پارێزگاری لە قژی loولت بکە

شێوازی سادە و کلاسێکی برۆ

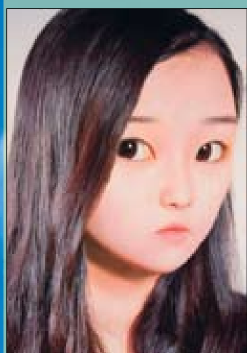
زۆربەی کچان جوانکاری چاو و برۆیان لەلایان مەبەستە و هەردەم گرنگی بە جوانیی چاویان دەدەن، جاران دەیانگوت: جوانی هەموو چاو و برۆیە، لە ساڵانی پێشوودا چەندین مۆد و شێوەی جۆراوجۆری برۆ دەردەکەوتن، کچانیش هەر یەکە بە خواست و ویستی خۆیانەوە یەکێك لەو مۆدانە هەڵدەبژێرن. ئەوەتا سەدەها ماکیاژ و شێوازی برۆ هەن، لەوانە: برۆی کەوان، برۆی شێوە ژمارە هەشت، برۆی کەرت و برۆی سادە. شێوەی کلاسیك، کە ئەو شێوەیە لە پێشوودا سەرەتای مۆدە بووە، هەر بۆیە پسپۆڕانی جوانکاریی برۆ دەڵێن: شتێکی باشە ئەگەر مۆدی پێشووی کلاسیك لە ئێستادا باو بێتەوە، چونکە مۆدێکی سادە و جوانە. ئێستا چەند شێوازێك لە مۆدی برۆ دەرکەوتوون، هەندێکیان لە تاتۆیە، یان هەندێکی دیکەشیان بە ڕەنگ و بۆیە دادەنرێ، تەنانەت هەندێك لە خانمان مۆدی کلاسیك لە برۆیان دەبینرێ، ئەو مۆدەیە بە دانانی برۆی سادەیە، تەنیا لای ژوورەوەی چیوەچاو هێلکاری برۆی بۆ دەکرێ، دیوی دەرەوە وەکو خۆی دەمێنێتەوە، وا چاکە کچان و خانمان لە کاتی خۆی برۆیان بکەن، نەهێڵن برۆیان بێتەوە، تاوەکو رووکار و شێوازی برۆیان تێکنەچێت.

شێواز و ستایلەکانی قژی خانمان زۆر و هەمەچەشن و جیاوازن، یەکێك لەو ستایلانەی کە لە ئێستادا مۆدیەکی بەرفراوانی هەیە و زۆربەی خانمان حەزی لێدەکەن، قژی لوولە، جا خۆیان لوولی بکەن، یان خۆی لە بنەڕەتدا لوول بێت. قژی لوولیش وەك ستایلەکانیتر پێویستی بە ئاگالێبوون و خزمەتکردنی بەردەوام هەیە، بۆ ئەوەی هەمیشە بە جوانی و بریقەداری دەربکەوێت. چەند ڕێگەیەك هەیە کە لەسەر خانمان پێویستە بیگرنەبەر بۆ ئەوەی هەمیشە قژیان بە رازاوەیی و درەوشاوەیی بمێنێتەوە. یەکێك لەو ڕێگەیانە حەمام زەیت و کرێمە بە شێوەیەك دەتوانیت مانگی دووجار بەکاری بهێنیت، جگە لە حەمام زەیتییە ئامادەکراوەکان دەتوانی ماسکی میوە و و زەیتە سروشتییەکانی وەك زەیتی زەیتوون و زەیتی کونجی بەکار بێنن، یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی قژی لوول ئەوەیە بەردەوام پێویستی بە شێداری هەیە، بۆیە لە کاتی هەڵبژاردنی بۆیەکان بۆیەی کاتی هەڵبژێرە، لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی کەمتر ئەمۆنیای تێدایە و درەوشانەوەی قژ دەپارێزێت. دەتوانن سلیکۆنیش بەکار بێت بۆ پارێزگاری لە جوانی قژی لوول، بەڵام سلیکۆن توێژاڵێك لە دەوری قژ دروست دەکات و نایەڵێت ئەو زەیتە سروشتییانە بگەنە قژەکە، بۆیە بە کارهێنانی ئەو ماددانەی کە سلیکۆنیان تێدایە وادەکات قژەکەت بە پارێزراوی بمێنێتەوە بێ ئەوەی هەڵوەرێت، یان وشك بێت.

دوو ڕێگا بۆ ئاڵیی لێوەکانت

لێو یەکێکە لە ئەندامە گرنگ و جوانەکانی لەش و گرنگی و جوانییەکی تایبەتی هەیە، بەتایبەت لە ناو خانمان کە دەیانەوێ جوانترین لێویان هەبێت و بە شێوەیەك سەرنجڕاکێش و دیار بێت. ڕێگەکانی گرنگی پێدان بە لێو زۆرن، بەڵام باشترینیان ئەم دوو ڕێگەیەن، یەکەم: کەمێك ئاوی گەرم بکەرە ناو قاپێکەوە پاشان لێوەکانت بخەرە سەر قاپەکە، واتە بە شێوەیەك بێت، هەڵمی ئاوەکە بەر لێوەکانت بکەوێت. ئەگەر بکرێ خاولییەك بەسەر سەرتدا بدەی، ئەوە زۆر باشترە، چونکە بەم هەڵمە کە وەك هەڵمی مەساج وایە، خانە مردووەکانی لێوەت لادەچن و لێوەکانت ئاڵتر و روونتر بە دیار دەکەوێت. ڕەنگە ئەوەندە هەڵمەتان پێ کەم بێت، بەڵام لێو شوێنێکی ناسکە ئەوەندە بەسە بۆ ئەوەی سافتر بێت.

دووەم ڕێگە کە زۆربەی خانمان دەتوانن پەیڕەوی بکەن، ئەوەیە ئاوی لیمۆ لەگەڵ دوو کەوچك شیر تێکەڵ بکەن و جوان تێکی بدەن و لەسەر لێوتانی دابنن بۆ ماوەی زیاتر لە پێنج خولەك، پاشان بیشۆن، ئەمەش پارێزگاری لە جوانی و گەشبوونی لێوەکانت دەکات.



وێنە یان ڕاستی !

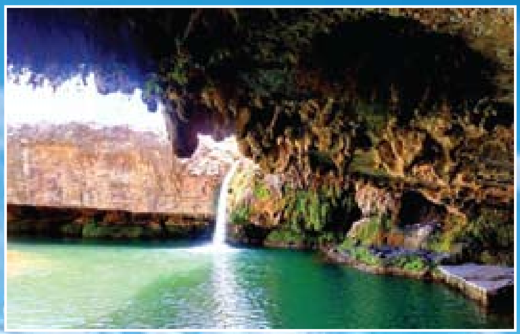
هیونیگ جین پارك، بەهرەمەندێكی بە توانایە لە بواری وێنەكێشان، خەڵكی وڵاتی كۆریایە و ئێستاش لە ئەمریكا دەژی، كاری ئەو وێنەكێشە، وێنەی وا دەكێشێ، كە زۆر لە ڕاستەقینە بچێ، ئەو وێنانەی كێشاون بە ماوەیەكی كەم، ئەگەر چی وێنەی دەستكردە و بە دەست كێشراوە، بەڵام زۆر لە ڕەواڵەت نزیكە، تەنانەت ئەگەر زۆر بە وردی دیقەتی نەدەی نازانی وێنەكە گیراوە یان بە دەست كێشراوە. دوای ئەوەی چەندین وێنەی سەرنج ڕاكێشی ئامادەكرد، دواتر لە نمایشێكی تایبەت لە شاری نیویۆركی ئەمریكی وێنەكانی نمایش كردن و هەر وێنەیەكی بە نرخێكی زۆر فرۆشت، جگە لەوەی نازناوێكی گەورەشی بە دەست هێنا كە لە بواری وێنەكێشاندا پێشەنگە، چونكە كارەكەی جێ بایەخ بوو سەرنجی هەمووانی ڕاكێشا.

شەپۆڵی وا جوانت بینیوە!

شەپۆلی دەریا، ئەو لێزمە جووڵەیەی ئاوە كە جێگەی سەرنج و جوانییە، مرۆڤ لەگەڵ بینینی شەپۆڵدا هەست بە ئارامی و هەستێكی ڕۆمانسی دەكات، بەڵام ئەی ئەگەر شەپۆڵەكان لە جوانترین جووڵەدا وێنەیان بگیرێت و دیمەنیان جوان بێ، وەڵامی ئەو قسەیە لەلایەن وێنەگری ئوستراڵی (دیب مۆریس)ە، ئەو وێنەگرە توانیویەتی وێنەی شەپۆڵێكی دەریا بگرێ كە تەنیا نزیكەی (٣٠) سەنتیمەترێك بەرز دەبێتەوە، بەڵام لە وێنەكاندا وادیارە كە شەپۆڵەكانی زریان و لافاون، تەنانەت بە جۆرێك وێنەكانی گرتووە، كە ڕەنگەكانی پەڵكەزێڕینەی لە سەر شەپۆڵەكاندا دیارە، كە دیمەنێكی یەكجار جوان و سەرنج ڕاكێشی هەیە، كارەكەی دیب مۆریس وایكردووە كە وێنەكانی ببێتە بەرهەمێكی تازەی وێنەگرتن و داهێنان.

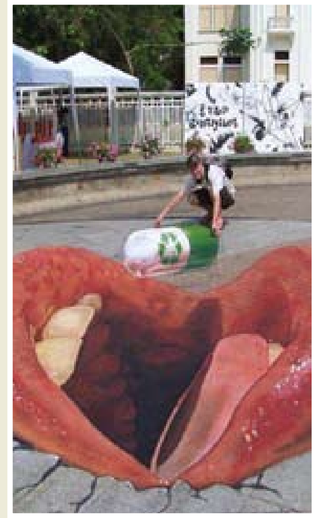
گۆمە بەحری پڕاوپڕ لە وێنەی سیحری

گومانی تێدا نییە سروشتی جوانی کوردستان پێویستی بە باسکردن نییەو پڕاوپڕە لە چەندان شوێنی دڵڕفێن و سەرسوڕهێنەری گەشتیاری وسەرەنجڕاکێش، نەك ئەو کەسانەی کە وەك گەشتیار سەردانی کوردستان دەکەن، بەڵکو ئێمەی کوردستانیانیش بە شێوەیەکی پێویست بە تەواوی ئەو شوێنی سەیران و گەشتیاریانەمان نەناسیوەوە، ڕەنگە کاتێك ئەو وێنانە دەبینین بیرمان بۆ وڵاتێکی گەشتیاری یان وڵاتێکیتر بچێت، بەڵام ئەم وێنانە کوردستان و ئەمە سەیرانگای (گۆمە بەحر)یە لە ناوچەی گەرمیان. گۆمە بەحری یەکێکە لەو شوێنە خۆش و سەرەنج ڕاکێشانەی کوردستان کە چەندان دیمەنی دڵڕفێن و وێنەی سیحری لە خۆی دەگرێ و وەك سەیرانگا و شوێنی گەشتیاری باوەش بەو کەسانە دەکاتەوە کە سەردانی دەکەن. گۆمە بەحری دەکەوێتە گوندی (هاجیلە)ی سەر بە ناحیەی مەیدان لە بناری چیای شەوال درە، لە دووری (٦٥)کیلۆمەتر لە باکووری خۆرهەڵاتی شاری کەلار، دەکرێ بە گرنگیدانی زیاتر ئەو شوێنە ببێتە شوێنێکی گەشتیاری کە گەشتیاران و ئەوانەی سەردانی کوردستان دەکەن بۆ گەشت و سەیران سەردانی ئەو شوێنە بکەن و ببێ بە سەرچاوەیەکی گەشتوگوزاری دەوڵەمەند.



کەشتی شاری خەونەکان

هەندێ جار لە ریکلامدا گوێبیستی شاری خەونەکان دەبین، کە شارێکی مۆدێرنە و هەموو جۆرە خزمەتگوزارییەکی تێدایە، لەلاتان سەیر نەبێ، ئەگەر ئەو شارە سیحراوییە بەناو دەریا و ئاودا بخولێتەوە، ئەوەیە باس و خواسی کەشتی (ڕۆیال کاریبیان ئینتەرناشیۆنال)، یان کەشتی زیرەکی داهاتوو، ئەو کەشتییە لە ئەڵمانیا دروست کراوە، لەم کەشتییەدا ئەوەی بە خەیاڵتدا ناچێت، بەرچاوت دەکەوێ، مەلەوانگە، ئوتێل، چێشتخانە، شوێنی یاریکردن، موزەخانە و کافتێریا، سینەما، پارکی ئوتۆمبێل، بازاڕ و دووکان، تەنانەت بۆ ئەوانەی نیازی هاوسەرییان هەیە، هۆڵی ئاهەنگگێڕانی تێدایە، وا بڕیارە ئەو کەشتییە لە مانگی (١١) بەرەو ئەمریکا بەرێبکەوێ و لە یەکەمین گەشتی خۆیدا وەك کەشتی خەونەکان لە جیهاندا بناسرێ.



وێنە دەدوێ!

لەم چەند وێنەیـــەدا، باس لە هونەری وێنەکێشـــانی ســـێ ڕەهەندی سەر شـــەقامەکان دەکات، کە ماوەیەکە لەلایەن زۆربەی هونەرکێشـــان و وێنەکێشـــانی وڵاتانی بیانی گرنگی پێدەدەن و زۆربەی شۆستە و شەقامەکانی شـــارەکەیان بەم جۆرە وێنانە ڕازاندۆتەوە، خۆزگە لەلای خۆشمان کاری وا بکرێت و داهێنان لەو بوارەدا بکەن.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩
ئەمڕۆ بۆ ئەنجامدانی کارەکانت کەش و هەوا لەبارەکە لەگەڵ یەکەم هەنگاودا چەند گۆڕانکارییەك لەکارو بارەکانت بەدی دەکەیت کە سوودێکی باشی لێ دەبینیت، هەوڵبدە هێمنیت بپارێزی، ڕۆژی خۆشیت هەینیە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠
بەم زووانە بەهاوڕێکەت شاد دەبیتەوە کە دەمێکە لەیەکتر دابڕاون، چەند ساتێکی خۆشی لەگەڵدا بەسەر دەبەیت، باری دارایشت ڕوو لەباشی دەبێ، ڕۆژی خۆشیت سێ شەممەیە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠
دەرفەت زۆر لەبارە کە دەست بکەیت بە پێشڕەوی خۆت، چونکە هێندە وزەو توانست هەیە پرۆژەکانت بەئاکام بگەیەنیت کە زۆر ئومێدت لەسەر بوونیان ناوە، ڕۆژی خۆشیت شەممەیە.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢
ئەم چەند ڕۆژە کارەکانت بەشێوەیەکی باش بەرێوە ناچن، پێویستیت بەهەوڵدانی زیاتر هەیە، خۆت بەخاوەن ئەو کێشە بزانە کە ڕووبەڕووی یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەت دەبیتەوە، ڕۆژی خۆشیت شەممەیە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢
گەشەسەندنێکی بەرچاو لەزۆربەی بوارەکاندا ڕوودەدات کە دەبێتەوە مایەی دڵخۆشیت، هەوڵبدە سوودی لێوەربگریت تا باری داراییت بەرەو باشتر بچیت، ڕۆژی خۆشیت یەك شەممەیە.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢
تەندروستی جەستەیی و دەروونیت بەرەو باشبوون دەچێت، پەیوەندیت لەگەڵ هاوڕێیانت تا ڕادەیەك باشە، ئاگاداربە لەمامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە کاریان لەگەڵ دەکەیت، ڕۆژی خۆشیت سێ شەممەیە.

زانیاری بەسوود!

- پەپوولە تەنیا دەتوانێ تامی ســـێو بکات، ئەوەندەش ڕووناکیان خۆشـــدەوێ، ئەو شوێنە ڕووناکی لێبێت بۆی دەچن، تەنانەت هەندێك جار ئاگریش ببینن، لەبەر خۆشەویستی ڕووناکییەکە خۆیان دەخەنە ناو ئاگرەکە، چونکە ڕووناکیان خۆشدەوێ.

کەرەستەی بێسوود!

وەك دەزانین تەکەنەلۆژیا و بەرهەمهێنانی تازە، هەردەم لە سوودی تازەگەری دایە و بەرهەمی وا دروستدەکەن کە جێگەی سوودمەندی خەڵك بێ، بەڵام وادیارە ئەو بیرۆکەیە پێچەوانەی ئەندازیاری یۆنانی (کاترینا کامبرانی)یە، کە هەڵساوە بە دروستکردنی چەند کەرەستەیەك، تەنانەت هیچ سوودێکیان لێ نابینرێ و تەنیا بۆ خۆشی دروستی کردوون.

نوکتە

- یەکێك جاری یەکەمی دەبێ، لە ئینتەرنێت گوێی لە گۆرانی گرتبوو، خەتەکەی هێواش بوو، ماوە ماوە گۆرانیەکە دەوەستا و دەهاتەوە، ئەویش لە خۆیەوە دەڵێ: مادام گۆرانییەکەت لەبەر نەکردووە و بۆ گۆرانی دەڵێ!
- یەکێك زۆر حەزی لە خەو بوو، ڕۆژێکیان گوتی دەزانن هیوا و ئاواتم چییە لە ژیان: گوتیان بڵێ بزانین چییە! ئەویش گوتی: حەز دەکەم هەر بخەوم و بخەوم و بخەوم، دوایی هەڵسم و هەندێك ئیسراحەت بکەم و دیسان بخەوم و بخەوم بخەومەوە!

وتەی ناوداران

- **پیرەمێرد بۆ دۆست دەڵێت :**

هەرچەند دۆست لە لات وەك براو کەسە، هێند ئامشۆری مەکە، پێت بڵێ بەسە، کە زانیشت شەوەو دزت لە دەرەوە بینی، دەست بە کڵاوی خۆتەوە بگرە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢
تەندروستی جەستەیی و دەروونیت باش دەبێت پەیوەندیت لەگەڵ خێزانەکەت باش بکە، چونکە ئەوان هەرچی بکەن لەبەرژەوەندی تۆیە، ڕۆژی خۆشیت دووشەممەیە.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١
لەکاروبارەکانت بەرەو پێش دەچیت بەڵام کەمێك هەست بەماندووبوون و هیلاکی دەکەیت، هەوڵدەدەی گرفتێکی خۆشەویستی یاخود هاوڕێیەکت چارەسەر بکەی، ڕۆژی خۆشیت هەینیە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١
ئیش و کارەکانت بەرەو باشی دەچن، بەڵام لەبواری خۆشەویستیدا کەمێك دوو دڵیت پێوە دیار دەبێت هەر بۆیە کێشەو گرفتەکانت زیاتر دەبن گەر خۆت یەکلایی نەکەیتەوە، ڕۆژی خۆشیت پێنج شەممە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩
ئەو هیواو ئاواتەی کە ماوەیەکی زۆرە خەونت پێوە دەبینی، بەم زووانە بۆت دێتەدی، پەیوەندیشت لەگەڵ خۆشەویستەکەت بەرە بەرە دێتەوە سەردۆخی پێشوو، ڕۆژی خۆشیت دووشەممەیە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨
هەوڵبدە شێوازێکی گونجاو بدۆزیتەوە تا وەکو بتوانیت بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بدەیت و ئەو شتە دیاری بکەیت کە خۆت ئارەزووی دەکەیت، ڕۆژی خۆشیت شەممەیە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠
کەمێك گۆشەگیری باشە بۆت تا بیر لەو کارانە بکەیتەوە کە پەیوەستە بە ئایندەتەوە،، داوای یارمەتی لەهاوڕێکەت بکە بە تایبەتی دەربارەی گرفتە سۆزدارییەکەت، ڕۆژی خۆشیت چوار شەممەیە.