(پیتزا) لە ماڵ دروست بکە!

بۆ ئەوەی لە ماڵەکەت (پیتزا) درووست بکەیت ئەم ڕێگەیە بگرە بەر:

- کەرستەکان:

(٣)کووپی بچووک ئارد

(١) کەوچک

(٣) کەوچک ڕۆنی زەیت

(١)کوپ شیر

(١) کەوچک (خومرە)ی خێرا

(١) کەوچک دانە ڕەشە (زەیتون)

-(پیاز+ بیبەری سەوز+ تەماتە+ بەهارات)!

- ڕێگەی دروستکردن:

١- ئاردەکە و شیرەکە دەکەین بە هەویرێک و لەگەڵ تێکەڵکردنی ڕۆنی زەیتونەکە.

٢- پیازی ورد و بیبەری سەوز، لەناو ڕۆن دەبرژێنین، لەگەڵ (تەماتە)ی پارچەپارچەکراو پاشان بەهاراتی لێدەدەین، ئەگەر (سەڵسە) هەبێت باشترە بۆ سەر (پیاز و تەماتەکە).

٣- هەویرەکە دەخەینە سەر (سنی) و هەندێک پەنیری شلی بەسەر دەکەین، پاشان زەیتونەکە دادەنێین لەسەر هەویرەکە. پاشان پیازە وردەکە و تەماتەکەی لەسەر دادەنێین.

٤- دواتر بۆ ناو فرنی تایبەت بۆ ماوەی (١٠-١٥) دەقیقە ببرژێت.

دوای برژانی، دیسان پەنیرە شلەکە بەسەر پیتزاکە بڕێژە!

\

بۆ جوانی نینۆکەکانت

١- نینۆک بەکار مەهێنە، بۆ کردنەوەی قووتی و یان کەرستەی چێشت لێنان و هەروەها لە ئاوی گەرمیش بیپارێزە.

٢- لە کاتی کردنی نینۆکەکانت، مەهێڵە بڕینەکە بکاتە سەر ڕەگی نینۆکەکە کە لە ناو گۆشتدایە.

٣- خواردنی بە پرۆتین، نینۆکەکانت بەهێز دەکات بەتایبەت (گۆشتی ماسی، هێلکە، شیر، نیسک)!

٤- خواردنەوەی (ئاو) بە ڕێژەیەکی زۆر، کاردەکاتە سەر سپی بوونی ڕەنگی نینۆکەکانت.

ئاگاداری قژی منداڵەکانت بە

جوانی، هەموو جوانییەکی خۆت و ماڵەکەتە، جگە لەوانەش جوانی منداڵەکانت، ڕەنگدانەوەی جوانی تۆیە، واتە پاک و خاوێنی یان جوانی ڕووخساری منداڵەکانت، یان شێوەی قژیان دەبێتە هۆکارێک بۆ دەست ڕەنگینی خانمان.

بۆیە ئاگاداری پاک و خاوێنی منداڵەکانت بە و بەتایبەت (قژ)یان کە هۆکارێکە بۆ دەرخستنی گرنگی پێدانی تۆ، ئەم شێوە قژانەش نموونەیەکە بۆ جوانکردنی شێوازی قژی منداڵەکانت!

(ڕۆیشتن) بۆ لابردنی چەوری باشە

بۆ ئەوانەی هەست دەکەن کە (ورگیان) هەیە و بەڵکو جوانی لەش و لاری تێکداوە! چاکترین ڕێگە بۆلابردنی چەوری (زگ)، ڕۆیشتنە!

چونکە چارەسەری تەواوە بۆ کەم کردنەوەی گەورەیی (ورگ و زگ)! ڕۆیشتن کار دەکاتە سەر لابردنی چەوری لەش بە بڕی (٢٠٠) یەکەی گەرمی لە کاتژمێرێکدا، ئەم ڕێژەیەش زیاتر دەبێت، ئەگەر خێرایی ڕۆیشتنەکەت زیاتر بێت. بەڵگەش بۆ ئەم لایەنە، ئەو کەسانەی زۆر خێرا دەڕۆن، هەردەم لاواز و بەبێ ورگن (ڕۆیشتن) تەنیای وەرزشێکی جەستەییە و لە کاتی ڕۆیشتندا، گەدەی مرۆڤ دەتوانێت بە سەربەخۆیی خواردن هەرس بکات و نەوەک بە نارێکی، کە دەبێتە هۆی زیادبوونی چەوری لەش!

ماکیاژی پشت چاوەکانت . .

چەند شێوازێکی ماکیاژکردن و ماسکارکردنی پشت چاو و برژەنگەکان، کە بە شێوەیەک بتوانە ڕەنگەکان لە نزیک یەکبن و بەڵکو ڕەنگەکان بە سادەیی بەکاربهێنە و چونکە زۆر لێدانی ڕەنگی پشت چاو، جوانی چاو بزر دەکات و چاکترە ژێر (برۆ) ڕەنگی پشت چاوی لێ نەدرێت و بەڵکو بە ماکیاژێکی سپی سادە ئەگەر کرا جوان بکرێت.

دەکرێت پشت چاو بە (دوو) ڕەنگ جوانکاری بکرێت و بەڵکو جوانییەکی تایبەتی دەبێت بۆ ڕووخسار و ڕەنگاڵەیەکی جوان دەداتە چاو!