جل و پۆشاک بۆ مانگی ڕەمەزانی پیرۆز

لەگەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزانی پیرۆزدا، جگە لەوەی گۆڕانکاری بەسەر ژیانی ڕۆژانە و خواردن و خواردنەوەدا دێ، هەروەها وەك دابونەریت و ڕێزگرتن لەو مانگە، ئافرەتانیش شێوە و جۆرەکانی جلەکانیان دەگۆڕن تا وەك پۆشاکێك لەگەڵ ئەو مانگەدا بگونجێت، ڕەنگە زۆربەی خانمان بۆ ئەو مانگە بە دوای جلی تازەدا بگەڕێن، لەوانەشە هەندێ جلی وایان لە نێو دۆلابەکاندا هەبێ، کە لەگەڵ نەریتی ئەو مانگە بگونجێ و لێی بێئاگابن. هەر بۆیە مارکەی (بیبا وۆرلد) لە

شاردنەوەی تاڵە سپییەکانی برۆ و قژ

زۆربەی خانمان بە دەست تاڵە سپییەکانی قژ و روخساریانەوە دەناڵێنن، شاردنەوەشی ئەرکێکی قورسەو چەندین هەنگاوی پێویستە، بوونی تاڵە سپییەکانی قژیش، تەمەنت گەورەتر نیشان دەدات و شێوەت دەگۆڕێت، بەڵام بەم هەنگاوانەی خوارەوە دەتوانی بە ئاسانی تاڵە سپییەکانی قژت لەناو ببەیت و ونیان بکەیت، لەسەرەتادا ئەگەر کاتی پێویستت هەبوو، دەتوانی تاڵە مووە سپییەکان دەربهێنێت، بەڵام دەرکەوتووە دەرهێنانی مووی سپی، دەبێتە هۆی زیادبوونی داوی سپی، بۆیە چاکترە لە ڕەگەوە

پەسندکردن چارەسەری هۆکار و کێشەکان دەبێت

ڕۆژانە، یان ماوە ماوە لە نێوان هەر دوو کەسێك چ هاوسەر بن، یان خۆشەویست و دۆست و هاوڕێ، کێشە و گرفت دروست دەبن، کە ڕەنگە ئەو کێشە بچووکانە ببێتە هۆی دوورکەوتنەوە و زویربوون، ڕەنگە هەندێ جاریش ناکۆکییەکان بچووك بن، بەڵام بەهۆی پەسندنەکردنی یەکترەوە ببێتە هۆکاری ناکۆکیی زیاتر و قبووڵنەکردن، تەنانەت تا چەند کێشەکان گەورە بن، دەتوانن لە ڕێگەی پەسندکردنی یەکترەوە چارەسەری بکەن، ئەو ڕێگا چارەسەرانەش ئەوانەن: دەبێ هەردوولا لە یەکتر تێبگەن، کە دووچاری هەڵە و ناکۆکی دەبنەوە، پێویستە لە یەکتریشی قبووڵ بکەن، هۆکارێکی دیکە، تۆ ناتوانی کەسی بەرامبەرت بگۆڕیت، بەڵام پێکەوە دەتوانن

تازەترین پۆشاکەکانیدا، مۆدێکی تایبەتی بە جلی ڕەمەزان داناوە کە چەندین جۆرە پۆشاك لەخۆ دەگرن، لەوانە: کراسی درێژ، پانتۆڵ، عەبا، عەزی، جینز، نهێنی ستایلی ئەو جلانەی کە بۆ مانگی ڕەمەزان دانراوە، زیاتر جلی کراوە و بەرینن، چونکە ئەو مارکەیە کەشی گەرما و عەرەقەکردن و وشکبوونی جەستەی لەو مانگەدا لەبەرچاو گرتووە، تا بەو جلانەوە ئەو گرفتانە بشاردرێتەوە و پۆشاکێکی ناوازەش نیشان بدات. لە بارەی ڕەنگەوە، پسپۆڕێکی ئەو مارکەیە دەڵێ: دەتوانی هەموو جۆرە ڕەنگێك لەبەر بکەیت، بەهۆی ئەوەی ڕەمەزانی ئێستا کەوتۆتە نێو وەرزی هاوین و بەمەش ڕەنگەکان کێشەیان نابێت، بەڵام ئەو ڕەنگانەی زیاتر سەرنجڕاکێشن، ڕەش و سپی، سوور و شینن.

مووەکان ببڕیت، ماوەیەکی زۆری دەوێت تا بێتەوە. یان دەتوانی قەڵەمی برۆ (قەلەمی ئیشادۆ) بۆ شاردنەوەی تاڵە مووە سپییەکانی ڕوخسارت بەکاربهێنی، بۆیەکردنیش ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ شاردنەوەی مووی سپی، بەتایبەت ئەگەر بۆیەکە لە جۆرێکی باش بێت، چاکترە لەلای کەسێکی شارەزا ئەو کارە بکەیت. لە ڕێگەی ماکیاژەوە دەتوانی ڕەنگە سپییەکانی مووی برۆ ون بکەیت، ئەویش بە دانانی ئەو ڕەنگانەی کە ڕەنگی سپی دەمژن وەك: پشت چاوی سەوز و قاوەیی و شین.

نەریت و بیرکردنەوەی یەکتر پەسند بکەن تا کێشەکان چارەسەر دەبن. تێنەگەیشتن و هەڵەی بێ مەبەست لە ناکاو دروست دەبێ، نابێت لەسەر کێشەیەکی بچووك، شتی ڕابردوو، یان پێشوو باس بکرێتەوە، پێویستە تەنیا لەسەر ئەو کێشە و ناکۆکییە قسە بکەن، هەوڵبدە لە کاتی کێشە و گرفتەکاندا، بە هێمنی و نەرمونیانی مامەڵە بکەیت، چونکە تووڕەیی هەڵەی گەورەی لێدەکەوێتەوە.

درێژترین كراسی بووک

ماوە ماوە كێبڕكێ دەكرێت لەسەر چێكردنی درێژترین كراسی بووك، كە هەندێكیان سەدان كەسی پێویستە تا لە دوای خانمی بووكەوە كراسەكە هەڵبگرن، ئەمجارەیان وڵاتی ڕۆمانیا پێشەنگی گرت لە دروستكردنی درێژترین كراسی بووك بۆ نمایشكارەكەیان كە ناوی (ئێما)یە، كە هەم بۆ نمایش و هەمیش لە ڕۆژی بووكێنی خۆی ئەو كراسە درێژەی پۆشی، كراسەكە نزیكەی (٣) كیلۆمەتر بوو، كە (٢٧٥٠) مەتر تەنیا بۆ دواوەی كراسەكە بەكارهێنرابوو، ئەوەی ماوەتەوە بۆ جلی بووكەكە دانرابوو، نمایشەكە لە شەقامی گشتی و لە بەردەم پەرلەمانی ئەو وڵاتە ئەنجامدرا، جێگەی سەیرە كە نزیكەی (٨٠) كەس تەرخان كرابوون تا كراسەكە هەڵبگرن، هەروەها باڵۆنی هەوائیشیان بەكارهێنا بۆ بەرزكردنەوەی بووك و كراسە درێژەكەی، بەمەش بووە درێژترین كراسی بووك و ناوی لە كتێبی ژمارە پێوانەیی گینس وەك درێژترین كراس تۆماركرا.

پەیكەرێكی هاوشێوەی لەشولاری پیكاسۆ

پابلۆ پیكاسۆ، وێنەكێش و ناوداری ئیسپانی، سەدان وێنەی تابلۆیی هەیە. ئەو وێنەكێشە بەناوبانگە ساڵی (١٨٨١) لەدایكبووە و لە ساڵی (١٩٧٣) كۆچی دوایی كردووە. خۆشەویستی ئەو وێنەكێشە ئیسپانییە وایكردووە كە لە ئێستادا بە چەندین شێوە و بۆنەی جیاواز یادی دەكرێتەوە، دواجار هونەرمەندێكی ئیسپانی بە ناوی (ئۆجینۆ مرینۆ) پەیكەرێكی هاوشێوەی جەستە و لاشەی پیكاسۆ

دروست كردووە، پەیكەرەكە هەمان شێوەی روخسار و درێژ و قەڵەوی جەستەی پیكاسۆی هەیە، لە ماددەی سیلیكۆن و وردە شووشە و راتینگ (صمغ) دروست كراوە، ئەو جۆرە پەیكەرە تەنیا بۆ فەرمانڕەوایی ئیسپانی (فرانسیسكۆ فرانكۆ) دروستكراوە، دواجار بۆ پیكاسۆش چێ كرا. پەیكەرەكە لە پەیمانگای (ئەلیانس فرانسیس)ی كەلتووری دانراوە، كە دواوێستگەی هونەری ئەو وێنەكێشە بووە، لەسەر شوێنەكەشی بە ئاوی زێڕ نووسراوە: «ئێرە شوێنی كۆچی هاوڕێی خۆشەویستمان پابلۆ پیكاسۆیە.»

تۆپی بەربانگی مانگی رەمەزان

جاران تۆپی بەربانگ هەبوو، تەنانەت تا ئێستاش لە هەندێ وڵاتدا ماوە، ئەو تۆپە لەگەڵ بانگی مەغریب دەتەقێنرا، وەك ئاگاداركردنەوەیەك بۆ كاتی رۆژووشكاندن، چەندین راو و بۆچوون لەسەر پەیدابوونی ئەو نەریتە هەیە، بەڵام بەهێزترینیان بۆ سەردەمی سوڵتانی مەمالیكی (خوش قەدەم) دەگەڕێتەوە، كە لە ساڵی (٨٦٥)ی كۆچیدا لە لەلایەن سوپاكەی ئەو سوڵتانەوە بە رێكەوت تۆپێكیان لە شاری قاهیرەی میسر تەقاندووە، هەندێ لە مێژوونووسان باس لەوە دەكەن كە ئەو تۆپە تازەیان بۆ هاتووە و سودفەی كردووە لە كاتی بانگی مەغریبدا تەقێنراوە، بۆ ئەوەی خەڵك نەترسێن و نەتۆقێن، وا بڵاوكراوە كە گوایە ئەو تۆپ تەقاندنە بە مانای كاتی رۆژووشكاندنە، ئەوەش بووە مایەی دەستخۆشی خەڵك لە سوڵتان و لەم رۆژە بە دواوە لەگەڵ خۆرئاوابووندا و لە كاتی بانگدا تۆپێك دەتەقێنرا، جگە لەوەی بۆ ئاگاداركردنەوەی خەڵك بووە، هەروەها لەلایەن سوپاوە بۆ كاری هەدەف و تاقیكردنەوەش بوو، دواتر بووە دیاردەیەكی زیندوو كە نەوەك تەنیا لە كاتی بانگی مەغریب، بەڵكو بۆ كاتی پارشێو و ئیمساكیش تۆپ دەتەقێنرا، ئەوە بوو وەك نەریتێك بڵاو بوویەوە و زۆربەی وڵاتانی ئیسلامی جێبەجێیان كرد، لە كوردستانیش تۆپ تەقاندن هەبوو، لە شاری هەولێر پیاوێك بەناوی (مام فەتاح ماسیێ) هەبوو، تۆپەكەی لەسەر قەڵات دانابوو، لە كاتی بەربانگ دەیتەقاند تا خەڵك بزانن كاتی بانگە، بەهۆی ئەوەی دەنگی بانگدان نەدەگەیشتە هەموو لایەك و بەم چەشنە خەڵك ئاگاداری كاتی بەربانگ دەبوون، ئێستا بە چەندین شێوەی دیكە ئەو تۆپە دانراوە، وەك لە وڵاتی بۆسنەدا لە شێوەی كاتژمێرێكی گەورەیەو لە كاتی بانگی مەغریبدا دەنگی تۆپێكی لێدەردەچێت، نەوەك تۆپێكی راستەقینە بتەقێنرێت.

پوختەی فیلم

مایەپووچی من- Despicable Me

یەکێکە لە فیلمە خۆش و بەجۆشەکانی بواری ئەنیمەیشن، کە باس لە کارێکتەرێك دەکات بە ناوی (گرو) و ڕۆڵەکەی لەلایەن (ستیڤ کارێل) بینراوە لەگەڵ هاوسەرەکەی بە ناوی (لۆسی) ڕۆڵی ئەویش لەلایەن (کریستین ویگ) بینراوە، ئەو دووانە پێویستە ڕێگری لە (٨٠) یەمین بێچووی داستانی بەلسازار و ئەستێرەکەی دەکەن کە ڕۆڵەکەی لەلایەن (تری پارکەر) بینیراوە، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٣٦) خولەکە، لە دەرهێنانی (پێیار کۆڤن و کیلا باڵدا)یە.

پەند و وتە

ئۆپێرا وێنفری، یەکێکە لە پێشکەشکارە ناودارەکانی ئەمریکا، کە چەندین پرۆگرامی تایبەت بە خۆی هەیە، لە پەندێکی جوان و پڕ مانادا دەڵێ: بەدرێژایی ژیانم فێرە پەندێك بووم، ئەویش ئەوەیە ناتوانی هەموو شتێك بەدەستبهێنیت و لە هەمان کاتیشدا هەموو شتێکیش ئەنجام بدەیت.

تابلۆ

کچانی سەر پیانۆ

یەکێکە لە تابلۆ بە نرخەکانی وێنەکێشی فەڕەنسی پێیەر ئۆگەست رینیۆرە، لە ساڵی (١٨٤١) لە شاری لیمۆگیسی فەڕەنسا لەدایك ووە و ئەو تابلۆیەی بە ناوی (کچان لەسەر پیانۆ)یە، لە ساڵی (١٨٩٢) کێشاویەتی، بە یەکێك لە تابلۆ سرووشتییەکان دادەنرێت و بە درێژی (٦٧) سەنتیمەتر و پانی (٥٠) سەنتیمەترە، ئەو وێنەیە لە گەلەری نێودەوڵەتی هونەری میوسی ئۆرسای دانراوە. رینیۆر لە ساڵی (١٩١٩) کۆچی دوایی کردووە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کارەکانت بە ڕێکی بەڕێ بکە، داهاتووت دابین دەبێت، ئەوەی هەتە لە دەستی مەدە و پارێزگاری لێ بکە، هەست بە ناجێگیریی باری دەروونیت دەکەیت، گۆڕانکاری لەناکاو بەڕێوەیە و ڕەنگە گرفتت بێتەپێش، بۆیە بە وریاییەوە هەڵسوکەوت بکە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

خەریکی ژیانی خۆت بەو واز لە کەسانی دەوروبەرت بهێنە، کەسێکی زیرەك و کارامەی، بەرەو خۆشی دەچیت، ئەگەر خەریکی ئەنجامدانی پڕۆژەی گرنگیت، ئەوا ئیمڕۆ جێبەجێی مەکە، چونکە ئەنجامێکی باشی نابێت، لایەنی سۆزداریشت بەرەو باشی ناچێت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ماندووبوونت پێوە دیارە و پێویستت بە پشووە. کەسێك هاوکاریت دەکات و دەیەوێت لە دڵت نزیك بێت، بارودۆخی ژیانت هەندێك گۆڕانکاری تیا ڕوودەدات و مزگێنی خۆشیشت پێ دەگات، دەرفەتێکی باشیشت بۆ ڕێکدەکەوێت لە بواری خۆشەویستییەوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

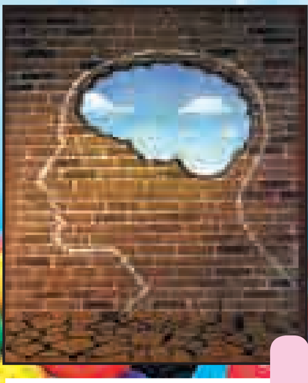
ئامانجەکانت دیاری بکەو مەهێڵە کاریگەریت تێبکات، ئەوەی لەسەرتە پێویستە هێمن و ئارام بیت، هەندێك گۆڕانکاری بەرەو کێشەت دەبەن، بەتایبەتیش لەبواری داراییەوە، بۆیە ئاگاداری خۆت بەو لەهەموو کارێك نزیك مەبەرەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

بڕیاری ژیانت بە ئاسانی مەدە و هەوڵبدە کەسێکی پڕ کار و ئەرك بیت، تەنیایی و دەستبەتاڵی کێشەیە و بیرکردنەوەی قووڵت پێویستە بۆ هەنگاونان، چەند پێشهاتێك دێتە پێشەوە کە پاڵت پێوە دەنێت لەبواری کۆمەڵایەتیدا بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێیت، ئاگاداری باری تەندروستیت بە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەو ماوەیە بێزاریت پێوە دیارە و کەسێکیش دژایەتیت دەکات، لەگەڵ کەسوکارت نەرمونیان بە و مامەڵەت سادە بێت، دڵت شاد دەبێت. لەکێشەو گرفت رزگارت دەبێت و دەحەسێیتەوە، هەروەها لەئەنجامی هەڵسوکەتی کەسێکی نزیکت شادو گەشبین دەبیت.



كاریكاتێر

- ئـەم كاریكاتێـرە بـاس لـەو كەسـانە دەكات، كە لـەلای خۆمـان دەگوترێت، مێشكیان بەتاڵە و نە وەردەگرن و نـە سـوودیان لـێ دەبینـرێ، تەنانـەت هەنـدێ جاریـش وەك دیـوار ڕەقن و هیـچ ناچێتـە نـاوی.

ڕێگایەكی نوێ بۆ دەرهێنانی DNAی كۆن لە ناو گڵدا

ڕێگایەكی نوێ دۆزراوەتەوە بۆ دەرهێنان و لێكۆڵینەوە لە DNAی كۆن، بە جۆرێك تەمەنی لە نێوان ١٤٠٠٠ - ٥٥٠٠٠٠ ساڵ بێت، بەبێ ئەوەی پێویستی بە ئێسك یاخود شانە هەبێت. گرووپێكی لێكۆڵینەوە لە بواری شوێنەوارناسیدا لە پەیمانگای (ماكس پلانك) بە سەرپەرشتی لێكۆڵەر «ڤیڤان سلۆن» ئەم ڕێگا نوێیەیان بەكار هێناوە. لە سەرانسەری ئەوروپادا لە نۆ ناوچەی دیاریكراو كار بەم ڕێگایە كراوە. ئەم تەكنەلۆجیا نوێیە پشت دەبەستێت بە شیكردنەوەی گڵ لەو ناوچانەی كە مرۆڤی دێرینی تێدا بووە. گرووپەكە ئەوەی زانیوە كە هەموو بەشێك لە گڵ و خۆڵی ناو ئەشكەوتەكان پاشماوەی مرۆڤی تێدایە،

بەڵام ئاڵنگاری گەورە لەبەردەمیاندا ئەوە بووە چۆن گڵ و خۆڵی ناو ئەشكەوتەكان شی بكەنەوە. ئەم ڕێگا نوێیە ئەو كارەی ئاسان كرد بۆ لێكۆڵەران. ئەم ڕێگایە یاخود تەكنەلۆجیایە كار لەسەر دۆزینەوەی DNA ناو مایتۆكۆندریا «وزەماڵە» دەكات، بەرهەمهێنەری وزەی ناو خانەكانمان، كە هەمان ترشە ناوكی تێدایەو دەتوانێت بۆ ماوەیەكی درێژ تێیدا بە پارێزراوی بمێنێتەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەنگاوەكانت بە جوانی جێبەجێ دەكەیت، بەڵام نەبوونی بەخت لەو ماوەیە بێزاری كردووی و زۆربەی كارەكانت بە ئەنجامێكی ناساز بۆ دەگەڕێتەوە، زۆر ئاگاداری خۆت بە و بیروڕای خۆت بە زۆر مەسەپێنە بەسەر كەسانی دیكەدا، هەروەها لەبواری تەندروستییەوە هۆشیار بەو زیاتر گرنگی بەخۆت بدە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەركەكانت لەگەڵ كەسێكدا بە جوانی جێبەجێ دەكەن، هەموو ساتێكی ژیانت بەفیڕۆ مەدە، كەسێكی بڕیار بەدەستی، بۆیە بڕیاری شایستە بدە، ئەگەر لەم ماوەیەدا بەكاری كڕینء فرۆشتنەوە خەریكی، ئەوا پێویستە زیاتر بچیتە ناو وردەكارییەكانەوە، هەروەها لەوانەیە ئارەزوویەكەت بێتەدی كە كاتەكەی گونجاوە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

خواستەكان بە ئاسانی بە دەست نایەن، بۆیە ئارام بگرە، ڕەنگە ئەمڕۆ بەدڵی تۆ كارەكان بەرێوەنەڕوات بەو شێوەیەی كە پلانت بۆ دارشتووە، بۆیە كەمێك دڵگیر دەبیت و ئارامی و هێمنی خۆت لەدەست دەدەیت، بەڵام داهاتووت زۆر باشتر دەبێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

كەسانێك دژایەتیت دەكەن، بەڵام پیلانەكانیان بەرامبەرت سەرناگرن، بۆیە مەترسە لە جموجووڵەكانیان، تەنیا ئاگاداری باری هەست و سۆزت بە، سەرەڕای ئەو هەموو كێشانە لەگەڵ ئەوەش شادیت بەردەوامی دەبێت و متمانەت بە خۆت بێت.

كەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەركەكانت تا دێ قوررستر دەبن، بەڵام نابێت دەستبەرداری خەونەكانت بیت، هەوڵێك بدە ژیانت باشتر بكەیت، لەوانەیە پەیوەندیت بە كەسانێكەوە بپچڕێت، ئەگەر بەتەمای پەیوەندییەكی سۆزداریت، ئەوا كاتەكەی لەبارو گونجاوە، بیری ڕەشیش لە مێشكت وەدەرنێ.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

كێشەكانی ڕابردوو لە بیر بكە و ڕێگە بە كەسانی دەورووبەرت مەدە دەستكاری ژیانت بكەن، ئەو هەستەی هەتە بۆ ئەو كەسە بێسوودە، ئاسۆ ئاماژە بە كرانەوەی دەرگایەكی نوێ دەكات، هەروەها بارودۆخێكی خۆشی ڕۆمانسیت دێتە پێش ء چەند چاوپێكەوتنێكی گرنگ ئەنجام دەدەیت.