هێشتنەوەی بۆن و بـ

ڕەنگە زۆربەی ئافرەتان گلەیی لە بۆن و بەرامەکانیان بکەن، بەهۆی ئەوەی بۆ ماوەیەکی کەم دەمێنێت و دەڕوات، ئەگەرچی هەندێکیان لە مارکە بەناوبانگەکانیشن، بەڵام هەر زوو نامێنن، ئەوەش گرفت بۆ ئەوانە دروست دەکات کە شەیدای بۆن و بەرامەی خۆشن، چەندین هەنگاویش هەن کە یارمەتیت دەدەن بۆنەکەت بۆ ماوەیەکی زیاتر دەهێڵێتەوە. با بزانین ئەو هەنگاوانە چین:

گرنگە بزانیت بۆن و بەرامە لە کوێی جەستەت دەدەیت، وەك هەندێ شوێن هەن هەر زوو بۆنەکە لە دەست دەدەن، ئەو شوێنانەی پێویستە بۆنی لێی بدرێت، ئەوانەن: مل

ماکیاژ و جوانیی لێو و ددانەکانت

ڕەنگە بەلاتەوە سەیر بێت، کە پێوەندییەك لە نێوان ماکیاژ و جوانیی ددانەکان هەبێت، بەڵام ئەوە لەلایەن پسپۆڕی جوانکاری (لیزا فرانکلین) ڕوون کراوەتەوە کە ئەو پێوەندییە تەواوەو کاریگەرییان لەسەر یەکتر هەیە. لیزا دەڵێ: گرنگە پێستی ڕوخسار بەگشتی و نەرمونیانی لێو بەتایبەتی بپارێزرێت و هەمیشە ناسك دەربکەوێت، دوای ئەوەی کرێمی تەڕکردنی لێ دەدرێت، هەروەها دەشتوانرێت لە ڕێگەی ماکیاژەوە گۆڕانکاری و کاریگەری لەسەر لێو و ددانەکانیش بەدی بکرێت. لیزا زیاتر دەڵێ: ڕەنگەکانی ماکیاژ کاریگەرییان لە سەر جوانیی لێو و و ددانەکان هەیە، بۆ نموونە: ناکرێت ڕەنگی ئەساس و سەرەکیی ڕوخسار لە ڕەنگی سپیتی ددانەکانت تۆختر بێت، بەم جۆرە ڕەنگی ددانەکانت ون دەکەیت، هەروەها نابێت ڕەنگی لێو و ڕوخسار لە یەکتر نزیك بێت، چارەسەریش دانانی سێبەری ڕەنگێکە بۆ لێو، تا جیاوازی لە نێوانیاندا دروست بکات. هەروەها دەکرێت ماکیاژەکەت پابەند بکەیت بە (ڕەنگی سێبەری چاو) تا جیاوازییەك لەگەڵ ڕەنگی لێو و ددان بەدی بکات وەك ڕەنگەکانی: شین، زیوی، ئەرخەوانی (سووری کاڵ)، لە کۆتاییشدا دەڵێ: بۆ ئەوەی ڕەنگی سووراو نەکەوێتە سەر ددانەکان، دەکرێت فازلین بەکاربهێنیت.

ـــــــــــەرامە لەسەر جەستەت

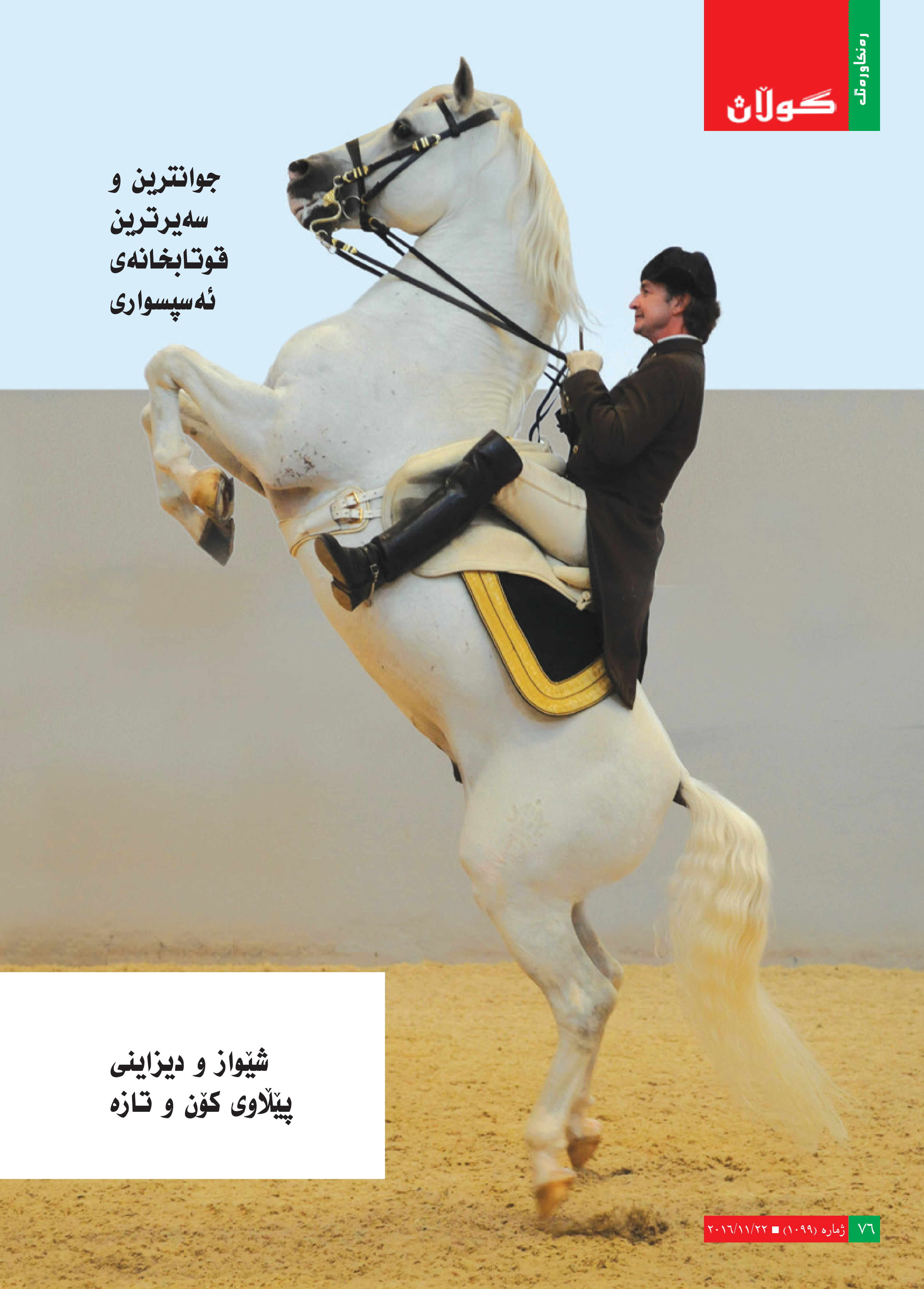
و سینگ، پشت سەرچۆك و قاچ، پشت گوێچکە، ئەو شوێنانە بۆن بۆ ماوەیەکی زۆر دەهێڵنەوە. هەندێ لە خانمان کاتێك بۆن لە خۆیان دەدەن، پاشان بە پەنجە پەرتی دەکەن، ئەوەش هەڵەیە و نابێت بۆن پەرت بکرێت. هەوڵبدە بۆنێکی بەهێز هەڵبژێریت و جۆرێکی باش بێت، باشترە شامپۆ و موکەیەف و کرێمەکانت بۆندار بن، تا ئەوانیش بۆنی خۆیان بە جەستەت بدەن، پێویستە پێستت بە کرێمی تەڕکردن تەڕ بکەیت، ئینجا بۆن لە خۆت بدەیت. گرنگیشە شوێنی هەڵگرتنی بۆنەکەت دوور بێت لە گەرمی و لە کەشێکی ئاسایی و سارد بێت، بەم چەشنە بۆن و بەرامەت زیاتر دەمێنێتەوە.

ڕەنگی جلەکەت گوزارشت لە خۆت دەکات

ئەگەرچی دەگوترێت جلوبەرگ گوزارشت لە کەساتی و بیرکردنەوە ناکات، بەڵام ڕەنگەکانی جل جیاوازن و کاریگەرییان لەسەر خۆت و کەسایەتیت هەیە، بۆیە دەبێ وریایانە ڕەنگی جلەکانت هەڵبژێریت و بزانیت بۆ چ مەبەستێکە، لێرەوە ئاشنای ڕەنگی جلەکەت بە کە چۆن گوزارشتت لێ دەکەن:

- ڕەنگی سوور: کەسێکی سەرنجڕاکێش و خاوەن کەسایەتی بەهێزە و متمانەی بە خۆی هەیە.
- ڕەنگی شین: کەسێکی سادە و ناخ پاك و هەست و دەروونی پاکە، گرنگی بە خۆی و کەسانی دیکە دەدات، بۆ ئافرەتانی ڕاستگۆشە.
- ڕەنگی سەوز: ئافرەتانی زیرەك، خاوەن بیرۆکەی جوان لە شیکردنەوە و هەندێ دڵپیسیشی لەگەڵە، حەزیشی بە تەنیاییە.
- ڕەنگی پەمەیی: کەسانی هەست و سۆز بەهێزن، حەزیان لە یارمەتیدانی کەسانی دیکە هەیە، دوورن لە دووڕوویی و خۆشەویستن.
- ڕەنگی وەنەوشەیی: کەسێکە حەز بە ژیان دەکات، خواستی لەسەر کاری تازە و تازەگەرییە، دوورە لە ڕۆتین و کەسێکی هەست بەرزە.
- ڕەنگی ڕەش: ئەگەرچی بە ڕەنگی پایە بەرزی مۆدەکان دادەنرێت، ڕەنگێکی سەرنجڕاکێشەو لەگەڵ ئەوەشدا نیشانەی خەم و بێزارییە، یان حەز بە دووری و تەنیا بوونەو کەسانی پایەبەرز و خاوەن هیوا و ئاواتن.

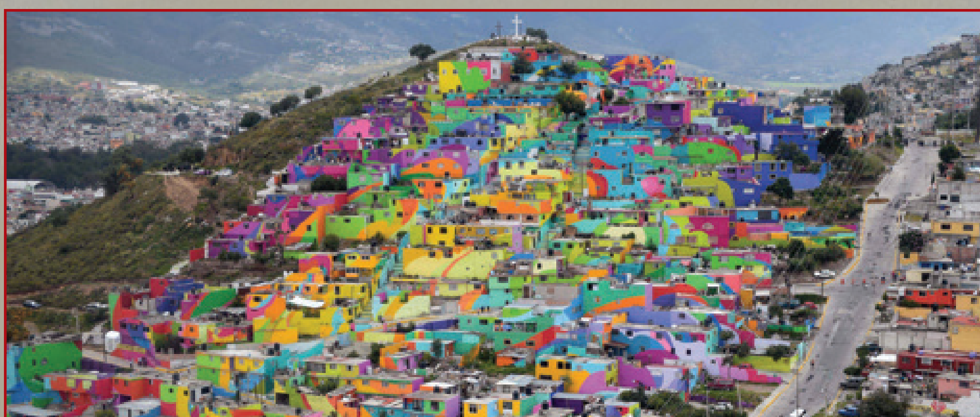
ڕەنگی ڕەنگاوڕەنگ : بۆ ئەوانەیە کە حەز بە خۆشی و شادی و نوێبوونەوە و ژیانی تازە دەکەن، کەسانێکن دەیانەوێت سەرنجی هەمووان ڕابکێشن، خۆشیان سەرنجڕاکێشن.



جوانترین و سەیرترین قوتابخانەی ئەسپسواری

شێواز و دیزاینی پێڵاوی کۆن و تازە

لە کوردستان یانەیەکی گەورەی ئەسپسواری هەیە، کە چەندین ڕاهێنەرو قوتابی و فێرکاری ئەسپسوار لەخۆ دەگرێت، نەوەك تەنیا ئەوەی کوردستان، بەڵکو سەراپای قوتابخانە و فێرگەکانی ئەسپسواری جیهان، ناگەن بە قوتابخانەی ئەسپسواری ئیسپانیا، کە ئەوەندە سەرنجڕاکێش و پێشکەوتووە، جێگەی سەرنجی هەموانەو کاتێك نمایشێکی ئەو قوتابخانەیە دەبینیت، کە ئەسپەکان لەگەڵ نۆتی میوزیکە کلاسیکەکە جووڵە دەکەن و هەنگاو دەنێن، سەرمەستت دەکەن. مێژووی ئەو قوتابخانەیە بۆ (٤٦٠) ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، هەمان شێوازی کلاسیکی کۆنی خۆشیان نەگۆڕیوە. بارەگای ئەو قوتابخانەیە دەکەوێتە شاری ڤیەننای وڵاتی نەمسا، مێژووی ئەو قوتابخانەیە بۆ ساڵی (١٥٧٢) دەگەڕێتەوە، کە لەلایەن ئیمپراتۆری نەمساوی (چارلزی پێنجەم) دامەزرێنراوە.



شارە ڕەنگاوڕەنگەکانی جیهان

ئەگەرچی شەوانە زۆربەی شارەکانی وڵاتانی جیهان بە ڕووناکی و گلۆپ و ئیفێکت، ڕەنگاوڕەنگن و هەمیشە جوانترین ڕەنگ دەبەخشن، بەڵام لە ڕۆژدا پێچەوانەی شەو کز و بێ ڕووناکین، بیرۆکەی شارە ڕەنگاوڕەنگەکان لەوە سەریهەڵدا، کە دیمەنی شار و شارۆچکەکان، بە ڕۆژیش ڕەنگاوڕەنگییان پێوە دیار بێت، بۆیە چەند شارێکی وڵاتانی جیهان ڕەنگ کراون، تا لە ڕۆژیشدا وەك شەوەکەی سەرنجڕاکێش بن، ئەو شارانەش بریتین لە: شاری ڕیۆدیجانێریۆ لە وڵاتی بەڕازیل، شاری گوتابی لە کولۆمبیا، کەنداوی برۆسیدا لە ئیتاڵیا، شاری جودبۆر لە وڵاتی هیندستان کە تەنیا ڕەنگی شینە، شاری باشوکا لە وڵاتی مەکسیك، زۆربەی ماڵەکان خۆیان ڕەنگی خانووەکانیان کردووە، شاری بۆینیس ئایریس لە وڵاتی ئەرژەنتین.

ڕەنگە هەندێ جار ئەو پرسیارەمان بە مێشکدا بێت، ئاخۆ ئەو هەموو دیزاین و شێوازە جۆرواجۆرەی پێڵاوەکان لە کوێوە هاتووە و چۆن ئامادە دەکرێن، دواجار وەڵامێکی سەیری ئەو پرسیارە لەلایەن توێژەرانی مێژوویی دراوەتەوە، لەوەی کە زۆربەی دیزاینی پێڵاوەکان، بەتایبەت پێڵاوی وەرزشی و سپۆرتەکان، دەگەڕێنەوە بۆ سەردەمی ڕۆمانەکان، کە تا ئێستا (٤٢١) جۆر و شێوازی پێڵاوی ئەو کاتە دۆزراوەتەوە، لە یەکێك لە لیکۆڵینەوەکان لە خەندەقی (بیفۆندۆلاندا)ی ڕۆمانی، چەندین پێڵاوی سەردەمی کۆنیان دۆزیوەتەوە، کە هەمان ئەو دیزاین و ستایلەی کۆمپانیای (ئەدیداس)ی ئەڵمانییە، تەنانەت تەنیا لەو خەندەقەدا نزیکەی (٧٠٠٠) شێوازی پێڵاو دۆزراوەتەوە، ئەو پێڵاوانەی دۆزراونەتەوە، هەر تەنیا بۆ پیاوان نین، بەڵکو شێوازی پێڵاوی ئافرەتان و منداڵانیش لەخۆ دەگرێت.

بۆ زانیـــاریت

- گۆڕانی ڕەنگی چاوەکان Heterochromie :

گۆرانی ڕەنگی چاوەکان بریتییە لە جیاوازیی نێوان ڕەنگەکانی چاو کە دەردەکەوێ لە بەشی ڕەشێنەی چاودا - iris، ئەم حاڵەتەش بە « Heterochromia Iridis » ناسراوە، کە تێیدا ڕەنگی چاوەکان جیاوازە و هەر چاوێك ڕەنگێکی هەیە، هەندێ جاریش لە ڕەشێنەی یەك چاودا ڕەنگەکە زیاتر کۆدەبێتەوەو بەمەش چاوێکیان ڕەنگەکەی تۆختر دەردەکەوێت بەراورد بە چاوی دووەم، ئەم ڕەنگگۆڕانەش یان بەهۆی بۆماوەییە، یان بەهۆی زیان پێکەوتن (ڕووداوێك، نەخۆشییەك...هتد).

پەنــد و وتــە

- ئێرنست همنگوای، دەربارەی قسەکردن و گوێگرتن و بێدەنگی گوتوویەتی: مرۆڤ دەتوانێت لەماوەی (٢) ساڵدا فێری قسەکردن ببێت و ماوەی (٢٥) ساڵیشی پێویستە تا ببێتە گوێگرێکی باش، هەروەها (٥٠) ساڵیش تا بێدەنگ بێت.

جیهانی گیانداران

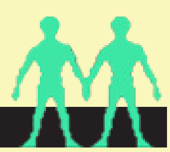
پشیلە ـ پشیلەکان دەتوانن نزیکەی ١٠٠ دەنگی جۆراوجۆر دروستبکەن، لە کاتێکدا سەگەکان تەنیا ١٠ دەنگی جۆراوجۆر دروستدەکەن. ساڵانەش لە کیشوەری ئاسیا زیاتر لە چوار ملیۆن پشیلە دەکرێنە ژەمی خواردن، لەگەڵ ئەوەی بە شێوەیەکی بەربڵاو باوەڕ وایە کە میسرییە دێرینەکان یەکەم گەل بووبن پشیلەکە بکەنە ماڵی و لەگەڵ خۆیان تێکەڵی بکەن، ئەوا لە ڕاستیدا کۆنترین پشیلەی ناسراو کە ماڵی کرابێت، دەگەڕێتەوە بۆ زیاتر لە ٩٥٠٠ ساڵ بەر لە ئێستا ئەویش لە گۆڕێکی کۆندا و لە دوورگەی دەریای سپی ناوەڕاستی سایپرێس (قبرص) دۆزرایەوە. ئەمەش بە نزیکەی ٤٠٠٠ ساڵ پێش میسرییەکان بووە. لە ماوەی لێکۆڵینەوە گەورەکانی ئیسپانیا لە سەدەی ١٥یەم، پاپای هەشتەم (Innocent VIII)، فرمانێکی دەرکرد دژی پشیلە و لێکیچواندن بە بوونەوەری شەڕانگێز و شەیتانی و مەترسیدار بەتایبەت ڕەنگڕەشەکان، هەزاران پشیلە بە زیندوویی سووتێنران، ئەو کۆمەڵکوژییەی پشیلەکان بووە هۆی زیادبوونی ژمارەی جرج و مشکەکان بە جۆرێك زیادبوون دەتووت تەقینەوەیەك ڕوویدا، جرج و مشکەکان بوونە هۆکارێکی گەورەی بڵاوبوونەوە نەخۆشی تاعوون و کوشتنی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك. یەکەم پشیلە لە بۆشاییدا پشیلەیەکی فەرەنسی بوو بەناوی (Felicette) و ناوزەندیش کرا بە (Astrocat) لە ساڵی ١٩٦٣، بە مەبەستی لێکۆڵینەوە نێردرایە بۆشایی، ئامرازی ئەلیکترۆنی بچووك لە مێشکیدا چێنرابوو کە شەپۆل و ئاماژە کارەباییەکانی مێشکی بۆ زەوی دەناردەوە.

کاوڕ

هەمیشە کەسێکی زیرەك و چاوکراوەی، کەسانی دیکەش بۆ خۆت ڕادەکێشیت، دڵنیابە لە کارەکانت، ئەم دوودڵیء ڕاڕاییەت هیچ پێویستی بە پاکانەکردن نییە و ئەم ترسەت لەخۆڕاییە، ئامۆژگاری خێزانەکەت زۆر بۆت بەسوود دەبێت.

گا

ئەوەی بێزارت دەکات، ئەو کۆمەڵە کێشەو گرفتەیە کە ماوەیەکە تووشت بووە. متمانەت بە خۆت بێت و هەنگاو بۆ داهاتووت بنێ و بێ ئومێد مەبە، چونکە بەم زووانە دەرفەتێکی باشت بۆ ڕێك دەکەوێت، گەر تۆزێك خۆت ماندوو بکەیت، سەرکەوتنت مسۆگەر دەبێت.



جمک

بیرت لە هەنگاوی گەورە و کاری چاکە بکەرەوە، ئاستی خۆت دامەبەزێنە و هەمیشە بەرەو بەرزی بڕوانە. کەسێك چاودێریت دەکات، خۆت بە شتی بچووك خەریك مەکە، لەبەرئەوەی بەخت لەگەڵتە و خۆشی ڕووت تێ دەکات، خەمەکانیشت کەم دەبێتەوە.

قرژاڵ

کەسایەتیت بەهێزە و تۆش مەهێڵە بە چەند قسە و هەنگاوی کەسانی دیکە لەکەدار بێت، متمانەت بە خۆت بێت، گرفتەکانت بەرەو کۆتایی دەچن و باری دەروونیت ئارامتر دەبێت. دڵتەنگ مەبە و باری داراییشت باشتر دەبێت.

نوکتە

- جارێکیان کوڕ و کچێك خۆشەویستی یەکتر دەبن و دەچنە ژوان، لەناکاو باوکی کچەکە بەرامبەریان دێت و کچەکە دەترسێت و بە کوڕەکە دەڵێ: چی بکەم و چی بڵێم ئەوە باوکمە؟ کوڕەکەش دەڵێ ئەگەر باوکت قسەی کرد، بڵێ ئەوە برامە!

١- گۆڕانی ڕەنگی چاوەکان، بۆماوەیی:

دەشێ دایك یاخود باوك هەڵگری جینێك بێت کە بەرپرسیارە لەم ڕەنگ گۆڕانە، هەرچەندە دایکەکە، یان باوکەکە چاویان یەك ڕەنگە، بەڵام کاریگەری جینەکە دەشێ لەسەر وەچەیەکی دەرکەوێت، ئەم سیفەتە هیچ زیانێکی نییە و کاریگەری لەسەر تەندروستی چاوەکان و بینایی نییە، کەسەکە چاوێکی شین دەبێت و چاوێکی ڕەش، یا چاوێکی سەوز و چاوێکی شین، یان ڕەنگی دیکە، هەندێ جار گۆڕانی ڕەنگەکە لە ناوچەیەکی دیاریکراوی چاودا ڕوودەدات نەك هەمووی، هەندێ جار ڕەنگی ناوچەیەکی iris بە ڕەنگی دیکە دەردەکەوێ، بۆ نموونە سەوزە، بەڵام ڕەنگی قاوەیشی تێدایە.

٢- گۆڕانی ڕەنگی چاوەکان، بەهۆی ڕووداوێك، یان حاڵەتێکی نەخوازراو:

جیاواز لە هۆکاری بۆماوەیی، دەشێ کەسێك بەهۆی نەخۆشی یان هەوکردن، یان ڕووداوێکی دیاریکراو لەچاوەکانیدا ڕەنگیان تووشی گۆڕان ببێت، لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە چارەسەری جیاوازی ڕەنگەکانی بۆ دەکرێت بەپێی چارەسەری دیاریکراو و زانینی هۆکارەکانی. لە ئاژەڵەکاندا گۆڕانی ڕەنگی ڕەشێنەی چاو زیاتر بڵاوە بەراورد بە مرۆڤ، ئەگەر چاوەکە تووشی نەخۆشی ببوو، ئەوا بە زۆری ڕەنگی شین دەبێت.

ئۆتۆمبێل بە پشت و شانەکانی ڕادەکێشێت

هێز و بازووی هەندێ مرۆڤ، ئەوەندە لە ڕادەبەدەرە، کە دەبێتە هۆی سەرسامیی هەمووان، بەتایبەت ئەوانەی کاری وادەکەن لە بەرچاوان و نمایشە ناوازەکانیان جێگەی سەرنجی هەمووان دەبن، ئەوەی دەیبینن کوڕە گەنجێکی وڵاتی هیندستانە و لە ویلایەتی (مادیا برادیش)ی ناوەڕاستی ئەو وڵاتەیە، ناوی (ئەبهیشك شۆبی)یە، ناوبانگی لە شارەکەدا دەرکردووە لەوەی بەهێزترین کەسی ئەو وڵاتەیە، تەمەنی (١٨) ساڵە، کەچی جەستەی وەك پۆڵا وایە، دواجار لە نمایشێکی سەیردا توانی دوو ئۆتۆمبێلی (١٠٠٠) کیلۆیی تەنیا بە شان و پشتی ڕابکێشێت، بۆ مەودای (٢٧) مەتر بووەو بەبێ وەستان.

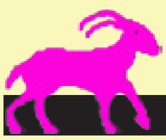
نەهەنگ

ئەوەی لە مێشکتە بیکە بە هەنگاو و کاریان لەسەر بکە، دڵنیابە لەوەی بە ئەنجامێکی چاك دەگەیت. ئەو ماوەیە بێزاریت پێوە دیارە، ئارام بەو هەوڵیش مەدە رای خۆت بەسەر کەسانی دەوروبەرتدا بسەپێنی، چونکە لەوانەیە ئەمە زیانت پێ بگەیەنێ گلەییء گازاندەی هاوڕێکانت لەسەرت زیاد بێ.

گۆزە

لەم ماوەیە گۆڕانکاری تەواو بەسەر ژیانتدا دێت و ئەوەی چاوەڕێت دەکرد پێی دەگەیت. کەسێك لێت نزیك دەبێتەوە دەبێتە سەرچاوەی خۆشی بۆت، بینینی کەسانێکی گرنگ زۆر شتی چاکی لێدەکەوێتەوەو سودەمەند دەبێت، هەواڵی خۆشت پی دەگات لەبواری سۆزدارییەوە. ئەم هەلە باش بقۆزەوە.

گیسک

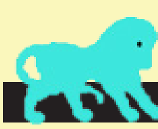


بیرکردنەوەت جوانە و پارێزگاری لە هەنگاوەکانت بکە، ئەوەی پێویستە ئێستا لەسەری بڕۆیت، هەوڵەکانتە تا بە ئەنجامەکان بگەیت، کات و ساتی خۆت بەفیڕۆ مەدە بەبیرکردنەوە لەو زەرەرو زیانانەی کەپێشتر لێت کەوتوون، چونکە تازە ناگەڕێتەوە، هەوڵ بدە، بەخەونەکانت دەگەیت.

کەوان

لە هەموو ماڵ و شوێنێك کێشە و گرفت هەن، نابێت وەرەی خۆت بڕووخێنێت و پیویستە بەردەوام بیت لە هەنگاوەکانت، ئەوەی کیشەیە و دێتە سەر ڕێگەت، ئەگەر زیرەکانە مامەڵەی لەگەڵ بکەیت، بەم زووانە کۆتایی دێت خۆشی لە دەرگات دەدات.

شێر



شایەنی لەوە زیاتری کە ئێستا پێی گەیشتووی، چونکە بیرۆکەی گەورە و جوانت هەیە، ئەوەی ماوەیەکە بۆت ماندووە، پێتدەگات و تۆش پێشوازی لێ بکە، لە کۆگێك، یان گردبوونەویەکی گرنگ بەشداری دەکەی کە دەبێتە جێی گرنگی پێدانێکی باشترت. بیرو کاتت سەنگی خۆی دەبێت.

گوڵەگەنم

گرنگی بە ژیانی خۆت بدەو مەهێڵە ئەرکە گرنگەکان لە دەستت بچن، ئەوەی شایەنی تۆیە دەبێ بزانێت مەبەستت چییە و لێت تێبگات، هەر چەندە ئەو کەسانەت لەبیر کردووە کە تۆیان خۆشدەوێ، بەڵام دڵنیابە ئەوان تۆیان لەیاد نەکردووە. گرنگی زیاتر بەخۆشەویستانت بدە.

شایان

مەهێڵە بە چەند گرفتێکەوە هەموو ژیانت تێکبچێت، کەسایەتیت بەهێزە و پارێزگاری لە خۆت بکە، کەسێکی ژیر و کارامەی، بەوە بەناوبانگیت کە نهێنیت لای کەس نادرکێنیت، بەڵام ئەم جارە تووشی بوویت و نهێنیت لای کەسێك درکاند کە جێی باوەڕ نەبوو.

دووپشک

خەمی داهاتووت نەبێت و جاری تیشك بخە سەر ژیانی ئێستات، ئەوەی هەتە پارێزگاری لێ بکە و لە دەستی مەدە. ئەنجامی ئەم جموجووڵەی دواییت ڕوون نییە و پێویستە دووبارە هەوڵی بۆ بدەیتەوە، چونکە ئەم کارە پێویستی بە بەدواداچوون هەیە.