیان بەرامبەرت نییە.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

بەهەندێك کاروباری داراییەوە خەریك دەبیتو لەگەڵ کەسە نزیکەکانت لەم بارەیەوەن دەکۆڵنەوە، بیریشت هەر لای گەشتێکی خۆش دەبێت. ڕێگەی کەسانی دیکە بدە بۆ پاڵپشتیت و زیاتر گەشبین بە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

سەرنجراکێشیت رۆڵکی باش دەگێڕێت بۆ ئەوەی کەسانێك لێت نزیك ببنەوە، یاخود لە سەرکەتنو بەدیهێنانی هیواکانت نزیك ببیتەوە. ڕێگەیەکی نازاوەت هەڵبژاردووە لە خۆشی و بەختەوەری و بەردەوام بە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

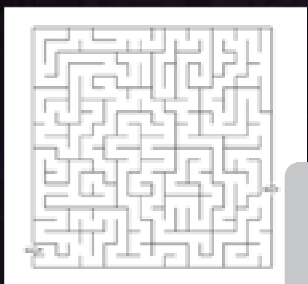
ڕووداوەکانی ئەمرۆ بە زەحمەت بە سەرتدا تێپەڕ دەبن، یاخود کاروبارەکانت بە سەریەکدا کەڵەکە دەبن و تووشی بێزاری و نائومێدیت دەکەن. خەریکی ژیانی خۆت بە و دەستکاری و تەداخولی کاروباری خەڵك مەکە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

یەکێك لە کەسە نزیکەکانت پێشنیارێکی چاکت بۆ دەکات و سوودێکی باشی لێوەردەگریت، ئەمرۆ ئیش و کارەکانت زۆر دەبن و هاورێکانیشت هاوکاریت دەکەن. داهاتووت ڕوونە و کەسێکی خاوەن بەهرە و توانایت.

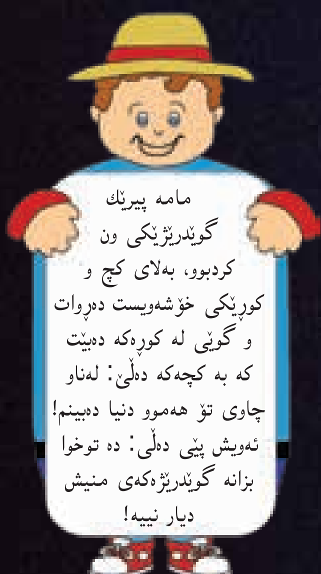
کاریکاتێر

کاریکاتێرێکە باس لە نا یەکسانی ژیاندا دەکات، کە بڕێکی زۆر بۆ هەمووان دانراوە، بەڵام هەیە بەشێکی زۆر دەبات و هەیە بەشەکەی کەمترە، واتە نا یەکسانی لە دابەشکردنی ئەوەی هەیە لە سەروەت و سامان و خواردن.



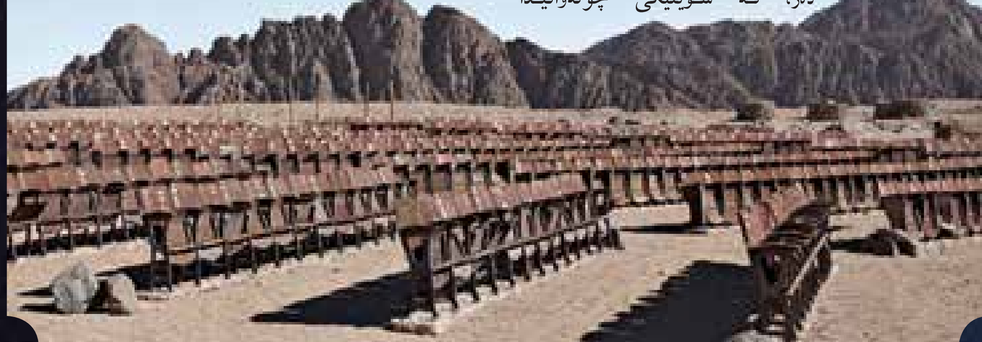
یاری وێنە

لەم وێنەیەدا یارییەکی مازی هەیە، کە چوونە ژوورەوە و دەرچوونێك هەیە، هەوڵبدە ڕێگەی دروست لە ماوەی (٢) خولەك بدۆزیتەوە.



سینەمای دەشت و دەر

هەمیشە هۆڵەکانی سینەما دەکەونە نێو جەرگەی شار و شوێنە گشتییەکان، تا زۆربەی خەڵك بتوانن سەردانی بکەن و پێبگەن، لە ئێستادا هۆڵەکانی سینەما لە مۆڵ و بازاڕە گەورەکانی نێو شارەکان دەکرێنەوە، تا ڕێگەی هەوادارانی فیلم ئاسان بکرێت و بتوانن لە هۆڵەکانی سینەمادا سەیری فیلمێکی پڕ بە دڵیان بکەن، کەچی بیرۆکەیەکی دیکە بۆ هۆڵی سینەما هاتۆتە کایەوە، ئەویش دانانی سینەمایە لە دەشت و دەر، لە شوێنێکی چۆڵەوانیدا کورسی و شوێنی دانیشتن و سکرینی سینەما دانراوە، بە سینەمای دەشت و دەر ناسراوە، هەروەها بەناوی سینەمای کۆتایی ژیان ناسراوە، لەو کاتەی زەوی کاول دەبێت ئەو کاتە سینەماکان لە دەشت و دەر دەبن، ئەو بیرۆکەیە لەلایەن پیاوێکی خاوەنکاری فەرەنسی بە ناوی (کاپۆ کێکەیس) داهێنراوە و جێبەجێ کراوە، یەکەمین سینەمای دەشت و دەری لە سەیرانگاکانی شەرم شێخ کردۆتەوە کە جێگەی (١٥٠) کەس دەبێتەوە.



کۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەوڵ دەدەیت لەگەڵ دولبەرەکەت بگەیتە لێکگەیشتنو ناکۆکییەکان بەلاوە بنێن، بێگومان ئەگەر لە کۆششکردنت بەردەوام بیت، سەردەکەویت. بڕوات بە خۆت بێت و لە داهاتوو سەرکەوتوتر دەبیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئارەزووە نهێنییەکانت بەرەو پەیوەندیەکی سۆزداریت دەبەن، یان بەهۆی سەرنجراکێشیت و وروژێنەری سەرو سیمات لەبواری ئەڤینداریەوە دڵخۆش دەبیت. ئەرکی ئێستات قورسە و بە جوانی وردی کاریان بۆ بکە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

پەنا دەبەیتە بەر توانستو هێزی خۆتو بە ئەنجامی باشیش دەگەیت، بەڵام نەکەی بە گوێی هەندێك کەس بکەیت کە بە لاڕێتدا ببەن. کەسانی نزیکت بڕوایان پێتە و لە کاتی خۆشی و ناخۆشی لەگەڵیان بەردەوام بە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ڕۆژێکی گونجاوە بۆ ئەوەی بیر لە بەرنامەیەك بکەیتەوە بۆ باشترکردنی باری داراییت، گەشتێك دەکەیت و کامەران دەبیت. ئەوەی لە دڵتە بیهێنە دەرەوە و ڕێگەی داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسێ کە دەمێکە ململانێت لەگەڵ دەکات، تووشی سەر ئێشەت دەکات و پەرێشان دەبیت، بۆیە پەنا وەبەر دولبەرەکەت دەبەیت و داوای هاوکاری لێ دەکەیت. کاری داهاتووت جێگەی ڕێز و ستایشە بۆیە متمانەت بە خۆت بێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لە زۆربەی بوارەکانەوە سەرکەوتنو بەدەست دێنیت و دڵخۆش دەبیت، هەروەها لەوانەیە دەستکەوتی مادی چاکت بێتە دەست. کارەکانت پشتگوێ مەخە و بەردەوام بە لەسەریان، کەسێکی ژیر و هێمنی.