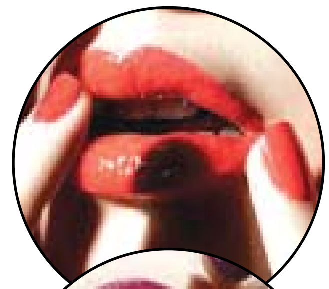
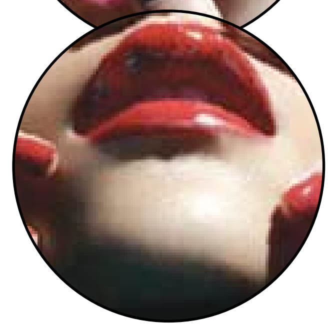




چوار رەنگ بۆ بۆیەی لێو

رەنــگ، ســەرەکیترین بوارە لــە بــواری بەکارهێناندا وەك کەرەســتەیەکی جوانکاری، لە گشت شــێوە و کارەکاندا بەدی دەکرێ و دەبێتە یەکێك لە ئامادەکارییەکان بۆ ئەو شێوازەی کە پێویستە لە گشت لایەنەکاندا بەکاربهێنرێ، لەو لایەنە گرنگەی کە پێویســتی بە رەنگە لێوە کە دەبێ هەر شــێوازێکی لێو بە رەنگێکی جوان و تایبــەت ئامادە بکرێت، تەنانەت مۆدەیەکی جوان و رازاوەشی پێببەخشــرێت، هەروەها دەبێ بزانرێت کە چ جۆرە رەنگێك بۆ چ شــوێن و کاتێك گونجاو و کارامەیە. ئەو رەنگانــەی بۆ لێو بەکاردەهێنرێن لەو وەرزەی ئێســتادا بریتین لــە : نارنجیی تــۆخ - وەنەوشــیی کاڵ – پەمیی تۆخ – سووری بریقەدار، هەر یەکە لەو رەنگانە، جوانییەکی تایبەت و رازاوەی هەیە، کە دەکرێ خانمان ســوود لەو رەنگانەوە وەربگرن بۆ ئامادەکاری بۆیەی لێو.

شێوازی نینۆکی درێژ و باریک

پاك و جوانیی دەست یەکێکە لە بنەماکانی جوانی و شێوە بۆ بەدەرخســتی یەکێك لە ناسکترین شێوازەکانی جوانی لە جەستە دەردەخەن، بەتایبەت کاتێك جوانیی دەست، بە جوانی نینــۆك و یان رەنگ وبۆیەی نینۆك دەڕازێنرێتەوە، بەمەش دەتوانین ســوودێکی تایبەت لە جوانی نینۆك وەربگرین بۆ گونجاندنی مۆدەی رازاندنەوە، دانانی نینۆك لە دوو شێوەوە دەکرێ، یەکێکیــان کە نینۆکی سرووشــتیە، یان نینۆکی دەســتکرد هەیە بۆ جوانی ئەو مۆدانــە ئامادە دەکرێن، لە رێگەی جوانیی نینۆکەوە، دەستێکی ناسك و سەرنجڕاکێش دەردەکەوێت.

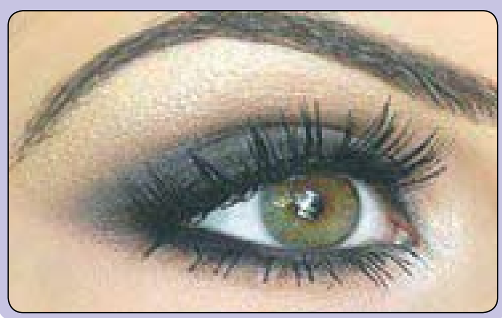
لە کاتێکدا هەر مۆدەیەك پێویســتی بــە ئامادەکاری و گونجاندنی شــێوازێکی تایبەتە لەو بــوارەوە، نینۆك، زیاتر دەبێ مۆدەیەکی درێژ و باریکی هەبێت، تاکو لەگەڵ بۆیەدا بە جوانی دەربکەوێت، ئەمەش وەك شێوازێکی ناسك لەسەر دەست جوانیی خۆی دەخاتەڕوو.

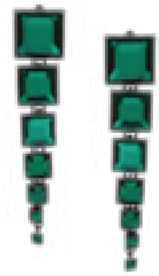
کراسی زەرد و مۆدەی هاوین

گۆڕانــکاری بەســەر وەرزەکان وادەکات، کە هەر جۆرە مۆدەیەکی تازە کاریگەریی خۆی بســەپێنێت بەمەبەستی ئامادەکاری یەکێك لــە جوانترین جلوبەرگ بۆ ئەو وەرزە، گرنگــی ئەوتــۆش دەدرێت بــە جۆر و شــێوە و رەنگی جلەکە، لەگــەڵ هاتنی وەرزی گەرما و هاوین، یەکێك لە

ماکیاژێکی ڕازاوە بۆ چاو

مۆدەیەکی جوانی ماکیاژی چاو و برۆ، کە شێوازێکی تێکەڵ لە ڕەنگ و برۆیەکی کەوانەیی ناسک، ئەمەش یەکێکە لە جوانترین و ڕازاوەترین مۆدەکانی ماکیاژی چاو، کە دەکرێت خانمان سوودێکی تەواو لەو بوارە وەربگرین، بەمەش دەتوانین شێوازی ڕەنگی پشت چاو، هەروەها گرنگی بەکارهێنانی ماسکارا لە چۆنییەتی هەڵگرتن و ئامادەکاری بۆ برژانگ، لەلایەکی دیکەوە، ڕەنگی سەر برژانگ و پشت چاو، دەبێ جیاوازییان هەبێ و بەمەش دەبێتە یەکێك لە جوانترین مۆدەکانی ماکیاژی چاو بۆ هەر خانمێك خواستی بێت.





شێواز و جۆری هەڵبژاردەی گوارە

ئێکسسوار دەکرێ مۆدەیەکی تایبەت بخاتەڕوو، لەگەڵ هەر ئامادەکاری و دانانی شێوەیەکی جوان و ڕازاوە بە جلەکان، لەوکاتەی ئێکسسوار دەپۆشرێت، کە مۆدەیەکی جوان و سەربەخۆی دەبێت و شێوازی خۆی دەردەخات، ئێکسسوار، هەردەم وەك فاکتەرێکی لاوەکی بۆ جوانکاری بەکاردەهێنرێت، کە لە هەر مۆدەیەکدا دەکرێت شێوازێك لە ئێکسسوار بەکاربهێنین، تا ببێتە جێگرەوەی چەند شێوازێکی جوان و شایستە، گوارەش یەکێکە لەو ئێکسسوارە سەرەکی و گرنگانەی کە بەپێی پێویست جوانیی خۆی دەردەخات، بەمەش دەتوانین لەگەڵ لایەنەکانی دیکەی ڕووخسار، وەك ڕەنگی ماکیاژ یان چاو ڕێکبخرێت، کە ئەوەش جوانترین و ڕازاوەترین شێوازە لەڕووی جوانکارییەوە.

قەشەنگترین ڕەنگ بۆ ئەو وەرزە دیار و جوان بێت، ئەویش ڕەنگی زەردە، ئەو ڕەنگە چەندین ئاستی هەیە کە لە زەردی پورتەقاڵی و کاڵ و تۆخ پێکدێت، ئەمانەش هەر یەکە جۆرە ڕەنگ و شێوازێکە بۆ ئەوەی لە مۆدەیەکی کراوە و ڕازاوەدا لەسەر جلەکاندا بەدەر بکەوێت، تەنانەت شێوازێکی تایبەت لە خۆ بگرێت کە ڕەنگی زەرد دەکرێ وەك تاخمێکی تەواو پێکبهێنرێت، لەوانە : کراس و پێڵاو و جانتای دەست و ملوانکە و گوارە، کە هەر یەکە لەو کۆمەڵەیە لەگەڵ جلی زەرد دەگونجێت.

جلی کوردی لەسەر نەخشی ئاڵای کوردستان

ئەمســـاڵیش وەکو چەندین ساڵانی پێشوو، کچانی شۆخ و شەنگی کورد، بە جلی کوردی جـــوان خۆیان ڕازاندنـــەوە، وەك هێمایەك بۆ ئەو جلە جوانە، کە دیمەن و نەخشـــێکی ڕەهای لێدەبارێ و کاتێك هەر خانمێکی کورد ئەو جلە دەپۆشـــی، وەك شـــۆخێکی کورد دەردەکەوێ، سەرەڕای ئەوەش جلە کوردییەکان بە شێوەیەك دەنەخشێنن کە هێمای کوردانەی پێوە دیارە، یان ئاماژە بۆ لایەنێکی کوردی دەکات، وەك ئامادەکردنی جلی کوردی لەسەر نەخش و ئاڵای کوردســـتان، وەك ئەو شۆخە ئەو کارەی کردووە و جلەکەی لە شێوەی ئاڵای کوردستانە کە لە هەر یەکە لە ڕەنگەکانی: سوور لەسەرەوە کە مانای خەباتی خوێنی شەهیدان و دواتریش ســـپی کە هێمای ئاشـــتیمانە و هەروەها ڕۆژی زەرد مانای هیوا و ئاواتە و لە خوارەوەش ڕەنگی ســـەوز گوزارشت لە ڕەنگی سەوز و چیاکانی کوردستان و گەشانەوە و بووژانەوە دەکات.

تراکتۆر لەسەر پشت!

لە یەکێك لە سەیرترین و ئازاترین نمایشی ئازاردانی جەستەدا، کە لە وڵاتی هیندستان ئەنجام درا، ئەویش بە فیستیڤاڵی هێمالا ناسرابوو، تیایدا وێڕای چەندین خۆبەخش کە توانیان نمایشەکانیان ئەنجام بدەن، یان لەبەر چاوی خەڵکەوە، کە نمایشەکان جێگەی سەرنجڕاکێشـــان بوون، لە یەکێك لە نمایشەکە بەسەرکەوتنی بە تایەی تراکتۆر بەسەر پشت و سکی چەند نمایشکارێك، وێڕای ئـــەوەی کە ڕاهێنانیـــان کردبوو لە پێشـــوودا، تەنانەت لە کاتی نمایشـــەکە چەندین کەس تووشـــی ئازار و مەینەتی بوونەوە، ئەمەش تەنیا بۆ نمایشەکە بەشداریان کردبوو.

بەردەقانی یان قۆچەقانی

لە ناو کورددا، چەندین چەك و کەرەستەی هاوێژان یان یاری کردن هەن، کە یەکێك لەو کارە دەستییانەی کە پێشـــتر زۆر بە ســـادەیی ئامادەکراو و بەکاردەهات بەردەقانی بوو،کە لـــە هەندێك ناوچە پێی دەڵێن قۆچەقانی، بەدەردەپانی یان پۆچە قانی جگە بۆ یاری کردن و نیشان شکاندن بۆ مەبەستی پاس کردن و دەرکردنی باڵندە بەکاردێت لە زوییە کشـــتوکاڵییەکان، بەردەقانی لە بەن یان خوریی ڕەنگاو ڕەنگ دروست دەکرێت هەردوو باڵەکانی بە شێوازی هۆندنەوەی خرۆکی دەکرێ و ناوەڕاستەکەشی هەر لە خۆی دەبێت بە ئەندازەی ناو لە پێك و باڵەکانی نابێت لە ٥٠ سم کەمتر بێت، سەرووی باڵەکانی بازنەیی دەبێ بۆ ئەوەی لـــە پەنجـــەی بچوك بخرێ تاوەکو بەردەکەی پێی داوێی لەکاتی بەردانی یەك لای بڕوات لە دەســـت، ئەوەی شایەنی باسە بەردەقانی لە زۆر کۆنەوە بەکارهاتووە جگە لە کورد نەتەوەی دیکەیش بەکاریان هێناوە بـــۆ پاراســـتنی دەغڵ و دان لە چۆلەکەو ئەو باڵندانەی کە زەرەرمەنـــدن یان بۆ پاس کردن و ڕەواندنەوەی گورگ لە کاتی شوانکاریی کردنی مەڕو ماڵات، زۆر جاریش بۆ نیشان شکاندن یاری و کات بە سەربردن بەکار هاتووە.

باڵەخانەش میوزیک دەژەنێت!

لە یەکێك لە سەیرترین باڵەخانەکانی جیهان، ئەو باڵەخانەیە کە لە وڵاتی ئەڵمانیا هەیە، شێوەی هەر وەك باڵەخانەیەکی ئاسایی وایە، بەڵام شـــتێکی تایبەتمەندیی هەیە کـــە جیاوازە لەگەڵ هەر باڵەخانەیەکی دیکە، شێوەی پێشـــەوەی ئەو باڵەخانەیە بە جۆرێکە کە بە چەندین کەرەستەی ئاسنی لە شێوەی میوزیکدا دانراوە، لەو کاتەی باران ببارێت، لەگەڵ هاتنە خوارەوەی ئاوی باران لەســـەرەوەی باڵەخانەکە بەرەو خـــوارەوە، کە بەپێی دانانی کەرەســـتەکان و لەگەڵ باران، ئەو باڵەخانەیە دەست بە میوزیك ژەنیـــن دەکات، وەك ئەوەی کۆمەڵە کەســـێك میوزیك بژەنن و هەر کەســـێك لە دووری (٢٠) مەتر گوێ لە دەنگی میوزیکی باڵەخانەکە دەبێت.

بەردە نووسراوەکەی کێلەشین

ڕەوەند بەختیار

کێلەشین ناوچەیەکی سنوورییە دەکەوێتە شارۆچکەی سیدەکانی سەر بە قەزای چۆمان، لەم ناوچەیەدا بەردێکی نووسراوی مێژوویی لە ساڵی١٩٨٨ بە ناوی (نووسراوەکەی کێلەشین) دۆزراوەتەوە ئەو کێلە، مەترێك و یانزە سانتیمەتردرێژە و بەرزییەکەی ٧٠ سانتیمەترە ئەستوورییەکەشی ٣٣ سانتیمەترە. مێژووی ئەو کێلە بەردە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی فەرمانڕەوایی (مینوا ٨١٠-٧٨١ پ .ز) ی پاشای ئوورارتوو کە لەو کاتەدا بە خەتی (مسماری) و زمانی (ئاشووریی و خالدی) لە لایەن کار بە دەستانی ئەو سەردەمە تۆمارکراوە، ئەوەی شایەنی باسە ئەو نووسینە ٤٢ دێرە.

ئێستا ئەو کێلە گوازراوەتەوە بۆ مۆزەخانەی نیشتمانی ئورمییە

مینوا لە کێلەکە بەو شێوەیە باسی کارەکانی خۆی کردووە :

خالدینی ئووشما شینی مینواس ئیشپوونی خی
لووگال‌دان‌نووگال‌ئەلسوولینی لووگال‌کوور‌بیایینا ئەوی
ئەلووسی ئوورو تووشپەیی ئوورو
مینواس شیئینی تمنیلی تیشپوونی

واتا: (خوای بەتوانای خالدی، مینواس کوڕی ئیشپوونی، پاشای بەتوانا، پاشای گەورە، پاشای سەرزەمینی بیاینا، دادپەروەری شاری توشپا، مینواس ئەنجامیدا ئەو کارە).

پیاوێک لە ناو جەنتای گەشتکردندا

دیاردەی کۆچ و کۆچبەران، چەندین حاڵەتی سەیر و جوانی لێدەکەوێتەوە، تەنانەت هەندێك لە فێڵی ئەو کۆچبەرانەی بۆ گواستنەوەی کەرەستە یان شتێك ئەنجامی دەدەن، وێڕای چاودێرییەکی گەورەی بازگەکانی پشکنین، یەکێك لەو حاڵەتانە بریتییە لە شاردنەوەی پیاوێك لەناو جانتایەکی گەشت کردنی ئافرەتێك، لە بازگەی نێوان مەکسیك و ئەمەریکا، ئافرەتێك بە ناوی (شاین) کە هاوسەرەکەی رەگەزنامەی ئەمەریکی نییە، بۆیە ویستویەتی بە فێڵی ناو جانتاوە بیپەڕێنێتەوە لە بازگەکە، دواتر لەلایەن سەگی پۆلیسی ئاشکرا کراوە کە مرۆڤێك لەناو جەنتایەکی گەشت کردن هەیە.

گەورەترین سەگ!

بێگومان شێوەی گیانداران لەبەرچاومانەو تا ڕادەیەك دیارە و دەزانین، کەچی هەندێکیان لە ڕێژە و شێوەی خۆیان لادەدەن و شێوەیەکی دیکەیان هەیە، تەنانەت دەبن بە حاڵەتێکی سەیرتر لەوەی لەبەرچاومانە، لە هەنگاریا، گەورەترین سەگ دەرکەوتووە، کە شێوەکەی زۆر گەورەیە، بەرزیی (١٣٠) سەنتیمەتر دەبێت، واتە زیاتر لە مەترێك، کێشی دەگاتە (٨٤) کیلۆگرام.

وتەی ناوداران

-مایك تایسۆن دەڵێ :
بۆئەوەی سەرکەوتوو بیت لە ژیان، پێویستە هەموو زیندووەکان ببەزێنی بە عەقڵ نەوەك بە هێز!

بۆ زاخاوی مێشک

* وەڵامی ژمارەی پێشوو وشەی (شەرمین) بوو

بۆ زانینی ئاستی زیرەکیت، هەوڵبدە ئەنجامی ئەم شێوە شیکارە بدۆزیتەوە..

ئەم چوارگۆشانە بەپیت پڕ بکەرەوە کە لەکۆتایی ناوێکت بۆ دەردەچێت بتوانە لەماوەی (٥) خولەکدا ناوەکە بدۆزیتەوە، ئەمەش وەك سوود وەرگرتن لەم ئاسانکاریانەی خوارەوە:

ئاسانکاری

- پیتی خانەکانی (١+٢+٣) کۆ بکەیتەوە بە مانای (گیاندارێکی دڕندەیە – شای دارستان)
- پیتی خانەکانی (٦+٤+٥) کۆ بکەیتەوە بە مانای (شتێکە لەژێر زەوی دەردەهێنرێت ڕۆژانە دەیخۆینەوە)
- پیتی خانەکانی (٣+٢) کۆبکەیتەوە بە مانای (ناوێکی دیکە بۆ ڕێگا)
- پیتی خانەکانی (٣+٦+١)کۆ بکەیتەوە بە مانای (پێچەوانەی سپی)

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

لە دڵەڕاوکێ بەدووربە. لەژیانی پیشەییتدا سەرکەوتوو دەبیت. دەستکەوتێکی باش بەڕێوەیە سوودی لێببینەو بەفیڕۆی مەدە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

گۆڕانکارییەك لەشوێنی نیشتەجێبوونت یان لەجۆری پیشەکەت ڕوودەدات. لەگەڵ پێشهاتەکاندا زیرەکانە مامەڵە بکە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

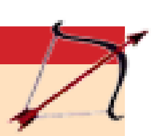
دەتوانیت بەئاواتەکانت بگەیت ئەگەر چارەسەریی کێشە پیشەییەکانت بکەیت لەم زووانە هەواڵێکی خۆشت پێ دەگات. ئاگاداری باری تەندروستیشت بە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئاگاداری تەندروستیی خۆت بە. ئەمڕۆ خەریکی ڕێکخستنەوەی کارەکانت دەبێت، ئەرکە دواخراوەکان جێبەجێ دەکەیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ئەوەندە خۆت بەکەساس نەیەتە بەرچاو. لای هەر کەسێك باس لەگرفتەکانی ژیانت مەکە. باری دارایی باشتر دەبێت.



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ هاوڕێکانت بکە . با گرفتە لاوەکییەکان کاریگەریی نەکەنە سەر خۆشەویستەکەت، ئاگاداری هەڵسوکەتت بە.

وێنه و بیرکردنه‌وه

له‌م وێنه‌یه‌دا جیاوازی نێوان ئه‌و دوو که‌سه ببینه‌وه به‌ منداڵی و به‌ گه‌وره‌یی !

ئه‌ڵقه‌ی په‌نجه له‌ شێوه‌ی باڵنده

دروست کردنی که‌ره‌سته‌ سه‌یر و جوانه‌کان، هه‌رده‌م جێگه‌ی بایه‌خن و به‌ جۆرێك كه‌ ده‌بێته‌ دیمه‌نێكی جوان و ڕازاوه‌ له‌ شـــێوه‌ی خۆیدا، وه‌ك دروست كردنی كه‌ره‌سته‌ سه‌یر و شێوه‌ جیاوازه‌كان، ئه‌وه‌ی ده‌بینن ئه‌ڵقه‌یه‌كه‌ كه‌ له‌ شـــێوه‌ی باڵنده‌ و مێرووله‌ و گیانداره‌ بچووكه‌كان دروست كراوه‌، سه‌یرترینیان ئه‌ڵقه‌یه‌كه‌ له‌ شێوه‌ی (مێش)ه‌ كه‌ ئه‌مه‌ش یه‌كه‌م جاره‌ شتی له‌م جۆره‌ بكرێ و ببێته‌ مۆده‌یه‌ك بۆ ده‌ستی كچان، له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا كچان ڕقیان له‌ مێشه‌.

به‌ مانگی له‌ دایك بوونت خۆت بناسه

له‌ دایكبووی مانگی (٢):
- كۆمه‌ڵایه‌تییه‌ - ده‌زانێت چۆن هه‌ڵسوكه‌وت له‌گه‌ڵ خه‌ڵكدا بكات - بێ لایه‌نه
- زۆر زوو تـــووڕه‌ ده‌بێت- بـه‌هـه‌ره‌مـه‌نـده‌- سـۆزداره‌ -شـاراوه‌یـه‌- خه‌ڵكی خۆش ده‌وێت - زۆر زیره‌كه‌.

یاری پیت ڕیزكردن

هه‌وڵبده‌ ئه‌و پیتانه‌ی ناو بازنه‌كان ڕێكبخه‌ی ناوی خواردنێكی كوردیت بۆ ده‌رده‌چێت :

ۆ ت ه ك ر

وه‌ڵامی ژماره‌ی پێشوو : ژاڵه‌

-كۆمه‌ڵــه‌ مێروولـه‌یـــه‌ك، هه‌ندێك شـــه‌كریان دۆزیـیـــه‌وه‌، هه‌موویان چوونـــه‌ لای شـــه‌كره‌كه‌ و ته‌نیـــا یه‌كێكیان نه‌چوو، لێیان پرسی، بۆ نه‌چووی بۆ شه‌كر خواردن، ئه‌ویش وتی : نه‌خۆشی شه‌كرم هه‌یه‌!

-یه‌كێك له‌ بازاڕ بانگ ده‌كا (برنجی كوردی برنجی كوردی)، له‌ولاوه‌ش یه‌كێك دێ و لێیده‌پرسێ، چۆن بزانم ئه‌و برنجه‌ كوردییه‌؟ ئه‌ویش ده‌ڵێ: من چۆن بیزانم، ئه‌گه‌ر به‌ كوردی قسه‌ بكات ئینجا ده‌زانم كوردییه‌.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

كه‌ســـێك له‌بواری كاره‌كه‌تـــدا ده‌یه‌وێت زیانت لێبدات. ئاگاداربه‌ ئه‌مـــڕۆ كاتی ئه‌وه‌ هاتووه‌ هه‌ســـته‌ و ســـۆزی دڵـــت بـــه‌ به‌رامبه‌ره‌كه‌ت بگه‌یه‌نیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

بـه‌ئـارامـی مامه‌ڵه‌ له‌گه‌ڵ ڕووداوه‌كان بكه‌ و كه‌سانی دووروبــه‌رت مـه‌تـۆرێـنـه‌. سـه‌ركێشـی و ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه‌ی مه‌ترسییه‌كان زیانت پێده‌گه‌یه‌نن.

گوڵه‌گه‌نم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئه‌وه‌ی له‌ناو دڵتدایه‌ با بـه‌رده‌وام له‌سه‌ر زارت نه‌بێت. كاتێك له‌گه‌ڵ ئه‌ندامانی خێزانه‌كه‌تدا ده‌دوێی زاراوه‌ی جوان و شیرین هه‌ڵبژێره‌.

گیسك ١٢/٢٢ - ١/١٩

شێوازی هه‌ڵسوكه‌وتت له‌گــه‌ڵ ئه‌ندامانـــی خێزانه‌كـــه‌ت بگۆڕه‌. خۆت له‌كێشه‌ی خه‌ڵك به‌دور بگره‌و زمانت بپارێزه‌ تاتووشی گرفتێكی گه‌وره‌ نه‌بووی.

گۆزه ١/٢٠ - ٢/١٨

بایه‌خ به‌كاره‌كانت بده‌. ئه‌مـــڕۆ له‌په‌یوه‌ندی ســـۆزداریدا سه‌ركه‌وتوو نابیت و به‌خت له‌م بارییه‌وه‌ یاوه‌رت نابێت. له‌و كاتانه‌دا ئارام گرتن له‌هه‌موو شتێك باشتره‌ بۆت..

نه‌هه‌نگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

هه‌وڵــه‌كان بــۆ سه‌رخســـتنی كاروباری تایبه‌تیت ڕێگه‌ی سه‌ركه‌وتن بۆ ده‌ره‌خسێنێت، له‌م دواییه‌دا په‌یوه‌ندییه‌كانت به‌ره‌و باشـــتر ده‌چێ و گرنگی به‌ كاروباری خۆت بده‌ زیاتر نه‌وه‌ك كه‌سانی دیكه‌.