ڕەنگی جلێک بۆ هەموو جۆرە پێستێک

پێستی هەموو ئافرەتێك وەك یەك نییە، واتە سپی پێست و گەنمی و ئەسمەرن، تەنانەت هەندێك ڕەنگی پێستیان تێکەڵی نێوان سپی و گەنمی، یان گەنمی و ئەسمەر، یان سپی و ئەسمەرە، ئەو ڕەنگانەی پێستیش سەریان لە خانمان شێواندووە، لەوەی چ جۆرە ڕەنگی جلێك لەگەڵ ڕەنگی پێستیان گونجاوە، بۆیە هەندێ جار لە هەڵبژاردنی ڕەنگی پێست و جلوبەرگدا، هەڵەی زەق دەکرێت و بەمەش کەسەکە جوانی جل و ڕەنگی خۆشی لەدەست دەدات. پسپۆڕێکی جوانکاری بە ناوی (هێڵی فینیبڵ) لە کۆمپانیای ڕەنگەکان (Colour) ئاماژەی بە ڕەنگێکی پۆشاك کردووە، کە لەگەڵ هەموو ڕەنگێکی پێستدا گونجاوە و شیك دەبن، هێڵی دەڵێ: دوای چەندین لێکۆڵینەوەو توێژینەوە بۆمان دەرکەوت کە ڕەنگی سوور لە جلوبەرگدا، لەگەڵ پێستی هەموو کەسێك دەگونجێت، بەهۆی ئەوەی ڕەنگی سوور ڕەنگدانەوەی هێزێکی یەکسانەو لە ڕووی بینینەوە جێگیرە. لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهاریشدا، ڕەنگی سوور لە پۆشاکدا باو دەبێ و ژنان و کچانیش کە پێستیان هەر جۆرێك بێت، دەتوانن جلی سوور لەبەر بکەن و نیگەرانیش نەبن ئاخۆ لەگەڵ ڕەنگی پێستیان دەگونجێت، یان نا.

ڕێنمایی و هەنگاوەکانی نەرم و نیانی و جوانیی لێو

زۆربەمان بە دەست کێشە و گرفتەکانی لێومانەوە دەناڵێنین، وەك قلێشان و چرچ و لۆچبوون، وشکبوونیش دەردێکی دیکەی بێزارکەرە، تەنانەت سووربوونەوەش دەبێتە مایەی شێواندنی جوانیی لێومان، بەتایبەت لەو وەرزەدا کە کەش و هەوا جێگیر نییە و هەندێ ڕۆژ بای سارد لێو وشك دەکەن، ڕۆژانی دواتریش هێندە گەرمە دەبنە هۆی قلیشان و سوورهەڵگەرانی پێستی لێوان. گۆڤاری (سێلف)ی ئەمریکی چەند ڕێنماییەکی بۆ چارەسەری ئەو کێشانە بڵاوکردۆتەوەو جێگەی بایەخەن ئەگەر پەیڕەویان بکەن:

جۆراوی سووراو و بۆیەی لێو، خانمی پزیشك (دێبرا گالیمان) پێیوایە، لێدانی سووراوی وشك و بێ بریقە، لە کاتی لێکردنەوە و لادانی سووراودا، دەبێتە هۆی وشکبوونی لێوەکانتان، بۆیە ئەوەی بە (مات – matte) ناسراوە، بەکاری مەهێنن، بەڵکو جۆری سووراوی بە بریقە و بەلسەم لە لێوتان بدەن.

تەڕکردنی لێو، دەردێکی دیکەی قلێشانی لێوە، زۆربەی خانمان فێری ئەو نەریتە بوون کە لێویان تەڕ بکەن و ئەوەش دەبێتە هۆی هەڵم و لەگەڵ هەوادا کاریگەری دەبێت و بەمەش وشکی و قلێش لەسەر لێو دروست دەکات.

بەلسەمی لێو، پێویستە کرێمی تەڕکردن و نەرمکردنی لێوانت گونجاو بێت لەگەڵ جۆری پێستت، چونکە ئەگەر جیاواز بن، یان دژی یەکتر بن، کاریگەری خراپ لە پێستی لێوت دروست دەکات، ئەگەر حاڵەتی لەم جۆرەشت بوو، پێویستە هەر زوو جۆری کرێمی نەرمکردنەوەی پێستت بگۆڕیت و یەکێکی گونجاو بۆ لێوت بدۆزتەوە.

چارەسەری قلێشان و وشکبوون، ڕۆنەکانی (گەنمی دژە بەکتیریا، گوێزی هیندی، ئەلۆڤێرا و ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە)، بۆ چارەسەری گرفتەکانی لێو بەسوودن، هەروەها ڕۆنی دەنکی پەموو ئەگەر دستبکەوێت، باشترین چارەسەری گرفتەکانی لێوە.

کرێمی تەڕکردنی لێو، بەر لە نووستن، گرنگە ئەو هەنگاوە جێبەجێ بکەیت، شەوانەی ئەو وەرزە زیاتر ساردە و بەمەش ڕەنگە ئازاری لێوانت بدات، بۆیە بەر لە خەوتن، لێوت بە کرێمی تەڕکردن تەڕ بکە و تا بە درێژایی ئەو ماوەیەی خەو لێوت پارێزراو بێت.

دەستلێدان، زۆربەی خانمان، وەك خوویێکی ڕۆژانە هەمیشە دەستیان لەسەر دەمیانە، کە ئەوەش کاریگەری نەرێنی لەسەر لێو دروست دەکات، چونکە هەندێ جار دەستەکانت پیسە، یان بەر شتی دیکە کەوتووە و تۆش لە لێوت دەدەیت، ئیدی دەبێتە گرفتێك بۆت.

ڕەنگی شین و شێوازی دەمکراوەی پێڵاو بۆ وەرزی بەهار

گۆڕانکاری لە مۆدی جلوبەرگی بەهارەدا، پێویستە هەموو بەشەکانی جل و کەرەستە و پێداویستی بگرێتەوە، چونکە وەرزێکی تازەیەو کەش و هەواش فێنکتر دەبێت، ئیدی پێویستە خانمان چاوخشانێك بە جلەکانیاندا بکەن و لەگەڵ جل و ئێکسسوار و پۆشاکی بەهاریدا خۆیان ڕێك بخەن، سەرەتای گۆڕانکارییەکانیش لە پێڵاوەوە دەست پێدەکات، چونکە پێڵاوی زستانەی خانمان، جگە لەوەی لەگەڵ گۆرەوی ئەستوور و جلەکاندا ڕێکدەکرێت، هەروەها مایەی بێزاری و کوشینی پێیەکانە، بۆیە پێویستە سەرەتا لە گۆڕینی پێڵاوەوە دەست پێبکەیت. مارکەی (ئەڵدۆ – ALDO) پێشەنگی و دەستپێشخەری لە بەرهەمهێنانی مۆدی پێڵاوی بەهاری کردو دیزاینە تازەو ناوازەکەی خستە بەردەم هەڵبژاردنی خانمان، کە زۆربەیان لە پێڵاوی ناسك و پێش کراوەن، واتە دەمی پێشەوەی کراوەیەو بە پاژنە و بێ پاژنەیە، ئەوەی لێرەدا گرنگە، ئەو مارکەیە ڕەنگێکی شایستەی بۆ پێڵاوەکانی ئەو وەرزە داناوە، کە ڕەنگی شینە، هەورەها دەکرێت شینەکە تۆخ و کاڵیش بێت، ئەوەش بەپێی جل و ڕەنگی ماکیاژ و ئێکسسوارەکان شیك دەکرێت.

حەوزێکی گەرماو لـ

بەکارهێنانی ماددەی زێڕ و زیو و ئەڵماس تەنیا لە بواری جوانکاری بەکارناهێنرێت، بەڵکو ئێستا لە دروستکردنی کەرەستە و ئۆتۆمبێل و کەل و پەلی ماڵیشدا کاری لەسەر کراوە، ئەوەتا حەوز و بانیۆی ژووری گەرماویش لە زێڕ و کریستاڵ دروست کراوە، کە تاکە بیرۆکەیە کەس بە خەیاڵیدا نایەت، بانیۆ، یان حەوزی گەرماوەکەی لە زێڕ و کریستاڵ بێت، دیزاینەرێك بەناوی (سیلیا سوێر)، تازەترین بەرهەمەکانی لە بواری حەوزی گەرماو لە

باخچە گوڵ و گوڵزارە سەرنجڕاکێشەکەی هیتایشی

باخچە و پارك، دڵگیرترین شوێنە کە مرۆڤ تیایدا هەست بە کەشێکی ئارام و پڕ لەشادی دەکات، کە هەوایەکی سافی هەیە و بۆن و بەرامی گوڵیش دڵ و دەروون ئاسوودە دەکات. لە جیهاندا چەندین باخچە و پارکی ناوازە هەن، هەندێکیان جێگەی سەرنجن و کاتێك سەردانیان دەکەیت یان تەنانەت لە وێنەشدا بەرچاوت دەکەون، دەبێتە مایەی سەرسوڕمانت، ئاخۆ چۆن بەم چەشنە دروستکراوە و گوڵ و گوڵزاری هێندە جوانی تێدایە، دیارترین ئەو باخچانە بریتییە لە باخچەی گوڵ و گوڵزاری (هیتایشی) لە وڵاتی ژاپۆن. ڕووبەری ئەو باخچە گوڵزارە (٢) کیلۆمەتر چوارگۆشیە، نزیکەی (٤) ملیۆن و نیو بڕە ڕووەکی تێدایە، هەروەها (١٧٠) جۆرە گوڵ و گوڵزاری تێدایە، هەر گوڵێك ڕەنگێکە و بۆنێکە، کاتێك دەچیتە نێو ئەو باخچەیە، لەبەر جوانی و بۆن و بەرامی گوڵەکان، نازانی کامەی هەڵبژێریت و سەیری کامەشیان بکەیت، تەنیا ئەوە نەبێت بەسەرسەمستیەوە سەیریان دەکەیت.

ـــــــــە زێڕ و کریستاڵ

زێڕ دروستکردووە، بەشی ناوەوەی لە زێڕو بەشی دەرەوەی بە کریستاڵ داپۆشراوە، بڕی (١٣٩) هەزار دۆلاری تێچووەو هەروەها (٢٥٠) پارچە کریستاڵی بۆ جوانکردنی بەشی دەرەوە بەکارهێناوە. ئەو زێڕەی بەکاریهێناوە عەیار (٢٤)ـە و تا گرانترین حەوزی گەرماو دەربچێت. ئەوەی سەیرە ئەو کەسەی ئەو حەوزە زێڕە گەرماوەی کڕیوە، سەرمایەدارێکی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستە، بەڵام بەو مەرجە لێی کڕیوە کە ناوی ئاشکرا نەکرێت.

کۆنترین نووسینی ئاسەواری جیهان لە کوردستانە

شوێنەواری کوردستان، پڕە لە هەزاران ئاسەواری کۆن و تائێستاش ڕۆژانە دەدۆزرێنەوە، تەنانەت هەندێکیشیان وەك بەڵگەنامەی مێژوویی و بە ئاسەواری دێرینی دادەنێن، وەك ئەو تەختە نووسینەی دەربەندی بێلولە، کە دەگوترێت مێژووی بۆ (٤٢٠٠) ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە. نەخشەکە دەکەوێتە سەر شاخی دەربەندی بێلولە لە ناوچەی مەیدان -ی نزیك شاری سلێمانی، تەختە نووسینەکە بە کۆنترین شوێنەوار و نووسینەکانی جیهان دادەنرێت، نەخشەکە لە پاشایەك پێکهاتووە و دوو کەسیش لەبەردەمی نۆکەری بۆ دەبەن، بەڵام زانیاری تەواو لەسەر پاشاکە نییە، تەنیا پێشبینی دەکرێت سەردەمی (تاردۆنی) و لۆلۆییەکان بێت، وەك ناوەکانی پاشا (ساتونی و ئنۆبانینی)، نووسینەکە لە «٤٦» هێما پێك دێت بە زمانی ئەکەدی نووسراوە لە سێ خانەدا بە چوار دێڕ، دوو خانەی دیکە بۆ نووسین ئامادەکراوە، بەڵام نازانرێت بۆ نەنووسراوە، هەندێك شوێنەوارناس پێیانوایە نووسینەکە لەلایەن پادشایەکی دیکەوە نووسرابێت، دەقی نووسینەکە بە چەند شێوەیەك وەرگێڕدراوە لەوانە شوێنەوارناس (شیل) لەساڵی ١٨٩٣ بەم جۆرە وەریگێڕاوە: تاردونی کامڵ، کوڕی ئیکی وڵاتەکەی خامۆش کرد، یادگارێکی دانا، کاتێکیش کۆن بوو نوێی کردەوە، هەرکەسێکیش یادگارەکە لەناو ببات، خواوەند شامش و ئەدەد تۆوی نەهێڵن و لەناوی ببەن.

بۆ زانیاریت

خۆشەویستی لەدیدگای زانست

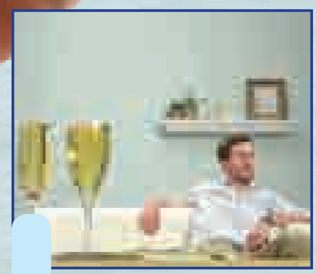
- کاتێك باسەکە پەیوەست دەبێت بە خۆشەویستییەوە، ئەوە ئێمە لەژێر سایەی بەزەیی کیمیای زیندەگیداین، یەکێك لەتوێژەرە ناسراوەکانی ئەو بوارەش (هێلین فیشەر) لە زانکۆی (ڕۆتجرز) لە نیوجێرسی، خۆشەویستی دابەش کردووە بۆ سێ قۆناغ و هەر قۆناغێکیش ماددەیەکی کیمیایی دەستی بەسەردا دەگرێت:

قۆناغەکانی خۆشەویستی:

- حەز: قۆناغی یەکەمە لە قۆناغەکانی خۆشەویستی، ئەوەشی پاڵنەری بزواندنی حەزە بریتییە لە: هۆرمۆنی هەست و سۆز، هۆرمۆنی تێستێستیرۆن و ئیسترۆجین. هۆرمۆنی تێستێستیرۆن تەنیا بۆ پیاوان نییە، بەڵکو توێژینەوە نوێیەکان دەریخستووە کە تێستێستیرۆن لە بزواندنی هەستی ئافرەتیش ڕۆڵێکی کارا دەگێڕێت.

- سەرنجڕاکێشان: لەم قۆناغەدا کەسەکە تەواو شەیدا بووە (عاشقە)، ناتوانێت بیر لە هیچیتر بکاتەوە، جگە لەخۆشەویستەکەی. ئارەزووی خواردن و خەوی کەم دەبێتەوە، بۆ ماوەی چەندان کاتژمێر لە خەوی بێدارییدایە بۆ خۆشەویستەکەی. لەم قۆناغە کۆمەڵێك دەرهاویشتە ڕۆڵی کارا دەبینێت، ئەوانیش: دۆپامین و ئەدرینالین و سیروتونین.

- پەیوەستبوون: کۆتاقۆناغی خۆشەویستییە لەدوای قۆناغی سەرنجڕاکێشانەوە دێت، ئەم قۆناغەش واتا پێوەندی نێوان هەردوولا بەردەوام دەبێت. پەیوەستبوونیش واتا ئالودەبوون بە یەکترەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، واتا ئەو پێوەندییەی ئەو دوو خۆشەویستە بەیەکەوە دەهێڵێتەوە، وچەش دەخەنەوە. لەم قۆناغەدا ئەو هۆرمۆنانەی کە لەم دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە دەردەچێت بەرپرسە، کە هەمان هۆرمۆنیشە بەرپرسە لەلایەنی کۆمەڵایەتی، ئەویش (ئۆکسیتۆسین و فاسۆبریسین)ـە.



فێڵکاری وێنە

لـەم وێنەیـەدا کـەسـێك دانیشـتـووە و (٢) گـڵاسـی لەبەردەمە، یەکێکیان بچووکەو ئەوەی دیکەش گەورەیە کە قەبارەکەی دوو ئەوەنـدی ئـەوەی دیکەیـە، هـەوڵبـدە دەستیشـانیان بکـەیـت.

تەمەنی گەورە و شێوەی بچووک

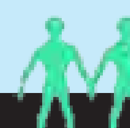
زۆرن ئەوانەی بە تەمەن گەورەن و بە شێوەش بچووك و منداڵ دیارن، ئەو شێوە ڕوخسارە بە بەیبی فەیس -(Baby face) ناسراون و هەمیشە پیر نابن، ئەو ئافرەتە چینییەش هەمان ئەو حاڵەتەی هەیە، تەمەنی (٥٠) ساڵە، وەك کچێکی (٢٠) ساڵان دەردەکەوێت، ئەو ئافرەتە ناوی (شۆ مین)ـە و ئەگەر جلێکی گەنجانە بپۆشێت، ئیدی کەس هەستی پێناکات لە پەنجاکانی

کاوڕ

کەسێکی ژیری بۆ بڕیاردان و هەموو توانای خۆت بەکاربێنە بۆ جێبەجێکردنی ئەو کارەی ماوەیەکە بەنیازی ئەنجامی بدەیت و هێشتا دەستت پێ نەکردووە، ئەو کات کارەکە زۆر ئاسان دەبێت و توانای خۆت دەردەخەی بۆ ئەوانەی گومانیان لەتواناکانت هەیە .

گا

زۆر بە جوانی بیر لەم قۆناغەی ئێستای ژیانت بکەوە، بەڵێن بە کەسێك مەدە کە دڵنیا نیت لەئەنجامی پێوەندی نێوانتان، ئەم ماوەیە لەهەموو کاتێك گرنگترە بۆت، بۆیە پێویستە بەشێوەیەك خۆت ئامادە بکەی کە سەرکەوتنت مسۆگەر بکات.



جمک

لەهەندێ بڕیار پەشیمان دەبیتەوەو هەست دەکەی کە پەلەت کردووە. ئەم هەفتەیە لە زۆربەی بوارەکاندا گۆڕانکاری پۆزەتیڤ ڕوو دەدەن. کەسێکی نزیك و خۆشەویستت دەیەوێت کێشەت بۆ دروست، بکات بەڵام پلانەکەی سەر ناگرێت.

قرژاڵ

سەیری ڕابردووی ژیانت بکە و بەراوردی بکە لەگەڵ ئێستا، ئەوکات بۆت دەردەکەوێت کە ئەم ماوەیە پێوەندییەکانت وەك جاران بەهێز نین و لەهەواڵی کەسە خۆشەویستەکانت ناپرسی. وا باشترە هەمان ڕێچکەی ڕابردوو بگریتەبەر و پێوەندییەکانت بەهێزتر بکەیتەوە.

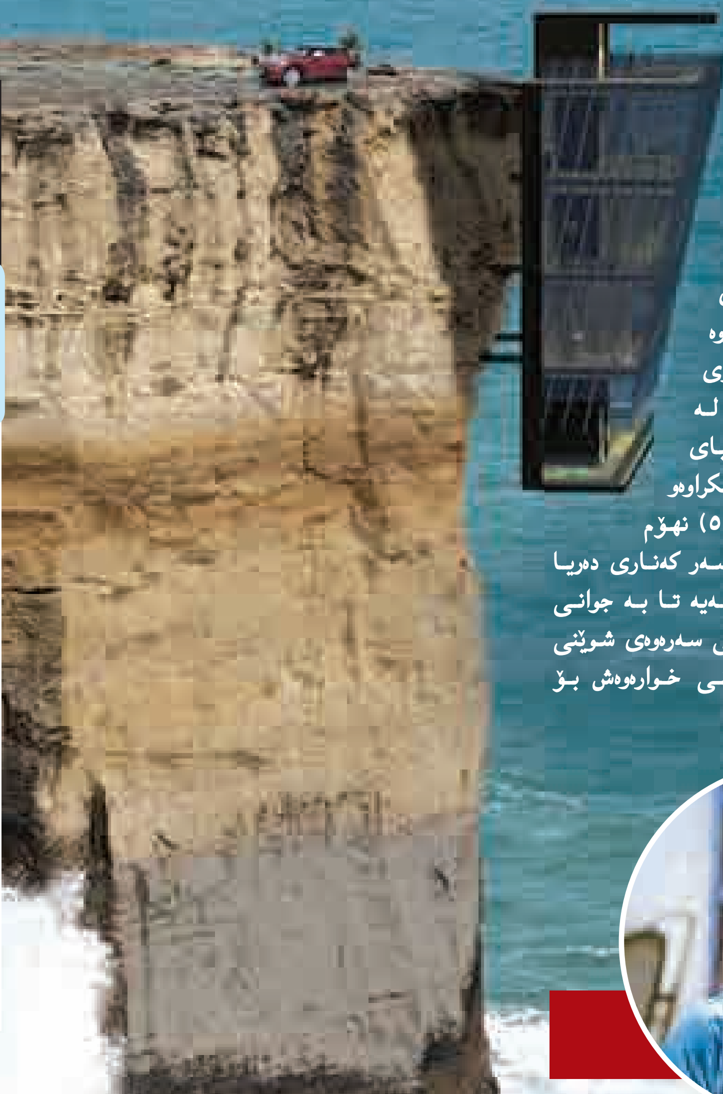
شێر

لەوانەیە هەندێ گرفتی بچووك بێنە سەر ڕێگای پێوەندیی نێوان خۆت و خۆشەویستەکەت، کارێك بکە ئەو گرفتانە کاریگەری خراپی نەبێت و نەبێتە هۆی کۆتاییهێنان بە پێوەندیی نێوانتان، پێویستیت بە یارمەتی هاوڕێکانت هەیە.

گوڵەگەنم

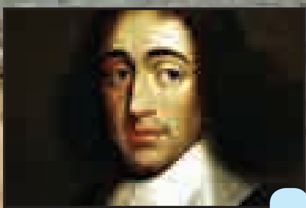
ئەگەر خۆشەویستت هەیە ئەوا هەفتەیەکی زۆر ڕۆمانسی و خۆشتان دەبێت و زیاتر لەیەك نزیك دەبنەوە، ئەگەر خۆشەویستت نییە، لەوانەیە پێوەندییەك دروست بێت لەگەڵ کەسێك کە چاوەڕوانت نەدەکرد، ئەمەش زیاتر ئاسوودەتان دەکات.

خانوو لەسەر لێواری دەریا و لوتکەی کێو



ئەوانەی نیازیان وایە ماوەی پشوودان و کات بەسەردنیان لە نزیك ئاوی دەریاکان بێت، دەتوانن سەردانی ئەو خانووەی سەر لێواری دەریا و لوتکەی کێوی بڵند بکەن، ئەو خانووە دەکەوێتە کەناری باشووری ڕۆژئاوای ناوچەی (ڤیکتۆریا) لە وڵاتی ئوسترالیا، لەلایەن کۆمپانیای (مۆدسکیپ)ی ئوسترالیا دروستکراوەو ناوی (خانووی خۆشی)یە، لە (٥) نهۆم پێکدێت و لە لێواری کێوێکی سەر کەناری دەریا جێگیرکراوە، زۆربەشی لە شووشەیە تا بە جوانی شەپۆلەکانی دەریا ببینیت، نهۆمی سەرەوەی شوێنی وەستانی ئۆتۆمبێلە و نهۆمەکانی خوارەوەش بۆ خەوتن و ژووری چێشتە.

تەمەنیدا بێت. وەك خۆی دەڵێ: پرچم بۆیە دەکەم و کەسێکی تەمبەڵ نیم و هەمیشە لە دوای کارو دەرچوونم، هوانگ هاوسەریەتی، بەڵام شێوەی جیاوازە، چونکە هاوسەرەکەی هێشتا گەنجەو خۆیشی بەرەو قوناغی چرچی و لۆچی لە روخساریدا چووە، بەڵام خانمی هاوسەری خەوی باش دەکات و سەر لە ئێوارە دەخەوێت، بۆیە پیر نابێت و هەردەم گەنجە.



پەند و وتە

باروخ سیپنۆزا، یەکێك بووە لە فەیلەسووفە ناودارەکانی هۆڵەندا، دایکێکی بە ڕەچەڵەك پورتوگاڵی هەبووەو خۆیشی لەدایکبووی ساڵی (١٦٣٢) شاری ئەمستردامی هۆڵەندایەو لە ساڵی (١٦٧٧) کۆچی دوایی کردووە. باروخ بە فەیلەسووفی ڕەخنەگری مۆدێرن دەناسرێت و دەربارەی مرۆڤ و هەستەوە دەڵێت: ئەو مرۆڤەی هەست کۆنترۆڵی کردووەو هەمیشە هەستەوەرەو کەسێکی عاتیفییە، ڕوانگەی بینینی لێکدانەوەی بۆ کار و هەنگاو و هەڵوێستەکان تاك لایەنە و تەنیا بە ئاست وەریدەگرێت.

گۆزە

چاوت بە کەسێك دەکەوێت کە دەمێکە ئاواتەخوازی ئەوەی بیبینی، ئاگادار بە نهێنیەکانت لای هەموو کەس باس مەکە، بەتایبەتی لای ئەوانەی کە دڵنیا نیت لەدڵسۆزییان نەوەك ببێتە هۆی ئەوەی زیان بە بەرژەوەندییەکانت بگەیەنن.

نەهەنگ

لەماوەی ڕابردوودا داوای یارمەتیت لە کەسێك کردبوو، ماوەیەکیشە چاوەڕوانی دەکەی، ئەم هەفتەیە بەڵێنەکەی دەهێنێتەدی و ئەو شتەت پێ دەدات کە داوات کردبوو، ئەمەش نیگەرانیەکانت کەم دەکاتەوە، کەسی بەرامبەریشت چاوەڕوانی بەخشینی خۆشەویستی زیاتر دەکات.

شایان

ئەم هەفتەیە زۆربەی شتەکان بە پێچەوانەی ویستی تۆ دەبن و لەوانەیە کار بکاتە سەر داهاتووی ژیانت، ئەگەر بە باشی خۆتی بۆ ئامادە نەکەیت. هەڵسوکەوتی یەکێك لە هاوڕێکانت بێزارت دەکات و لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کێشە بکەوێتە نێوانتان.

دووپشک

بەرگەی ناخۆشییەکان بگرەو بێ هیوا مەبە لەبەر ئەوەی ئەمە بۆ ماوەیەکی کاتییەو زوو کۆتایی پێ دێت. پێویستە کاتی زیاتر تەرخان بکەی بۆ دانیشتن لەماڵەوە و یارمەتیدانی خێزانەکەشت یەکێکە لەئەرکەکانی تۆ کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

کەوان

کەسێکی نزیکت گلەیی ئەوەت لێ دەکات کە وەك جاران نیت بەرامبەری و هەست دەکات گۆڕانکاریت بەسەردا هاتووە، ئەگەر بۆ وەڵامی قسەکانی بەڵگەیەك، یان هۆکارێکی روونت پێ نەبێت، ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی لێت زیز بێت.

گیسک

هەوڵ بدە پارێزگاری لە باری دەروونی خۆت بکەیت، بەتایبەتی لەو کاتەی تووڕە دەبیت، هەڵەیەك مەکە کە دواتر باجەکەی بدەیت و پەشیمان ببیتەوە. گوێگرتن لە موزیك و وەرزشکردن هۆکارێکن کە زۆر پێویستیت پێیان هەیەو لەژیانتدا یارمەتیدەرت دەبن.