جوانی و شیکی جلوبەرگی ڕەنگ زەرد

ڕەنگی زەرد، ڕەنگی خۆری سەر لە ئێوارانە، ئەو ڕەنگە لە دوور و نزیکەوە سەرنجڕاکێشە، کەسانێك ئەو ڕەنگە دەپۆشن کە خاوەن کەسایەتی و جوانیی سرووشتین، تەنانەت ڕەنگێکی سادەیە و بەڵام لە جوانیدا بێ وێنەیە، ئێستا زۆربەی کچە هونەرمەند و گۆرانیبێژ و ئەکتەرکان لە بۆنەو یادەکاندا، ڕەنگی جلەکانیان زیاتر زەردە، بۆ تۆی خانمیش لە وەرزی سەرماشدا کاتێك جلەکانت لە ڕەنگی زەردن، هێمای سەرنجڕاکێشی و جوانییان پێوە دیارە، دەتوانی بەشێکی جلەکەت زەرد بێت، نەوەك تەنیا زەرد، بەڵکو زەردی لیمۆ، زەردی خۆر، زەردی کاڵ و تۆخیش جوانترین ڕەنگەکانن بۆ جلوبەرگ، پۆشینی ئەو ڕەنگە لە هەر شوێنێك پێویستە بە جۆرە جلێکەوە، کاتێك دەچیتە بۆنە و یادەکان، کراسێکی درێژ، یان عەزیی زەرد بپۆشە، بۆ چوونە سەر کار و دەوامی فەرمی، دەتوانی کراسێك، یان بەدییەکەت زەرد بێت و لەگەڵ چاکێت شیکی بکەیت، هەروەها بۆ چوونە دەرەوە و بازاڕکردن، بلووزی زەرد بپۆشە لەگەڵ ڕەنگێکی دیکەدا. پانتۆڵی زەردیش بۆ شوێنی تایبەتە وەك سەردانی و ماڵ و گەشتکردن، هەوڵبدە جلێکت لەو ڕەنگە بێت و پاشان جوانی و شیکی ئەو جلەت لەبەر چاو دەبێت.

چۆن دەستە و کۆمەڵە ئێکسسوارێک دەپۆشیت؟

هەموو ئافرەتێك خاوەنی کۆمەڵێك ئێکسسوارن، بەڵام هەندێ جار دوودڵ دەبن و نیگەران دەبن لەوەی حەز دەکەن زۆرترین ئێکسسوار بپۆشن، چونکە وەکو دەگوترێت پۆشینی ئێکسسواری زۆر دەبێتە قەرەباڵغی و شێواندنی جوانیت، بەڵام ئەوە ڕاست نییە، بەڵکو جار جارەش دەتوانی زۆربەی ئێکسسوارەکانت لە هەمان کاتدا بپۆشیت، هەروەك دەستە ئێکسسوارەکانی: لارینگ - Layering و ستاکینگ – Stacking، ئەو شێوازە بریتییە لە دەستە ئێکسسوارێك کە دەتوانی هەموویان بەیەکەوە لەبەر بکەیت و بپۆشیت، بۆ نموونە: کاتێك ملوانکەیەکت لە مل دەبێت، دەتوانی ئێکسسوارێکی سەر پرچیش لە پرچت بدەیت، بە مەرجی هاورەنگ یان هاوشێوە و نەخشەکانیان هاوشێوە بن، هەروەها دەتوانی لەگەڵ بازنێك، دەسبەندێکیش لە دەست بکەیت، بەڵام پێویستە لە شێوەدا جیاوازییان هەبێت، لە ڕەنگیشدا گرنگ نییە هاوڕەنگ بن یان جیاواز بن. دەربارەی ڕەنگی ئێکسسواریش دەکرێت ڕەنگەکانی زیو (سیلڤەر) لەگەڵ ڕەنگی زێڕی تێکەڵ بکەیت، هەروەها ڕەنگی زەرد و زێڕی و زیو و پەمەییش مۆدێکی جوانی بازن و دەسبەندەکان دەبن، لە بارەی ڕەنگی ملوانکەوە، دەکرێت دوو ملوانکە لەمل بکەیت، بەڵام نابێت ڕەنگیان وەکو یەك بن، بەڵکو با جیاواز بن، ئەمەش وادەکات کە سەرنجڕاکێش بن.

شێوازەکانی مۆدەی شیک بۆ ساڵی (٢٠١٧)

لەگەڵ هاتنی ساڵی تازەدا، گۆڕانکاری لە شێوازەکانی مۆدەش ڕوودەدەن، تا ئافرەتانیش لەگەڵ مۆدەکاندا بن، بەڵام پێویستە ئاگاداری گۆڕانکارییەکانی نێو مۆدەدا بن، هەروەك پێگەی جوانکاری (ئای دیڤا)ی تایبەت بە جوانکاری و مۆدە، باس لە تەواوی ئەو گۆڕانکارییانەی ستایل و مۆدەکانی ساڵی تازە دەکات، لێرەوە ئاشنای ئەو مۆد و شێوازانە بە:

ماکیاژی سادە و سرووشتی: بە ماکیاژی سادە و منداڵانە ناسراوە، کە شێوازی ناسك و نەرم و نیانە، یان هەندێ جار تەنیا کرێمی ئەساس بەکاردەهێنرێت، لەگەڵ تەنێکی بۆیەی ڕوومەت (پلاشەر)، ئەگەر بریقەیەکی سادەش هەبێت، جوانتر دەبێت.

میتالیك: ڕەنگ و شێوازێکی سەرنجڕاکێشە، لە نێوان هەردوو ڕەنگی زێڕی و زەردە، بۆ پشت چاو و نینۆکەکانیش دەبێت، مۆدێکی ناوازەیە بۆ جوانیی چاو و دەستەکان.

شێوازی نینۆکی تیژ: لە مۆدی پێشوودا، سەری نینۆکەکان هەمیشە بە پانی یان نیو چوارگۆشە بوو، لە مۆدی تازەدا، گرنگی بە تیژی سەرە نینۆکەکان دراوە، هەروەها ڕەنگی سپی بۆ نینۆکەکان مۆدی باو دەبن.

جەلی و کرێمی پرچ: ئەگەرچی لە پێشوودا ئەو کرێمە باو نەبوو، بەڵام لە مۆدی تازەدا گرنگ دەبێ، تا پرچ بە جوانترین شێوە بوەستێت و درێژی و شێوازی ئارایشتی پرچیش جوانتر بکات.

برۆی نەرم و پڕ: لە پێشوودا مۆدی برۆی ڕەق و تەنك بوو، بەڵام برۆی پڕ لە ساڵی تازەدا بایەخ و مۆدی خۆی دەبێت.

ڕەنگی قژ: ڕەنگە بەلاتانەوە سەیربێت کە لە ساڵی تازەدا پرچی ڕەنگاوڕەنگ باو دەبێت، بەتایبەت ڕەنگەکانی هایلایتی بە تێن و لە ڕەنگە تۆخەکان، بەمەش جوانتر و شیکتر دەردەکەوێت.

بەرزترین ژووری شووشە لە جیهان

ئەگەر دەتەوێت هەناسەبڕ بیت و هەموو جیهان لەبەردەم و پێش چاوت بێت، دەتوانی سەردانی ترسناکترین و بەرزترین ژوور لەسەر ئاستی جیهاندا بکەیت، کاتێك لەو ژوورە شووشەیە دەوەستی، وا هەست دەکەیت لە بەرزترین ئاستی ئاسماندا، دەڕوانیتە گۆی زەوی، وەك ئەوەی تۆپێك بێت، ئەو ژوورە دەکەوێتە لوتکە بەرزاییەکانی چیای (ئەلب) لە وڵاتی فەرەنسا، کە بە لوتکەی (مۆنت بلانك) ناسراوە، بەرزییەکەی دەگاتە (٤٠٠٠) مەتر، ئەوانەی دەچن بۆ وڵاتان فەرەنسا سەردانێکی ئەو ژوورە ترسناك و دڵڕفێنەش دەکەن. ئەو ژوورەش لە بەرزایی (١٢) هەزار پێ بەرزی دروستکراوە، ئەو ژوورە لە شووشە دروست کراوە، کاتێك لە ناویدا دەوەستیت، ژێر خوت بە روونی لێدیارە وەك ئەوەی لە ئاسماندا بوەستی، گەیشتن بەو ژوورە لە رێگەی تیلەفریکێك دەبێت کە بەرزاییەکەی (٨٠٠٠) پێی دەبێت. واتە کاتێك لەو ژوورە شووشەیدا دەبیت، گۆی زەوی لەبەردەمت دەبێت، بەهۆی ئەوەی تۆ لە بەرزاییەکی زۆرەوە دەڕوانیت، تەنانەت تەواوی نیوەی گۆی زەویت لەبەرچاودا دەبێت، ئەوەش وایکردووە لە خەڵك سەردانی ئەو ژوورە ئەفسووناوییە بکەن.

ئارایشتە سەیرەکـ

ئارایشت و شێوازەکانی قژ، رۆژ بە رۆژ لە تازەگەری و نوێکاریی بەردەوامە و ماوە ماوە شێوازی تازە و سەیر لە ئارایشتەکانی پرچی پیاوان و بە ئافرەتاندا دەبینین، لە دواترین سەیرترین نمایشەکانی ئارایشتی پرچ بۆ خانمە دیزاینەر و ئارایشتکاری بەریتانی (لیزا فاراڵ) کرایەوە، کە زۆربەی ئارایشتەکانی لە زۆربەی نەریت و

خانوویەک لە شێوەی پێڵاو

دروست کردن و بەرهەمهێنانی کەرەستە و کەل و پەل کە لە شێوەی ئەندازەیی و سرووشتی خۆیان نەبن، دەبنە دیاردە و حاڵەتێکی سەرنجڕاکێش، ئەو بیرۆکانە تەنیا بۆ بەناوبانگی و بەدەستهێنانی نازناو کاریان بۆ دەکرێت، وەك ئەو خانووە سەیرەی لە شێوەی پێڵاو بنیات نراوە. ئەو خانووە دەکەوێتە شاری هیوستن لە ویلایەتی تیکساسی ئەمریکی، کە لە چەندین ژوور و چێشتخانە پێکهاتووە، ئەندازیاری پرۆژەکە ناوی (دان فیلیپس)ە و چیرۆکی ئەو خانووە شێوە پێڵاوە بۆ پیاوێکی پیر دەگەڕێنێتەوە، کە لە پێشوودا لەو شوێنە ژیاوە و تەنیا پێڵاوێکی لە پێیدا بووە، ئەویش بیرۆکەکەی لە پێڵاوی ئەو پیاوە پیرە بۆ هاتووە، رووبەری خانووەکە (٧٠٠) مەتر دووجایە، ئێستاش بۆتە شوێنێکی گەشتیاری و خەڵکیش رۆژانە سەردانی دەکەن و وێنەی لەگەڵدا دەگرن، سەیری ئەو خانووە لەوەدایە زۆربەی پارچە و بەشەکانی لە ماددەی فلینە و تایەی کۆن و سیدی دروست کراوە.

ـــــــانی داهاتووی قژ

شێوازەکانی نەتەوە و وڵاتانی جیهاندا وەرگرتووە، ئەو شێوازە بە مۆدی (ئەفرۆ - Afro) ناسراون، لە نمایشەکەی لیزا فاراڵدا، کچە نمایشکاری ئەفریقی (سۆهیۆن کانگ ئامرشۆت) و (لۆك جانێت) زۆربەی شێوازەکانی ئارایشتە سەیرەکانی بۆ کراوە و تەنانەت هەندێکیان جێگەی پێکەنین و سەرنجن. لیزا دەڵێ : لەمەودا پەرە بەو شێوازە ستایل و مۆدانە دەدەین، تا کچان و ئافرەتان لە شێوازی کلاسیك و ستاندارد دوور بکەوننەوە و یەکێك لەو شێوە ئارایشتە بۆ پرچیان هەڵبژێرن، ئەو شێوازە لە ساڵی (٢٠١٧) و دواتر دەبنە لوتکەی باوی مۆدەکانی پرچ. یەکێك لە حاڵەتە سەیرەکانی نمایشەکەدا ئەوە بوو، کە تیکێتی چوونە ژوورەوە بە (١٠٠٠) دۆلار بوو.

پەند و وتە

- چارلز جۆن ئوفام دیکنز، گەورە بیرمەندی ئینگلیزی، ساڵی (١٨١٢) لەشاری بۆرتسوس لە بەریتانیا لەدایك بووە و ساڵی (١٨٧٠) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی مرۆڤی بەسوود و بێسوود گوتوویەتی: بێگومان هیچ کەسێك بێسوود نابێت ئەگەر هەر کەسێك بتوانێت ئازار و مەینەتەکانی کەسێکی دیکە کەم بکاتەوە و یارمەتی بدات.

نوکتە

دوو شێت لە شوێنێك دەبن و لە بەرامبەریان ئاوێنەیەك دەبێت، تەماشای خۆیان دەکەن و لە نێوان خۆیاندا دەڵێن: ئەو دوو کەسە بۆ وا سەیرمان دەکەن. یەکێکیان دەڵێ: با بچین بزانین چییان دەوێت و هەندێکیان ئاقڵ بکەین، دەیانەوێ هەڵستنەوە، ئەوەی دیکە دەڵێ: بوەستە ئەوە خۆیان دەیانەوێ بێن بۆ لامان!

بزانە بە تەمەنترین مرۆڤی جیهان کێیە؟

ماوە ماوە گوێبیستی هەواڵی بە تەمەنترین مرۆڤی جیهان دەبین، دواتر کەسانی بە تەمەنتر دەردەکەون، وەك ئەو پیاوە ئەندەنووسییە کە ئاهەنگی ڕۆژی لەدایکبوونی بۆ کرایەوە. ئەو پیاوە ناوی (سادیمیگۆ) ـە و بە (مەبا جوسۆ) ناسراوە، لەدایك بووی (٣١-١٢-١٨٧٠)یە، واتە دواجار ئاهەنگی ساڵیادی لە دایکبوونی گێڕا کە تەمەنی (١٤٦) ساڵە، زۆریی تەمەنەکەی گوزارشتە لەوەی ئەو پیاوە لە (٣) سەدەدا ژیاوە، زۆربەی تەمەنی لە سەدەی (٢٠) بووە، لە سەدەی (١٩) تەنیا (٣٠) ساڵی بەڕێ کردووە لە سەدەی (٢١)یش (١٧) ساڵە دەژی، (٤) جار ژیانی هاوسەری پێکهێناوە هەموو هاوسەرەکانی مردوون و ئێستا خاوەنی چەندین نەوە و کوڕ و کچە.

تابلۆ

کچێك لە پەنجەرەوە

بە یەکێك لە جوانترین وێنەکانی گەورە وێنەکێشی ئیسپانی سەڵڤادۆر دالی دادەنرێت. ناوی تەواوی سەڵڤادۆر دۆمینیکۆ فلیپ جاکینتۆ دالی دۆمینیگ، وێنەکێشی سەردەمی سوریالی شاری ڤیگۆری کاتەلۆنیای ئیسپانیایەو ساڵی (١٩٠٤) لەدایك بووەو لە ساڵی (١٩٨٩) لە ئیسپانیا کۆچی دوایی کردووە. ئەو وێنەیەی لە ساڵی (١٩٢٥) کێشاوە، ئەو کچەی لە وێنەکەدایە خوشکی خۆیەتی بە ناوی (ئانا ماریا)، تابلۆیەکە بە دوو ڕەنگی تێکەڵ کێشراوە کە (شین و ئەرخەوانی)یە، کاتێك سەیری دەکەیت، هەست بە دڵنەوایی دەکەیت. وێنەکە بە درێژی (٩٥) سەنتیمەترو پانی (٤٥) سەنتیمەتر کێشراوە،تا ئێستاش لە شاری بەرشەلۆنەی ئیسپانیا ماوە.

کاوڕ

بیرۆکەی جوانت بۆ داهاتوو هەیە، بەڵام کارەکانت بە ئەنجام ناگەن، ئەوەش بەهۆی پەلەکردنەوەیە. گرفتەکان چارەسەر دەکەیت و هەست بە چالاکییەکی زۆر دەکەیت، لەهەمان کاتیشدا توانات لەتێگەیشتنی ڕووداوەکانی دەوروبەر زیاد دەبێت.

گا

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە، کاتێك بیر لە داهاتوو دەکەیتەوە، تووشی بێ ئومێدی دەبیت، ئەوەندە بیر لە هاوڕێ کۆنەکانت مەکەوە، ئێستا تۆ هاوڕێی نوێت پەیدا کردووە، پێویستە گرنگی بەهاوڕێ نوێکانت بدەیت، چونکە ئەوان تۆیان خۆش دەوێ.

جمک

مەهێڵە کەسانێك کاریگەرییان لەسەرت هەبێت و ئەوەی پێویستە لەسەرت خۆت جێبەجێی بکە، تا بە ئامانجەکانت دەگەیت. ڕەنگە دڵت بە ئاراستەیەکی دیکە لێبدت، یاخود ئارەزووی رابواردن و خۆشی و شادی دەکەیت، هەروەها هەست بەئازادی و سەربەستی زیاتر دەکەیت.

قرژاڵ

هەمیشە خۆت سەرقاڵ بکە و ئەوەندە بیری زیادە مەکەوە کە بە چ هەنگاوێك دەبێت ڕێگە بگریت، پێویستە ئارام بە بارودۆخی ژیانتدا بچیتەوە، شتەکان ئەوەندە گەورە مەکەو پەلەشت نەبێت لەگەیشتن بەهیواو ئاواتەکانت، بۆت دێنەدی.

شێر

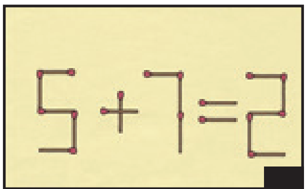
کەسایەتیت بەهێزە و مەهێڵە کەسانی دیکە ژیانت تێکبدەن.و ئەوەی لەسەرتە ئەنجامی بدە و متمانەت بەخۆت بێت، بە دوای پرۆژەی گوماناوی مەکەوە، هەر کارێکت بەرەوڕوو دەکەنەوە، لێی دڵنیابە، ئینجا جێبەجێی بکە، ئەگینا لەوانەیە تووشی زیان ببیت.

گوڵەگەنم

ماوەیەکە بێزاری و دەتەوێ لەو کەشە ناخۆشە دەرباز ببیت، هەوڵەکانت دووبارە بۆ پرۆژەکان بدەوە و ئەوجارە سەرکەوتوو دەبیت، ڕووداوەکان دڵت خۆش دەکەن، ئاسۆی سۆزداریشت دەگەشێتەوە. بەخت لەکاروبارەکان هاوکاریت دەکات، گۆڕانکاریش لەبەرنامەی ژیانت دەکەیت.

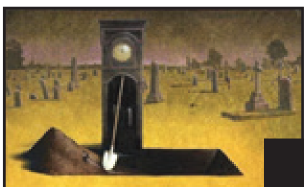
گەورەترین سەرکە پەنیر

بەروبوومەکانی ئاژەڵی شیردار زۆرن وەك: پەنیر و ژاژی و قەیماغ و فرۆ و دۆ کە لە کوردەواری زۆر بەتامن و خواستی زۆری لەسەرە، سەرکە پەنیری کوردەواری نزیکەی (٢ تا ٤) کیلۆ دەبێت، بەڵام گەورەترین سەرکە پەنیر لەلایەن پیاوێکی تورکی دروست کراوە، ئەو پیاوە ناوی (موستەفا فیدادنبوی) یە، توانی لە شیری بزن گەورەترین سەرکە پەنیر (تولوم – Tulum) دروست بکات. سەرکە پەنیرەکە (١٧٥) کیلۆگرامە و بڕی (٢٢٠٠) لیتر شیر بەکارهێنراوە بۆ ئامادەکردنی ئەو پەنیرە، ئەو پیاوە تەمەنی (٤٠) ساڵە و کاری ئاژەڵدارییە، تەنیا لەوە نیگەران بوو نەوەك ناوەوەی پەنیرەکە تێکبچێت، بەهۆی ئەوەی کە ئەوەندە گەورەیە و ڕەنگە ببێتە هۆی تێکچوونی نێو سەرکە پەنیرەکە. لە ئێستادا ناوی ئەو پیاوە و پەنیرەکەی چۆتە نێو ژمارە پێوانەییەکانی کتێبی گینس، چونکە تا ئێستا کەسانی دیکە نەیانتوانیوە پەنیرێك لەم جۆرە دروست بکات.



یاری وێنە

- لەم وێنەدا شیکارێکی هەڵەی بیرکاری هەیە، هەوڵبدە بە جوولاندنی تەنیا هەنگاوێك لەدەنکەکان، شیکارەکە ڕاست بکەیتەوە و ئەنجامەکەش تەواو دەربچێت.



کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، باس لە تەمەنی مرۆڤ دەکات، کە لەگەڵ هەر چرکەیەکدا بەرەو مردن ڕێگە دەگرێت و شوێنەکەی زیاتر فراوانتر دەبێت، بۆیە کات ڕێگەیەکە بەرەو داهاتوو.

بۆ زانیاریت

نەخۆشیی نەخەوتن !

ماوە ماوە تووشی ئەو حاڵەتە دەبین کە تووشی خەوزڕان دەبین و هەر چ دەکەین، خەو ناچێتە چاومانەوە، ئەگەر ئەو حاڵەتە زۆر بخایەنێت دەبێتە هۆی نەخۆشییەکی کوشندە، کە دووچاری مێشك دەبێت و توانای خەوتنمان لێ بزر دەکات، ئەوەش کەسی تووشبوو لەناو ژمارەیەك حاڵەتی سامناکی دەروونی و تۆقێنەر غەرق دەکات و تووشی شێتی و کەمهۆشی دەبێت، لە ماوەی چەند مانگێکیشدا دەیکوژێت. ئەم نەخۆشییە چارەسەری نییە، تائێستاش هیچ چارەسەرێکی بەردەست نییە. نەخۆشییەکە بە (Fatal Familial Insomnia) ناسراوە واتە خەوزڕانی کوشندەی خێزانی، یان تایبەت بە کەسێك.

گۆزە

کەسێکی بەهەست و سۆزی، بەڵام ماوەیەکە چەند کێشەیەك هاتوونەتە ڕێگەت، ژیرانە بیر بکەوەو هەنگاوەکانی داهاتووت بە جوانی بەڕێ بکە. بەساتێکی دژواردا تێپەڕدەبیت و هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەیت، ڕەنگە لەگەڵ خۆشەویستەکەتدا ڕووبەڕوو ببیتەوە، یان کۆسپێك بیتە بەردەمتان.

نەهەنگ

بڕیاری بەپەلە مەدە و بەر لە هەنگاوەکانت بیری لێ بکەوە. کەسێك چاودێریت دەکات و دەیەوێت لێت نزیك بێت، لە بواری سۆزدارییەوە کەمێك نائومێد دەبیت و هەست دەکەیت لەیەکگەیشتن لەبواری کۆمەڵایەتی و خێزانییەوە ئاسان نییەو لەدڵەڕاوکێدا دەژیت.

شایان

کەسێکی بەسۆزی، بەڵام بە خێرا بڕیار دەدەیت و بیر ناکەیتەوە، ئەوەی لەسەرتە پێویستە ئەنجامی بدەیت و بەخت یاوەرتە، لەپێوەندی سۆزداری وریابەو ئاگاداری خۆت بە، لەونەیە لێکدابڕان، یان ناکۆکییەك سەرهەڵبدات کەببێتە هۆی دڵەڕاوکێت.

دووپشک

ئەو ماوەیە بەرەو چەند گرفتێك دەچیت و پێویستە کێشەکانت چارەسەر بکەیت. خۆت بە کاری کەسانی دیکە سەرقاڵ مەکە، لە پێوەندییەکانت چارەسەری هەندێك ناکۆکی و کێشە دەکەیت، گەشتێك دەکەیت، یاخود بەشداری چالاکییەك دەکەیت و فشارەکانیش کەم دەبنەوە.

کەوان

ئەرکەکانت جێبەجێ بکە و مەهێڵە ڕێگای ژیانت لێت ون ببێت. کەسێکی بیرمەندی و پەلە لە بڕیارەکانت مەکە. هەست بە دڵ توندی و نارەحەتی دەکەیت، سەبارەت بە خزمێك، یان دۆستێك پەرێشان دەبیت و دەکەویتە دڵەڕاوکێ، باری سۆزداریشت زۆر باش نابێت.

گیسک

لە ماوەیەکی دیکەدا گۆڕانکاری بەسەر ژیانتدا دێت، بۆیە چاوەڕێی هەنگاوەکانت بکە و ئارام بگرە، دەستکەوتەکانت باشتر دەبن و هەست بە جموجۆڵی زیاتر دەکەیت، لەوانەیە ژیانی سۆزداری وات لێبکات کە هەست بە شادی و کامەرانی زۆرتر بکەیت.