بلووز و بۆدی شیک چۆن هەڵدەبژێریت

مـۆدی جلوبـەرگ، رۆژ لـە دوای رۆژ بـەرەو تازەگـەری و شـێوازی تـازەوە دەچـێ، زۆر جـار خانمانیـش دوودڵ دەبـن لـە هەڵبژاردنـی یەکێـك لەو جلانەی بەدڵیانە، رەنگە بەم چەشنە نەتوانن بەئاسایی جلێك دیاری بکەن، بەتایبەت لە کاتی گۆڕینی وەرز و مۆدی جلەکاندا، ئەو جلانەی کە جێگەی جوانی و سەرنجن ژمارەیـان زۆرە و ئەوانـەی دەیانەوێ مۆدێکی نایابیان لەبەر بێت، یەکێك لە مۆدانە هەڵبژێرن، بەتایبەت جلی سەرەوە، کە جوانی جەستەی خانمان بەندە بەو جلەوە، شیکترین جلی ئەو وەرزە بریتییە لە بۆدی و بلووز و فانیلە، کە جلێکی جوان و ناسکە، دەتوانی ئەو جلە بە تەنیا، یان لەگەڵ جلی دیکەدا لەبەریان بکەیت. ئەو شێوازە مۆدانەی بلووز و بەدی لەم چەند مۆدەی خوارەوە پێکدێن:

- بلووزی پەمووی مل گەورە، کە سـەر دەسـت و قۆڵەکانیشی گـەورە و کـراوەن، جلێکـی جوانە و دەتوانی بە تەنیا، لەگەڵ تەنوورە و پانتۆڵێك لەبەری بکەیت.
- بلـووزی درێـژ تـا سـەر ئەژنۆ، ئەوەشـیان دوو جـۆری هەیە یەکێکیان پێشەوە کراوەیە و یەکێکی دیکەش لە شێوەی بۆدی و بلووزە.
- ئەگـەر جەسـتەت لاوازە، دەبـێ ئـەو بلووزە لەبـەر بکەیت و پشـتێنیش لـە بیـر مەکە، بـۆ ئەوانـەش قەڵەو و جەسـتەیان پڕە، دەتوانن بلووزی شێوە بۆدی و درێژ لەبەر بکەن.
- بلـووز و بـۆدی تەنـك، ئەوانـە بـۆ مـاڵ و لە ژێـر چاکێت و ریکۆت لەبەر دەکرێن، تەنانەت دەتوانی بە جیا لەبەریان بکەیت.
- رەنگەکانـی بلـووز، لـەم کاتـەدا رەنگـی زەق و تـۆخ بـاوی ئـەو جلەیـە و دەتوانـی رەنگەکانـی: شـین و سـوور و قاوەیی و وەنەوشەیی و نیللی لەبەر بکەیت.
- پێوانـە و پـڕ بـە جەسـتەت بێت، هەوڵـدە بلووز و بـەدی پـڕ بـە جەسـتەت بێت، چونکـە ئەگەر بچووکتر بێت جەستەت نەشیاو دەردەخات و ئەگەریـش گەورە بێت، دەکەویتە ناویەوە.

مۆده باوەکانی نەخش و نینۆک بۆ (٢٠١٦)

بۆیە و مەناکیری نینۆكی دەست، بە بەشێكی گرنگی جوانكاری هەژمار دەكرێ. كاتێك خانمێك دەبینیت نینۆكی پەنجەكانی بە ڕەنگی جوان ڕازاوەتەوە، ناتوانی چاوت لەسەر دەستەكانی لابدەیت كە چەندە سەنجڕاكێشە لە جوانیدا، لە ئێستاوە مۆدی بۆیە و نینۆك زیاتر دەردەكەون، (جۆلدی فۆرمان) كە پسپۆری نینۆك و هەڵبژاردنی ڕەنگەكانی نینۆكە، لە تازەترین دیزاینەكانی مۆدی نینۆك، ئەو شێوازەی دیزاین كردووە بە ناوی (یۆلیا - yullia)، لە مۆدە تازەكانی نینۆك بۆ ساڵی (٢٠١٦) كە جۆرە ڕەنگ و نەخشی جۆراوجۆرە، لەم مۆدەدا بایەخ بە هەردوو ڕەنگی (سپی و شێوازی جۆڵدی فۆرمان) دراوە، هەروەها لە مۆدە تازەكاندا گرنگی بە ڕەنگی كراوە و زەق دراوە، تەنانەت نینۆكی شێوازی زەیتی و بە بریقە دەبێتە مۆدی سەردەمی ساڵ و مۆدەكانی وەرزی زستانیش زیاتر لە تاك ڕەنگ و سادەن. بۆیە لە دوای ئەو وەرزەوە باوی نەخش و ڕەنگی جۆراوجۆر دێنەكایەوە. ئەو مۆدانەی لە داهاتوودا دەبنە مۆدی سەردەمی نینۆك ئەوانەن: مۆدی فرانشی سەراوژێر، مۆدی ڕەنگی كاڵ و ڕەنگی كز، مۆدی نینۆكی ڕەنگاوڕەنگ و هەمەچەشن.

مۆدی جانتای کلاسیکی حەفتاکان هاتەوە

زۆربەی ئافرەتان وا هەست دەكەن، كە جوانی جەستە تەنیا لە شێوە و جلوبەرگ و ماكیاژە، بەڵام زۆر جاریش بەهۆی ئێكسسوار و كەرەستەیەكەوە، لەبەر چاوی هاوڕێیان و كەسانی دیكەوە جوانتر دەردەكەوی، ڕەنگە سەرنجی زیاتری ئێكسسوار و كەرەستەكەت بدەن لەوەی سەیری جل و ماكیاژت بكەن. جانتای دەست، یەكێكە لەو كەرەستە و ئێكسسوارە گرنگانەی كە هەردەم وەك هاوەڵێك لەگەڵتە و تۆش پێویستت پێیەتی، وێڕای ئەوەی كەرەستەیەكە بۆ هەڵگرتنی پێداویستییەكانت، هەمان كاتێش ئێكسسوارێكە لەگەڵ جل و بەرگ و ڕەنگی ماكیاژەكەت گونجاو و شیك دەربكەون. ماركەی (كۆت - Coach) شێوازێكی جوان و نایابی لە جانتای دەست دیزاین و نەخشین كردووە، كە بە مۆدی (دینكی) دەناسرێت لە شێوەدا لاكێشەكە و قەبارەشی مامناوەندە، لە چەندین ڕەنگی جۆراوجۆر نەخشین كراون، شێوەی كلاسیكە و كە لە مۆدی تازەوە باو بۆتەوە كە مێژووی بۆ ساڵی (١٩٧٣) دەگەڕێتەوە و جوانی ئەو جانتایە جێگیرە و كاتێك سەیری دەكەیت، دەكەوێتە بەردڵت و سەرنجیشت بۆ خۆی ڕادەكێشێت. لە بارەی ڕەنگی ئەو جانتایەوە دەتوانی دانەیەكی قاوەیی، یان شین و ڕەش و نیللی بە شانتەوە بكەی، ئەوكاتە جوانییەكەی دەزانیت چەند و چۆنە.

باز و ڕاوی باز لە کوردستان

باز، یان هەڵۆ، دوو ناوی ئەو باڵندە بەهێز و ترسناکەن، کە زۆربەی گیاندارەکانی دیکە کاتێك لە ئاسمانەوە دەیبینن و ئەژنۆیان دەشکێ، باڵندەیەکی گۆشتخۆرە و لە زۆربەی وڵاتان و دارستانەکانی جیهاندا هەن، لە کوردستانیش ژمارەیان زۆرە و زیاتر لەو کاتانە دەردەکەون کە لە باکوور و باشوورەوە بەرەو کوێستان کۆچ دەکەن. چونکە باز بەرگەی سەرما زۆر و گەرمای بەتین ناگرێ، هەر بۆیە کوێستان و گەرمیانیان پێویستە، لە کوردستانیش ماوە ماوە ڕاوی باز هەیە، دواتر لە شوێنی باڵندە فرۆشتندا لەلایەن هەواداران و خۆشەویستانی ئەو باڵندەیە مامەڵەیان پێی دەکرێ.

ڕاوچییەکانی کوردستان، بە ڕێگەیەکی ژیرانە و زیرەکانە ڕاوی باز دەکەن، لەو کاتەی کە وادەی کۆچی بازە، ئەوانەی بەسەر ئاسمانی کوردستان تێپەڕ دەبەن، بۆ ئەو مەبەستە نێچیرێك کە (قەتێ)یە، لەسەر زەوی دادەنێن و دەیبەستنەوە، هەروەها تۆڕێکی وەك تەڵە، لەسەر پشتی قەتی دەخرێت، تا ئەگەر بازەکە بیەوێ قەتێیەکە ببات، قاچەکانی بەر تۆڕی تەڵەکە بکەوێت و بە یەکسانی فڕینی تێکبدات و بەم جۆرە دەکەوێت و پاشان لەلایەن ڕاوچییەکانەوە دەیگرن، بەبێ ئەوەی شوێنێکیشی بریندار بێ، یان بشکێ. شارەزایان دەڵێن: هێزی دووربینینی چاوی باز دەگاتە (٣٠ تا ٣٥) کیلۆمەتر، نێچیری خۆی دەبینێت و دیاری دەکات. گرانترین باز بە (بازی سپی) دەناسرێ و نرخی گەیشتۆتە (٧٣) دەفتەر دۆلار، لە کوردستانیش نێوان (٥ تا ٣٠) دەفتەر فرۆشراوە، باز چەندین جۆری هەیە لەوانە: دووبرا، نەگل، باشوکە، خەرتەل، شاین، سەقەڕ، چاوزەرد، ئەسپەر. هەر بازێك پێوانەی جەستەی هەیە، کە لە (١٦) ئینجەوە دەست پێدەکات، تا (١٨) ئینجی، تەمەنی باز لە نێوان (١٠) تا (١٥) ساڵە، ئەو بازەی تەمەنی زۆرە و پیرە بە (زرناس) دەناسرێت.

گسکی جلی منداڵان

زۆربەی ئافرەتان بە پاککردنەوە و گسك لێدانی ماڵەوە ماندوو دەبن، ئەگەرچی بەم دواییە گسکی کارەبایی دەرکەوتووە، بەڵام هەندێ جار بەهۆی نەبوونی تەزووی کارەباوە، ڕەنگە ئەو ئامێرەش نەتوانێ کارەکانت بۆ بکات، یان لە هەندێ شوێندا، ڕەنگە کارەبای نەبێ، هەر بۆیە کۆمپانیاکانی دروستکردنی کەرەستە و پێداویستی ماڵ، بیر لەو ئامرازانە دەکەنەوە، بە ڕێگەیەکی سادە کار بکات و سوودیشی هەبێ، یەکێك لەو کۆمپانیایانە بە ناوی (ماینگ تیمارسیلیس - . Ming T Merciless)، لە بیرۆکە تازەکانی دیزاینەرانی چەندین کەرەستەی وایان دروستکردووە، سادەترینیان گسکە لە جلی منداڵان، کە کۆمەڵێك دەستە جلی منداڵانەیان دروست کردووە، خوارەوە و سەرەوەی جلەکە، لەو کاتەی منداڵە بە گاگۆڵ دەڕوات، هەروەها ژێر پێی و بن دەستەکانیش بە جۆرە قوماش و ماددەیەکی هاوشێوەی خاولی ئامادەکراوە، تا هەر کاتێك منداڵەکە جوولە بکات، زەوی ژێرخۆی، یان ئەو شوێنەی لێیەتی پاکی بکاتەوە، ئەو بیرۆکەیەش سەرکەوتوو بووە کە لە تاقیکردنەوەیەك لەسەر ئەو بیرۆکەیەدا، سەرکەوتنی بە دەست هێناوە.

مۆدە تازەکانی ئارایشتی پرچ

ماوە ماوە شێوازی ئارایشت و داهێنانی پرچی هەمە چەشن وەدەر دەکەون، هەمووشیان لە بیرۆکە و دیزاینی ئەو ئارایشتکاران و دیزاینەرانی شێوازی قژەوە ئامادە دەکرێن، بە مەبەستی هێنانە کایەی مۆدە سەیر و سەنجڕاکێشەکانی پرچ. کچە دیزاینەرێکی ئەمریکی بە ناوی (ئانا ماکلاین)، سەیرترین نمایشی پرچی کردەوە، لە نمایشەکەدا، ئەو شێوازە پرچانەی ئامادەی نمایشکەکارانی کردبوو، کە جێگەی سەرنجی هەمووان بوو، ئەوەی جێگەی سەیرە، هەر یەکێك لەو شێوازانەی بە نرخێکی زۆرەوە داناوە، تا ئەوەی داوای بکات، ئەو شێوازەی بۆ بکرێت بەرامبەر بە (١٠٠٠) دۆلار، داهاتی ئەو پرۆژە نمایشکارییە، بۆ منداڵانی تووشبوو بە شێرپەنجە و ئەوانەی هەژار و نەدارن، هەر بۆیە لە نمایشەکەیدا، نزیکەی (٤٠٠) هەزار دۆلاری بۆ کۆکراییەوە، شێوازی ئارایشتەکان سەرنجی هەمووانی ڕاکێشا، تەنانەت لە زۆربەی میدیاکانی جیهانیشدا بایەخی پێدرا و بڵاوکرایەوە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

هەنگاوەکانت بەرەو ڕێگەیەکی ڕاست دەڕۆن و تەنیا پێویستیت بە بەردەوامی هەیە. کارێك مەکە بێزارت بکات و دڵنیابە لە ئەرکەکانت، ئەم ماوەیەش زیاد لە پێویست سەرقاڵ دەبیت و کاتت کەم دەبێت بۆ دانیشتن و قسەکردن لەگەڵ دەوروبەر، بەهۆی پێوەندییەکی تەلەفۆنی هەواڵێکی نوێ و خۆشت پێ دەگات.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

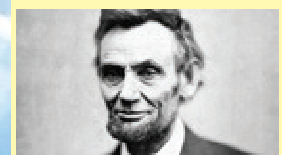
ئەو کارانەی بۆ کەسێکی نزیکت دەیکەیت، هەستی پێدەکات، بەڵام خۆی بێدەنگ کردووە و لە کاتێکی دیکەدا بە چاکە بۆت دەگەڕێنێتەوە. کەسێك لە دڵتە بۆ نزیکبوونەوەتان ماوەیەکی زۆری پێ دەچێت، بۆیە بڕیاری خێرا مەدە و ئەوە لەبەرژەوەندی تۆدا نییە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کارێکت کرد ئەوەندە بیری لێ مەکەرەوە و چاوەڕێی ئەنجامەکانی بکە. کەسێك لە دژت دەوەستێت و هەوڵبدە تێیبگەیەنیت. چەند قسەیەك دەکرێن لەدژی تۆ کە هیچیان ڕاست نین، ئەمەش دواتر ئاشکرا دەبێت و کەسێکی نزیکت ئەو قسانە دەکات، دڵگران مەبە زیانی بۆت نابێت و ئەو کەسەش پەشیمان دەبێتەوە.

وتە

- ئەبراهام لینکۆڵن یەکێك لە سەرۆکەکانی ئەمریکا بۆ کوشتن و شەڕ و جەنگ گوتوویەتی:
هیچ ڕێگەیەکی پاك و نیازپاکی لە کوشتندا نییە، هیچ مەبەستێکی ڕوونیش نییە لە کاولکاری، چ سوودێك لە شەڕ و جەنگدا نییە، تەنیا لە کۆتاییدا هەموو ئەوانە کۆتاییان پێدێ و ماڵوێرانی میراتیان دەبێت.



خەوننامە

- خۆر
لە خەوننامەدا هاتووە کە خۆر، بە مانای مژدە و پەیامی خۆش دەبێت، لە هەندێ حاڵەتیشدا بە مانای زیان و ئازارەوە دێ، ئەگەر لە خەودا خۆر لێت نزیك بوو، یان هەستت بە گەرمایی خۆر کرد، مانای ئەوەیە لە کەسێکی باش نزیك دەبیتەوە و هاوکارت دەبێ، ئەگەر خۆرەکە تەواو نزیك بوو، مانای دەبیتە خاوەن کار و پرۆژە و پلەدار دەبیت، ئەگەر لە خەودا لەبەر هەتاوەوە ئارەقەت کرد و گەرمات بوو، مانای ئەوەیە ئەرکێکی قورست لەسەر شانە و گرفتیشت هەیە. ئەگەر لە خەودا بینیت کە خۆر کزە و ڕووناکی کەمە، مانای وایە تووشی کێشە و گرفت دەبیتەوە و بەرەو نەهامەتی ڕێگە دەگریت. ئەگەر لە خەودا خۆرگیران بوو، مانای وریای باری تەندروستی و سامانت بە.

حەوزە ماسییە سەرەنجڕاکێشەکان

چ لەو دیمەنە جوانتر نییە، بە دیار ماسی ڕەنگاوڕەنگ و جوانەوە دانیشی و سەیری جوولە و ڕەنگ و شێوە بچووکەکانیان لە حەوزە ماسییەکی ماڵەکەتدا بکەیت، جاران حەوزە ماسی تەنیا لە ژووری دانیشتن و میوان دادەنران، بەڵام ئێستا دەتوانی حەوزی ماسی لە زۆر شێوەی دیکەدا لەگەڵ خۆتدا هەڵبگری، بۆ نموونە، ژێرەوەی پێڵاوەکەت حەوزێکی ماسی بچووك بێت ئەگەر تۆ ئافرەتی، ئەگەر پیاویشی دەتوانی کاتژمێرەکەت یان کڵاوەکەت پڕ ماسی ورد و جوان بێت، هەروەها لە دیکۆری ماڵەکەشتدا دەتوانی حەوزی ماسی لە زۆربەی بەشەکانی دیکەدا هەبێ، وەك سەر دەستشۆر و دیوار و ئاوێنە، بچووکترین حەوزە ماسی ئەوەیە کە پانییەکەی (٢٤) ملیمەتر و بەرزیشی (١٤) ملیمەترە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

بڕیاری تاکلایانە مەدە و پێویستت بە قسە و ڕای کەسی بەرامبەرت هەیە، تۆش کەسایەتیت جێگیرە، بەڵام جار جارە هەڵە دەکەیت. سەردانی چەند شوێنێکی خۆش دەکەیت و سوودێکی زۆر وەردەگری و ئەزموونت زیاتر دەبێت. باری داراییشت ڕوو لە باشبوون دەکات.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

ئەو بیرۆکانەی تۆ بۆ ژیانی خۆتت هەیە، زۆربەیان سەر ناگرن، چونکە پێویستیت بە کەسێکی دیکە هەیە تا هاوکارت بێت و پێکەوە چارەسەر بۆ کێشەکانت دابنێن، نزیك بوویتەوە لە کۆتاییهێنان بە کارێکی گرنگ کە لەداهاتوودا دەبێتە هۆیەکی سەرەکی بۆ ئەوەی کەسایەتیت بەرزتر بێتەوە.

تەرازوو ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەموو شتێك لە کەسانی دەوروبەرت قبووڵ مەکە، چونکە هەندێکیان بۆ شکاندنەوەی تۆیە و بەهێز بوەستە و خێرابە لە بیرکردنەوە. زۆر گرنگە بزانی چۆن سەرنجی کەسی بەرامبەرت ڕادەکێشی، بۆیە هەوڵ بدە کارێك نەکەی ببێتە هۆی بێزاربوونی و هەوڵ بدە کارێك ئەنجام بدەی کە دڵی خۆش بێت و سەرنجی ڕابکێشێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

بڕیارەکانت بە جوانی دەدەیت، بەڵام کێشەکان بێزارت دەکەن و بێزاریت پێوە دیارە، کەسێکی نزیکت یارمەتیت دەدات بۆ ڕزگاربوون لەو بارودۆخەی کە ئێستا تێیدای و یارمەتیدەرێکی سەرەکیت دەبێت بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانت. تۆش ڕێگەی پێ بدە و دواتر هەوڵی قەرەبووکردنەوەی بدە.

دووانە ٥/٢١ - ٦/٢٠

هەوڵی داهاتووت بدە و رابردووش لە بیر بکە، بیر لە بەرژەوەندییەکانی خۆت بکەوە و ئەوەندەش قوربانی مەدە، لەوانەیە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانەی لە ژیانت ڕوویانداوە، خۆشەویستەکەت لەیاد بکەی، بەڵام ئەو ناتوانێت لەیادت بکات، بەردەوام بە لەسەر ئەو ڕێگایەی کە خۆت هەڵتبژاردووە و سەرکەوتوو دەبیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

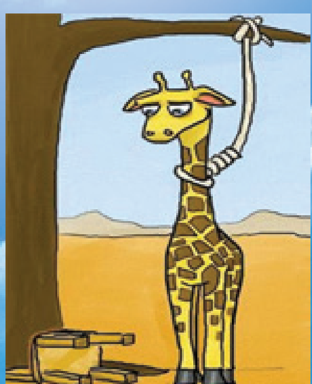
مامەڵە کردنت جێگەی خۆشی و ڕەزامەندی دەوروبەرە، پێویستیت بە کەسێکە تا هاوکاریت بکات لە کێشەکانت، هەستێکی نوێت لا دروست دەبێت بەرامبەر یەکێك لەهاوڕێکانت و ئارەزوو دەکەیت داوای پێوەندی خۆشەویستی لێ بکەی، ئەو کارە بکە ئەگەر بەڕاستی خۆشت دەوێت.

پەیکەری باڵەخانە

ئەگەر لە دوورەوە سەیری ئەو شێوانە بکەیت، وادەزانی پەیکەری گەورەن و بۆ جوانی و ڕێکلامی ئەو کەسانە دروستکراون، بەڵام کاتێك نزیکیان دەبیتەوە، دەتوانی شەوێك لە نێو ئەو پەیکەرانە ببەیتە سەر، ئەو شێوانە هەر تەنیا پەیکەر نین، بەڵکو باڵەخانەی گەورەن و ئێستا کراوەتە ئوتێل، ئەو باڵەخانە پەیکەرانە نزیکەی (١٠) نهۆمە و بەرزییەکەی دەگاتە (٤١) مەتر، دەکەوێتە ناوچەی (هیبی لە ڕۆژهەڵاتی وڵاتی چین)، ناوی ئەو ئوتێلەش (فو لۆشۆ)یە، کە بە مانای (بەختی باش و گەشەسەندن و تەمەن درێژیە)، هەر شەوێکی بە (٥٠) دۆلارە تا لە نێو ئەو باڵەخانە پەیکەرانە شەوێك بەسەر ببەیت.

کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە، باس لەوە دەکات، هەندێ کەس هەن، بیرۆکەیان هەیە، بەڵام لە ئەنجامدانی بیرۆکەکانیان سەرکەوتن بە دەست ناهێنن!



نوکتە

- یەکێك لە بازاڕ دەبێ و هەزار دۆلاری لێی ون دەبێت، لە خۆیەوە هاوار دەکات و دەڵێ: کێ ئەو (١٠) وەرەقەیەی دۆزیوەتەوە، بۆم بگەڕێنێتەوە، دوو وەرەقەی پێدەدەم، یەکێکی دیکەش لەولاوە گوتی: ئەوەی بۆ منی بگەڕێنێتەوە سێ وەرەقەی پێشکەش دەکەم!

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

پێویست ناکات ئەوەندە تووڕەیی و بێزاریت پێوە دیار بێت، ئەو کارانەی پێشووتر ئەنجامت داون، بوونەتە جێگەی ڕەزامەندی بۆ ئەوڕۆت، هەست بە بێ هیوایی دەکەی بەهۆی شکستهێنان و خەم هەڵدەگری، ڕاستە شکستەکە قورس بوو، بەڵام لە ئایندەیەکی نزیکدا تاقیکردنەوەی دیکە لە ڕێگادایە و دەتوانی قەرەبووی بکەیتەوە.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کاتێك کەسێکی نزیکت بێزارت دەکات، بە هێمنی هەوڵی دوورکەوتنەوەی بدە و مەهێڵە بەسەرتدا زاڵ بێتز. کاری داهاتووت قورس دەبێت و پێویستە بە وریایی ئەنجامی بدەیت یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی کەسانی خاوەنی ئەم بورجە بایەخ نەدانە بە هەندێ قسە کە لای خۆیان زۆر گرنگ نییە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

لە بڕیاردان پەلە مەکە، چونکە دواجار تووشی گرفت دەبیتەوە کە بۆت ناچێتە سەر. هەوڵ بدە بۆ داهاتووت زیاتر لەو کەسانە نزیك ببیتەوە کە بەرژەوەندی تۆیان دەوێت. کەسی بەرامبەر چاوەڕوانی زۆر شتت لێ دەکات و تۆش بێدەنگیت هەڵبژاردووە، دەرگای بێدەنگی بشکێنە و هاوکاری بکە.