٢٠ جۆرە دیارییەک پێشکەشی خۆشەویستانت دەکەیت؟

دیاری و بەخشین، با یەکێك بێت لە نەریتەکانی خۆت، ماوە ماوە بتوانە بەو چەشنە دڵی کەسێکی نزیکی خۆت، یان کەسێکی خۆشەویستت خۆش بکەیت، تەنانەت دەتوانی دڵی منداڵەکانیشت بە دیارییەکی بچووك بە دەست بێنی و خۆت زیاتر لەلایان خۆشەویستر بکەیت. کاتێك بە ڕۆژی لەدایکبوونی هاوسەرت، یان خۆشەویستت دەزانیت، هەروەها منداڵەکەت ڕۆژی لەدایکبوون و دەرچوونی لە قوتابخانەوە دەبێت، ئەو کاتە هیچ شتێکت بە مێشکتدا نایەت تا بیکەیتە دیاری بۆیان، زۆربەی جاریش دەچیتە مارکێت و شوێنی دیاری فرۆشتن، کاتێکی زۆریش لە خۆت دەگریت و بێزاریش دەبیت لە هەڵبژاردنی دیارییەك، لێرەوە ئاشنای ئەو دیارییانە بە کە بۆ منداڵەکەت، هاوسەر یان خۆشەویستێکت گونجاوە و بە دڵیان دەبێ:

ئەگەر دیارییەکە بۆ کەسێکی گەورە و لە ڕەگەزی نێر بوو، دەتوانی ئەو کەرەستانەی بۆ هەڵبژێریت: جلێك بێت، کە گرنگە بزانیت ئەو کەسە حەزی بە چ ڕەنگێکە، بە تایبەت قەمیسێك، یان بلووزێك، هەوڵیش بدە لە مارکەیەکی باش بێت، تا زۆرترین کات لەلای بمێنێتەوە، هەروەها چاوێلکەیەك لە جۆری گوتشی (GUCCI)، یان هەڵبژاردنی کاتژمێرێکی گراند ئەلیبس مۆدێکی نایابە، ئەگەر ریباتێکی دیۆریشت دەستکەوت، بێگومان هەردەم لەبەرچاوی دەبێت و تۆی لە بیر دەبێت، دەشتوانی بۆنێکی کواترێ لە (BOUCHERON)ی بۆ ببەیت، بێگومان دەبێتە جێگەی بایەخی ئەو کەسە، ئەگەر هەموو ئەوانەشت دەستنەکەوت، دەتوانی جیزدانێکی گیرفان دەستنیشان بکەیت کە هەردەم لەگەڵیەتی و بۆ ماوەیەکی زۆریش دەمێنێتەوە. بۆ منداڵەکەشت، ئەگەر تەمەنی لە دوو ساڵ کەمتر بوو، ئەو دیارییانە هەڵبژێرە کە دەنگ دەردەکات و یان بە گلۆپەوە بێت، وەکو بووکۆڵە و ئوتۆمبێل، بۆ ئەوانەی لەو تەمەنە گەورەترن، دەتوانی کەرەستەیەك بێت کە لەبەری بکات وەك جل و بەرگ، یان وێنە و پایسکل بێت، بۆ کچانیش دەتوانی ئەو کەرەستانەی بۆ هەڵبژێریت کە وەك دایکێك دەبێ، بۆ نموونە دەتوانی دەستەیەك کەرەستەی ماکیاژ و بووکۆڵەیەکی بە دیاری پێبدەیت تا هەردەم خەریکی بێت.

جلی وەرزش سەرنجڕاکێش و بـ

وەکو پسپۆڕان دەڵێن ڕەگەزی مێینە، هەر جل و پۆشاکێك لەبەر بکات، جلەکە جوان دەکات، یان جلەکە ئەو سەرنجڕاکێش دەکات، خانمانیش لە بەردەم ئەو هەموو چەشنە جلەوە سەرلێشێواو دەبن تەنانەت هەندێ جاریش شەرم دەکەن جۆرە جلێك لەبەر بکەن، وەك دەگوترێ جلی وەرزشی ئافرەتان، سەرنجڕاکێش و جوانە، لە کاتی وەرزشکردن و هەروەها دەتوانی ئەو جلە بۆماڵەوە و جار جارە بۆ دەرەوەش لەبەری بکەیت، بۆ ئەوانەش کە بەیانیان، یان هەر کاتێك نیازی وەرزشکردنیان دەبێ، خۆ ناکرێ بە جلێکی نەشازەوە بچنە گۆڕەپانی غاردان و هۆڵەکانی وەرزش، با لەوێش هەردەم جوان بن. چەندین جۆرە جلی وەرزشی هەن، گرنگترین لایەن لەو جلەدا، دەبێ تەسك و بۆدی بێت، تا هەموو جەستەت بگرێت و لە کاتی مەشق و ڕاهێنانیشدا بێزارت نەکات، لێرەوە

ـەسووده بۆ خانمان

ئاشنای ئەو جلانە بە کە لە کاتی مەشقکردن لەبەر دەکرێ :

- تیشێریت: گرنگترین جلی وەرزشە، بەم جلە نەبێ وەرزشەکەت بۆ ناچێتە سەر، مارکەیەکی بە ناوبانگی جوانکاری و وەرزشی بە ناوی (ئۆشۆ – Oysho)، چەندین جۆرە جلی جۆراوجۆری بڵاوکردۆتەوە بۆ ئەوانەی نیازیان وایە لە کاتی وەرزشیدا شۆخ و شەنگ بن.

- چاکێت: دوای ئەوەی تیشێرتی بۆدی لە ژێرەوە لەبەر دەکەیت، واباشە چاکێتێکی نەرم و پەموو لەسەر بۆدیەکە لەبەر بکەیت، تا زیاتر گەرم بیتەوە و نەوەك لە دوای مەشق ئارقە بکەیت و تووشی سەرما بیت.

- پانتۆڵ: بەشێکی سەرەکییە لە جلی وەرزش، دەکرێ ئەو پانتۆڵە کە تراکسووت و کیلۆت و کۆلۆن لە خۆ دەگرن، لەبەر بکەیت، چونکە ئەو بەشەی جل، بێزارت ناکات و نەرم و توند دەبێ لەسەر جەستە، هەروەك مارکەی (تاتی- Tati) چەندین پانتۆڵی دیزاین کردووە.

- بلووز: جار جارەش دەتوانی لەسەر تیشێرتەکە و لە ژێر چاکێت، بلووزێکی نەرم و گەرم لەبەر بکەیت، کە هەم سەرنجڕاکێشە هەمیش گەرم و گوڕە بۆ لەبەرکردن.

- پێڵاو: مەرجە لە کاتی وەرزشکردندا، پێڵاوێکی تەندرووست و نەرمت لە پێی بێت، تا لە کاتی جوولەکردن و ڕۆیشتندا، بە ڕاحەتی و بە خۆشی وەرزەکەشت بکەیت، مارکەی (لویس فیلتۆن) جوانترین پێڵاوی وەرزشی بۆ خانمان ئامادە کردووە.

- کەرەستەی دیکە: چەندین کەرەستەی دیکە هەن کە جوان و پێویستن، بەتایبەت جلی ژێرەوە کە بێزارت نەکات و تووشی عەرەقە کردنت نەکات، هەروەها گۆرەوییەکی تەنك لەپێ بکە، تا پێیەکانت تووشی کێشە و گرفت نەبنەوە.

پۆشاکی بۆنە و یادەکان بە کارامەیی هەڵبژێرە

کاتێك لەلایەن دەستە خوشك و هاوڕێکانت داوەتی بۆن و یادێکی شەوانە و تایبەت دەکرێت، هەندێ جار ئەو بۆنانە لە شوێنی داخراو وەك ماڵ و هۆڵ دەبن، لێرەدا پێویست ناکات جلێکی فەرمی وەك جلی کوردی، یان دەستە جلێکی تەواو لەبەر بکەیت، بەڵکو تەنیا پێویستت بە جلێکی سادە و ناسکە، تاوەکو لە نێو کچانی بۆنەکەدا وەك ئەستێرەیەکی جوان بدرەوشێتەوە، ئەو زانیارییانەی خوارەوە پێکهاتەی ئەو جلەیە کە لە بۆنە تایبەتەکان وەك: یادی لەدایکبوون و ئاهەنگی بچووك و سەری ساڵ و ڕۆژانی تایبەت لەبەر دەکرێن:

- دیزاینەری جلی بۆنە و ئاهەنگ (ڕۆبێرتۆ کاڤاڵی - Roberto Cavalli) ڕایوایە پێچەوانەی مۆدی دەرەوە، کە جلی ڕەنگ تۆخ و تەسکە، دەبێ لە بۆنە و یادەکان بە مۆدەی خۆت پۆشاك لەبەربکەیت، بۆیە ئەگەر جینزێکی قوماش، یان پانتۆڵێکی قوماش لە ڕەنگی ڕەش و شین و نیلی، هەروەها بلوزێکی گەورە و کراوە لە ڕەنگی بێجی و قاوەیی و شینت لەبەر بێت، مۆدێکی ناسك و نایاب دەردەچێ، تەنانەت بەم جلانەوە سرووشت و جوانی ئاسایی خۆت دەردەکەوێت بەم چەشنەش شۆخ و شەنگیت لە بەرچاوی هەمووان دەبێت.

- گرنگە تەسریحەی پرچت، بە شێوەیەکی ئاسایی ببەستیت و نەوەك ئەوەندە گرنگی پێبدەیت، کە تەنیا سەرنجی قژت بدەن و ڕوخسارت فەرامۆش بکەن، بۆیە تەسریحەیەکی هەڵگیراو، یان بەسەر شانەکانتەوە خاو بکرێتەوە، مۆدێکی نایابی دەبێت.

- جەنتای دەستت ئەگەر لەو شوێنانەدا بچووك بێت، هەرگیز بەرچاو ناکەوێ، بۆیە پێویستە جانتایەکی گەورەت بە دەستەوە بێت، (تۆری پۆش) و (کلۆتش) ئەو جۆرە جانتایەیە کە لە ڕەنگی تۆخ و زەقن، بۆ بۆنە و یادەکان تەرخان کراون و تۆش تا زیاتر سەرنجی هەمووان ڕابکێشیت، با جانتایەکی گەورەت لە دەست بێت، ماکیاژێکی سادەش بکە و هەروەها خشڵ و ئێکسسواری کەم بەکاربهێنە، تەنیا ملوانکەیەکی ناسك جێگەی هەموو ئێکسسوارەکان دەگرێتەوە.

- کاتێك زانیت شوێنی بۆنە و یادەکە دەرەوەیە، یان لە هۆڵ و شوێنێکی کراوەیە، کە هەندێ جار شوێنەکە سارد و سڕ دەبێ، بۆیە پێویستت بە چاکێت و کاوت دەبێ، ئەو جلە لەسەرەوەی بلووز لەبەر دەکرێت، کە گەیشتیتە شوێنی بۆنە گێرانەکە، لەبەری بکەوە و دایبنێ، کاوت و چاکێتێکی ڕەش لە مۆدی (بوربێری- BURBERRY) شێوەت جوان و سەرنجڕاکێش دەکات، لە بیریش مەکە کە لە مۆدی (کیمونۆ) دوور بکەوە، چونکە لەگەڵ بۆنە و یادەکان نەشیاوە و ناگونجێت.

کچێکی شێوە ئەفسوناوی

زۆرن ئەوانەی لاسایی کەسایەتی و هونەرمەند و ئەکتەرەکانی بواری فیلم و سینەما دەکەنەوە، زیاتر سەرسامن بە جووڵە و ڕەفتار و کەسایەتییان، کەچی کچێکی ئەمریکی پێچەوانەی ئەو کەسانەیە کە لاسایی کەسایەتییەکان دەکەنەوە، بەڵکو ئەو کچە حەز بە لاساییکردنەوەی شێوە و جلی کارەکتەرەکانی فیلمە کارتۆنییەکان دەکات، بەم شێوەیە تا ئێستا چەندین جلی سەیری کەسایەتییەکانی فیلمە کارتۆنەکان بدرووێت. ئەو کچە ناوی (ئەنجیلا کلایتۆن)ـە و لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەژی و تەمەنی (١٨) ساڵە، شێوەی لە بووکە شووشە دەچێ، تەنانەت بە کچە شێوە ئەفسوناوییەکە بانگ دەکرێت، هەر بۆیە دەیەوێ وەك شازادە و کچە شا و شاژنەکانی فیلمی کارتۆن بێت، تا ئێستا توانیویەتی لاسایی کارێکتەری (ئیلسای فیلمی frozen و میرادای فیلمی Brave)ی بکاتەوە، لە تەمەنی (٣) ساڵییەوە دەستی بە کاری دروومان کردووە، شێوەی خۆیشی ناسکە، هەر دەڵێی کەسایەتییەکانی نێو فیلمی کارتۆنە.

ئافرەتێکی منداڵ!

دەگوترێ ئەوانەی دەچنە تەمەنەوە، زیاتر دڵ و هەستیان گەنج دەبێتەوە و خۆزگەی جاران دەخوازن، هەر بۆیە دڵیان ناسك دەبێ و جار جارەش ڕەفتاری منداڵانە و کاری سەیر دەکەن. لەلات سەیر نەبێ ئەگەر کەسێکت بینی ڕوخساری پڕبوو لە چرچ و لۆچ، کەچی جلێکی منداڵانەی لەبەر بێ، ئەوە یەکێکە لە ڕەفتارە سەیرەکانی ئەو ئافرەتە تەمەن (٩٣) ساڵە ژاپۆنییەیە، کە هەردەم جلی منداڵان لەبەر دەکات، ئەو ئافرەتە ناوی (سینامی مۆری)یە.

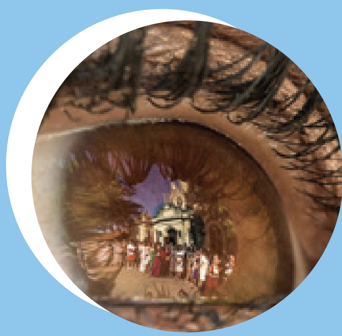
وێنەگرتن هونەرێکە و هەر یەکە بەپێی بیرکردنەوە و خولیا و پسپۆڕی خۆی گۆشەنیگایەك دەگرێت و چرکەیەك لە کاتەکانی دەکاتە یادگاری، ئەو وێنەگرانەی خاوەن بیرۆکەی پڕ بەهرە و لێهاتوون، دەتوانن کاری سەیر و سەرنجڕاکێش لە بوارەکەیاندا بکەن، (پیتەر

باڵندە و کارمامزە سەیرەکە!

هەندێ جار ئەو پرسیارە دێتە مێشکمان، ئاخۆ ئەو هەموو گیاندار و باڵندەیە بۆچی هەن، کە هەندێکیان بە چاویش نابینرێن ئەوەندە بچووکن، تەنانەت هەندێکیش هەن کە جۆرەکانیان لە ژماردن نایەن، ئەو چەند وێنەیە وەڵامێکە بۆ ئەو پرسیارە، کە هەر باڵندە و گیاندارێك بەسوودە و کاری خۆی دەکات. ئەو وێنانەی باڵندە و ئاسکێك، بۆتە جێگەی نیگەرانی زانایان، کە باڵندەیەك لەسەر سەری ئاسکێکە و ڕۆژانە لەگەڵیدا دەبێ، وێنەکان لە باخچەی ئاژەڵانی نێودەوڵەتی (کرۆگەر) لە باشووری ئەفریقیا لەلایەن وێنەگرێکی دانیمارکی بە ناوی (مۆگن

لـە بـری لەبەرکردنـی جلێـك کە لەگـەڵ شـێوەی ئافرەتێکی پیر بگونجێ، بەڵکو هەردەم جلەکانی بە وێنەی کارتۆنی و تیشێرتی ڕەنگاوڕەنگـی لەبـەرە، وەك خـۆی دەڵـێ: لە سـەردەمی منداڵی ئێمەدا ئەو جلە جوانانە نەبوون، تەنانەت ئەو کارتۆنە خۆشـانەش نەبوون و لێی بێبەش بووین، منیش لە دایکبووی (١٩٢٢)م، بەڵام دڵ و هەسـتم وەك کچێکی (١٠) سـاڵان وایە، خۆشەویسـتترین کەسایەتی کارتۆنیش (میکی ماوس)ـە، هەردەم وێنەکی میکی ماوس لەسەر جلەکانم و لە نێو دڵمدایە.

وێنەگرتن لە نێو گلێنەی چاوی مرۆڤدا



ئادامـز شـۆن)، وێنەگرێکی ئوسـتراڵییە و لـە بیرۆکەیەکی تـازەدا سـەیرترین و جوانتریـن وێنـەی زەماوەنـدی بـووك و زاوای گرتـووە، ئـەو وێنەگـرە سـوودی لە ڕەنگدانـەوەی نێو چاوی مرۆڤ وەرگرتووە، تا ببێتە ئاوێنەیەك بۆ نیشاندانی وێنـەکان، سـەرەتا وایانزانـی کە ئـەو کارەی بە فۆتۆشـۆپ کـردووە، بـەڵام دواتـر کارەکەی لە بەردەم چـاوی ڕەخنەگران و ئامادەبوون کرد، کە کەسـێك دەهێنێت زوومی کامێرای لە نێـو چاویـدا بەرامبـەر وێنەی کەس و بووك و زاوا دادەنێت و پاشـان وێنەیان دەگرێت، ئەو کارەشی بووە جێگەی سەرنجی زۆربەی ئەوانەی لەو بوارەدا کارێکی وا ناوازە بکەن، نەوەك هـەر تەنیـا لـە نێـو چـاودا وێنەدەگرێـت، بەڵکو لەسـەر هەر کەرەستەیەکی بریقەدار دەتوانێت وێنەی لەم جۆرە بگرێت.

تـرۆڵ) گیـراوە، هەندێك لـە زانایان دەڵێن: ئەو باڵندەیە ناوی (زرزوور)ـە و کاری پاککردنـەوەی گیاندارانـی دیکەیە لە بەکتیریا و ڤایرۆس، کە بە دەنووکەکانی ئەو پیسـی و چرکەی سـەر سـەر و نێو گوێچکە و سـەر جەسـتەی گیانـداران پاك دەکاتـەوە، وەك لە وێنەکانـدا دەبینـن چـۆن سـەر و گوێچکەی ئاسـکەکە پـاك دەکاتـەوە، هەندێکـی دیکـەش بڕوایان وایە کـە ئەو دوو باڵنـدە و ئاسـکە، هاوڕێـی یەکتـرن و بۆیـە هـەردەم لەگـەڵ یەکن، پێوەندی نێوانیان لەم ئاستەیە کە باڵندەکە گوێچکەی ئاسکەکە بە دەنووکەکانی پاك دەکاتەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

بەرگری لە خۆت بکە و مەهێڵە هەنگاوەکانت بە چەند قسەیەك لەناو ببەن، یارمەتی کەسانی دیکە بدە و ئاگاداری باری ژیانی خۆت بە. ئەو کارانەی ماوەیەکە ئەنجامی دەدەیت، ڕێگەی داهاتووت ئاسان دەکەن و بیرۆکەی جوانت بۆ درووست دەکەن، دڵنیابە داهاتووت بەرەو باشی دەچێت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

کارێکە مەکە لە ئەنجامدا پەشیمانی بتگرێ، ئەوەندە خوو بە شتی ڕۆژانە مەگرە و هەوڵبدە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت. بڕیارەکانت بە پەلەن و هەر ئەوەشە بۆتە کێشە و گرفت بۆت. کەسێکی کارامەی لە کارکردندا. لەگەڵ کەسێکدا دڵخۆشی و ڕێگەی بدە زیاتر لە دڵت نزیك بێتەوە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کارەکانت بە جوانی بەڕێ دەکەیت، بەڵام زۆر جار دژایەتیت دەکرێت، ئەمەش وایکردووە بێزاریت پێوە دیار بێت. هەوڵبدە خۆت لە کێشەی کەسانی دیکە دوور بخەیتەوە. بڕوا بە کەسانێك مەکە کە قسەت لەسەر دەکەن. ڕێگەی کەسێك بدە بێتە نێو ژیانت کە ماوەیەکە بیرت لێ دەکاتەوە.

پەند و وتە

- نیلسۆن ماندێلای سەرکردەی ناوداری جیهان لە بارەی سووکایەتی و ئیهانەکردن گوتوویەتی:

ئەو کەسە مرۆڤ نییە و هەرگیزیش نابێتە مرۆڤ، کاتێك لە بەردەمی کەسانی دیکە سووکایەتی بە کەسێك دەکات، ڕۆژێك دادێ خۆیشی بە بەر شەپۆلی سووکایەتی پێکردن دەکەوێت.

یاری پیت

هەوڵبدە لە ریزکردنی ئەم کۆمەڵە پیتە، ناوێك دروست بکەی :

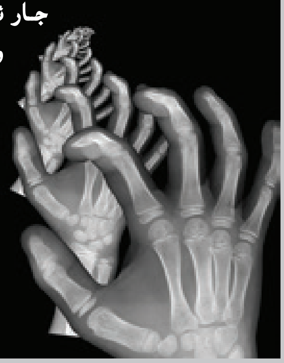
ا	م	ش	ش	ڵ

ئاسانکاری: کەرستەیەکی میوزیکە !

بۆ زانیاریت

- تیشکی سینی (X-ray)

یەکێکە لەو تیشکە بەسوودانەی، ساڵانێکە لە چەندین بواردا بەکاری دەهێنن، بەتایبەتیش لە بواری پزیشکی کە بۆ پشکنینی ئێسك و جەستەی مرۆڤ بەکاردێ، بریتییە لە تیشکێکی کەهرۆموگناتیسی، بە درێژی شەپۆلی (٠,٠١ بۆ ١٠) نانۆمەتر، واتە هێزەکەی دەکاتە (١٢٠ بۆ ١٢٠ هەزار) ئەلیکترۆن ڤۆڵت، لەلایەن زانایەکی ئەڵمانی بەناوی (ویلیام رۆنتگین) لە ساڵی (١٨٩٦) لە زانکۆی فۆرتسبۆرگ دۆزرایەوە، ئەو زانایە هەڵسا بە دانانی تیشکێکی ئەلیکترۆنی لە نێو لوولەکی شووشەدا، کە هەردوو سەرەکانی بە لەلەری کارەبای بەرز گرتبوو، لوولەکەش هیچ هەوایەکی تێدا نەبووە، بۆی دەرکەوت کە ئەلیکترۆنە نیگەتیڤەگان (ساردەکان) بۆ لای ئەلیکترۆنەکانی پۆزەتیڤ (کۆ) ڕێگەدەگرن، دواتر ئەو لوولەی بە وەرەقەیەکی دوو ڕەنگی تۆخ پێچایەوە بۆ پاراستنی خۆی لە تیشکەکانی ئەلیکترۆنی، پاشان شاشەیەکی فسفۆڕی لە کۆتایی لوولەکە دانا، کاتێك کاری بەو تاقیکردنەوەیە کرد، کە لە کاتی خەریکیبوونی بوو، بە ڕێکەوت هێمای دەستەکانی لە شێوەی ڕەنگی سپی لەسەر شاشە فسفۆرەکە دەردەکەوت، بۆ چەندین جار ئەو کارەی دووبارە کردووە و دواتر بیری لەوە کردەوە کە ئەو کارە بۆ بواری پزیشکی بەکاربهێنێت.



ئاوێنەیەک بە زەردەخەنە و پێکەنین کار دەکات

زەردەخەنە و پێکەنین، دەرمانی چەندین دەرد و نەخۆشی و خەمۆکین، واتە زەردەخەنە و پێکەنینی ڕاستەقینە و نواندن دیمەنێکی جوان و سەرنجڕاکێش لەسەر ڕووخساری هەر مرۆڤێك دەنەقشێنن. زۆربەی پسپۆڕان و پزیشکان دەڵێن هەردەم با دەم بە پیکەنین بیت، ئەو ئامۆژگارییانە بۆتە بیرۆکەی دروستکردنی ئەو ئاوێنە تەکنۆلۆژییەی کە وەك ئاوێنەی ئەفسوناوی وایە و لەلایەن ئەندازیارێکی تورك بە ناوی (ساڵح بێرك ئیلهان) درووست کراوە، ئاوێنەکە بە جۆرێك درووست کراوە کە ئەو کەسەی تەماشای خۆی بکات لەم ئاوێنەوە، وێنەی خۆی نابینبێت، تا ئەو کاتەی زەردەخەنەیەك نەکات، کارەکەش بەپێی هەستەوەرێکی ئەلیکترونییە لە پێشەوەی ئاوێنەکە دانراوە، کاتێك ڕووخسارێك دەبینێت کە پێدەکەنێت، ئەویش یەکسەر دەست بە کارکردن دەکات و وێنەی کەسەکە ڕاستەوخۆ نیشان دەدات.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕێگەیەکی شیاوت هەڵبژاردووە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت. ئەو شێوازە مامەڵەکردنەت هۆکارێکە بۆ سەرکەوتنت لە کارەکان. ئەو کەسەش دڵنیا بکەوە کە دڵ و هەستی ئەوت مەبەستە، تاوەکو ئەویش متمانەی بە تۆ تازە ببێتەوە و هەست بە دڵنیاییت بکات.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

کەسێکی گەشبین بە، تەنانەت ئەو کاتانەی کە دڵت تەنگە و بێزاری، وا نیشان مەدە خەم دەخۆیت و کەسانی دیکە دڵگران مەکە. کەسێکی نزیکت هەمیشە ئاواتی خۆشیی تۆی دەوێت، ئاواتەکانت فەرامۆش مەکە و هەوڵبدە لە نزیکەوە ئاشنایان بیت، کارێکی قورست لە پێشە و دەبێت هەوڵی زۆری بۆ بدەیت.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

ئەو هەنگاوانەی هەڵتگرتوون، لەم ماوەیەدا ئەنجامەکانیان بە دڵی تۆ نین، ڕەنگە هۆکاری چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکانە. لەگەڵ کەسانی دەوروبەر جار جار دەبێتە دەمەقاڵێتان، هۆکارەکەشی تێنەگەیشتنی نێوانتانە، لەو بڕیارە پەشیمان ببەوە کە بۆ کەسێکی نزیکت داوە، چونکە دڵی لەلاتە و هەستی بۆ تۆیە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

هەموو کەسێك شایستەی ئەوە نییە بێتە نێو هەست و سۆزت، تەنیا ئەو کەسە نەبێت کە لە دڵت گرنگە و شیاوی تۆیە. کارەکانت ڕێگەی چارەسەریان بڕیوە و بەرەو ئەنجامەکان دەچن، هیوات بە داهاتوو هەیێت و بەرەو گۆڕانکاری لە مامەڵەکردندا دەچیت. باری داراییشت باشتر دەبێت.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

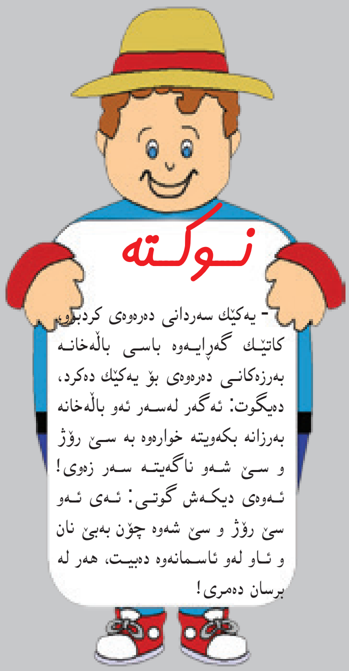
هەوڵی هاوکاری ئەو کەسە بدە کە لە هەموو ژیانت هاوکاری تۆی کردووە. لەگەڵ خەم و ئازارەکانی ڕابردووت مەژی و باشترە فەرامۆشیان بکەیت. داهاتوویەکی ڕووناك چاوەڕێتە، بەڵام پێداگیری لەسەر مافی خۆت بکە و ڕێگەی کەسێك مەدە بە بیرۆکەکانی تۆ کاری خۆی باشتر بکات.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەگەرچی لە کەسێك تووڕەی و دڵت شکاوە، بەڵام ڕابردوو لە بیر بکە و هەوڵبدە لێی خۆش بیت و چاك ببننەوە. فەرامۆشکردنی ژیانی تایبەتی خۆت کاریگەری خراپی لەسەر هەست و دەروونت دەبێ. بڕوا بەو تۆمەتانە مەکە کە خراونەتە پاڵت، هەوڵبدە کێشەکانی پێشووت لە بیر بکەیت.

پێشبڕکێی وێنەی سێلفی لەگەڵ چێل

چەندین پێشبڕکێی جیاواز لە جیهاندا هەن، هەندێکیان بۆ وەرگرتنی نازناوە و هەندێکی دیکەش بۆ بردنەوەی بڕە پارەیەکی زۆرە، شێوازی پێشبڕکێیەکان جۆراوجۆرن، وەك وەرزش و بەهرەی کەسی و بیرکردنەوە و ئاستی زانیاری، وادیارە هیندستانیش دەیەوێ پێشبڕکێیەك بکاتەوە کە لە هەموو پێشبڕکانی جیهان جیاواز بێت، هەر بۆیە لە شاری کالکوتای هیندی، پێشبڕکێی جوانترین وێنەی سێلفی لەگەڵ مانگا و چێل و گوێدرێژ کراوەتەوە، هەموو کەسێك بۆی هەیە بەشداری بکات، کە بچێت وێنەیەکی جوان لەگەڵ هەر ئاژەڵێکی دیاریکراو بگرێت و مەرجە ڕوخساری خۆی و ئاژەڵەکە لە وێنەکەدا دیاربن، جوانترین وێنەش خەڵاتی پێدەبەخشرێت کە بڕی (١٠٠٠) دۆلارە.



نوکتە

- یەکێك سەردانی دەرەوەی کردبوو، کاتێك گەڕایەوە باسی باڵەخانە بەرزەکانی دەرەوەی بۆ یەکێك دەکرد، دەیگوت: ئەگەر لەسەر ئەو باڵەخانە بەرزانە بکەویتە خوارەوە بە سێ ڕۆژ و سێ شەو ناگەیتە سەر زەوی! ئەوەی دیکەش گوتی: ئەی ئەو سێ ڕۆژ و سێ شەوە چۆن بەبێ نان و ئاو لەو ئاسمانەوە دەبیت، هەر لە برسان دەمری!

پێڵاوی ماچ !

ڕۆجیە ڤیڤەر، ئەو پیاوە فەڕەنسیەیە کە یەکەمین داهێنەری شێوازی پێڵاو بووە، دواتر کەس و کاری ئەو پیاوە کۆمپانیایەکیان بە ناوی خۆی کردۆتەوە، لە بەرهەمە تازەکانی کۆمپانیای (ڕۆجیە ڤیڤەر) هەمیشە کۆمەڵێك نەخشی هەمەچەشنن لەسەر ڕووی پێشەوەی پێڵاودایە، ئەوەی سەیرە هەندێك لەو نەخشانە هیچ پێوەندییەکی بە نەخش و ستایلی پێڵاودا نییە، بۆ نموونە: ئەو پێڵاوەی ئافرەتان کە لە پێشەوەی وێنەی شوێنی ماچی لەسەر کراوە، کە گوزارشت لە سووراو و دەمی ئافرەتان دەکات، ئەو پێڵاوە بە مۆدی (گۆمێت) ناسراوە، لەگەڵ پێڵاوەکە جۆرە ماددەیەك بە ناوی (ئەبزیم) داندراوە، ئەگەر بتەوێ شێوەی ماچەکە لابدەیت، دەتوانی ئەو ماددەیە بەکاربهێنیت و وێنەی ماچەکە نامێنێت.

کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە جگەرەکێشان دەبێتە مایەی برینەوەی پەنجە، هۆکارەکەشی جگەرەیە، کە چەندین نەخۆشی کوشندە لە مرۆڤدا پەیدا دەکات، وەك شیرپەنجە و سیل، ئەوانەش دەبنە هۆی تێکدانی تەندرووستی مرۆڤ.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەر کارێك دەکەیت، سەرەتا بەرنامەی بۆ دابڕێژە و بە پلانێکەوە جێبەجێ بکە. پێویستیت بە چەند هەنگاوێکە تا بەو کەسە دەگەیت، ئەو کارەی ڕابردووت ئەنجامتدا، ئەمڕۆ بە چاکە بۆت گەڕاوەتەوە، ئەنجامی هەر هەوڵێکت وا بە زوویی نابێت، دەبێ ئارام بگریت و ماوەیەك چاوەڕێ بکەی.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

ڕەفتارەکانت جێگەی بایەخی کەسانی دەوروبەرتن، بەڵام هەمیشە کارێکی وا بکە لە داهاتوودا بێزارت نەکات و پەشیمانت نەکاتەوە. کاریگەر مەبە بە کەسانی دیکە و پێویستە بە کاتە تا لەگەڵ ئەو کەسە نزیکەت لە یەکتر تێبگەن و ژیرانە هەست بە کەسانی دیکە بکە و گەشبین بە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لەلایەن خۆتەوە ئامادەیی بۆ ئەو کەسە نزیکەت دەربڕە کە ماوەیەکە کێشە و گرفتی هەیە و دەیەوێ هانات بۆت بهێنێت، بەڵام نەوەك تۆ ڕەتی بکەیتەوە. لە دڵەوە کەسێکی بە سۆزی، بەڵام لە شێوەدا ڕەق دیاری، هەستەکانت بپارێزە و بیرۆکەکانت بۆ داهاتوو بپارێزە و کاتی خۆی دێت.