KUBAR

www.arsivakurdi.org

KANÛNA PAŞÎN-2020 | HEJMAR: 1

naverok

03 ŞÊWAZA XEFTANAN

06 BEDIL

07 KUM

08 DIYET

10 SERSAL

12 TREND

13 INSTAGRAM

15 MAKYAJ

16 DEKORASYON

17 FAVORIYÊN MEHÊ

18 KÊ ÇI LI XWE KIR?

19 BIJARTEYÊN KUBARÊ

21 PÊŞNIYAZ

22 KUBARÊ/A MEHÊ

23 PIRSIYARNAME

www.arsivakurdi.org

Silav û rêz ji we re canik û camêrino. Hejmara me ya ewil di destê we de ye. KUBAR dê wekî e-kovareke derheqê moda, makyaj û her tiştê têkildarî jiyanê de weşana xwe bidomîne. Daxwaziya me ev e ku hûn bi kêfxweşî bixwînin. Armanca me ev e ku em modaya cîhanê û ya kurdan nîşan bidin. Ji ber ku em ne pisporên vê mijarê ne û ji ber ku ev weşaneke dilxwazane ye, bê guman kêmasiyên me gelek in di vê mijarê de. Em bawer dikin ku bi demê re em dê bi pêş bikevin. Hûn dikarin ji bo nivîs û pêşniyazên xwe bi kubarkovar@gmail.com re têkilî deynin.

Em spasiya Omer Faruk Baranî dikin ji ber ku cesaret da me em Kubarê biweşînin.

Em spasiya malbata POPKURDê jî dikin ji bo alîkariya wan a di rêya e-kovarê de.

EDÎTOR:
- AYŞENÛR OZEL
- LEYLA ARISOY

ŞÊWIRMENDÎ Û REDAKSIYON:
- ÎNAN EROGLU

DÎZAYN Û MÎZANPAJ:
KUBAR

WÊNEYÊ BERGÊ:
JINEKE KURD A KELHOR JI KIRMANŞANÊ
WOMENFASHIONPOINT.CLUB

•INSTAGRAM: ***kubar_ekovar*** •TWİTTER: ***e_kubar***

•MAIL: ***kubarkovar@gmail.com***

www.arsivakurdi.org

•şêwaza xeftanan

Di rojên taybet û dawetê de bêguman cilên herî xweşik xeftan in.

Di modela xeftanan de îsal morî pir in. Moriyên xeftanan wan bedew dikin û şiklê moriyên xeftanan jî sal bi sal diguhere. Îsal berovajî salên berê me cilên bê morî jî dîtin. Bi perçeyên bêmorî û bi rengên soft xeftanên gelekî xweş hatin çêkirin.

Bêguman bi guherîna şêwazê re rengên cilên me jî guherîn. Rengên soft û sor êdî zêdetir balê dikişînin. Çend sal berê rengên soft ew qasî di cîhanê de nehatibûn bikaranîn û bi bikaranîna van rengan re êdî rengên cilan jî bûn soft.

Herwiha rengên pirteqalî, pembeyî, binefşî û bej îsal di şêwaza xeftanan de cihê xwe girt. Cudatiyên perçeyên xeftanan yên bêmorî, model bi model û reng bi reng jî xuya kirin. Rengê kesk jî di hilbijartina jinan de bû lêbelê ne bi qasî rengên soft bû.

www.arsivakurd.org

Bêguman rengê sor jî her dem hilbijartina jinan bû. Me îsal jî bikaranîna rengê sor gelek caran dît. Bi taybetî ji aliyê jinên ciwan rengê sor pir hat bikaranîn. Bi rastî jî rengê sor di nava rengan de rengekî gelekî cuda ye. Bê morî jî bi morî jî bala merivan dikişîne. Em guman dikin ku em ê her dem rengê sor di dawetan de bibînin.

Ji xeynî wê bêguman qayişên xeftanan jî cihekî girîng digirin. Qayiş xeftanan temam dikin. Îsal jî gelek caran me qayişên zêr dîtin. Bikaranîna qayişên zêr bi sedan salan di çanda me de heye lêbelê bi xeftanên bimorî re qayişeke zêr û zirav baştir e. Ji ber ku bikaranîna moriyan qasî qayişeke zêr balê dikişîne. Her wiha heke xeftana we bi morî be, qayişeke mezin bi kar neynin ji bo ku hûn spehî û kubar xuya bikin.

www.arsivakurd.org

Tiştekî din jî heye ku ev jî mijara desmalan e. Divê desmala we li reng û awayê xeftana we were. Hûn dikarin di rengê xeftana xwe de desmalan bi kar bînin. Bi vî awayî ji dûr ve hûn ê tevlihev xuya nekin. Ew rengên ku hûn bi kar tînin çi qasî xweş bibin jî bêguman her reng li her rengî nayê. Desmalên bimorî jî li her xeftanê nakin.

Wekî me gotî, tevlihevbûna rengan çawa xweş xuya nake bêguman tevlihevbûna moriyan jî xweş xuya nake. Divê hûn desmalên bimorî bi xeftanên bêmorî re bi kar bînin ji bo ku him hûn spehî bibin him jî hûn pê kubar bibin.

Roza Desingê modela xwe ya nû û herî taybet ji me re şand. Modelên xeftanên Kurdistanê tevlihev kirine û xeftanên spehî derxistine.

TÊKILÎ: IG- ROZA_DESING

RÊBAZÊN LIXWEKIRINA BEDILAN

Di rojên taybet de ji zilaman re cilên alternatîf teqez bedil in. Di kincdanka zilaman de divê herî kêm bedilek hebe. Bedil li hemû zilaman tê. Lê girîng e jî ka dê çawa li xwe bikin.

- Divê qumçeya paşîn a êlekê vekirî bimîne.
- Divê qerewat û qemtika di bêrîka biçûk a çakêt de ne bi heman reng û pîvanê bin..
-Divê qumçeya pêşîn a çakêt girtî be. Dema rûniştî be divê hemû qumçe vekirî bin.
- Divê qayîş û pêlav bi heman rengî bin û bi vî awayî yê xweştir xuya bike.
- Divê milên çakêt tam lê bibin.
- Havînê bedilên bi qumaşê kitanî, zivistanê jî yên bi qumaşê hiriyê baştir û spehîtir in.
- Divê bi roj rengên gewr, bej an jî qehweyî, bi şev û di şevên taybet de jî reş û lacîwerd bin.

Bedil teqez ji hemû cilan bedewtir e.

WÊNE:MRS.ERBIL

www.arsivakurdi.org

Modeya Kuman Li Nav Jinên Sergirtî

Îsal di nava jinên sergirtî de bikaranîna kuman balê dikşîne.

Kumên cur bi cur di awayê jinan de cihê xwe girt û herwiha bi bikaranîna kuman kumên cuda û reng bi reng derketin holê. Bêguman bi kincên werzîşê, kumên werzîşê, bi kincên spehî kumên kevnare û egzotîk tên bikaranîn. Bikaranîna kuman ne tenê li kuçe û kolanan li podyûman jî cih girt. Êdî em kuman li serê mankenên sergirtî jî dibînin. Bêguman bikaranîna kumên werzîşê li kuçe û kolanan zêdetir e. Bi kincên werzîşê û yên rehet û bi kumekî werzîşê awayekî gelekî xweş derdikeve holê.

Ji xeynî vê di rojên taybet de jî hûn dikarin bi kumekî spehî balê bikşînin. Kumên kevnare û cuda ji bo vê gotinê mînak in lê bêguman hilbijartina kuman gelekî girîng e. Di rojên taybet de kumên pirreng bi kincên bênexş baştir in û wê çaxê him hûn bi kincên xwe tevlihev xuya nakin him jî kumê we balê dikşîne. Ne tenê hilbijartina kuman hilbijartina desmala we jî girîng e. Heke hûn kumekî pirreng hilbijêrin divê desmala we jî bênexş be.

Kum êdî di jiyana jinên sergirtî de cihê xwe girt. Em bawer dikin em ê ji îro şûn de li podyûman jî pirtir bibînin.

www.arsivakurdi.org

DIYETÎSYEN MEHMET AYDIN
•diyetisyenmehmetaydin@gmail.com
•Instagram:dytmehmetaydin
•Blogspot/diyetakurdi

DEWRA MEHANE (MENSTRUALSYCL) Û DIYET REGL/MENSTRUASYON

Di xwezaya zayenda "ME" de nîşana çaxa balixbûnê heye. Balixbûn an jî kamilbûn tê binavkirin. Sazîbûna malzarokê ku laşê zayenda mê hin bi hin amadeyî zayîna zarokê dike. Ji ber ku ev bûyer mehane diqewime û dubare dibe bi navê mehikî an mehane hwd (li gor herêman diguhere. Mînak: "Ketiye cilan, adetan dibîne.") jî tê binavkirin. Serê 28 rojan dubare dibe.

Ji bo pêşveçûna hêkê (over), ji bo hêk serbest bimîne û ji bo îhtimala dolgirtina hêkê çêbibe, malzarok amade dibe. Ev periyod ji balixbûnê dest pê dike heta pîrîtiyê dewam dike. Cara dawî dîtina vê periyodê weke "MENAPOZ" tê binavkirin û ev dewr bi hormonan tê kontrolkirin.

Di van periyodan de xwarin-vexwarin û hay-ji-xwe-hebûn gelekî girîng e.

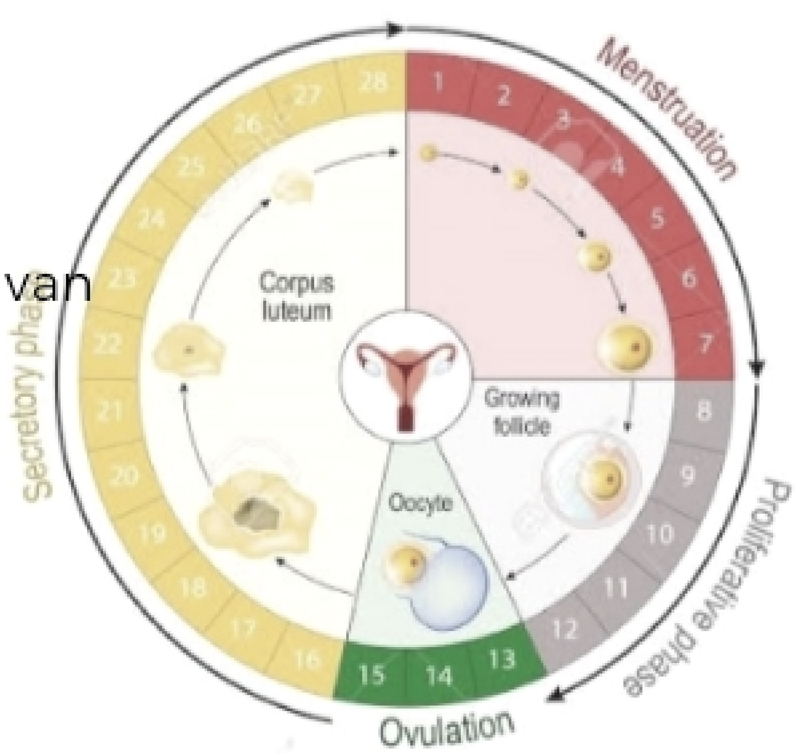
GELO DI VÊ DEWRÊ DE DIVÊ JIN ÇI BIXWIN Û VEXWIN?

.

Ev dewr ji bo jinan him fizîkî him jî derûnî gelekî zahmet derbas dibe. Beri destpêk û bidawîbûna vê bûyerê bi heftiyekê gelek nişet xwe didin xuya kirin.

-Westandin
-Werimandin
-Hêrsbûn
-Serêşî hwd.

Di vê dewrê de xwarin-vexwarineke baş wê van semptoman kêm bike.



www.arsivakurdi.org

-PROTEÎN-
Ji ber xwînîbûnê di vê demê de Kêmasiya Hesin (iron deficiency/ Demir eksikliği) tê xuyakirin. Ji bo sewiyeya Hesin zêde bibe divê proteîn were bikaranîn. Wekî goşt, fêkiyên hişk (mewîj, mişmişê hişkkirî hwd.)

-VÎTAMÎN C-
Xwirekên xwedî rêjeyeke zêde ya vîtamîn Cyê ji ber ku bikaranîna Hesin zêde dikin, divê bêhtir werin xwarin. Wek: şînahî, zerzewat, îsotê şîn, pirteqal, lîmon...

-ANANAS-
Ji bo werimandin û êşa reglê kêm bibe, divê ev fêkiya tropîkal were xwarin. Kaloriya wê kêm e û wexmê (ava ku di laş de kom dibe) kêm dike.

-MAGNEZYÛM-
Di dewra reglê de ji ber ku magnezyûm kêm dibe, şekirê di xwînê de zêde dibe û bêhtir dilê wan diçe şîraniyê. Di vê demê de zêdexwarina çiqulatan jî ji ber vê ye. Magnezyûm di nava zerzewatên pelşîn, dexl, sêv, hejîr, lîmon, gwîz, behîv, findiq, kakao, mewîj û kartol de zêde ye. Standina di hedê xwe de ya magnezyûmê wê him dilxwestina şîraniyan him jî êşa reglê kêm bike.

-VÎTAMÎN B6-
Ji bo şidandin û kramp kêm bibe divê were standin.
Hêk, masî, gêzer, mûz, brokolî, avokado û dexl ji aliyê B6 ve gelekî dewlemend in.

-MÛZ-
Yekem fêkiya ku ji êşa reglê re baş tê mûz e. Ji bo kêmbûna werimandinê û krampê tesîreke mezin dike.

-BEXDÛNİS-
Ji aliyê Vîtamînên A, C û K, Hesin, Potasyum, Kalsiyum, Kukurd, Klor û Magnezyumê ve dewlemed e. Ji bo werimandin, êşa reglê alîkariyeke mezin dike.

www.arsivakurdi.org

•sersal

▪ Evîn Asoyê di roja sersalê de bi kincekî cuda bernameya xwe pêşkêş kir. Hilbijartina wê rengên gewr, reş û qehweyî ye. Desenên kincê wê cudatî û spehîyek aniye şêwaza wê lê makyaja wê ya nêzîkî rengên qehweyî û sade bi kincê wê re li hev kiriye.

EVÎN ASO

▪ Kylie Jennierê di Christmasê de kincekî kesk, dirêj, biqîş û birqok hilbijartiye. Kincê wê gelekî sade û bê neqş e lêbelê bi gerdeniya xwe gelekî baş xuya dike. Sol û neynûkên wê jî bi heman rengî ne û em dikarin bibêjin ku bi rengekî jî spehî bûye.

KYLIE JENNIER

www.arsivakurdi.org

ROJBÎN KIZIL

Hunermenda me ya ciwan Rojbîn Kizil li sersalê kincekî birqok û şalekî çermîn li xwe kiriye. Ev herdu qumaş jî balê dikşînin ji ber wê bikaranîna van her du qumaşan ne rast e û tevlihev xuya dike. Ji xeynî vê kincê wê kintir bibûya û şala wê jî çermîn nebûya yê baştir xuya bikira.

▪ Zarayê li konsera xwe ya sersalê tiştekî cuda kir û bi qapûtekî gewr û birqok derket ser dikê. Hindirê qapûtê wê, fayke û şalê wê jî hev temam kirine lê sola wê jî heke spî bûya yê baştir bibûya.

ZARA

www.arsivakurdi.org

TRENDA SCINIFICATIONÊ

Trenda Scinificationê di trendên sala 2020an de cihê xwe girt. Baş e, lê Scinification çi ye? Em ê çi bikin bi vê trendê?

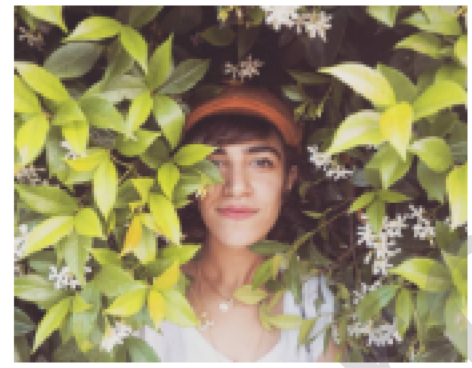
Bêguman em ê him makyaja xwe bikin him jî li çermê xwe miqate bin. Heta vê demê mirovan girîngî bi miqatebûna çermî nedabû û wan guman dikir ku bi makyajê em dikarin bibin xwedî çermekî şayîk.
Ji xeynî vê gelek caran me makyajên pir û zêde dîtin.
Lê belê êdî gelek kes dev ji makyajên zêde berdidin û ji bo çermekî xweş û birqok hat fêhmkirin ku pêwistî bi çermekî saxlem heye.

Di vê trendê de jî em vê dibînin. Bi saya vê trendê em ê bi merhemên nermker û kêm him bi dilekî rehet makyaja xwe bikin him jî li çermê xwe miqate bin. Bêguman markayên makyajê jî êdî li ser vê trendê hûr dibin û berhemên xwe li gorî vê trendê amade dikin. Belkî bala we jî kişandiye, gelek marka berhemên biSPF, nermker û highlighterê derdixin.

Êdî bi van berheman em ê makyajên kêm bikin. Yek ji wan markayan jî Loreal Parîs e. Loreal Parîs bi berhema xwe ya Loreal Parîs True Mach vê derfetê dide me. Berhemeke nermker û highlighter e. Bi saya vê rûyê we xweş û baş xuya dike.

www.arsivakurd.org

•hesabên instagramê yên hêjayî şopandinê



▪ Rozerîn Tadik
▪ tadikzerrin@gmail.com

Bi trenda instagramê re her kes bû bloggerên xwarinê, gerê û modayê. Moda yek ji wan mijarên girîng e ku li ser înstagramê gelekî
tê şopandin. Bi hezaran rûpel an jî bi awayekî cidî bi hezaran kes hene ku profîlên xwe yên înstagramê wek blogê bi kar tînin.

Ez bawer im her wekî min, rûpelên ku hûn jî dişopînin hene. Min ji bo we çend rûpel hilbijartin ku li cîhanê gelekî tên şopandin.

ELLEN CLAESSON
IG ; ELLENCLAESSON

MICHELLE NORRIS
IG ; MICHELLENORRISPHOTO

www.pirtukakurdi.org

SIMON DECKER
IG ; THE.SIMONS

ARINNA ERIN WIRA
IG ; ARINNA.ERIN

PETRA PEPAMACK
IG ; PEPAMACK

JACK HENDERSON
IG ; JACKKTHELAD

•makyaj

▪ Farên Color Tatto 24HR yên Maybelline New Yorkê ▪

Bi melhemîbûna xwe palikên çavan ziwa nakin û 24 saetan dimînin. Ji ber sîmdarbûna wan a kêm di rojên taybet de jî hûn dikarin makyajeke gelekî xweş û dilkêş bikin. Bi taybetmendiyên xwe dibin tercîha gelek kesan.

▪ Xetkera Flormarê ▪

Bi melhemîbûna xwe li ser melhema esasî bi hêsanî belav dibe him bi firçeyê him jî bi sûngerê.

Ji bo xetçêkirinê berhemeke baş e. Ji bo hestiyên hinarikên we xuya bikin jî kêrhatî ye û bi demeke dirêj hûn dikarin vê bi kar bînin. Ji ber ku zû xelas nabe.

▪ Fara The Blushed Nudes ya Maybelline New Yorkê ▪

Ji bo bikaranîna rojane highlightereke xweş û baş e. Bi çend rengên vê yên nerm û zelal hûn dikarin makyaja xwe ya rojane bikin û hûn dikarin bi rengên vê yên tarî jî ji bo civînên şevan makyajên dilkêş bikin.

Ev far bi mayîndetiya xwe gelekî kêrhatî ye û demeke dirêj jî tê bikaranîn.

▪ Melhema BB ya Noteê ▪

Melhema BB ya Noteê ji bo bikaranîna rojane hilbijartineke gelekî xweş e. Demeke dirêj li ser rûyê we disekine, ronî dike û jidil xuya dike.

Herwiha bi van taybetmendiyên xwe sivik û mat e. Rengê çermê we jî dike wek hev û ser lekeyan digire. Li şûna melhema esasî ya zêde melhema BB ya Noteê ji bo tenduristiya çermê we baştir e.

www.arsivakurdi.org

•dekorasyon

LALA CANDLES

Findên ku berê ji bo ronîbûnê dihatin bikaranîn êdî ji bo dekorasyona malê girîng in. Êdî bêhnên curbicur û xweş ji findan derdikevin.

"Lala Candles" findan bi destan çêdikin li Başûrê Kurdistanê û her yek ji wan bi nav in. Kerem bikin binêrin.

TEKILÎ: IG- LALA_CANDLES

www.arsivakurdi.org

•favoriyên mehê

▪ Berhemên Nuxe Menê ▪

Paqijiya laş û poran ji bo me gelekî girîng e. Herwiha divê her mirov laş û porê xwe biparêze û li wan baş miqate be.

Ji bo mêran jî berhemên Nuxe Menê gelekî kêrhatî ne. Him porê we û laşê we nerm dikin him jî paqij dikin û hesta enerjiyê didin we. Tê de berû û gurgan heye ji nav riwekan. Bi bêhna wan hûn aram dibin. Berhema ku ji bo poran e sibe an jî êvarê li ser porên hêmî bi kar bînin.

Hûn ê havila wê bibînin. Li gorî şîroveyên gelek kesan jî berhemên Nuxe Menê kêrhatî û xweş in.

▪ Şampo û Melhema Biotin & Collagenê ▪

Porê zirav û kêm bêguman derdê her jinê ye lê ji bo hûn porê xwe gur bikin Şampo û melhema Biotin & Collagenê gelekî kêrhatî ye.

Piraniya kesên ku ev merhem bi kar anîne gelekî kêfxweş in bi saya bandora wan. Bêguman tenê gur nakin, porê we dirêj û stûrtir jî dikin. Ji bo porê we rûn negire jî gelekî xweş in.

Heke hûn jî naxwazin porê we dêhnnedayî xuya bike divê hûn Şampo û melhema Biotin & Collagenê biceribînin.

www.arsivakurdi.org

•kê çi li xwe kir?

▪Tara Mamedovayê bi awayê xwe yê sade bala Kubarê kişand. Wê çakêtekî dirêj û gewr, fayke û soleke reş hilbijartiye. Em di awayê Tarayê de modeya sala 2020an dibînin. Çakêtên dirêj çawa di modeya sala 2019an de cih girtin herwiha îsal jî yê wisa be.

▪Sîmir Rûdanî ji bo bergê albûma xwe ya Keviyê fayke û şalekî lacîwerd û soleke qehweyî hilbijartiye. Her wiha bêzêdehî, sade û xweş bûye.

www.arsivakurdi.org

•bijarteyên Kubarê

PULL&BEAR

PULL&BEAR

H&M

ZARA

H&M

ZARA

BERSHKA

MANGO

ZARA

H&M

PULL&BEAR

PULL&BEAR

BERSHKA

MANGO

MANGO

ZARA

STRADIVAIRIUS

H&M

www.arsivakurdi.org

•pêşniyaz

▪ Kerem Sevînç bi awayê xwe yê vintage bala me dikşîne. Lê belê li gorî ahenga rengan li xwe nake û hinekî teng li xwe dike. Heke şalên firehtir li xwe bike awayê xwe yê vintage yê temam bike.

▪ Bilbilê me Mirad Demîr her dem bi porxelekbûna xwe li ber çavên me cuda bû lê ji bo porên wî xweştir û nermtir xuya bikin divê maskeyên keratînê bi kar bîne. Ji ber ku divê porê kesên wekî yên Miradî nerm bibin ku gistukên wî jî xuyatir bibin.

▪ Me her dem bi rengê reş Harûn Elkî dît, bêguman rengê reş pir li Harûn Elkîyî tê lê belê em dixwazin wî bi rengên din jî bibînin.

▪ Hunermenda me ya hêja Rûşen Alkar pirî caran li gorî laşê xwe kincan li xwe nake. Bi rastî awayê wê jî cudatir e ji gelek kesan lê heke kincên firehtir û li gorî laşê xwe li xwe bike yê xweştir xuya bike.

www.arsivakurdi.org

•kubarê/a mehê

Vê mehê Serhad û Sanem bi şêwaza xwe bala me kişand.

IG: SERHEDIZIMMM

Serhad bi şalgerdana xwe ya bi desena ekose re xweş bûye. Sola wî û çenteyê wî jî li modaya sikakan hatiye û spehî xuya dike.

IG:SANEMSOGUT

Sanem bi solên xwe yên qadîfe û wekî gorê û şala xwe ya bi rengê zelal re spehî bûye.

BINCILKÊN BIDANTÊL AN BINCILKÊN PENYE?

Wergirtina bincilekî jî wekî cilên me girîng e ji bo ku em spehî li xwe bikin. Wekî hûn dizanin bincilkên bidantêl û penyeyî hene. Di bincilkan de tiştên herî girîng ev in ku laşê mirov jê aciz nebe.
Bincilkên penyeyî rehettir jî bin yên bidantêl spehîtir xuya dikin.Bêguman divê bincilkê we yê bidantêl bi pembû be da ku hûn aciz nebin û rehet hîs bikin.

Me ji çend kesan pirsî, ka em binêrin kê çi gotiye.

seymaababahan

Bincilkên bidantêl🙃

elican.kurmanchero

Teqez yên bitantêl.. laşê jinan bi çi awayî dibe bila bibe (lawaz-qelew, dirêj-kin) ferq nake, pir xweş li ser laşê jinan disekine. Li gor min pir estetîk e. 👌🏾

melaîket

Bidantêl.

www.arsivakurdi.org

mistefaa

Penye."Çimkî 'xezîne'yên veşartî, egzotîktir in ji bo defînegeran.............."

firategit

Gava ez zarok bûm dikana bavê min a cilûbergan hebû û ez jî demên ji mektebê mayî axlebe li ber dikanê bûm, lewma ev pirs hat ba xweyiyê xwe :)

Ji hêla tenduristiyê ve nizanim kîjan bincilkên bidantêl ango bincilkên penye baş ango xerab in, tenê dikarim wekî mêrekî girîngiyê dide cilûbergan vê meseleyê binirxînim: Helbet li gor kesan diguhere ev bijare lê wer texmîn dikim ku %70/80ê mêran wek min difikirin û dengên xwe didin "Bincilkên Bidantêl" lewra bedena jinê him pê seksîtir dixûye û him jî weke kartpostalekî bireng dibe li ber çavên min.

torixan_

Wele carinan yên bidantêl xweşik in carinan yên penye. :) Ji aliyê estetîkê ve yên bidantêl ji aliyê rihetiyê ve yên penye. ;)

www.arsivakurdi.org

flashhilat

fanzîna ji fotografîyê dinizile

www.arsivakurdi.org