چۆن کەرەستەی ماکیاژت دەپارێزی!

هەندێك لە خانمان کەرەستەی ماکیاژیان فەرامۆش کردووە، تەنیا لەو کاتە گرنگی پێدەدەن کە کاریان پێی هەیە و دواتر فڕێی دەدەن، ئەوەش گەورەترین هەڵەی خانمانە لە جوانکاریدا، چونکە هەر ئەو کەرەستانەیە جوان و ڕازاوەی دەکەن و ئەگەر کەرەستەیەکت تێکبچێ و ئاگاداریشی نەبی، ئەوکاتە ڕەنگە گرفتی بۆ دروست بکات. بۆیە وا چاکە خانمان بەم جۆرە ئاگاداری کەرەستەی ماکیاژیان بن:

- کرێمی سەرەکی (ئەساس): واچاکە کرێمی سەرەکی روخسار لە شوێنیك بێت کە وشك بێت و دووریش بێت لە تیشکی هەتاو، هەروەها هەرگیز دەستی لێمەدە و هەوڵبدە زیاتر بە فڵچەی تایبەتی خۆی کاری پێ بکەیت.

- پۆدرەی دەم و چاو: ئەو پۆدرەیە ناسکە، دەبێ ماوەی نێوان ٥ تا ٦ مانگ بیگۆڕیت، هەر لەو ماوەیەشدا ڕەنگ و بۆنی دەگۆڕێت و خراپ دەبێ، پێویستە هەمیشەش فڵچە، یان ئیسفنجی خۆی بۆ لێدانی پۆدرە بەکاربهێنی.

- دوای بەکارهێنانی هەر کەرەستەیەکی ماکیاژ، ڕاستەوخۆ پاکی بکەوە، بۆ نموونە: ئەگەر فڵچەی هەر ماکیاژێکت بەکارهێنا، ڕاستەوخۆ پاکی بکەوە و مەهێڵە ئاسەواری پێشووی لەسەر بمێنێ، یان بیخەرەوە ناو شوێنی تایبەتی خۆی و هەروا بەجێی مەهێڵە.

- کلی چاو و لاینەر: واباشە بۆ پاککردنەوەی کل و لاینەری چاو، ئەو شلەی تایبەتەی کە لەگەڵ خۆیەتی بەکاری بهێنی،

چەند ڕێنماییەک بۆ خانمانی زانکۆ

ئەو خانمانەی ئەمساڵ دەچنە زانکۆ و دەیانەوێ ئەو قوناغەی ژیانیان ببڕن و بە زانستیان خزمەت بە کوردستان و خۆیان بکەن، پێویستە ئەوەش بزانن کە جلوبەرگ و ماکیاژیش ستانداردێکی تایبەت بەخۆی لەو قوناغەدا هەیە و چەندین ڕێنمایی گرنگ هەن کە لەم چەند خاڵەدا دەیخەینەڕوو:

-پێویستت بە جلی تایبەتە، وەك ئەو جلانەی بۆ دەرەوە لە بەر دەکرێن، جلێك لەبەر مەکە کە ئازارت بدات، یان نەتوانی بە سانایی جووڵە بکەی، هەروەها ئاگاداری ڕەنگی جلت بە، چونکە هەموو ڕەنگێك بۆ دەوامی کۆلێژ و پەیمانگە نابێت.

- ماکیاژی سادە بکە، هەوڵبدە هەردەم ماکیاژت کەمڕەنگ بێت، پێچەوانەی ماکیاژی ئاهەنگ، کە دەبێ تێرڕەنگ بێت، لە بیر مەکە کە ماکیاژی وەرزەکانیش جیاوازن لەگەڵ یەکتر و هەر ماوەیەك جۆرە ماکیاژێکی دەوێ.

- کرێمی روخسار، واچاکە هەردەم کرێمی نەرم کردنەوە و پاراستنی دەم و چاو لەگەڵ خۆت ببەی، چونکە ڕەنگە لە کاتی دەوام ماندوو بی، یان بێتاقەت بیت، ئەوکاتە ئەو کرێمە چارەسەرە بۆ دەم و چاوت.

- کل و ڕەشی چاو، دەبێ ڕۆژانە ئەو کارە بکەی و با هەردەم برژانگی چاوانت بە کل ڕەش و جوانتر دیار بێت، چونکە ڕەشکردنی چاو بۆ هەموو کاتێك دەبێت.

- کچان وا جوانن، کە برژانگیان هەردەم قیت و قۆز بێت، تۆش وەك کچێکی ناوازە بە و بەر لە ڕۆیشتنت بۆ دەوامەکەت، ماسکارای برژانگت بکە و بە چاو و برژانگت بریقەدار و گەشاوەتر دەبیت.

- مەهێڵە ڕۆژێك بڕوات لە ژیانت و لێوانت بەبێ سووراو بن، جوانتری کاتێك لێوانت بە سووراوێکی ڕەنگی کراوە ڕازابێتەوە، وەك ڕەنگی پەمەیی و پرتەقاڵی، بەڵام بە تەنکی لەسەر لێوانتی بسوو.

- ئەگەر توانیت و کاتت هەبوو، وا جوانە کوڵمەکانیشت بە ڕەنگی پەمەیی ڕەنگ بکەی، ئەوکاتە دەبیتە شۆخی شوێنی دەوامەکەت.

یان دەتوانی فلّچەی چاو بە ئاوی گەرم و پاك بشۆی، هەروەها لاینەری چاو دەبێ لە شوێنی وشك دابنرێ و تیشکی هەتاویشی بەر نەکەوێت.

- ماسکارا: دەبێ لە ماوەی ٢ تا ٣ مانگدا تەنیا ماسکارایەك بەکاربهێنیت، چونکە مانەوەی ماسکارا بۆ ماوەیەکی زۆر، دەبێتە هۆی شێواندن و تێکچوونی تەلەکانی ماسکارا و شل دەبێتەوە، ئاگاداری ئەوەش بە کە فلّچەی ماسکارا نابێت زۆر بخرێتە ناو لوولەکەی خۆی و بهێنێتە دەرەوە، چونکە وردە وردە بریندار دەبێت و لە کاتی ماسکارەکردندا چاوەکانت ئەزیەت دەدات.

- پشتەچاو، یان سێبەری چاو : زۆر لە خانمان پشتەچاو و سێبەری چاو بە پەنجەی دەست دەکەن، ئەوەش هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە کاتێك بە پەنجە پشتی چاوت رەنگ دەکەیت، رەنگەکە ناچێتە ناو چیوەکانی خانەکان و بەمەش هەر زوو رەنگەکە دەکەوێت و دێتە خوارەوە، بەڵام ئەگەر بە فلّچەی تایبەتی خۆی لێبدەی، رەنگەکە جوانتر جێگیر دەبێت و زوو نایێتە خوارەوە.

رەنگی بریقەدار بۆ لێو

پێشتر دەگوترا کە جوانی خانمێکی شۆخ لە چاو و برۆیدایە، بەڵام ئێستا پسپۆڕانی جوانکاری بەشێکی دیکەشیان خستۆتە سەر چاو و برۆ، ئەوەش سەرنج و جوانی لێوە. جوانی لێو هەر لە رەنگەکەیدا نییە، بەڵکو دەتوانین بڵێین شێوازی هێلکاری لێو و نەخشی سەرەکی لێو، بە هێزی جوانی لێو دابنێین. بۆ هەر وەرزێکی ساڵیش دەبێت جۆرە رەنگێك بۆ لێو دابنێین، هەروەها دەبێ خانمان تێبینی ئەوەش بکەن کە هەڵبژاردنی رەنگ بۆ لێو لە کاتێکدا بۆ کاتێکی دیکە جیاوازە، بۆ نموونە ئەگەر رۆژێك وا رێکەوت دەچیتە زەماوەندێك، دەبێ رەنگێکی تۆخ هەڵبژێری بۆ لێوت، پێچەوانەی ئەو حاڵە، ئەگەر رۆژێك سەردانی ماڵە خزمێکت هەبوو، پێویست ناکات رەنگی لێوت تۆخ بێت، بەڵکو وا چاکە رەنگەکە کراوە و سادە بێت. لە مۆدی تازەی رەنگی لێو، کە لەو کاتەدا لە لێو دەدرێ، زیاتر رەنگی تۆخ و بەبریقەیە، ئەو رەنگانەی بریقەی زۆرە و تەنانەت ئەگەر دەرمان بریقەشی لێنەدەی، هەر خۆی بریقەی خۆی دەداتەوە، رەنگەکانی سووری جەرگی، پەمەیی تۆخ، قاوەیی، بریقەیان لە خۆیانە، بەڵام ئەگەر دەرمان بریقەشت بەکارهێنا، ئەوە لێوت سەرنجڕاکێشتر و جوانتر دەردەکەوێ.

پاسی گەشتیاری لە کوردستان

لە زۆربەی وڵاتانی جیهان بەتایبەت ئەو وڵاتانەی زیاتر گەشتیارین و شوێنەواری کۆن و ئاسەواری زۆرە، چەندین پڕۆژەی جۆراوجۆر جێبەجێ دەکرێ، یەکێك لەوانە: دابینکردنی پاسی تایبەتە بە گەشتیاران، کە ئەوانەی شارەزا نین و نازانن شوێنە گەشتیاری و ئاسەوارەکان لە کوێیە، بەئاسانی دەتوانن سوودی لێ ببینن، لە کوردستانیش ئەو پڕۆژەیە ئێستا لە سەروبەندی کارکردنیدایە و پاسی دوو نهۆمی و گەشتیاری هاتۆتە کوردستان، ئەو پاسە میوانان و گەشتیاران بۆ ماوەی کاتژمێرێك بە نێو شوێنە گەشتیاری و ئاسەوارەکانی ناو هەولێردا دەگەڕێنێ و میوانان دەگەیەنێتە شوێنی مەبەست، هەروەها خزمەتی ڕێبەری گەشتیاری لەناو پاسەکە دابین کراوە کە بە (١٠) زمان کار دەکات و باس لە شوێنی گەشتیاری و ئاسەوار و زانیاری دەربارەی شاری هەولێر دەکات، وێڕای ئەوەی ئەو پڕۆژەیە بەردەوامی دەبێت و لە داهاتووشدا پاسی زیاتر دێن و تەنانەت وا بڕیارە بۆ شارەکانی دیکەش دابین بکرێت.

جلەکەت بخۆ!

جانتای دەست لە ئەڵماس

هەندێك كەل و پەل هەن، بە شـــێوە بچووكن، بەڵام بە نرخ گران و سەنگینن، وەك دەزانین ئەڵماس گرانترین كانزایە لە جیهان و زۆر بەنرخە، بەڵام چی دەبێت ئەگەر كەرەستەیەك لە ئەڵماس دروست بكرێت، ئەو كاتە دەبێ هەموو كات چاوت لەسەر كەرەستەكەت بێت، وەك ئەو جانتایەی دەســـتی ئافرەتان كە بە ئەڵماس داپۆشراوە، نرخی دەگاتە زیاتر لە یەك ملیۆن دۆلار، كە بەشـــی دەرەوەی زیاتر لە ئەڵماسە و دیوی ژوورەوەشی بە زێڕ چێ كراوە، بەشەكانی دیكەشی لە پێستی تیمساحە، ئەو جانتایە لە نمایش فرۆشی لەندەن دانراوەو تەنانەت چەندین كچـــە گۆرانیبێـــژ و هونەرمەندانی بواری ســـینەما، خواســـتی ئەو جانتایە دەكەن، لەوانە: كیم كارداشـــیان، جەنیڤەر لۆپێز، ڤیكتۆریـــا پێكهام. ئەو جانتایە لەلایەن دیزاینەری جیهانی (هێرمیس بێركن) نەخشی بۆ دانراوە.

خاوەن ناسكترین زەردەخەنە

هەندێ جار پێكەنین و زەردەخەنەیەك دەبێتە ئاوێتـــەی جوانی و تەنانەت چەندین كەس دەكەوێتە داوی و سەرمەستی دەبن. ئەوەتا كچە ئەكتەرێكی توركیا، تەنیا بە پێكەنینە سادەكەی بۆتە خاوەن جوانترین زەردەخەنە و پێكەنین لە توركیا. (بێرین سات) ئەو كچەی بە (ســـەمەر) ناسراوە لەلای خەڵك، كچێكی ســـەركەوتووە لە بواری نوانـــدن، هەروەها پێكەنین و زەردەخەنەیەكی هێمن لەسەر لێوان و روخساری دەبارێت، هەروەك بێرین سات لە تۆڕی ئینستگرامی خۆیدا بڵاوی كردۆتەوە، كە نازناوی خـــاوەن جوانترین و ناســـكترین پێكەنینـــە. تەنانەت لەلایـــەن هەوادارانی خۆیەوە ســـیفەتی دیكەشـــیان بۆ بێرین نووسیووە كە «كەسایەتییەكی منداڵانە و بە هەســـتی» هەیە، كۆمپانیایەكی تایبەت بە راپرســـی ئەم نازناوە بە بێرین بەخشی.

وڵاتانی جیهان
و بە تایبـــەت وڵاتانی ئەوروپا،
گرنگـــی زۆر بە خواردنی شـــیكۆڵاتە دەدەن! بە
تایبەت ئافرەتان و كچان، بەڵام پێویستە ئەوە بزانین لە ئێستادا
وەك كەرەستەیەك بۆ دروستكردنی جل و بەرگ و كەل و پەل
بەكاریدەهێنن، ئەوەتا لە سەیرترین نمایشی شیكۆڵاتەدا كە لە
سەنتەری (ئۆلۆمپیا)ی شاری لەندەنی پایتەختی بەریتانیا

نمایـــش
كرا، كچانی نمایشكار،
بە جلی شـــیكۆڵاتە نمایشی خۆیان دەكرد،
لـــەولاوەش چەندین كەرەســـتە وەك: كەوچـــك و كەل وپەلی
خواردن، هەروەهـــا پەیكەری گیاندارانیش وەك: كووندەبوو و
بولبول لە شیكۆڵاتە نەخشێنرابوون، مەبەست لەم نمایشە ئەوە
بوو تا خەڵك بزانن شـــیكۆڵاتە تەنیا بۆ خواردن نییە، بەڵكو
لە بواری دیكەشـــدا دەتوانـــن بەكاریبهێنن، ئەوەی جێگەی
سەیرە، لەم نمایشەدا نمایشـــكارە كچەكان دوای نمایشەكە،
شیكۆڵاتەكەی بەر خۆیان دەخوارد و نۆشیان دەكرد.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئەو ڕابردووەی دەمێکە دەتەوێت لەبیر خۆتی بەریتەوە، بەناچاری جارێکی دی دووچاری دەبیتەوە، بۆیە پێویستە زیاتر لە پێشوو خۆڕاگر بیت و بڕیاری بە پەلە نەدەیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

لەوانەی لەگەڵ یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەت تووشی دەمەقاڵێیەك بیت، بە هێمنی و زیرەکی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکە، مەهێڵە تووڕەبوون، هەڵچوون بەسەرتا زاڵ بێت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەموو کەس هەڵە دەکات، بەڵام زۆر کەس دانانی پێدانانێت. بەم زووانە چەند هەڵوێستێکی سەرسوڕهێنەر دەبینیت، لەوانەیە بۆتۆ جێگەی مەترسی بێت، بەڵام دان بە هەڵەکانتا بنێ بۆ ئەوەی زووتر چارەسەریان بکەی.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

لەو ڕووداوەی هەفتەی ڕابردوو کە زۆر ماندووی کردی، بۆت ڕوون دەبێتەوە کە خۆت بە هەڵە هەڵسوکەوتت کردووە، سوود لە هەڵەکانت وەربگرە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا تووشی هەمان هەڵە نەبیتەوە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

نابێت هەر ڕۆژەو بڕیارێکت هەبێت، خۆت یەکلایی بکەوەو دوودڵ مەبە، پێویستە زیاتر بڕوات بەتوانای خۆت هەبێت و لەگەڵ کەسانی دڵسۆزیشت بۆ پلان و بەرنامەکانی کارت ڕاوێژ بکەی.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەو سەردانەی کە خەریکیت ئەنجامی بدەیت، گەر بە وریایی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، دەسکەوتی باشی بۆ تۆ دەبێت و باری گوزەرانی خۆت و خێزانەکەشت باشتر دەکات.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ڕاکردن لە کێشەکان هەرگیز چارەسەر نییە، کێشەکان پشتگوێ مەخەو هاناش بۆ دوژمنت مەبە، تەنها پرس بەدڵخوازەکەت بکە بۆ ئەوەی پێکەوە بتوانن بە زووترین کات چارەسەری بکەن.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

لەم ڕۆژانە داوای چەند کارێکت لێ دەکرێت، پێویستە بە زیرەکانە ئەنجامی بدەیت و باشترین پێشنیاریان هەڵبژێری.ئەگینا کاریگەری خراپی لەسەر ڕەوتی ژیانت دەبێت.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

لە ڕۆژانی ڕابردوودا ڕادەی زیرەکی و لێهاتوویت بەدەر دەکەوێت، پێویستە باری ئارامی و هێمنی خۆت لە دەست نەدەیت، خۆشت لێ نەگۆڕێت و گرنگیی زیاتر بە کارەکەت بدەیت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

باری داراییت بۆ ماوەیەك بەرەو خراپی دەڕوات، لەوانەیە ناچار بیت بە هەندێك چارەسەر ڕازی بیت، کە پێشتر بیریشت لێ نەکردووەتەوە، بەڵام تواناکانت زۆرن و لە چارەسەر نزیك دەبیتەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

وا بەئاسانی بڕوا بەو کەسە مەکە کە دەمێکە خۆت لێ نزیك دەکاتەوە و دەیەوێت بەشێوازێکی باش خۆی نیشانی تۆ بدات، چونکە لەوانەیە تووشی سەرئێشەت بکات.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕاستە ناتەوێت دڵی دۆستە خۆشەویستەکەت لێ بڕەنجێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پاشەڕۆژی خۆت لەبەر چاو بگریت، وریای داهاتووی خۆت بەو بەئاگاییەوە کارەکانت ئەنجام بدە.

کێک لە شێوەی گۆی زەوی

لە وانەی جیوپۆلەتیک و جوگرافیادا، باس لە شێوەی زەوی و ناوەوەی گۆی زەوی دەکرێ، کە لە چەند پارچە و بەش پێکدێت، لە یەکێك لە قوتابخانەکانی وڵاتی. کە ئەستەم بوو منداڵانی بچووك بە ئاسانی دەربارەی گۆی زەوی زانیاری وەرگرن، وەستایەکی شیرنەمەنی کێك، بیرۆکەیەکی بۆ هات کە بەم بیرۆکەیە دەتوانێت یارمەتی منداڵانی قوتابی بدات بەئاسانی دەربارەی گۆی زەوی زانیاری وەرگرن، ئەو شیرنەمەنیکارە ناوی (ریانۆن میشێل)ە و کێکی لە شێوەی گۆی زەوی چێ کردووە، لەکاتی وانەگوتنەوەش کەم کەم کێك دەدەنە قوتابییەکان ماموستای وانەکەش ڕوونی دەکاتەوە کە گۆی زەوی چۆنە و کێکەکەش نۆش دەکەن.

مانای خەون

دووپشک :

ئەگەر لە خەودا بینیت کە دووپشك بۆت دێت، ئەوە مانای ئەوەیە کەسێك کێشەت بۆت دروست دەکات و نیازی وایە لە ماوەیەکی نزیکدا گرفتت بەسەردا ببارێنێت، ئەگەر دووپشك گەزەت لێ بدات، مانای ئەوەیە نەخۆش دەکەوی، یان خەمێکی گەورەت بۆ دێت، ئەگەر تۆ دووپشکت کوشت لە خەودا، واتە لە نەهامەتییەکی گەورە ڕزگارت دەبێت، دووپشکی ڕەش لە خەودا زیانی هەیە، دووپشکی زەرد واتای نەخۆشی و ئازاری هەیە.

سووره مۆز!

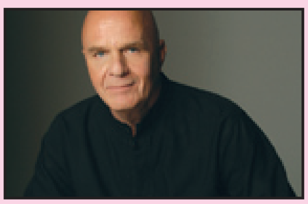
هەردەم زانیومانە، کە ڕەنگی مۆز زەردە، هەندێ جاریش ڕەنگی سەوز دەبێت، ئەگەر تەواو پێنەگەیشتبێ، بەڵام ئەگەر ڕۆژێك چویتە میوانی و مۆزی سووریان لە پێشت دانا، سەرسام مەبە و خۆت تێکمەدە، چونکە ئەوەتا سووره مۆزیش دەرکەوت، ئەو جۆرە مۆزە لە وڵاتانی (کۆستاریکا و مەکسیك و هیندستان و چین) دەڕوێت، شێوەی دەرەوەی سوورە، بەڵام لە ناوەوە وەك مۆزی ئاسایی وایە، لە دوای چەندین پشکنین، بۆیان دەرکەوتووە کە سوورەمۆز بەهێزترە لە مۆزی دیکە، هەروەها چارەسەرێکی بەهێزە بۆ نەخۆشی دڵ و شەکرە.

تەنیا مەبە

- لەم وێنەیەدا، کۆمەڵە مێرمنداڵێك خۆشەویست و دۆستی یەکترن، هەر یەکەو دۆستەکەی خۆی لە ئامێز گرتووە، کەچی ئەو کوڕە وادیارە کەسی نییە باوەشی پێدا بکات، هەر بۆیە ئەویش باوەشی بە دارێکدا کردووە، گرنگ ئەوەیە تەنیا نەبێت !

وێنەی سەیر!

- لەم وێنەیەدا، ئەگەر بە وردی سەیر بکەی، دوو وێنەی جیاواز لە یەك وێنەدا بۆت دروست دەبێ، یەکێکیان کچێکە و پرچی خاو بۆتەوە، ئەوەی دیکەش کۆمەڵە باڵندەیەکن و بە ئاسمانەوە دەفڕن!



پەند و وتە!

- واین دایەر بۆ خۆشەویستی دەڵێت:
ئەو شتەی پێویستە هەر مرۆڤێك پێشکەش بە کەسێکی دیکەی بکات، جگە لە (خۆشەویستی) هیچ شتێکی دیکە نییە و نابێ هەبێت!