چەند نەریتێکی ڕۆژانە زوو پیرت دەکەن

هەمیشە مرۆڤ خۆی لەپیربوون و چرچ و لۆچی روخساری دەپارێزێت، چونکە هەموومان دەمانەوێت جوان و بە گەنجی دەربکەوین، بەڵام ئاگاداریش نین، هەندی نەریتی رۆژانە هەن کە زووتر پیرمان دەکەن و روخسارمان تێکدەدەن، بەتایبەت روخساری ئافرەتان، بۆیە هەوڵبدە خۆت لەو نەریتانەی خوارەوە بپارێزیت، تا پێستی دەموچاوو لەشولارت، جوان و نەرم و ناسك بن:

نابێت بە یەکجاری خۆت لە چەوری بپارێزیت، بە بیانووی خۆلاوازکردن، دەتوانی ئەو چەورییانە بخۆیت کە (ئۆمیگا-٣)ی تێدایە.

نووستن لەسەر لاتەنیشت ئەگەرچی بۆ پشت باشە، بەڵام بۆ رووخسار زیانی هەیە، پێست لەسەر دەقێك تا بەیانی دەهێڵێتەوە، ئەو کارەش مەکەو لەسەر پشت بخەوە، هەورەها خۆت لە جگەرەکێشەکان بەدوور بگرە، لە بیرمەکە خۆت لە تیشکی هەتاویش بپارێزە، مەهێڵە لە شوێنێکدا بیت، کە زۆر گەرم بێت، با خەوت لە (٧) کاتژمێر کەمتر نەبێت، لە دوودڵی و نیگەرانیش خۆت بە دوور بگرە.

چەند ستایلی جلوبەرگی پاییز

جلوبەرگی ئەم وەرزە، بە جوانترین مۆدەکانی ساڵ دادەنرێن، چونکە ئافرەتان دەتوانن هەموو جلێك لەبەر بکەن، واتە دەکرێت جلێکی زستانە لەگەڵ جلێکی هاوینە تێکەڵ بکەن، تا ببێتە مۆدێکی تێکەڵ بۆ وەرزی پاییز، لێرەوە (٥) ستایلی ئەو وەرزەتان بۆ دەخەینەڕوو:

- بلووزێکی پەمووی قۆڵدرێژ و پانتۆڵی کراوە: مۆدێکی ناسکە، بۆ کاتی دەوام و زانکۆ لەبەر دەکرێت، دەشتوانی قەمیسێکی کلاسیك لەگەڵ بلووزەکە بپۆشیت.
- بلووزی یەخە بەرزو تەنوورە: مۆدێکی سەرنجڕاکێشە، با رەنگی بلووزەکەو تەنوورەکەت هەمان رەنگ بێت، لەگەڵ پۆتێکی کورت.
- بەدی کراوەو پانتۆڵی کەمەربەرز: مۆدێکی شایستەیە، بۆ دەرچوون و بۆنە دەپۆشرێت، هەوڵدە بەدییەکە تەسك نەبێت و هاوشێوەی پانتۆڵەکە بێت.
- کراسی عەزی و پێڵاوی پاژنەبەرز: شایستەترین مۆدی جلی پاییزە، کراسێکی کورت، یان درێژ لەگەڵ پێڵاوی پاژنە بەرز، مۆدێکی نایابی دەبێت.
- چاکێت و تەنوورەو قەمیس: مۆدی جلێکی فەرمییە بۆ شوێنی فەرمی و میوانی و سەردان دەپۆشرێت، هەوڵبدە رەنگەکان لەلایەن خۆتەوە هەڵبژێری تا ئاسوودەترت بکات.

هەنگاوەکانی ماکیاژ و بۆیەی روومەت

روومەت یان کوڵمەت، هاوشێوەی چاو و لێوت، جوانیی روخسارت تەواودەکەن، کاتێك بایەخ بە ئەوانی دیکە دەدەیت و روومەتیشت فەرامۆش دەکەیت، ئەوکاتە هەست بە ناجێگیری جوانی دەموچاوت دەکەیت، پسپۆڕان دەڵێن: بەر لە ماکیاژی چاو، پێویستە روومەتەکانت برازێنیتەوە، تۆش ئەو کارە بکە، لەم چەند هەنگاوەی خوارەوە کە مارکەی (دۆڵس ئەند گابانا) ئاماژەی پێ کردووە:

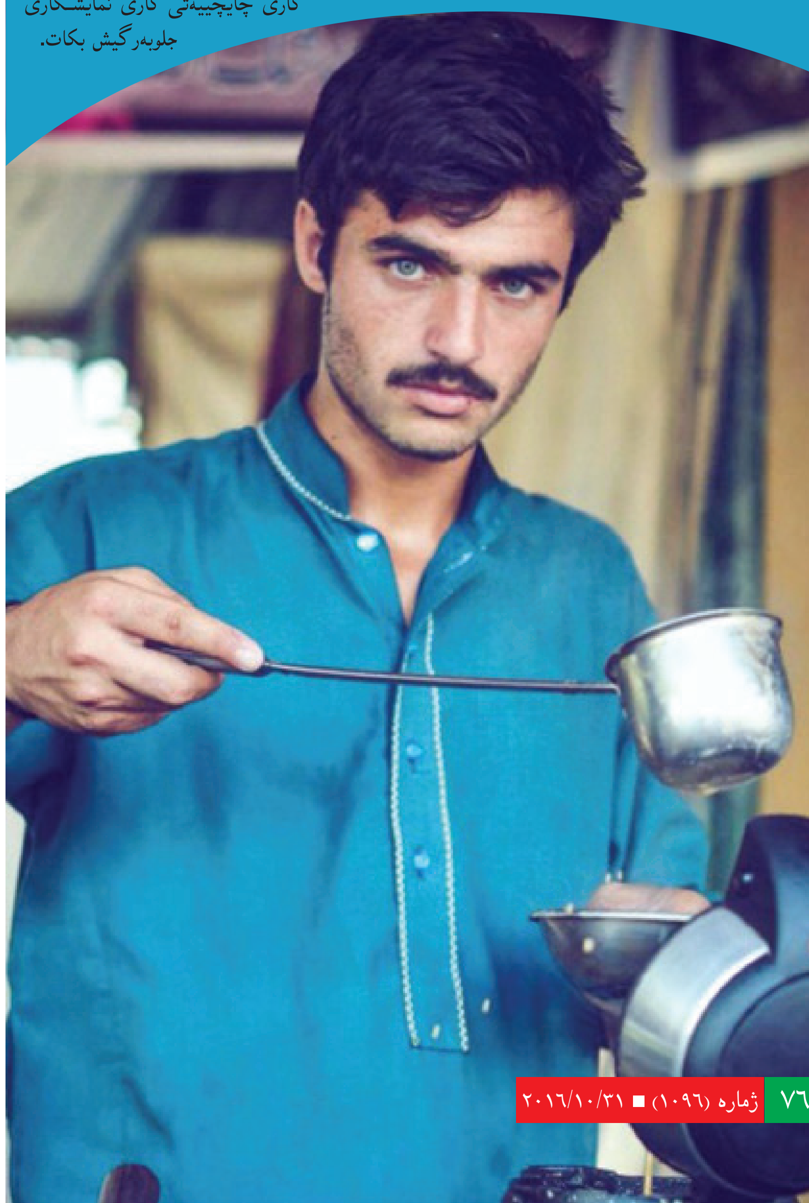
هەنگاوی یەکەم: کاتێك هەر مارکەیەکی بۆیەو سووراوی روومەتت هێنا، سەرەتا پێویستە سووراوی روومەت (Creamy Blush) لە روومەتت بدە، کە هەر رەنگێك بێت، بەتایبەت لەو (٤) رەنگە باوەی کە دانراون ئەوانەن: رەنگی رۆژهەڵاتی، رەنگی مل، رەنگی کلاسیك، رەنگی تاریك، یان تۆخ، گرنگە رەنگەکان بە پەنجەکانت بسوێنیت، تا دەگەیتە سەر گەردنت.

هەنگاوی دووەم: کرێمی برۆنزی، دوای دانانی رەنگی روومەت، پێویستت بە رەنگی برۆنزی دەبێت، کە بە کرێمی برۆنزەر ناسراوە (Bronzer Creamy) کە هاوشێوەی نەرمونییانی تیشکی خۆر خۆی نیشان دەدات، ئەو رەنگەش دەبێ لە ژێرەوەی روومەت و سەرووی چەنەگە بدەیت.

هەنگاوی سێیەم: کرێمی تیشك، یان بریقە (Creamy Illuminator)، رەنگێکی گرنگە دوای ئەوەی هەردوو رەنگەکانت بەکارهێنا، پاشان ئەو رەنگەی لێبدە، بە درێژایی بەشی سەرەوەی روومەت و ژێر چاوەکان، هەروەها ژێر لووتیش لەبیر مەکە، تا بە جوانی بریقەی هەبێت.

لە چایچییەتییەوە بۆ نمایشکاری جلوبەرگ

ڕەنگە زۆربەی کچان و خانمان، هەندێ لەو کوڕانەیان بە دڵ نەبێ کە کاری سادەو ئاسایی دەکەن، پێچەوانەش ڕاستە کە بەشێکی دیکە دڵیان بۆ کوڕی کرێکار و کاسب دەچێ. ئەو کوڕە پاکستانییە کەسێکی سەرنجڕاکێشە، ئەگەرچی کاری چایچییەتی دەکات، بەڵام ماوە ماوە کچانی شارەکەی سەردانی دەکەن و بەهۆی جوانیی چاوەکانی و شێوەی وێنەی لەگەڵدا دەگرن. ئەو کوڕە گەنجە ناوی (ئەرشەد خان)ـەو تەمەنی (١٨) ساڵەو لە شاری ئیسلام ئابادی وڵاتی پاکستان دەژی، ئێستا بۆتە کەسێکی ناسراو، تەنانەت ئافرەتانیش سەردانی چایخانەکەی دەکەن بە جوانی ئەو کوڕەوە چاییەك نۆش دەکەن، دوای ئەوەی وێنەگرێکی پاکستانی بە ناوی (جیڤارا ئەلی)، چەندین وێنەی ئەو کوڕەی بە سەرنجڕاکێشترین شێوە گرت، دوای بڵاوبوونەوەی وێنەکانی ئەگەرچی هەڕەشەی لێکراوە، بەڵام ئەو کوڕە بەردەوامە لە پێشوازیکردنی خۆشەویستان و هەوادارانی خۆی، ڕۆژانە چەندین کەس سەردانی دەکەن و وێنەی لەگەڵدا دەگرن، بڕیاریشی داوە کە لە داهاتوودا جگە لە کاری چایچییەتی کاری نمایشکاری جلوبەرگیش بکات.



خۆشترین و ئاسانترین کار و ئەرک لە جیهاندا

هەموو کەسێك خەون بەو کارەی ئەو کچە بەریتانییە دەبینێت، بەتایبەت ئافرەتان کە هێندە تامەزرۆی شیکۆڵاتەن، تەنانەت بە خۆشترین کار دادەنرێت، جگە لەوەی ئەمانەتی ژیانی کراوە، هەروەها زەمانەتی هەموو بەشێکی جەستەیان کردووە، بەتایبەت زمانی، ئەو کچە ناوی (هایلی بێرکس)ـەو لەکارگەیەکی دروستکردنی بەرهەمەکانی شیکۆڵاتە و شیرنەمەنی کاردەکات و کاری ئەو تەنیا تامکردنی ئەو خواردنانەیە کە بۆ تاقیکردنەوە ڕەوانەی لای ئەو خانمە دەکرێن، ئەویش تامێکیان دەکات و بڕیاری خۆی لەسەر دەدات، ئەوەی سەیرە ئەگەر بەهۆی کارەکەی، زمانی یان ئەندامێکی جەستەی تووشی هەر نەخۆشییەك، یان ڕووداوێك بێت، بری (١٤٠٠٠٠٠) ملیۆن دۆلاری بۆ تەرخان کراوە، هەروەها ساڵانەش پشکنین و چاککردنەوەی ددانەکانی بەخۆڕاییە، تەمەنی (٢٨) ساڵەو ماوەی (٥) ساڵە ئەو کارە دەکات.

سەیرترین بـ

ئەگەر سەیری ناونیشانەکە بکەیت، ڕەنگە تووشی سەرسوڕمان بیت لەوەی ئاخۆ چۆن دەبێ باڵەخانەی قۆپاو هەبێ، خۆ قوتوو، یان کەرەستەی ئاسن و ستیل نییە بچەمێتەوە و قۆپاو بێت، بەڵام ئەو حاڵەتە ڕاستەقینەیەو دەکەوێتە زانکۆی مینسیۆتیا لە شاری میناپۆلیس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ئەو باڵەخانە قۆپاوە ئێستا کراوەتەوە گەورەترین مووزەخانەی کەرەستەی کۆن و مێژوو، سەراپای باڵەخانە لە قوتوویەکی قۆپاو دەچێت، وەك ئەوەی بەئەنقەست قۆپێنرابێتەوە. دیزانی ئەو باڵەخانە لەلایەن ئەندازیاری بەناوبانگی جیهانی (فرانك جێری) نەخشەی بۆ کراوە. دوای ئەوەی لەساڵی (١٩٩٣) دیزاینی سەیرترین باڵەخانەی بە ناوی (ویزمان گەلەری) دروستکرد، تەنانەت کارەکانی لەسەر ئاستی جیهان ڕەنگی داوەتەوەو بە یەکێك لە گەورە ئەندازیارەکانی بواری دیزاین دادەنرێت، دواجار

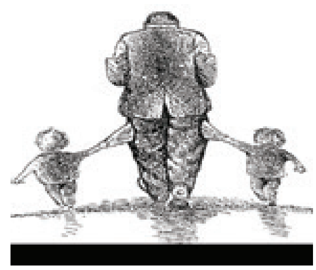
جوانکردنی ئۆتۆمبێل لەکوردستان و رازاندنەوەی فیل لەهیندستان

بەزمی ئۆتۆمبێل جوانکردن، بۆتە نەریتێکی باو لە نێو گەنجانی کوردستان و هەندێ ئۆتۆمبێل دێنەبەرچاوت وەك فرۆشگای کەرەستەی جوانکاری دەردەکەون، هیچ سوودێکی دیکەشی نییە. لە وڵاتی هیندستانیش هەمان حاڵەت هەیە، بەڵام ئەوان لە جیاتی ئۆتۆمبێل، فیلیان هەیەو هەر یەکە فیلەکەی خۆی بە جوانترین شێوەو نەخش و رەنگ دەڕازێنێتەوە. ئەو وێنانە لەلایەن وێنەگرێکی فەڕەنسی بە ناوی (چارلز بۆرگیە)گیراون. ئەو کارە سەیرە لە شاری (گایپۆر) ئەنجام دەدرێت، تەنانەت ساڵانە فیستیڤاڵیش بۆ دەستنیشانکردنی جوانترین فیلی رازاوە ئەنجام دەدرێت، خاوەن فیلی هەڵبژێردراویش خەڵاتی فیلەکە وەردەگرێت، کە خواردنی ساڵێکی فیلەکەیەتی بە خۆڕایی، بەڵام رازاندنەوەو جوانکردنی ئۆتۆمبێلەکانی لای خۆمان، بێسوودەو خەڵاتیشی نییە.

ـــــاڵەخانەی قۆپاو

کۆتایی بەو کار ناوازە ئەندازیارییە هێنا، ئەو پرۆژەیە ماوەی (٣) ساڵی خایاند تا بە ئەنجام گەیشت، بەشی سەرەوەی لە ستیل دروست کراوە، دەتوانی بە ئارەزووی خۆت بۆ هەر لایەك ئاراستەی باڵەخانە بسووڕێنیت.

کاریکاتێر



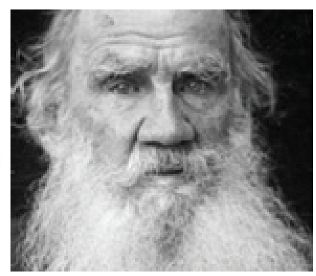
- لەم کاریکاتێرەدا، باس لە خۆشەویستی نێوان منداڵ و باوک و دایک دەکات، کە هەموو کات خۆشەویستی لەبەر پارە و سامان نییە، بەڵکو گیرفانی بەتاڵیش پڕ هەست و سۆزە.

تابلۆ

- شەڕ لەگەڵ سەرشێت

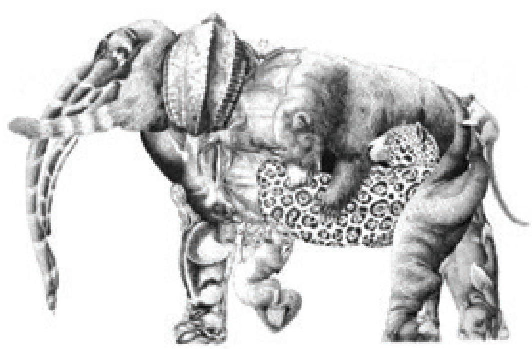
بەرهەمێکی ناوازەی وێنەکێشی ئیسپانیی (فرانسیسکۆ گۆیا)یە، کە ساڵی (١٧٤٦) لەوڵاتی ئیسپانیا لەدایک بووەو لە ساڵی (١٨٢٨) کۆچی دوایی کردووە. یەکێک بووە لە وێنەکێشە ڕۆمانتیکەکانی ئەو سەردەمەو بەرهەمەکەی بە گرنگترین تابلۆی سەدەی (١٨) دادەنرێت، ئەو تابلۆیەی کە ناوی (شەڕ لەگەڵ سەرشێت)ـەو بە پانی (٢٦٦) سەنتیمەتر وبەرزی (١٢٣) سەنتیمەترە لەساڵی (١٨٢٣) کێشاویەتی و بە وێنەی مێژوویی دادەنرێت.

پەند و وتە



- لیۆ تۆلستۆی، بۆ دۆست دەڵێ:

ئەگەر بە درێژایی تەمەن بۆ لەدەستدانی نزیکترین و دۆستترین کەسەکانمان بگرین، دواتر چێژی ناسینی کەسانی تریش لەدەست دەدەین، بۆیە کەسانی دۆست و نزیکت لە دەست مەدە و پارێزگارییان لێ بکە.



فێڵکاری وێنە

- لەم وێنەیەدا، دوو گوێدرێژی کێوی هەن، هەوڵدە بزانە جەستەی کامە و بە کام سەرە و ئەوەی دیکەش چۆن وەستاوە، لاشەی هەردووانیان لە یەکتر جیابکەوە.

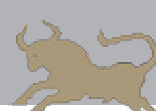
کورتە

پاشا و وەزیرە ژیرەکە

پاشایەك بڕیاری دا (١٠) سەگی بۆ برسی بکرێت تا هەر وەزیرێکی هەڵەی کرد بخرێتە بەردەم ئەو سەگانە. ڕۆژێك یەکێك لە وەزیرەکان بیروڕایەکی هەڵە دەردەبڕێت، بۆیە پاشا بڕیاردەدات وەزیرەکە بخاتە بەردەم ئەو سەگانە. وەزیرەکە دەڵێت: دە ساڵە خزمەتت دەکەم، دە ڕۆژ دەرفەتم

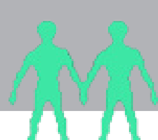
کاوڕ

هەمیشە بیر لەداهاتوو بکەوەو ڕابردووش لەبیر بکە. ئەگەر دەتەوێت سەرجەم شتەکان لەبەرژەوەندی تۆ بن، دەبێت زیاتر هەوڵ بدەیت، لەبەر ئەوەی ناکرێت بەم شێوەیە و بە ئاسانی سەرجەم خەونەکانت بهێنیتەدی و پێویستی بە هەوڵدانی زیاتر هەیە.



گا

مەهێڵە دەستکاری ژیانت بکەن و خۆت کارەکانت بەڕێوە ببە. چەند گرفتێك دەبنە هۆکاری دڵتەنگی کەسانی خاوەن ئەم بورجە، بەڵام ناکرێت بێ هیوا بن، لەبەر ئەوەی بەوە ناسراون کە توانایان هەیە بە ئاسانترین شێوە چارەسەری گرفتەکانیان بکەن.



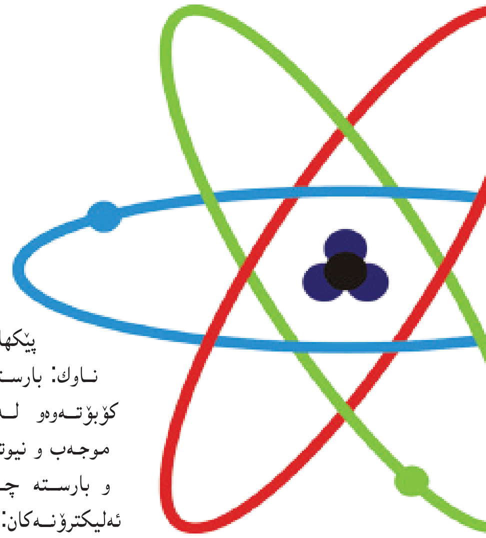
جمک

خەونی زۆرت هەن، بەڵام زۆربەیان ئەستەمەو قورسە، متمانەت بە خۆت بێت، ئێستاش هیوا هەیە بۆ ئاسایی بوونەوەی پێوەندیی نێوان خۆت و هاوڕێکەت، ئەویش ئارەزوو دەکات قسەت لەگەڵ بکات، دەتوانن زیاتر لەجاران پێوەندیی نێوانتان بەهێز بکەن.

قرژاڵ

کەسایەتیت بەرزەو پارێزگاری لەخۆت بکە. کەسێك لێت نزیکەو چاودێریت دەکات. وا هەست دەکەی کەسی بەرامبەر تۆی لەیاد کردووەو وەك جاران تۆی خۆش ناوێت. ئەم هەستە لەبیر بکە، لەبەر ئەوەی خۆشەویستییەکەی کەم نەبۆتەوە و هەر تۆی خۆشدەوێت.

بـۆ زانیـــاریت



پێکهاتەی گەردیلە

ناوك: بارستەی گەردیلەی تێدا کۆبۆتەوەو لە پرۆتۆنی بارگە موجەب و نیوترۆنی بارگە یەکسان و بارستە چوون یەك پێکدێت.
ئەلیکترۆنەکان: بارگەیان سالبە و ١٨٣٧ جار بچووکترن لە پرۆتۆن و نیوترۆن و بەدەوری ناوکە بارگە موجەبەکەدا بە خێرایی زۆر دەخولێنەوە. بەڵام وەك تێڕوانینەکەی بۆر نییە کە چوواندبووی بە خولاندنەوە هەسارەکان بە دەوری خۆردا لە خولگەی جێگیر و یەکساندا، بە پێچەوانەوە خولگەکان لە بۆشاییدان و هەندێکیان خڕن و هەندێکیشیان تەشیلەیی و چەند شێوەیەکی ئاڵۆزی دیکەیان هەیە. ئەم ئەلیکترۆنانە لەبۆشاییدا بەدەوری ناوکدا بەدووری گەورە لەیەکترییەوە دەخولێنەوە، ئەگەر بۆ نموونە وای دابنێین کە نیوەتیرەی ناوکی هایدرۆجین ١ سانتیمەترە، ئەوا تاکە ئەلکترۆنەکەی گەردیلەکە بەدەوری ناوکدا لەدووری نزیکەی ١ کم ـەوە دەخولێتەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە بەشی زۆری گەردیلەکە بۆشاییە. ئەوەی کە لەمە دڵنیامان دەکاتەوە ئەوەیە کە چڕیی ناوکەکە زۆر لە چڕیی گشتی گەردیلەکە زیاترە. چڕی بریتییە لە بارستە لەسەر قەبارە، بۆ نموونە چڕیی ئاو ١ گم/سم٣ ـە، بە واتای ئەوەی کە ئەگەر خشتەکێکی پڕلە ئاو بهێنین کە درێژی هەر لایەکی ١ سم بێت، ئەوا بارستەکەی ١ گم دەبێت. چڕیی ناوك یەکسانە بە ٢ ملیۆن تەن/ سم٣. لەنێوان گەردیلەکاندا چڕی توخمی ئۆزمیۆم Os چڕییەکەی دەگاتە ٢٢.٤ گم/سم٣، ئەمەش بەڵگەیەکی دیکەیە کە دەیسەلمێنێ زۆربەی گەردیلە بۆشاییە.

چیرۆک

پێ بدە. پاشا دەڵێ دە رۆژ دەرفەتی پێ بدەن. وەزیرەکە دەچێتە لای پاسەوانی سەگەکان و پێی دەڵێ: با من ئەم دە رۆژە خزمەتی ئەم سەگانە بکەم. ئەو ماوەیە وەزیرەکە خزمەتی سەگەکان دەکات، پاك و خاوێن رایاندەگرێت و لەگەڵیان دەبێت. رۆژی سزاکەی دێت و پاشا بڕیار دەدات وەزیر بخەنە بەردەست سەگەکان، بەڵام سەگەکان کە بەڕەڵا دەکرێن، دەچنە نزیك وەزیرەکەو زمانی پێدا دێنن بێ ئەوەی ئازاری بدەن. پاشا تووشی سەرسوڕمان دەبێت. وەزیرەکە دەڵێت: دە رۆژ خزمەتی ئەم سەگانەم کرد، ئەوە وەفایانە کە بینیت، کەچی من دە ساڵە خزمەتت دەکەم لەبەر هەڵەیەك دەتەوێت بمخەیتە بەردەست ئەو سەگانە!

نەهەنگ

کەسێك چاودێرێت دەکات و نیازی وایە لێت نزیك ببێتەوە، ماوەیەکیشە دەتەوێت نهێنیەك بۆ هاوڕێکەت باس بکەیت و وا هەست دەکەی هێشتا کاتی ئەوە نەهاتووە بیزانێت، ئێستا ئەو نهێنییەی پێ بڵێ، ئەویش نهێنییەکی زۆر گرنگت بۆ ئاشکرا دەکات.

گۆزە

ئەوەی پێویستی بە تۆیە با خۆی لێت نزیك بێتەوەو تۆش زیاتر گرنگی بە خۆت بدە. رێگا مەدە قسەی خەڵك کاریگەرییەکی زۆرت لەسەر دروست بکات، ئەگەر پێتوایە کارێکی باش ئەنجام دەدەیت و زیانی بۆ کەس نییە، ئەوا پێویست ناکات رای ئەو کەسانە وەربگریت.

گیسک

خەریکی بێزاریت پێوە دیار دەبێت، بەڵام نابێت لە هەوڵەکانت پەشیمان ببیتەوە، ئەگەر دەتەوێت پێوەندی سۆزداری و خۆشەویستی نێوان خۆت و نزیکترین کەست بەردەوام بێت، دەبێت رێز لە هەست و سۆزی بگریت و ئازادییەکانی سنووردار نەکەیت.

کەوان

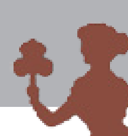
رازەکانی دڵت بە کەس مەسپێرەو تەنیا لەلای خۆت بیانپارێزە، بڕیاری خێرا مەدەو باش بیری لێ بکەوە، چونکە لەوانەیە کاریگەری نێگەتیڤ دروست بکات و دواتر هەست ئەکەی هەڵەیەکی گەورەت کردووە. لەئایندەیەکی نزیکدا باری داراییت باشتر دەبێت.

دووپشک

کەسانی دەوروبەرت چاودێریت دەکەن، تۆش پێویستت بە هاوکاری ئەوانە، دەبێت بەشێوەیەکی بەردەوام و باشتر هەوڵ بدەی بۆ ئەوەی کەسانی دیکەش متمانە بە تواناکانت بکەن، خۆشەویستەکەت ئەم ماوەیە کاتی نییە وەك جاران قسەت لەگەڵ بکات.

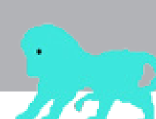
شایان

کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکەو ئەوەی لەپێشتە کارێکی ئاسانە و هەوڵی خۆتی بۆ بدە. بەشێوەیەکی گشتی هەست بە ئاسوودەیی دەکەی و لە رۆژانی داهاتوودا یەکێك لە خەونەکانت دەبێتە راستی کە ماوەیەکی زۆرە چاوەڕوانی دەکەیت.



گوڵەگەنم

خەم لە زۆر شت دەخۆی و پێویستە بە سادەیی بژی و بزانیت داهاتووت گەشە. مەرج نییە هەموو هاوڕێیەك هاوڕێی راستەقینە بێت. ئەگەر سەرکەوتنت بەدەست نەهێنا، واز مەهێنە و بەردەوام بە تاکو پێی دەگەیت، زیاتر خۆشەویستی بە کەسی بەرامبەر ببەخشە.



شێر

هەوڵی خۆت بدە، نەوەك دواتر پەشیمان ببیتەوە. کەسێك لێت نزیك دەبێتەوەو تۆش لەدەستی مەدە، ئەمەش یارمەتیت دەدات بۆ دەستپێکردنی چەند پڕۆژەیەکی گرنگ، لەوانەیە لەسەرەتای هەفتەی داهاتوو هەواڵێکی زۆر گرنگ و خۆشت پێبگات.