هەڵبژاردنی ئێکسسواری دروست و هەڵە

ئێکسسوارەکان هۆکاری دووەم و یاریدەرن بۆ زیاتر جوانکردن و ڕازاوەکردنی جەستە و لەش و لارت، هەمیشە ئافرەتان و کچان بەبێ ئێکسسوار نابن و ناکرێت لە بەشەکانی جوانیدا فەرامۆش بکرێن، بە تایبەت ئەگەر کۆمەڵێك ئێکسسواری درەوشاوە و گەشاوەت بوێت، پێویستە شێواز و مۆدی دروستی ئێکسسوارەکان هەڵبژێریت، تا لە هەڵەکانی ئێکسسوارەکانەوە بە دوور بیت، ئەوانەی خوارەوە چەند زانیارییەکی تایبەتن بە ئێکسسوارەکانەوە، سوودی لێی وەربگرە :
هەوڵدە لە شێوازی کوێر بوون دوور بکەویتەوە، واتە ئەگەر باڵات کورت بوو یان لاواز بوویت، نابێ جەنتایەکی گەورە بە مل و دەستەوە بکەیت، یان گوارە و بازنی گەورەت لەبەر بکەیت، چاکترە هاوشێوە بن و با ئێکسسوارەکانت بچووك بن، هەروەها پێچەوانەش ڕاستە، بۆ ئەوانەی قەڵەو و باڵابەرزن، ناکرێت ئێکسسواری بچووك هەڵبژێرن. ئەگەر ڕووخسارت باریکە، نابێ چاویلکەیەك لە چاو بکەیت، گەورەبێت، بەڵکو هاوشێوەی ڕووخسارت بێت. گرنگە ئەوە بزانیت کە نابێت کۆمەڵێك ئێکسسوار لە شوێنێکت بدەیت، وەك (٣ یان ٤) جۆرە بازن لە دەستەکانت بێت، بەڵکو (١ یان ٢) شێواز گونجاوە. ئەوانەی ملیان کورتە، نابێ ملوانکەی تەسکت لە مل بێت، بەڵکو با کراوە بێت، هەروەها پێچەوانەش ڕاستە.

ڕێنماییەکان بۆ مۆدی برۆی پڕ

جاران مۆدی برۆی باریك و یەك تەڵ بوو، ئەو شێوازە چەند ساڵێك بەرگەی گرت و مایەوە، تا دوای ئەوەی تاتوو پەیدا بوو، ئینجا ئەو شێوازە بەرە بەرە لەناوچوو، تا گەیشتە ئە و قوناغەی کە برۆی ئەستوور و پڕ باو بێتەوە و مۆدی کلاسیك یان مۆدی کەنداو بێتە کایەوە، ئەگەرچی هەندێ لە خانمان برۆیان باریکە و دەیانەوێ بە ئەستوور و پڕی دەربکەوێ، دەتوانن ئەو ڕێنماییانەی خوارەوە جێبەجێ بکە : سەرەتا فڵچەی ماسکارا(brow tricks comb) یان ئاساییە ئەگەر فڵچەیەکی تازەی ددانیش بێت، بەکاربهێنە، و کەوانە کردنی برۆت، تا شێوەی کەوانەکەی بزانیت. پاشان شێوەی برۆت دیاری بکە، ئەوەش بە بەکارهێنانی کۆتایی فڵچەی ماکیاژ، کە فڵچەکە بە درێژایی لووتت دابنێ تا ئەو شوێنە بدۆزیتەوە کە برۆت لەوێوە دەست پێدەکات و دەردەکەوێ، پاشان شوێنە دەستی فڵچە بگرە و لەگەڵ لوتت هاوتەریبی بکە، تا ناوەڕاستی چاوت، ئەوکاتە فڵچەکە و برۆت بەر یەك دەکەون، دواتر فڵچەکە لە گۆشەی لایەکی لووت و تەنیشتی چاوت دابنێ، لەوێوە دەزانیت دەبێ برۆت لە چ ئاستێك دەست پێبکات. دواتر مەقەست بەکارهێنە، کە بۆ بڕینی وردە مووی زیاد و ئاڵۆزی برۆت، هەوڵبدە زوو زوو برۆت شانە بکەیت. کاتێك مەبەستتە بۆدرە لە برۆت بدەیت، یان جەلی، پێویستە فڵچەکە تەڕ بکەیت، تا ڕەنگی بۆدرە و جەلەکە جوانتر دەربکەوێت، بەڵام نابێ لەبیر بکەیت کە ڕەنگی برۆت دەبێ کراوەتر بێت لە ڕەنگی پرچت.

هەنگاوەکانی ماکیاژ لابردن

هەنگاوێکی گرنگ و بەسوودە، پارێزگاری لە جوانی و ناسکی پێستت دەکات، بە تایبەت پێستی دەم و چاو کە بە ناسکترین پێست دادەنرێت، هەمیشە لە بیر مەکە لە دوای هەر ماکیاژ کردنێك، پێویستە ماکیاژەکەت لابەریت و ئەو شوێنەی ماکیاژت بۆی کردووە پاکی بکەیتەوە، ئەگینا ئەنجامەکانی بە دڵت نابن و کاریگەری نێگەتیڤیان دەبێت، هەر بۆیە پێویستە ئاگاداری ئەو هەڵانەی ماکیاژ لابردن بیت، تا نەکەویتە داوی هەڵەکانەوە: هەندێ جار بە هۆی پەلە کردنەوە، دەتەوێت ماکیاژەکەت بە زووترین کات لابدەیت، کە زیاتر لە ڕێگەی هەڵەی ئاراستەوە ئەو کارە بکەیت، بۆ نموونە کاتێك دەتەوێت فڵچە یان ئیسفنج بەکاربهێنێت، پێویستە لە بەشی دەرەوەی ڕووخسار بەرەو ژوورەوە ئاراستەکانت هەنگاو بنێت، واتە لە گەردن و ڕوومەت و نێوچەوان بەرەو سەر لووت. ئەگەر ماکیاژەکەت کەم بوو، ئاساییە کلینکسێکی تەڕ بەکاربهێنێت، بەڵام ئەگەر ماکیاژەکەت تۆخ و زۆر بوو، پێویستە سەرەتا دەم و چاوت پاك بکەیتەوە و بشۆیت، پاشان ماکیاژەکەت لابدەیت. خەوتن بە ماکیاژەوە گەورەترین هەڵەی جوانیتە، چونکە هۆکارێکە بۆ شێواندانی پێستی ڕووخسارت، بۆ ئەوانەی وەرزش دەکەن چ لە دەرەوە یان لە ماڵەوە، نابێت پێش و دوای وەرزش کردن ماکیاژ لابدەیت، با ماوەیەکیان نێوان هەبێت.

پەیکەر و وێنەکێشان لە کەرەستەی بێکەڵک

ڕۆژ بە ڕۆژ داهێنان لە بواری وێنەکێشان و پەیکەرسازی لە پێشکەوتندایەو ماوە ماوە بەرهەمی تازە دەردەکەون کە جێگەی سەرنجی هەمووان دەبن. مەرج نییە وێنە و پەیکەر و تابلۆکان، تەنیا لەسەر کانڤاس و کاغەزی زەیتی بێت، ئەوەتا بەهرەمەندێکی پورتوگاڵی ئەو بیرۆکەی شکاندووە کە پەیکەر و وێنەی لە کەرەستەیەکی جیاوازدا کێشاوە و دروستی کردووە، ئەو هونەرمەندە ناوی (ئارتۆرۆ بۆردالۆ)یە و بە جیهانی بۆردالۆ ناسراوە. بیرۆکەیەکی سەیری بۆ هاتووە کە سوود لە کەرەستەکانی فڕێدراو ببینێت، وەك کەرەستە و کەل و پەلی بێکەڵك و خۆڵ و خاشاك، کۆمەڵێك پەیکەر و وێنەی جۆراوجۆری دروست کردووە، زیاتر وێنەکانیش لەسەر دیواری باڵەخانەکانی شوێنە گشتییەکاندا دانراون، تا ببێتە تابلۆ و وێنە و پەیکەرێکی گشتی، ئەو وێنەکێشە کارەکانی لە شاری (کۆڤیلا)ی وڵاتی پورتوگاڵ نمایش کردووە، بەرهەمەکانیشی بۆتە جێگەی سەرنجی خەڵکی شارەکە و گەشتیاران و جیهانیش.

فریشتەی دەریا لە داستانەوە بۆ ڕاستەقینە

چەندین فیلم و چیرۆك و بەسەرهات هەن، دەربارەی ئەو کچانەی کە بەشی سەرەوەی جەستەیان مرۆڤە و بەشی خوارەوەی ماسییە، کە بە شاجوانان، یان فریشتەی دەریا ناسراون، تەنانەت چەندین بڕوا و مەزەندەی کۆن هەبوون، ئاماژەیان بۆ بوونی ئەو فریشتانە دەکرد، دواجار هەموویان هەڵە دەرچوون و ئەو فریشتانە نین لە سرووشتدا، بەڵام ئەوەی سەیرە ئێستا لە کەنارەکانی وڵاتی فەڕەنسا، ئەو حاڵەتە بۆتە دیاردەیەکی ڕاستەقینە، کە بە وەرزش و هونەری فریشتەکان ((mermaiding ناسراوە، ئەو کارە تازەیە بۆ ئامادەکاری و دروستکردنی فریشتەکانی دەریایە، کە کۆمەڵێك کچانی شۆخ و شەنگیان هێناوە، قاچەکانیان بە جلی ماسی داپۆشیوە و وەرزش و مەلەیان پێدەکرێت، تا هەمیشە لەسەر لێواری دەریا و نێو ئاوەکانی ئەو وڵاتە دەربکەون و ببنە جێگەی سەرەنجی گەشتیاران و خەڵك. مەرجەکانی ئەو مەلەزانانەش بۆ ئەوەی ببن بە فریشتەی دەریا، دەبێ جلی کلکە ماسی لەبەر بکەن، هەروەها بتوانن چاوەکانیشیان کراوە بێت، کاتێك مەلە دەکەن.

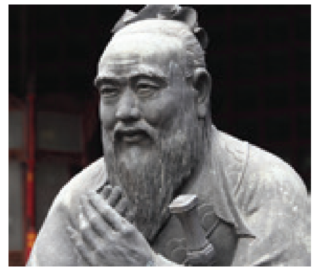
خواردن لە چێشتخانەی بە پاڵدانەوە

زۆرن ئەوانەی حەزدەکەن بە پاڵدانەوە نان بخۆن، یان وەك ئەو نەریتە باوەی لە نێو کۆمەڵگەی رۆژئاوا و ئەوروپا، حەزدەکەن نانی بەیانی لە نێو جێگەیان و لەسەر سیستەم و بە پاڵکەوتن نۆش بکەن، ئەو کارەش زیاتر لەلایەن پیاوەکانەوە بۆ خانماکانیان دەکەن، وەك رێزگرتن و خۆشەویستی بۆیان، بیرۆکەی ئەو جۆرە خواردنە بووەتە چێشتخانەیە و ئێستا چێشتخانەیەکی وا لە شەقامی لیۆنارد لە شاری لەندەن کراوەتەوە. خاوەنەکەی ئەو بیرۆکە سەیرەی بۆ هاتووە و هەر بۆیە چێشتخانەکەی کردەوە، خاوەنەکەی ناوی (میریام رۆڤۆ)یە، دەڵێ: لەوە خۆشتر نییە لەسەر جێگاکەت خواردنت بۆت بێت و نۆشی بکەیت و پاشان سەرخەوێکی دیکەش بشکێنیتەوە، ئەو کارەشم بۆ خۆشیی خەڵك کردووە، جەماوەرێکی بەرچاویشم هەیە، تەنانەت هەندێ لە خەڵك بە خێزان روو لە چێشتخانەی بە پاڵدانەوەکەم دەکەن، هەر میوانێك، یان کەسێك بێت، بۆی هەیە تەنیا (٢٥) خولەك بمێنێتەوە، تا جێگەی کەسانی دیکەش ببێتەوە خواردنیان نۆش بکەن.

بیجاما دەبێتە مۆدەیەکی نوێ

ماوەیەك هەندێ جلی ناوماڵ لە رووی نەخش و دیزاینەوە ببووە مۆدی جلی دەرەوەش، وەك بیجاما و تراکسووت و پانتۆڵ، دواجار مۆدی کراسی درێژ و شێوازی کراسی بیجاماش دەرکەوت، بەڵام ئاخۆ خانمان دەتوانن ئەو جۆرە جلە بۆ دەرەوە لەبەر بکەن؟! ئەو شێوازە جلە بە مۆدێکی تازەی باو دادەنرێت و زۆربەی خەڵکیش لەبەری دەکەن. سەرەتای ئەو بیرۆکەیە لەلایەن بێژەرێکی تەلەفزیۆنی لە بەریتانیا بە ناوی (ڤێرن ماکان) بوو، کە جارێکیان درەنگی دەبێت و ئیدی بە جلەکەیماڵەوە و تەنیا چاکێتێکی لەسەر لەبەر دەکات و دەچێتە شوێنی کارەکەی، کە لە رێگادا چەندین وێنەیان لەلایەن رۆژنامەنووسانەوە گیرابوو، پاشان جلەکەی بووە مۆدێل. هەر بۆیە دواتر لەلایەن مارکەی (دوروتی پێرکنز) ئەو شێوازە جلەی زیاتر باو کرا، هەروەها مارکەیەکی دیکەش بە ناوی (PJ) کە تەنیا ئەو جۆرە جل و بەرگە بەرهەم دەهێنێت، لەم کارە بەردەوام بوو، تا وای لێهات بووە مۆدێکی تازەی نێو جل و بەرگ، کە بە جلی بیجاما (Pajama یان Pijama) ناسراوە، تەنانەت چەندین بەرهەمی دیکەشی لێ دابین کراوە، وەك کراس و پانتۆڵ و چاکێتی بیجاما.

پەند و وتە



- کۆنفیشیۆس، وانەبێژ و بیرمەند و سیاسەتوانی چینی لە ساڵی (٥٥١) بەر لە زایین لە ویلایەتی لو لەدایکبووە، لە ساڵی (٤٩٧) بەر لە زایین کۆچی دوایی کردووە، وتەیەکی ناوداری دەربارەی زانست و بیرکردنەوە هەیە و گوتوویەتی: هەرگیز مرۆڤ بە خۆڕایی ناتوانێت زانست و زانیاری دەست بکەوێت، تەنیا ئەو کاتە نەبێت کە بزانێت چۆن مێشکی بەکاردەهێنێت و چۆن بیردەکاتەوە.

یاری پیت

هەوڵبدە پیتەکان ریز بکەیت، تا ناوێکت بۆ دەردەچێت:

ە	ش	ك	ك

ئاسانکاری: خواردنێکی کوردەواری!

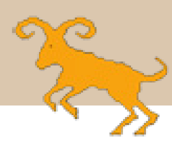
تابلـــۆ

- کوڕی شین

یەکێکە لە تابلۆ ناودارەکانی گەورە وێنەکێشی بەریتانی (تۆماس گەینسبۆرگ) کە لە ساڵی (١٧٢٧) لە شاری سووفلوکی بەریتانی لەدایکبووە، زیاتر بە وێنەکێشی پۆرترێت ناسرابوو. ئەو وێنەیەی بە ناوی (کوڕی شین) لە کە لە ساڵی (١٧٧٠) کێشاویەتی، بە درێژی (١٧٨) سەنتیمەتر و پانی (١٢٢) سەنتیمەتر، بە وێنەی زەیتی و سەر کانڤاس دادەنرێت، ئێستا وێنەکە لە گەلەری مارگرێت باردوێلی هونەری زانکۆی لویس ڤیللی ئەمریکی پارێزراوە. تۆماس لە ساڵی (١٧٨٨) کۆچی دوایی کردووە.

کاریکــــاتێر

- ئەو کاریکاتێرە باس لە دزین و بردنی بیر و رۆشنبیری و هەستی کەسانی دیکە کە لەلایەن کەسانێکەوە دەکات کە تەنانەت بیریش ناکەنەوە.

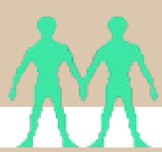


کاوڕ

ماندووبوونت بۆتە مایەی بێزاریت و شکاندنی هەستەکانت، بەڵام دەبێ بەهێز بیت و زیاتر کارەکانت پەرەیان پێبدەیت، ئەوەی رابردوو لەبیر بکە، چونکە تۆ کەسێکی دڵگەورەی، بیرەوەرییەکانت مایەی دڵتەنگیت دەبن و هەوڵەکانت زیاتر بکە و لە داهاتووش مەترسە.

گا

بیرۆکەی جوانت دانابوو تا بە ئەنجامەکان بگەیت، بەڵام زۆربەی ئەنجامەکان بەدڵت نەبوون و هەنگاوێکی جددیترت پێویستە. ماوەیەکە لەگەڵ کەسێك کێشەتانەو ناگەن بە یەکتر، بۆیە دووبارە لەگەڵ یەکتر قسە بکەن، تا بە ئەنجامێك دەگەن.



جمک

خەمێکی قووڵت لە دڵە و ماوەیەکی زۆرە دەتەوێ چارەسەری بکەیت، بەڵام ئەنجامەکەی بەرەو لایەنێکی دیکەت دەبات، هەستەکانت بپارێزە و خەریکی کاری خۆت بە، هەمیشە لەگەڵ ئەو کەسانە هاوسۆز و هاوخەم بە کە نزیکی تۆن و بەیەکەوە کارەکانتان باشتر بەرێوەدەچێت.

قرژاڵ

اکۆکییەکانت لەگەڵ دەوروبەرت دەبنە مایەی بێزاریت، ئەوەی لەدڵتە باسی بکە، بەڵام نهێنییەکانت بپارێزە. کەسێك چاودێریت دەکات و دەیەوێ کارێکی جوانت بۆت بکات. کاتێك بیرت لەلای خۆتە خەم لە ژیانی خۆت دەخۆیت و پێویستە ئەوەندە بیر نەکەیتەوە و سادە بژین.

گۆڕەپانی کۆمپانیای دروستکردنی ئۆتۆمبێل

کۆمپانیاکانی ئۆتۆمبێل، ساڵانە هەر یەکەو بەپێی بازاڕی خۆی ئۆتۆمبێل بەرهەم دەهێنن، هەندێ جار سەیری شەقامەکان دەکەیت، ئەو ژمارە زۆرە ئۆتۆمبێلە دەبینیت، بیر لەوە دەکەیتەوە ئاخۆ شوێنی وەستانی کۆمپانیاکانی دروستکردنی ئۆتۆمبێل دەبێ چۆن بێت؟ پڕبازاڕترین براندەکانی ئۆتۆمبێل، کۆمپانیای (هیۆندای)ی کۆرییە، کە بنکەی سەرەکی دروستکردنی دەکەوێتە شاری ئۆڵسان لە باشووری ڕۆژهەڵاتی وڵاتی کۆریا، کە لە ساڵی (١٩٦٨) دامەزراوە، ڕۆژانە نزیکەی (٣٤٠٠٠) کەس کاری تێدا دەکەن، ساڵانەش نزیکەی (١٥٠٠٠٠٠) ئۆتۆمبێل بەرهەم دەهێنن، ئەو وێنانەی دەیبینن، پارکی ئۆتۆمبێلە دروستکراوەکانە، کە ئەوەندە گەورەیە چاوت حوکمی بینینی گۆڕەپانەکەی ناکات.

بۆ زانیاریت

یوڤانویا - juvenoia

هیچ کاتێك تێبینی خۆت کردووە کە لەکاتی قسەکردنتدا ئەم ڕستانەت وتبێت: (منداڵی ئەمڕۆ؟ جیلی ئێستا؟) بەڵام بەدڵنیاییەوە لە بە تەمەنەکانەوە ئەم ڕستانەت گوێ لێ بووە. جۆرج ئۆرێل زۆر بە باشی باسی لەم بابەتە کردووەو وتویەتی: «هەموو جیلێك وا پێشبینی دەدەن کە جیلەکەی خۆیان لە جیلەکەی پێش خۆیان زیرەکترەو زۆر داناترن لە جیلەکەی دوای خۆیان.

زانای کۆمەڵایەتی David Finkelhor زاراوەی « juvenoia »ی بۆ ئەم حاڵەتە بەکار هێناوە، ئەویش ترسێکە کە زیادەڕەوی زۆری تێدایە لەو شتانەی کە کاریگەرییان دەبێت لەسەر گەنجانی ئەمڕۆ. بەڵام ئایا بەڕاستی کێشەی جیلی ئەمڕۆ چییە؟ بیرۆکەی ئەوەی کە گەنجانی ئەمڕۆ زۆرتر ئاڵۆز و سەرەڕۆن، ئەوا تەنیا قسەیەکی خورافییە. بۆ نموونە گۆڤاری Time لە لێکۆڵینەوەیەکدا باسی ئەوە دەکات کە توندوتیژی لە نێوان گەنجاندا لە ساڵی ٢٠١٤ تەنیا ڕێژەی ١٢٪ی ئەو توندوتیژییە بووە کە لە دوو دەیەی پێش ئێستادا لە نێوان گەنجاندا هەبووە. جیلە بەتەمەنەکان بۆ سەلماندنی حاڵەتی juvenoia زیاتر بڵاوبونەوەی مۆزیکی نوێ لە نێوان گەنجەکان فاشیۆن وەردەگرن.

شێر

پێویستت بە کەسێکە تا هاوکاریت بکات، چونکە ماوەیەکە ڕووبەڕووی کۆمەڵێك گرفت بوویت و ناتوانی بە تەنیا چارەسەریان بکەیت. کەسێکی بیرۆکەی گەورەت هەیە و هەمیشە خولیای کاری جوانیت، پێویستە بیر لەداهاتوو بکەیتەوە و خەمەکانت فەرامۆش بکەیت.

گوڵەگەنم

ئەوەندە گرنگی بە قسەی خەڵك مەدە، ژیانی خۆت مەدە دەست کەسانی دیکە. ماوەیەکە ماندووبوونت پێوە دیارە و پێویستت بە پشوودانە، خەریکی کاری خۆت بیت چاکترە لەوەی چارەسەری کێشەی کەسانی دیکە بکەیت کە بە خراپەش بۆت گەڕاوەتەوە.

شایان

بڕیاری لە ناکاو ئامانجەکانی ڕوون و دیار نین، بیرۆکەی خۆت هەیە بۆ ژیان، بەڵام لەگەڵ باری ئێستادا ناگونجێت، ڕەفتارەکانت جیاوازن لە کەسانی دەوروبەر، هەندێك خۆت لەگەڵ کەسانی نزیکت بگونجێنە. پێشبینی ئەنجامی باشیش لەو کەسە مەکە کە تازە ناسیوتە.

دووپشک

هەمیشە بە گەشبینی بڕوانە و بیربکەوە. کەسایەتیت بەرزە، بەڵام هەندێ لە کارەکان وات لێدەکەن ماندووبیت. بە خێرایی کارەکانت مەکە، تەنیا ئەوانە نەبێت کە کاریگەرییان لەسەر خۆتە، کەسێك چاودێریت دەکات و هیوای تۆی هەیە، بەڵام بە تۆ ناگات و دوور دەکەوێتەوە.

کەوان

مایەی شەرمەزارییە بۆ ئەو کەسانەی دژایەتیت دەکەن، چونکە تۆ تەنیا بەرژەوەندی ئەوانت دەوێت، لە داهاتوودا پەشیمان دەبنەوە و بە داوای لێبووردنەوە بۆت دەگەڕێنەوە، ئەو ماوەیە تووشی گرفت بوویت، بەڵام چارەسەریان نزیکە و دڵت کراوە بێت.

گیسک

هەر کاتێك ویستت کارێك بکەیت، ڕاوێژ بە کەسانێك بکە کە لێی شارەزان، هەستەکانت بپارێزە و مەهێڵە کەسایەتیت لەکەدار بکەن، ئەوەی مەبەستی تۆ بێت، بە پاکی لێت نزیك دەبێتەوە و نەوەك کێشە و ناخۆشیت بۆت دروست بکات.

گۆزە

کەسێکی زیرەکی، بەڵام بەخت یاوەرت نییە، ئەگەر ئارام بگریت داهاتووت بەرەو خۆشی و شادی دەچێت، بیرۆکەکانت جوانن و خۆت لە خۆشییەکانت مەکە. کەسێك دەیەوێت لێت نزیك بێتەوە، بەڵام جێگەی متمانەت نییە، هەوڵبدە بیناسە و پاشان بڕیاری لەسەر بدە،

نەهەنگ

تاقیکردنەوە باشترین ڕێگەیە تا بە ئەنجامەکانت بگەیەنێت، بیرکردنەوە و خەیاڵکردن بەرەو هیچ ئاکامێکت نابات، ئەوەی هەتە قەدری بگرە و مەهێڵە لە دەستت بچێت، کاتێکی زۆرت ویست تا ئەوانەی مەبەستت بوون دۆزیتەوە، بڕوات بە داهاتووی خۆت بێت.