چۆنیەتی شاردنەوەی قۆڵ و باسک

ئەگەرچی کچانی قۆڵ و باسك نەرم بەناوبانگن و جێگەی جوانین، بەڵام لە بواری مۆدەدا ئەو ستایلە جێگەی نابێتەوەو دوورە لە ڕێکخستنی شیك و مۆدەی جلەکان، هەربۆیە ڕاوێژکاری ئەڵمانی بۆ جوانکاری (سونیا گراو) دەڵێ: ئافرەتان دەتوانن قۆڵ و باسکە نەرم و خڕەکانیان داپۆشن و بیشارنەوە، بەتایبەت ئەوانەی هەست دەکەن قۆڵیان زیاد لە پێویست گەورەیە، ئەو کارەش تەنیا بە پۆشینی چەند جلێك لە چەند جۆرە ڕەنگێك دەکرێ، لێرەوە ئاشنایان بە: سەرەتا دەتوانی بۆ شاردنەوەی ئەو بەشەی جەستەت، ڕەنگی هێمن و سادە و کاڵ لەبەر بکەیت، واتە لە جێگەی جلی سوور، ڕەنگی قاوەیی هەڵبژێرەو کاتێك بەسەر جەستەوە دەبێت، دەیشارێتەوە. هەروەها ئەو ڕاوێژکارە دەڵێ: دەشتوانی جۆری جلەکەت بۆ ئەو مەبەستە بەکاربهێنیت، بۆ نموونە لەبەرکردنی بلووزێکی (Pullover) هەمان ئەو کارەت بۆ دەکات، بەتایبەت ئەگەر بلووزەکە ئەوەندە تەسك نەبێت و کراوەیی پێوە دیار بێت.

کراسی شاژنانەی (٢٠١٧) بۆ بووکان

خەونێکی بە جۆشی زۆربەی کچانە لە ڕۆژی ئاهەنگیان کراسێکی نیمچە نەخش و سادە ڕەنگیان لەبەر بێت و لەبەرچاوی هەموان جوانترین دیمەنیان هەبێ. جوانیی بووکیش کاتێ زیاتر دەردەکەوێت کە کراسەکەی جوان و شتێکی سادەو ناسك لە ڕەواڵەت و کراوە لە جوانیدا بێت، شێوازەکانی ستایلی جلیش لە مۆدی تازە ناوەستن و هەمیشە ئەو ستایلانە دەهێننە کایەوە کە جێگەی بایەخی خانمانە. لە تازەترین مۆدەکانی جلی بووك بۆ ساڵی (٢٠١٧)، ئەوەی بە مۆدەی شاژنان ناسراوە، بریتییە لە کراسی سینگ داپۆشراو و قۆڵ کراوە، ئەو ستایلە بەشێکی زۆری سینگ دادەپۆشێ و قۆڵەکانیش بە توولێك، یان تارایەك دادەپۆشرێت، دەشتوانی تارایەکە لابدەیت، یان بهێڵیتەوە، ئەو شێوازە بە جلی کچە شاژنان ناسراوەو کچان دەتوانن مۆدی کراسی بووکیان لە کلاسیکی نەخشدار بۆ کراسی شاژنانە بگۆڕن.

دەم و چاو شووشتن

ڕوخسارت گەورەترین ڕووپۆشی جوانیتە، کاتێك پێستی دەم و چاوت نەرم و نیان دەبێت، پێستیشت ناسك دەردەکەوێت، هەر چ ماکیاژێك و هەنگاوێك بکەیت، وەك شازادەیەك هەمیشە لە پێش چاوان دەردەکەویت، هەڵەکانیش بە دوور مەبینە کە ڕوخسارت تێکبدەن، چونکە هەندێ هەڵەی بەئەنقەست هەن و تۆش بێ ئاگای لێیان، خۆت لەو هەڵانەی تێکدانی دەم و چاو شووشتن بپارێزە کە ئەوانەن: لابەری ماکیاژ و پاککردنەوەی ڕوخسارت با هەمیشە دانەیەك بێت، نابێت لە یەك کاتدا دوو جۆر بەکار بهێنیت، هەوڵبدە ڕۆژانە (٢ تا ٣) جار دەم و چاوت بشۆیت، کاتێك دەم و چاوت سەر لە ئێوارە و شەوان دەشۆیت، با تەنیا بەکارهێنانی ئاو بێت، بەبێ کەرەستە و ماکیاژلابەر، هەیە وادەزانێت کە ئاوی گەرم دەم و چاو پاکتر دەکاتەوە، بەڵام ئەوە بیرۆکەیەکی هەڵەیە و تەنیا ئەو کاتە وا باش دێتە بەرچاوت، دواتر کاریگەری خراپی لەسەر نەرم و نیانی پێستی ڕوخسارت دەبێت.

کێکی پەتاتە سەرسامت دەکات

لە هەموو کەرەستەکانی خواردن هەرزانتر لە نرخ و بەسوودتر بۆ جەستە، کێکی پەتاتەیە، پەتاتەش زۆر گرنگەو تەنانەت لە زۆربەی خواردنەکانی دیکە لە پێکهاتەی خۆراك و خواردندا دەوڵەمەندترە، بەڵام ئەو کێکە پەتاتەیە بە گرانترین و سەیرترین کێکی پەتاتە دادەنرێت. ئەو کارە لەلایەن کۆمپانیایەکی سویدی بە ناوی (ست ئێرکس - St.Eriks) ئامادە کراوە، بەتایبەت لەلایەن گەورە چێشتلێنەری سویدی (بی لوو) کاری بۆ کراوە، هەر دانەیەکی ئەو کێکە پەتاتەیە بە (١١) دۆلارە، لەگەڵ بەرهەمهێنانی یەکەمین بەشی لە زۆربەی بازاڕ و چێشتخانەکان لەلایەن خەڵکەوە داوا کرا، خۆشی و بەجۆشیی تامی ئەو کێکە پەتاتەیە لەوەدایە کە لە (٥) پێکهاتەی خۆراك چێ کراوە، لەوانە: کوارگی ماتسوتاکی کە تەنیا لە باکووری سوید هەیە، هەروەها گژو گژیای دەریا لە کەنداوی فارۆ، داری شەبیت لە کەنداوی (بجاری)، لەگەڵ جۆرە پیازێك کە تەنیا لە دەوروبەری وڵاتی سوید هەیە، جۆری پەتاتەکەش لە کێوەکانی گوندی (ئەممارناس — Ammarnäs) دەستدەکەوێت، کە تامێکی خۆشی هەیە.

گەشتێکی جیهانی و سەردانی کوردستان

خەونی منداڵیی ئەو کچە ئەمریکییە بوو کە گەشت بۆ هەموو وڵاتانی جیهان بکات و بگەڕێت، دوای ماندووبوونێکی زۆر و تێچوونێکی زۆر، تا ئێستا توانیویەتی سەردانی (١٨٠) وڵاتی جیهان بکات، ئەو کچە ناوی (کاسی دی پیکۆل)ەو تەمەنی (٢٧)ساڵە، گەشتەکەی لە ئەمریکا کە وڵاتی دایکیەتی دەست پێکردووە و تا ئێستا زۆربەی وڵاتان گەڕاوە، تەنانەت سەردانی شاری هەولێر و کوردستانیشی کردووە، وەك وێنەیەکی لەسەر قەڵای هەولێر گرتووە، وا بڕیاری داوە ئەگەر ڕێگەی بدرێت، هەموو شوێنێکی جیهان ببینێت کە خەڵك تیایدا دەژین، مەبەستی لەو کارەشی ئەوەیە کە مرۆڤ سەربەستە لە گەشتکردن و دەکرێ هەموو جیهان ببینێت. تێچووی تا ئێستای گەشتەکەی گەیشتۆتە (١٩٨) هەزار دۆلاری ئەمریکی، کە تەنیا بۆ تیکێت و خەرجی گەشتەکانی سەرف کردووە. گەشتەکەشی (١٥) مانگی خایاندووەو هێشتا کۆتایی نەهاتووە. ئەو خاتوونە هەر تەنیا خۆی گەشت دەکات، بەبێ ئەوەی کەسێکی لەگەڵدا بێت.

پشیلەی دراکۆلا!

ماوەیەك لەمەوبەر هەواڵی ئەو پشیلەمان بڵاوکردەوە کە هەر چاوێکی ڕەنگێك بوو، بەڵام ئەمجارەیان لەوە ترسناکتر دەکەوتووە، ئەوجارە پشیلەیەکی دراکۆلا پەیدا بووە، هاوشێوەی ئەوانەی خوێنمژن و ددانەکانی پێشەوەی وەك ددانی خوێنمژانی دراکۆلا وایە. ئەو پشیلە ڕەشە لە شاری نیویۆرکی ئەمریکی بەخێو کراوە، لە بچووکییەوە ددانەکانی بەم جۆرە گەشەی کردووە. خاوەنی پشیلەکە کچە فڕۆکەوانێکە بە ناوی (نایپ وۆج). وەك خۆی دەڵێ: کاتێك ئەو پشیلەیەم دۆزییەوە هەستم بە ترس لە چاو و ددانەکانی کرد، بەڵام دوای ئەوەی لە نزیکەوە ئاشنای بووم، ئیدی زانیم چەندە بەوەفا و بەسۆزە بۆم. ئەم پشیلەیە تەمەنی (٣) ساڵەو شێوەی ڕوخساری وەك کارێکتەرە ترسناکەکانی نێو فیلمەکانی ترس دەردەکەوێت، هەر چ گیاندارێکی دیکە هەن، لە ددان و ڕوخساری ئەو پشیلە دەترسن، چونکە وادەزانن لە پشیلە خوێنمژەکانی دراکۆلایە.

ئارایشتێک لە شـــــــێوەی دارو بار

ماوە ماوە شێوازی سەیری ئارایشتەکان دەردەکەون، کە هەندێکیان جێگەی پێکەنین و سەیر و سەمەرەن، تەنانەت کەسیش نایەوێت ئەو جۆرە ئارایشتە بۆ پرچی بکات، ئەوەی دەیبینن نمایشێکی تایبەتی ئارایشتی داروبارە، کە لەشاری (دوبەی) ئیمارات کراوەتەوە، ئەو جۆرە تەسریحە لەلایەن دیزاینەر و ئارایشتکاری لوبنانی (فادی نەسر) ئەنجام دراوەو لە رۆژی یەکەمی نمایشەکەدا کە بە ناوی (ماجیك) بوو، بووە جێگەی سەرسوڕمانی ئامادەبووان. ئەو شێوازە تەسریحە بە درێژی (٥٣) سەنتیمەتر بەرزە لەسەر ئاستی سەرەوە، هاوشێوەی دارێك کراوە کە ناوی (داری حەیات)ـەو ئەو نمایشە (٥) رۆژی خایاندو بووە جێگەی سەرەنجی میوانان و کچانی ئامادەبووش بیریان لەوە کردۆتەوە ئاخۆ ئەو شێوازە ئارایشتە دەکرێت لەسەر سەریانەوە بێت.

یاری وێنە

- لەم وێنەیەدا شێوەیەکی ئەندازەیی هەیە، هەوڵبدە بزانە شێوەکە چەند لاکێشەو چوارگۆشەی تێدایە!

پەنـــد و وتـــە

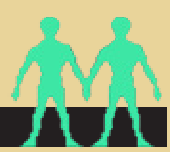
- ناپلیۆن بۆناپارت گەورە سەرکردەی فەرەنسی، دەربارەی خەڵك و گەل دەڵێت: کاتێك کە هەستت کرد خەڵك بێدەنگە لە ئاست سکاڵاکردن و داوای ماف، بزانە ئەو کاتەیە کە ئەو خەڵك و گەلە لە بیرکردنەوەو شرۆڤەکردنی فیکری وەستاوە.

کاوڕ

لەگەڵ کەسێکدا کێشەتان هەبوو، بەڵام ئەو ماوەیە زیاتر لەیەك نزیك دەبنەوە. هەندێ کێشەکانی ئەو ماوەیە بێزاری کردووی و پێویستە ئارام بگریت و دڵت گەورە بێت، هەست بە خۆت بکەو بڕیارێك بدە بۆ ژیانت و لە دوودڵیش دوور بکەوە.

گا

ماوەیەکە زۆربەی شتەکان بە پێچەوانەی ویستی تۆ دەبن و لەوانەیە کاربکاتە سەر داهاتووی ژیانت، ئەگەر بە باشی خۆت ئامادە نەکەی. هەڵسوکەوتی یەکێك لە هاوڕێکانت بێزارت دەکات و لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کێشە بکەوێتە نێوانتان.



جمک

بەرگەی ناخۆشییەکان بگرە و بێ هیوا مەبە لەبەر ئەوەی ئەمە بۆ ماوەیەکی کاتییەو زوو کۆتایی پێ دێت. پێویستە کاتی زیاتر تەرخان بکەی بۆ ماڵەوەتان و یارمەتیدانی ئەوانیش یەکێکە لەئەرکەکانی تۆ کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

قرژاڵ

کەسانی نزیکت گلەیی ئەوەت لێت دەکەن کە وەك جاران نیت بەرامبەریان و هەست دەکەن گۆڕانکاریت بەسەردا هاتووە. ئەگەر بۆ وەڵامی قسەکانی بەڵگەیەك، یان هۆکارێکی روونت نەبێت، رەنگە ببێتە هۆی ئەوەی زیاتر لێت زیز بن.

وێنە لەسەر پەڕ و باڵی باڵندە و گیانداران

مەرج نییە وێنەکێشان تەنیا لەسەر کانڤاس و تەختەی وێنەکێشان بێت، بەڵکو زۆر شوێن و پێگەی دیکە هەن کە دەکرێت وێنەیان لەسەر بکێشرێت، وەك بەهرەی ئەو کچە وێنەکێشە لە ویلایەتی ئەلاباماى ئەمریکا کە ناوی (کریستی)یەو لەساڵی (٢٠١١)وە خۆی بە وێنەکێشان لەسەر پەڕو باڵی گیانداران خەریك کردووە، دواجار بەرهەمە جوانەکانی دەرکەوتن کە لەسەر پەڕەمووچی باڵندەکان کێشاویەتی، هەمووشیان جێگەی سەرنج و جوانین.

فێڵکاری وێنە

- یەکێکە لە وێنە سەیرەکانی فێڵکاری چاو، کە کەسێکە بە دوو لایەن دەبینرێت، یەکێکیان تەنیشتێکی دەم و چاو و ئەوەی دیکەش تەنیشتێکی سەرە، فێڵکارییەکە بدۆزەوە.

تابلـــۆ

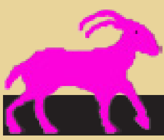
- ئاشقان - تابلۆیەکی ڕێنی ماگرێت-ـەو یەکێکە لەتابلۆ بەپێزەکانی ئەو وێنەکێشە بەلجیکییە، کە ساڵی (١٨٩٨) لەشاری لاسینیسی بەلجیکا لەدایك بووەو ئەو وێنەیەی لەساڵی (١٩٢٨) بەناوی ئاشقان کێشاوە، تابلۆیەکی زەیتییەو ئێستا لە گەلەری ناشیۆناڵی جیهانی پارێزراوە. درێژیی تابلۆکە (٧٣) سەنتیمەتر و پانییەکەی (٥٤) سەنتیمەترە. ڕێنی هەر لە وڵاتەکەی خۆی لەساڵی (١٩٦٧) کۆچی دوایی کردووە.

نەهەنگ

ماوەیەکی زۆرت لەپێشەو بەجوانی بیر بکەوە و بڕیار بدە، لەوانەیە هەندێ گرفتی بچووك بێنە سەر ڕێگای پێوەندیی نێوان خۆت و کارەکەت، کارێك بکە کاریگەریی ئەو گرفتانە نەبێتە هۆی بێزاری و ناکۆکیت لەگەڵ کەسانی دیکە، پێویستیت بە یارمەتی کەسێکی نزیکت هەیە.

گۆزە

سەیری ڕابردووی ژیانت بکەو بەراوردی بکە لەگەڵ ئێستا، ئەوکات بۆت دەردەکەوێت کە ئەم ماوەیە پێوەندییەکانت وەك جاران بەهێز نین و لەهەواڵی کەسە خۆشەویستەکانت ناپرسی. وا باشترە هەمان ڕێچکەی ڕابردوو بگریتەبەرو پێوەندییەکانت بەهێزتر بکەیتەوە.

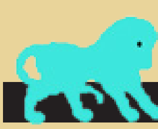


گیسک

لەهەندێ بڕیار پەشیمان دەبیتەوەو هەست دەکەی کە پەلەت کردووە، بەڵام لە زۆربەی بوارەکانی ژیانتدا گۆڕانکاری پۆزەتیڤ روو دەدەن. کەسێکی نزیك و خۆشەویستت دەیەوێت کێشەت بۆ دروست بکات، بەڵام پلانەکەی سەر ناگرێت.

کەوان

بە جوانی بیر لەم قۆناغەی ئێستای ژیانت بکەوە، بەڵێن بە کەسێك مەدە کە دڵنیانیت لەئەنجامی پێوەندیی نێوانتان، ئەم ماوەیە لەهەموو کاتێك گرنگترە، بۆیە پێویستە بەشێوەیەك خۆت ئامادە بکەی کە سەرکەوتنت مسۆگەر بکات.



شێر

هەوڵ بدە پارێزگاری لەباری دەروونیی خۆت بکەیت. لەو کاتەی تووڕە دەبیت، هەڵەیەك مەکە کە دواتر باجەکەی بدەیت و پەشیمان ببیتەوە. گوێگرتن لەموزیك و وەرزشکردن هۆکارێکن کە پێویستیت پێیان هەیە و یارمەتیدەر دەبن بۆ تۆ لەژیانتدا.

گوڵەگەنم

چاوت بە کەسێك دەکەوێت کە دەمێکە ئاواتەخوازی ئەوەی بیبینی. ئاگادار بە نهێنیەکانت لای هەموو کەس باس مەکە، بەتایبەتی لای ئەوانەی کە دڵنیا نیت لەدڵسۆزییان، نەوەك ببێتە هۆی ئەوەی زیان بە بەرژەوەندییەکانت بگەیەنن.

شایان

لەماوەی ڕابردوودا داوای یارمەتیت لە کەسێك کردبوو، ماوەیەکیشە چاوەڕوانی هاوکارییەکەی دەکەی، ئەم هەفتەیە بەڵێنەکەی دەهێنێتەدی و ئەو شتەت پێ دەدات کە داوات کردبوو، ئەمەش نیگەرانییەکانت کەم دەکاتەوە، کەسێکیش چاوەڕوانی بەخشینی خۆشەویستی زیاترت لێدەدەکات.

دووپشک

کەسێکی بەتوانای و هەموو توانای خۆت بەکاربێنە بۆ جێبەجێکردنی ئەو کارەی ماوەیەکە بەنیازی ئەنجامی بدەیت و هێشتا دەستت پێ نەکردووە، ئەو کات کارەکە زۆر ئاسان دەبێت و توانای خۆت دەردەخەی بۆ ئەوانەی گومانیان لەتواناکانت هەیە.