دانانی هاوێنە هەنگاوێک بۆ جوانکردنی ڕەنگی چاو

جوانکاری بۆ چاوەکان پێویستی بە چەندین هەنگاو دەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا دەسنیشان کردنی جۆری ڕەنگ و ماکیاژەکان دەبێ بە جوانترین و ناسکترین شێواز دابنرێن، جوانی چاوەکان دەوەستێتە سەر ڕەنگ و ئەو هاوێنەیەی بۆی دادەنرێ، بەمەش جوانی ڕەنگەکان وادەکات کە جوانی چاوەکان لە نزیکەوە دەرکەون، تەنانەت هەر ڕەنگێك دەکرێ سوودی لێوە وەربگیرێ، لەگەڵ دانانی هاوێنە (عدسە)، دەبێ ڕەنگە سادەکان وەربگرین بۆ ئەوەی هەست نەکرێ کە هاوێنەیە، چەندین ڕەنگی تایبەت هەن کە جیاوازی نێوان چاوی ڕاستەقینە و هاوێنەکان ناکەن. ئەو ڕەنگانەش بەپێ ڕەنگی چاوی کەسەکە دەبێ، لەم ڕێگەیەش دەکرێ سوود لە ڕەنگەکان وەربگرین بۆ چاوەکان.

کراسە ناسکەکان لە جەستەی خانمان

کراسەکان دەبنە یەکێك لە جلە سەرنجڕاکێشەکان، بە شێوەیەك دەکرێ سوودیان لێوە وەربگرین لە جوانی پۆشینیان لە شوێنە گشتی و تایبەتەکان، جوانی کراسەکان بە پێی شێوەکانیان دەوەستێ، تەنانەت لە ڕێگەی جۆری کراسەکان لە ڕووی درێژی و کورتی، یان ڕەنگ و نەخشەکانیان، بەمەش دەکرێ سوودێکی گەورە ببینین لە ناسکی و جوانی بۆ هەر کراسێك. یەکێك لە مۆدەی کراسەکان بریتییە لە کراسی کورت، ئەوەی تاوەکو سەر یان ژێر چۆك دەبێ، وەك کراسێکی ڕازاوە و ناسك، دەکرێ لەگەڵ جلی دیکە بپۆشرێ، بۆ ئەوەی سەرنجڕاکێشی و ناسکی پێوە دەربکەوێ. لەم ڕێگەیەش جوانی کراسەکان بە جوانی و ڕێکی دەوەستێ لەسەر جەستەی خانمان، تەنانەت دەبێ ئەو جۆرە هەڵبژێرین کە دەبێتە مۆدەیەکی ڕازاوە و کراوە بۆ جەستەی خانمان.

مۆدەی تازە و ناسک

مۆدەکانی جلوبەرگ بە چەندین شێوازی تایبەت دادەنرێن، تەنانەت دەبێتە یەکێك لە مۆدە جوانەکان کە خانمان پێوەی دەڕازێنرێنەوە، بۆیە مۆدەکان دەبێ بە ستایلێکی کراوە و ناسك بن، کە جێگەی گونجاندانی لەگەڵ جوانی جەستە و مۆدەکانی دیکەدا دەربکەوێ، لە ڕێگەی هەڵبژاردنی دەستە جلەکان دەتوانین مۆدەیەکی جوان هەڵبژێرین.

یەکێك لە مۆدە جوانەکان بریتییە لە

ئەڵقەکان دەبێ رازاوە و ناسک بن

جوانی ئەڵقەکان لە پەنجەی دەستی خانمان، وەك هێمایەك بۆ خۆشەویستی، هەروەها وەك ئێکسسوارێکی رازاوە و جوان، دەکرێ سوودیان لێوە وەربگرین لە جوانی و کراوەیی بۆ هەر ئەڵقەیەکی ناسك کە لە پەنجە بخرێ. شێوازەکانی ئەڵقە بە پێ جوانی و شێوەی ئەڵقەکە دەگۆڕێ، بەڵام زیاتر دەکرێ سوود لەو جۆرە ئێکسسوارانە وەربگرین کە جوانییەکی رازاوەی هەیە. یەکێك لە مەرجەکانی ئەڵقەی پەنجە، دەبێ لەگەڵ جوانی و ناسکی پەنجەدا بگونجێ، چونکە ناشیاوی نێوانیان ئەگەر دەربکەوێ، جوانی ئەڵقە و پەنجەی دەستیش دەشێوێنێ، بۆیە ئەڵقەی رەنگ ئەڵماسی یەکێکە لە جوانترین رەنگەکان، هەروەها بوونی نەخشێکی بچووك لەسەر ئەڵقەکان جوانییەکی گەورە دەبەخشێ و دەبێتە یەکێك لە ئێکسسوارە رازاوەکان.

پۆشاک و کەرەستەکان وەک دیکۆرێکی ماڵ وایە

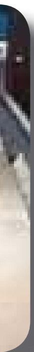
دیکۆرەکانی دەبێ بە رازاوەترین و ناسکترین شێواز دەربکەون، بە تایبەت لە شێوازی رەنگ و نەخش و ستایلەکان، بۆیە تەنانەت دەکرێ سوود لە جوانی و کراوەیی لە دیکۆرەکان وەربگرین، بە تایبەت جلە جوانەکان، یان کەرەستەکانی ماڵ، کە بە شێوەیەك لە ماڵدا دەکرێ وەك دیکۆرێك دابنرێ و لە جوانییەکی گەورەدا بێ. ئەوەی جێگەی سەرنجراکێشیە لە دیکۆری ماڵ، بریتییە لە کەرەستەکان، ئەوانەی لەبەرچاون، یەکێك لەوانە بریتییە لە کەرەستە و پۆشاکەکانی سەر سیسەم و قەنەفەکان لە ماڵدا، لێرەدا باس لە جوانی پۆشاکەکانی سەر سیسەم و شوێنی خەوتن دەکەین، بە جۆرێك دەبێتە دیکۆرێکی ناسك و جوان کە لەگەڵ جوانی ژوور یان کەرەستەکانی دیکەدا بگونجێ، بوونی رەنگێکی کراوە و جوان رێگەیەکە بۆ ئەوەی ئەو کەرەستانە بە جوانی دەربکەون.

ـــه جلوبەرگی خانمان

: پانتۆل و کیلۆت، کە دەبنە یەکێك لە دوو مۆدە جوان و سەرنجراکێشەکان بە جۆرێك دەبێتە جلێکی کە جەستە دەگرێ و شێوەیەکی ناسك لە خۆ دەگرێ. جوانی ئەو جلکە زیاتر گرنگی بە بەشی خوارەوەی جەستە دەدات، لەگەڵ ئەوەشدا شێوەیەکی ناسك و جوان دەبەخشێ، تەنانەت دەکرێ لەگەڵ گشت جۆرە جلێك بپۆشرێ، بەمەش جوانییەکی کراوە و ناسك بە جەستەی خانمان دەبەخشێ.

پیاوی نیو جەستە حەزی لە منداڵە

کاتێـك تەمەنـی (٦) مانگانـە دەبێ، هاوڵاتییەکی ئەمەریکی بەهۆی نەخۆشی لە بڕبڕەی پشتی، لەلایەن پزیشکان بەشی خوارەوەی جەستەیان بڕییەوە بۆ ئەوەی بە تەواوی بژی، ئەو کەسە ئێستا بۆتە پیاوێکی تەواو کە ناوی (کینی ئیستردای) کە ئێستا تەمەنی (٣٥)ساڵە بەبێ بەشی خوارەوەی جەستەیەتی. واتە تەنیا بەشی سەرەوەی هەیە! دوای ئەوەی لەگەڵ خانمێك پەیوەندییەکی خۆشەویستی دەبێ و دەبن بە هاوسەری یەکتر، ئەمەو ئێستا لە چاوەڕوانی منداڵێکە، کە ئەمەش دوای ئەوەی بۆیان دەرکەوت هاوسەری کینی سگ پڕە و بەمەش دەیەوێ منداڵەکەی سەلامەت بێ

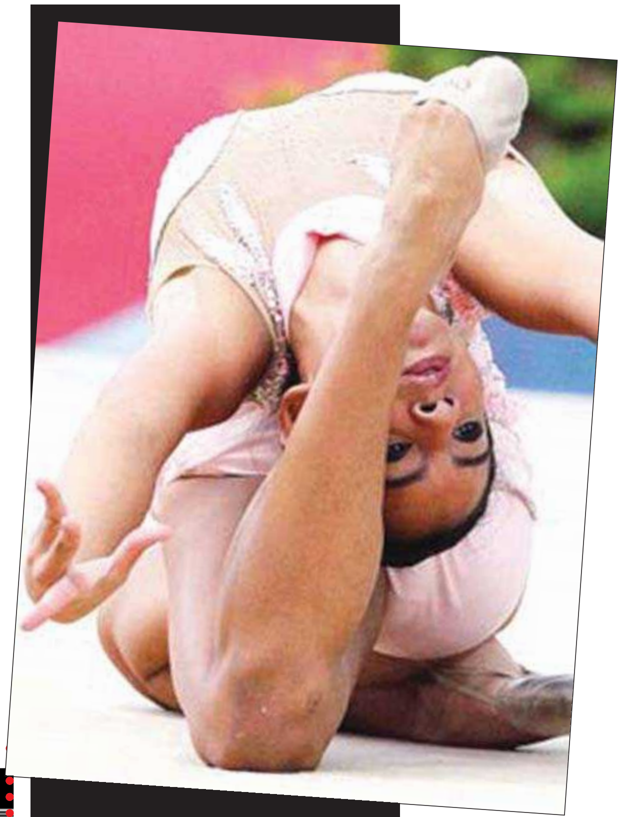


باڵەخانە لە وەرەق

ئەوانەی خاوەن بەهرە و بوارە تایبەتەکانن، دەتوانن کاری وابکەن کە ببێتە هۆی سەرسام کردنی گشت کەسێکی دیکە، تەنانەت لە ڕێگەی بەهرەکانیان و هەروەها کارە سەیرەکانیان، وەك ئەو گەنجە کە توانی سەیرترین باڵەخانە دروست بکات، کە نە کاری ئەندازیاری نە شتێکی دیکەی نەکردووە. براین بریج، ئەو گەنجەیە لە وڵاتی ئەمەریکا

سەیرترین گیاندار

ئەگەر سەیرێکی ئەو گیاندارە بکەین، کەس نازانێ چییە و شێوەی لە چ پێکدێ، تەنانەت شێوەی لە گوێز دەچێ، کەچی گوێز نییە وەکو لە وێنەی یەکەمدا دەبینرێ، بەڵام ئەگەر سەیرێکی وێنەکانی دیکە بکەین لە شێوەی کیسەڵ یان جورج دەردەکەوێ. ئەوەی



جوولە سەیرەکانی جەستە لاستیکەکان

ئەوانەی خاوەن جەستەیەکی نەرم و ناسکن، دەتوانن چەندین جوولەی سەیر و جوان ئەنجام بدەن، تەنانەت وەك ڕێگەیەك لە کارەکانیان سوودیان لێوە وەردەگیرێ بۆ ئەوەی نمایشی تایبەت و کاری جوان ئەنجام بدەن، ئەوەی دەبینین یەکێکە لە خانمە بچووکەکانی وڵاتی (ژاپۆن) لە شاری پۆکۆهاما لە نمایشێکی تایبەت و سەیردا ئەو خانمە بچووکە توانی چەندین جوولەی سەیر و سەرنجڕاکێش ئەنجام بدات.

لیلیا ستیافۆفا کەخۆی خەڵکی وڵاتی ڕووسیایە، لە باوکێکی ژاپۆنی و دایکێکی ڕووسی لە دایك بووە، جەستەی وەك یاریزانەکانی جەمباز وایە، ئەمەش یەکێکە لە جوولە سەیرەکانی کە لە کاتی نمایشەکەی ئەنجامی داوە.

ئەوەك هەمان حاڵەتی خۆی بەسەر بێ ! ئێستاش وەك مرۆڤێکی ئاسایی رۆژانەی ژیانی بەسەر دەبات..

و تاوەر
ـەی کۆنکان

دەژی، دوای ئەوەی توانی بە (٢١٨،٧٩٢) وەرەقەی یاری کۆنکان، باڵەخانە و تاوەرێکی گەورە دروست بکات، ئەوەی سەیر بێ لە کارەکەی هیچ جۆرە ماددەیەکی بەستنەوەی وەرەقەکان بەکار نەهێناوە، تەنیا لە رێگەی بیرۆکەی تایبەت بە بەکارهێنانی وەرەقەکان لە رێگەی کاری دەستی خۆیەوە بووە!

وەک گوێز وایە

جێگەی سەیر بێ، بوونی ئەو قەڵغانەیە لەسەر پشتی، وەکو کیسەڵ کاتێك هەست بە ترناسکی دەکات خۆی دەخاتەوە ناو قەڵغانەکەی، ئەو گیانداره لە وڵاتی مەکسیك دۆزراتەوە ئەمەش کاتێك تیمێکی گیانداران لە بیابانی ئەو وڵاتە بەرچاویان کەوت.

سەیرترین و ناخۆشترین رێگا !

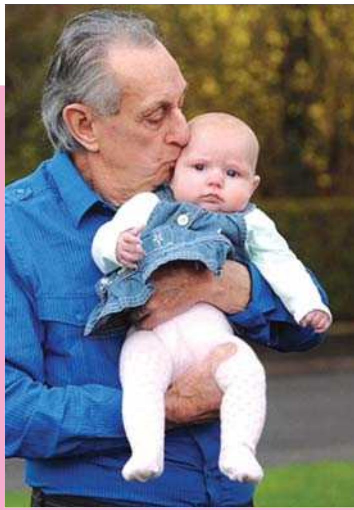
رێگاکان خۆش و ناخۆشیان هەیە، هەر یەکە بە رێگەیەك دەڕوات بۆ ئەوەی بگاتە ئەو شوێنەی مەبەستییەتی، تەنانەت لە هەندێك حاڵەتدا تووشی ناخۆشی و کاری قوڕس دەبین لە رێگاکان، کەچی ئەگەر سەیرێکی رێگای ئەو قوتابیانە بکەین، بە سەیترین و ناخۆشترین رێگایان دادەنێین، تەنانەت بە ترسناکترین رێگا دەبێ.

لە ناوچەیەکی وڵاتی کۆلۆمبیا کە کۆمەڵە خەڵکێك لەو شوێنە دەژیین، نێوانیان هەیە لەگەڵ ناوچەیەکی دیکەی گشتی، دەبێ منداڵەکان بچن بۆ قوتابخانە کە لە شوێنە گشتییەکاندا هەن، ئەوەی سەیر بێ رێگای منداڵەکان بە پەتێکی درێژە نێوان دوو کێوی گەورە دانراوە بە درێژایی (٤٠٠) مەتر، بۆیە دەبێ منداڵەکان یان هەر کەسێك بچێتە ئەو شوێنەی دیکە، دەبێ بەسەر ئەو پەتەدا سەربکەوێ و لەوێ بێتە خوارەوە.

فێربوونی زانس

ژمارەیان کەمـــە ئەوانەی بە پیری دەچنە بەر هەویری، چونکە لە تەمەنێکی گەورەدا مـــرۆڤ ناتوانێ بـــە ئاســـانی کار بکات، ئەمەش بەهۆی لایەنە دەروونی و جەستییەکان دەردەکەوێ، کەچی ئەو پیاوە پیرە گوێ بەو قسانە نادات و کار دەکات لە پێناو بەدەســـت هێنانی بڕوانامەیەك لە ژیانی خۆیدا، تا ئێستاش لە کارەکەی سەرکەوتوو بووە.

(کوفی یواکی بادۆم) یەکێك لەو قوتابییانەیە کە ئەمســـاڵ لە زانکۆی بیریبیســـتریان لە وڵاتـــی گانا دەرچـــووە، کە توانـــی بڕوانامەی کارگێڕی کار وەربگرێ، ئەوەی ســـەیر بێ تەمەنی ئێســـتای (٩٩)



گەورەترین باوک لە جیهان

توانای مرۆڤ بۆ زیادکردنی سنووردارە، تەنانەت بۆ هەردوو ڕەگەزی پیاو و ئافرەت، هەر یـــەکان لە تەمەنێکی دیاریکراو توانای منداڵبوونیان نامێنێ، بەڵام ئەگەر سەیرێکی ئەو پیاوە بکەن بێگومان سەرتان سوڕدەمێنێ لەوەی چۆن لەم تەمەنەدا بۆتە باوك.

لە وڵاتـــی بەریتانیا دوای ئەوەی پیاوێك بـــە ناوی (جێمس ئیلام)، لە تەمەنی (٧٦)ساڵیدا دەبێتە باوك، ئەمەش کاتێك ئافرەتەکەی سگ پڕ دەبێ و دەبن بە خاوەنی کۆرپەیەکی جوان و ناســـك. بەمەش دەبێتە یەکەم پیاوی لەم تەمەنەدا ببێتە باوکی منداڵێك.

بە پانکە خواردن سارد دەکاتەوە

داهێنانـــە تازەکان لە بەرژەوەندی ژیانی مرۆڤدا دەبن، هەروەها پێشـــکەوتنە تەکنۆلۆژییەکان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ خزمەت بە مرۆڤایەتی دەکەن. یەکێك لەو پێشـــکەوتنە تەکنۆلۆژیانە دەکرێ بۆ سوود وەرگرتـــن لە کاتی نانخواردن کاری پێبکرێ، ئەمەش لـــە وڵاتی کۆریا بیری لێوە کراوەتەوە لەوەی چۆن ئامێرێك هەبێ خواردن سارد بکاتەوە.

بیرۆکەکەش لە شـــتێکی سەیردا دەرکەوت، کاتێك بیریان لە دانانی پانکەیەکی بچووك کە لەگەڵ دەستدا دەبێ، بەمەش لە کاتی نانخواردن کار بکات و خواردنەکە سارد بکاتەوە، بەبێ ئەوەی مرۆڤ بە هەوای دەمی ساردی بکاتەوە، چونکە هەوای دەم پاك نییە بۆ سارد کردنەوەی خواردن.

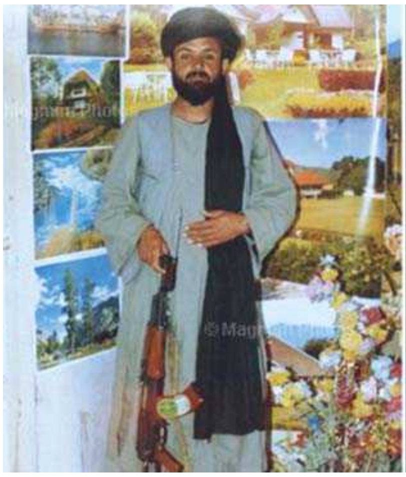
خەوخۆشەکان خەوی خۆیان هەر دەکەن

خەوخۆشـــەکان لە گشت شـــوێنێك خەوی خۆیان دەکەن، بە تایبەت کاتێك مرۆڤ ماندوو دەبێ یان شەوی پێشوو خەوتنی بە چاودا نەبووە، ئەمەش لە گشت شوێنە گشتییەکاندا دەردەکەوێ، بە تایبەت لە کاتی دەوام یـــان شـــوێنە فەرمییەکان کە ناکرێ مرۆڤ بە ئاســـانی جووڵە بکات. ئـــەوەی دەیبینن کۆمەڵە ســـەربازێکی هێزی وڵاتی (کۆریای باکوورە)، کە لە کاتـــی کۆبوونەوەیەکی تایبەت بە هێزەکەیان، زیاتر لە (٤) سەباربازییان لە ریزێکدا خەوتوون، یەکێکی دیکەش باوەشکی دێ و بۆ ئەوەی ســـەر خەوێك بکات. ئەگەر سەرباز بخەوێ ئەی کێ شەڕ بکات !

ئاشتی و شەڕ لە ستودیۆی وێنەگریدا!

وێنـــە یـــادگاری و دیکۆمێنتێکـــی گرنگی ژیانە. ئەلبوومەکان هەڵدانەوەی لاپـــەڕەی تەمەنی مرۆڤن. وێنە دەربڕی ئەو مێژووەشە کە وڵاتەکەی تێیدا دەژی. لە وڵاتی ئەفغانســـتان کە وڵاتی شەڕ و ئاشـــتییە بە چەندین شێوەی سەیر وێنە دەگیرێ.

لە یەکێك لە ســـتۆدیۆکانی وێنەگرێك چەندیـــن چـــەك و تەقەمەنـــی دانراوە، لەگەڵ ئەوەشدا چەند وێنەیەکی تابلۆی سرووشـــتی دانـــراوە، ئەوەی ســـەیر بێ دیکۆری ئاشـــتی و شەڕ لە یەك شوێندا دانـــراوە، خەڵکیش دێـــن وێنەی لەگەڵ دەگرن.



ـــــت تەمەن ناناسێ

ساڵە، ئەمەش بە یەکێك لە گەورەترین قوتابی دادەنرێ کە لەم تەمەنە ببێتە خاوەن بڕوانامە.

مەلەزانی بێ قاچ و دەستێک!

ئەوانەی بەشێکی جەستەیان نییە یان بەهۆی رووداوێکەوە بەشێکی جەستەیان لە دەست دەدەن، تەنانەت وەك ڕێگەیەکی تایبەت دەتوانن ژیان بەسەر ببەن، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیان دەتوانن بە شێوەیەکی سەیر و سەرنجڕاکێش کاری خۆیان بکەن، وەك مرۆڤی ئاسایی کارەکانیان راپەڕێنن.

ئەوەی دەیبینن کچێکە لە وڵاتی کەنەدا دەژی، ناوی (ساین)ە، تەمەنی نزیکەی ١٣ ساڵ دەبێ، لەگەڵ ئەوەی تەنیا یەك دەستی هەیە و هیچ قاچێکی نییە، ئینجا بۆتە یاریزانی مەلە کردن، دەتوانێ وەك ماسی مەلە بکات، تا ئێستاش بەشداری لە چەندین نمایش و پێشبڕکێدا کردووە.

کەڵوەکان

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

تۆ کەسێکی بڕوایەکی زۆرت بە توانای خۆت هەیە ئەمەش یارمەتیت ئەدات خەونەکانت بەدیبهێنی، ئێستا لەهەموو کاتێك زیاتر پێویستت بە متمانە بەخۆبوون هەیە و هەوڵ بدە لەسەر ئەم ئاراستەیەی ئێستا بەردەوام بیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەندێك جار بەدەست خۆت نییە شتەکان پێچەوانەی خواست و ئارەزووەکانت دەبن ئەگەرچی لەوانەیە خۆزگەشت بەو شتانە خواستبێت، واباشترە زیاتر بیر لەهەنگاوی داهاتووی ژیانت بکەیتەوە لەبەر ئەوەی زۆر گرنگە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

دەرگای خەم و ناخۆشیت بە ڕوودا دادەخرێت و کاتێکی وات دێتە پێش کە ڕۆژە سەختەکان لەیاد بکەیت، هەرگیز چاکەی ئەو هاوڕێیەت لەیاد مەکە کە لەکاتە سەختەکاندا هاوکاری دەکردیت و تۆش هەمان هەڵوێستی ئەو کەسە دووبارە بکەوە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

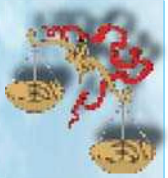
چەند کارێك هەن دەمێکە دواتخستوون و ئێستا کاتی ئەوە هاتووە جێبەجێیان بکەی. ئەمە ماوەیەکی تاڕادەیەك زۆری پێویستە و تۆش پێویستیت بە ئارامیەکی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی بەسەرکەوتوویی کۆتاییان پێ بهێنی.

شێر ٣/٢٣ - ٨/٢٢

ڕەنگە ئەمە قەدەری تۆ بێت، زۆر جاری تریش خۆشەویستی لەدەرگای دڵتی داوە و پێشوازیت لێ نەکردووە تا دواتر پەشیمان دەبیتەوە، ئەگەر بەو شێوەیەی ئێستا لەبەرامبەرەکەت بڕوانیت لەوانەیە لەدەستت بچێت ڕێگایەکی تر بدۆزەرەوە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بەرامبەرەکەت زۆر لەمێژە چاوەڕوانی نیگایەکت لێدەکات بۆ ئەوەی هەستی خۆی پێت بڵێت، ئەگەر تۆ دەتەوێت ئەو کەسە ببێتە خۆشەویستت هەنگاوێك بڕۆ پێشەوە ئەو کاتە دەبینیت چۆن پێشوازیت لێدەکات و خۆشەویستی نێوانتان دەست پێدەکات.



تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کەمێك پشوو بدە و کاتی زیاتر تەرخان بکە بۆ دانیشتن لەماڵەوە، ئێستا هەست بە بێزاری دەکەی لەژیانت ڕۆژێك دێت پەشیمان دەبیتەوە بۆ ئەو کاتەی ئێستات کە هەرچەندە دەتوانی زۆر خۆشتری بکەیت بە پەیڕەو کردنی پلانێکی سەرکەوتووتر.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

خۆشەویستی دوولایەنە ئاسوودەت دەکات بۆیە عاشقی کەسێك مەبە کە دڵنیای خۆشتی ناوێ و تەنانەت ڕقیشی لێت دەبێتەوە، بە ڕێگایەکی تر بەختی خۆت تاقی بکەوە و داوای خۆشەویستی لەکەسێك بکە کە وا هەست بکەی ئەویش تۆی خۆشدەوێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ئەو شتەی خەونی پێوە دەبینی لەئایندەیەکی نزیکدا دەبێتە ڕاستی و چاوەڕوانی هەواڵی تری سەرنجڕاکێش و خۆش بە کە بیرت لەوە نەدەکردەوە وەها بە ئاسانی بێنە دی، بۆ ئەنجامدانی گەشتێکی خۆش خۆت ئامادە بکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

نامەیەکت پێ دەگات و بەهۆیەوە یادگاریەکانی ڕابردووت دێنەوە یاد هەرچەندە لەوانەیە زۆر شیرین نەبن بەڵام دڵخۆش دەبیت بەهۆی گۆڕانی هەستی کەسی بەرامبەرت، چاوەڕوان بە لەچەند ڕۆی داهاتوودا هەواڵێکی زۆر خۆشت پێدەگات کە پەیوەندی بەهاوڕێیەکی خۆشەویستی خۆتەوە هەیە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەندێ گرفتی بچووکت دێنە پێش بەهۆی هەڵەیەکی بچووکەوە کە لەڕابردوودا ئەنجامت دابوو بەڵام هەر زوو چارەسەریان دەکەیت و بارودۆخەکە ئاسایی دەبێتەوە. باری داراییت باشتر دەبێت و بڕێك پارەت دەست دەکەوێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕاستە ئەم چەند ڕۆژە تاڕادەیەك سەختن بەڵام نابێت بێ هیوا بیت بهێنەوە یادی خۆت لەڕابردوودا کاتی ناخۆشترت بەرێکردووە و کەچی کاریگەری نەبووە لەسەر ژیانت، بڕوات بەخۆت هەبێت و دڵنیابە ئەو گرفتانە زوو کۆتایی دێن.

ئا/ هێمن قەسرەیی
hemntoni@yahoo.com