ئێکسسوارەکان جێگەی ماکیاژ دەگرنەوە

لە ڕەمەزاندا ئافرەتان زۆربەیان ماکیاژکردن کەم دەکەنەوە تەنانەت هەندێکیشیان هەر نایکەن، ئەگەر لەو لایەکەوە هەنگاوێك لە جوانکاریدا دوور دەکەونەوە، بەڵام دەتوانن لە لایەکی دیکەدا گرنگی بە جوانییان بدەن، بۆیە دەبێ هاوسەنگی جوانی بپارێزن، ئەمەش بە گرنگیدان بە ئێکسسوارەکان دەکرێت. هەر بۆیە پسپۆڕی جوانکاری (خەلوود کەرەدی) دەڵێ: ئافرەتان کە لە مانگی ڕەمەزاندا ماکیاژی کەم دەکەن، یان هەر نایکەن، دەتوانن جوانییان بە ئێکسسوارەکان قەرەبوو بکەنەوە، بەتایبەتی کاتێك دەچنە میوانی و سەردانی، هەروەها دەرچوون بۆ بازاڕەکان و شوێنی گشتی، پێویست ناکات تۆی خانم ماکیاژ بکەیت و ماوەیەکی زۆریشی دەوێ، هەروەها وەك ڕێزگرتن لە مانگی ڕەمەزان، دەتوانی ئێکسسوارەکان لە جێگەی ماکیاژەکەت بەکار بێنیت و خۆیشت ڕازاوەتر و جوانتر بکەیت. بۆ دەرەوە و دەرچوون، دەتوانی بازنی گەورە و ملوانکە لە مل بکەیت، ئەگەر کاتەکە شەو بوو، با ئێکسسوارەکان ڕەنگاوڕەنگ بن و بە بریقە بێت باشترە و زیاتر دەردەکەوێ، ئەگەریش کاتی دەرچوونت ڕۆژ بوو، تەنیا ئێکسسواری سادە هەڵبژێرە تا بە شێوەی سادەی خۆی دەربکەوێت. لەگەڵ جلیماڵەوە، ئێکسسواری سادە و بچووك هەڵبژێرە، چونکە هەردەم لە بەرچاوانی و نزیکی و ئێکسسوارەکانیشت دەردەکەوێ، لەگەڵ جلی فەرمی بۆ چوونە دەوام و دەرەوە و گەشت، دەستە ئێکسسوارەکان هەڵبژێرە، ئەوانەی بە یەکەوە و لە هەمان ڕەنگ و شێوە و نەخشن، لە بیریش مەکە، گرنگی بە گوارە و ملوانکە بدە، چونکە شوێنی ماکیاژنەکردنەکت پڕ دەکەنەوە و جوان و ڕازاوەشت دەکەن.

لە ڕەمەزاندا بەم هەنگاوانە پێستت لە وشکبوون بپارێزە

مانگی ڕەمەزان کۆمەڵێك سوودی بۆ تەندرووستی و جەستە هەیە، بەڵام نەخواردنەوەی ئاو و نەخواردنی هیچ خواردنێك بە درێژایی ڕۆژ، دەبێتە هۆی وشکبوونی پێست، ئەو وشکبوونەش هۆکارە بۆ تێکچوونی جوانی و نەرمونیانی پێست، بەڵام چارەسەریش لەلایەن پسپۆڕانی پێست و جوانکاری لە چەندین خاڵدا ڕوون کراوەتەوە و ئەگەر ئافرەتان بەڕۆژووش بوون، ئەو ڕێگایانە بگرنە بەر، پێستیان هەردەم نەرم و دوور دەبێ لە وشکبوون، لێرەوە ئاشنای ڕێنماییەکان بە:

- هەوڵبدە لە دوای ڕۆژووشکاندن تا پارشێو زیاتر لە (٨) کووپ ئاو بخۆیتەوە، هەروەها خواردنەوەی دیکەش لە بیر مەکە، وەك چای سەوز و ئاوی میوە، تا بۆ بەیانی بڕی ئاو لە نێو جەستەت کەم نەبێ.

- دوور بکەوە لە خواردنی شیرنەمەنی و خواردنەوەی بەروبوومی شیر، چونکە بە وشکبوونی پێستت، شیرنەمەنی و بەروبوومی شیر دەبێتە زیبکە و قینچکە و وردە خاڵ، هەروەها گوێز و گازۆ و فستقیش بخۆ، چونکە بەسوودن بۆ پاراستنی پێست.

- خەوێکی باش بکە، ماوەی نووستنت دیاری بکە، تەڕکردنی ژێر چاوەکانیشت لە بیر مەکە، کە هەفتانە (٣) جار بە کە مادەی سارد ماسکی بۆ بکە تا دوور بێت لە پەڵەی ڕەش.

- واباشە دوای پارشێو، میوە و سەوزە بخۆیت، یان دەتوانی بیکەیتە زەڵاتەیەك، چونکە میوە و سەوزە لە پێکهاتەیاندا ریشاڵ هەیە و ئەمەش وادەکات، بە درێژایی ڕۆژ پێستت بە دوور بێت لە وشکبوون.

کاتێك دەچیتە دەرەوە، هەوڵبدە کرێمی دژە هەتاو بەکاربهێنیت، تا گەرمی خۆر کاریگەری نەبێت لە وشکبوونی پێستت، هەردەم بە ئاوی شلەتێن دەم و چاوت بشۆ، دوای شوشتنیش بە کرێم تەڕیان بکە.

دەستڕەنگین و کابان بە لە ڕازاندنەوەی سەرمێزی خوان و ناندێن

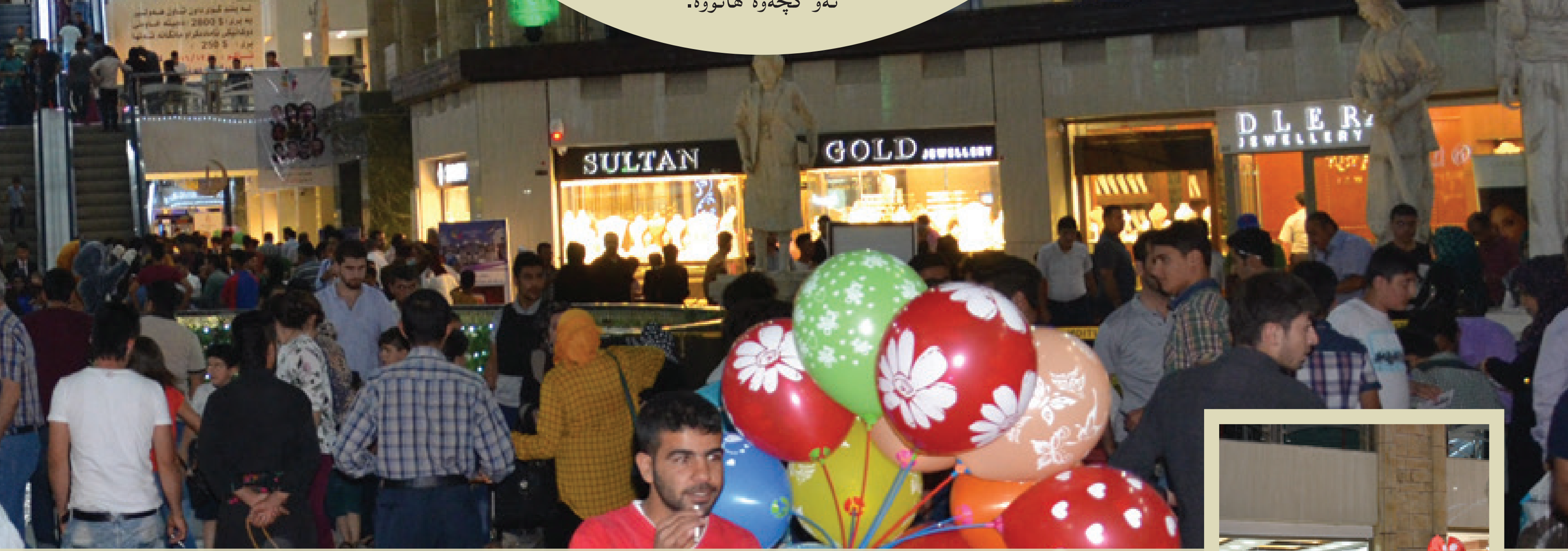
ئافرەتان بە دەستڕەنگینی لە جوانکردنی دیکۆر و بەشەکانی ماڵ و کابانی لە خواردن و ڕازاندنەوەی کەرەستە و کەل و پەلەکان دەناسرێن، تۆش وەك خانمێك هەوڵبدە ماڵەکەت هەمیشە ڕازاوە و بەرچاو بێ، بەتایبەت لە مانگی ڕەمەزاندا کە هەموو ئەندامانی خێزان و هەندێ ڕۆژیش میوان و کەسانی نزیکت لە ماڵەکەت میوان دەبن و بەشداریش دەبن لە سەر مێزی خوان و ناندێنەکەت، لێرەوە ئاشنای ئەو هەنگاوانە بە کە خوانەکەت ڕازاوەتر و جوانتر دەکەن:

- هەوڵبدە سـەر مێزی ناندێن هەمیشـە ڕەنگاوڕەنگ و ڕازاوە بێ، سـەرەتا دەتوانی پارچە قوماشـێکی جوان، یان نەخشدار لەسەر مێزەکە دابنێیت، هەروەها ئەگەر کەرەستەی کۆن کە گوزارشت لە کەلتووری کوردەواری و ئایینی دەکات بە جوانی و لە نزیك یەکیان دابنێی، مێزی خوانەکەت ڕازاوەتر دەکەن.
- لە نزیك مێزی ناندێن و شـوێنی نانخواردن، مێزێکی بچووك دابنێ تا شـیرنەمەنی و گۆچانی شـیرینی لەسەر دابنێی، هەروەها چەند میوە و سەوزەش هەبێ، ئەوەندە هەستی خواردن بۆ ئامادەبووان دەکاتەوە.
- هەمیشە شوێنی خواردن و خوان با پاك و خاوێن بێت، هەموو ڕۆژ پاکی بکەرەوە لە پێش و لە دوای نانخواردن، تا دەستڕەنگینیت پێوە دیار بێت و نازناوی کابانت پێببەخشن.
- ڕووناکـی ژووری ناندێـن و خـوان، بـا جوان و ڕووناك بێت، چونکە تاریکی هەسـتت بێزار دەکات و خواردنەکەشـت بە جوانی بەرچاو ناکەوێت، دانانی ئاوێنەش لە نزیك شـوێنی نانخواردن دەبێتە هۆی ڕەنگدانەوەی ڕووناکی بۆ ژوورەکە.
- دەتوانی بۆ زیاتر سەرنجڕاکێشـان و ڕازاندنەوەی سـەر مێزەکەت کەرەسـتەی جوانکاری وەك وێنەی خواردن و پلاستیك و گوڵ و گوڵدانیش لەسەر مێزەکەت دابنێیت.

دوای ئامادەکردنی خواردن، کەرەستەی نانخواردن بە جوانی دابنێ و هەر خواردنێك لە تەنیشت یەکتر و بە ڕیزێك دابنێ، هیچ کەرەستەیەکیش لە بیر مەکە، دوای دانانی خواردن و کەرەستەکان، ئینجا بانگی ئەندامانی خێزان و میوان بکە.

فیستیڤاڵی بۆن و بەرامی ڤێریا دی ئەپریل

وێڕای ئەو نەهامەتییە ئابووری و جەنگ و شەڕەی زۆربەی وڵاتانی جیهانی گرتۆتەوە، بەتایبەت وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست، کەچی ئیسپانییەکان خۆیان لە خۆشی و کەیف و سەفا بێبەش ناکەن، هەموو ساڵێك یاد و بۆنە نەتەوەیی و کۆنەکانیان دووبارە دەکەنەوە. فیستیڤاڵی (بۆن و بەرام) کە بۆ یەکەمین جار لە شاری سڤیلیای ئیسپانی و لە ساڵی (١٨٥٧) سازدراوە، تا ئەمڕۆش یادی ئەو ڕۆژە دەکرێتەوە، لەو فیستیڤاڵەدا، ئافرەتان و پیاوان و گەنجان، خۆیان پۆشتە دەکەن و بۆن و بەرامیشیان خۆش دەکەن و دێنە سەر شەقامەکانی ئەو شارە، مەرجە هەموو کەسێك لەو ڕۆژە بۆنێکی خۆش لە خۆی بدات و تا ئەو ڕۆژە بۆنی شارەکەیان خۆش بێت و هەریەکە جۆرە بۆنێك بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت. دەگێڕنەوە کە لەو ساڵەدا کچێکی شۆخ و شەنگ ناوی (ڤێریا)بووە، هەمیشە بۆنی خۆش بووە و بیرۆکەی ئەو فیستیڤاڵە لە بۆن وجوانی ئەو کچەوە هاتووە.

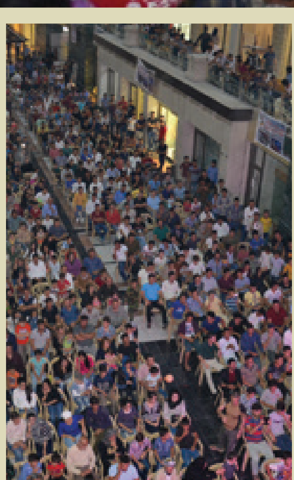


شەوانی ڕەمەزانی کوردستان

خەڵکی کوردستان، بە ڕۆژ ڕۆژووی خۆیان دەگرن و شەوانی ڕەمەزانیشیان پیرۆز و خۆشتر دەکەن، لە سەروبەندی ئێوارەوە، سەر مێز و خوانی ئێوارەیان بە چەندین خواردن و شیرنەمەنی و شتی خۆش دەڕازێننەوە، کابان و خانمانیش چێشتی خۆش و بە جۆش بۆ ئەندامانی خێزانەکەیان ئامادە دەکەن، لە دوای ڕۆژووشکان و بەربانگ، گەنجان و لاوان، ڕوو لە شوێنە گشتییەکان دەکەن و لەگەڵ هاوڕێیان و کەسانی نزیکیان باس و خواسی ڕەمەزان و ژیانی ڕۆژانەیان دەکەن و شەوانەی خۆیان

یاری باڵندە تووڕەکان !(Angry Birds)

باڵندە تووڕەکان (Angry Birds) ئەو یارییە بە جۆشیەی ساڵانێکە دەرکەتووە، کە کۆمەڵە بەرازێك هێلانەی باڵندەکانیان تێکداوە و هێلکەکانیان بردوون، ئەوانیش بۆ تۆڵەسەندنەوە خۆیان دەخەنە ناو دارلاستیك و وەك خۆکوژێك خۆیان بە ماڵ و حاڵی بەرازەکاندا دەدەن، ئەو یارییە لە ساڵی (٢٠٠٩) ئامادەکراوە و نزیکەی (٢) ملیار بەرگی لێ فرۆشراوە. سەیارەی بە شێوەی ئەو باڵندەی لەو یارییەدا هەیە، دواجار باڵندە تووڕەکە بە راستەقینە دەرکەوت و وێنەی گیراوە، ئەو باڵندەیە ناوی (کاردینالْ)ـە و زیاتر لە باکووری وڵاتی ئەمریکا دەژی، بەم دواییە وێنەگرێکی گیاندارن بە ناوی (براین کۆشنەر)ی تەمەن (٥٥) ساڵ، ئەو جۆرە باڵندەیەی بینیوە و وێنەشی گرتووە، وەك خۆی دەڵێ: سەرەتا کە باڵندەکەم بینی، هەستم کرد پێشتر بەرچاوم کەوتووە، دواتر بیرم کەوتووە کە لە یاری باڵندە تووڕەکان بینیومە، هەر بۆیە وێنەی ئەو باڵندە تووڕەیەم گرت.



بە خۆشترین کات بەسەر دەبەن، کچانیش لەگەڵ ئەندامانی ماڵەوەیان سەردانی مۆڵ و باخچە و پارکەکان دەکەن، تا ساتێکی خۆش بەسەر ببەن، ئەمساڵیش بازاڕێکی ناوەندی و تایبەت بۆ ئافرەتان و کچان کراوەتەوە، کە بە بازاڕی (داون تاون) بەناوبانگە، لەو بازاڕەدا شەوانە ئاهەنگی خنجیلانە و یاری بەڕێوەدەچێت، هەروەها سکرینێکی گەورەش دانراوە و خەڵك بەدیاریەوە دادەنیشن و خواردن و شەربەت نۆش دەکەن، کە شوێنێکی گەشتیارییە و تایبەتە بە کەرەسەتە و کەل و پەلی خانمان. ئەم رەوشە سەقامگیر لە سایەی قارەمانیەتی پێشمەرگەیەوە کە خەڵکی بە ئارامی ژیان بەسەر دەبەن. دووکانەکانی بەرووبوومی خواردنی بەیانیانیش تا پارشێو کراوەن و کۆمەڵێك خواردنی کوردەواری هەن لەوانە: پەنیر، ژاژی، لۆر، قەیماغ، سەڵتوو، ماست، ئەستوورك و کولێرە بە رۆن، هەموو ئەوانە بەردەست دەبن، کە کولێرە و نانی گەرم بۆ ماڵ دەبەنەوە و لەگەڵ ئەندامانی خێزان بە یەکەوە پارشێویان پیرۆز دەکەن و خۆیان بۆ رۆژێکی دیکەی رەمەزان ئامادە دەکەن.

پەند و وتە

- دایکە تیریزا، لە بارەی هەڵسەنگاندن و خۆشەویستیی خەڵك دەڵێت: ئەگەر هەردەم لە پێناو خۆشەویستیدا خەڵك هەڵبسەنگێنی، لە ئەنجامدا بە هیچ ناگەیت، چونکە ئەوەندە کاتت نابێت تا ئەو هەموو کەسە هەڵبسەنگێنیت.

تابلـــــــــۆ

-ئافرەت و سەبەتەی میوە

تابلۆیەکی ناوازەی وێنەکێشی بەلجیکی (جاکوب گۆرگیس)ـە کە لە ساڵی (١٨٧٦) لە شاری (جیماپسی بەلجیکا) لە دایك بووە. ئەو وێنەیەی بە ناوی (ئافرەت و سەبەتەی میوە)، لە ساڵی (١٩١٢) کێشاویەتی، دوای ئەوەی گۆرگیس خوێندنی وێنەکێشانی لەگەڵ گەورە وێنەکێشی کیشوەری ئەورووپا (پیتەر بۆل ڕۆبنز) بووە، پاشان کچی مامۆستاکەی دەخوازێت، هەر لەو ڕۆژەی خێزانەکەی خۆی کە کچ بووە، هاتووە میوەی بۆیان هێناوە، ئەویش ئەو دەرەفەتەی لە دەست نەداوە و تابلۆیەکی لەسەر کێشاوە، لە ساڵی (١٩٢٧) کۆچی دوایی کردووە.

جیاوازی وێنە

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!

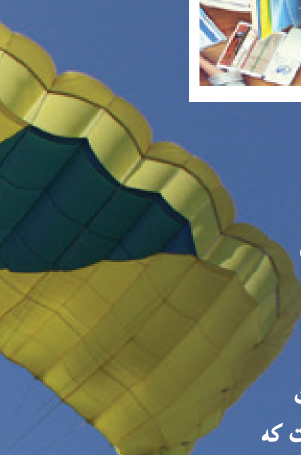
یاری پیت

هەوڵبدە پیتەکان ڕیز بکەیت، تا ناوێکت بۆ دەربچێت:

ح ە و م ی

ئاسانکاری: شاعیرێکی کوردە

هونەری ونکردن



هونەرێکی سەیرە و فێڵ لە چاو و مێشك دەکات، کە بە هاوشێوە و هاوڕەنگکردنی ئەو دیمەنەی مەبەستە لەگەڵ دەوروبەرەکەی، وا دەکات لە بەرچاوی مرۆڤ ون بێت و ببێتە فێڵکاریی بۆ چاو، ئەوەش یەکێکە لە کارەکانی (جۆهانس ستۆتییر)، کە جەستەی مرۆڤ بەکاردەهێنێت بۆ دانانی پەیکەر و شێوە و نەخشی گیانداران و کەرەستە و کەل و پەل، واتە لەلات سەیر نەبێت ئەگەر لە دوورەوە بولبولێك ببینیت، دواتر نزیك ببیتەوە بۆت دەربکەوێت کە ئەوە مرۆڤە و ڕەنگ کراوە و خۆی چەماندۆتەوە تا وەك بولبوولێك دەربکەوێت، کارە ناوازەکەی لە ژێر ناوی وێنەی جەستەیە (Body mandala)یە، تەنیا لەم ڕێگەیەوە دەتوانێت مرۆڤێك ون بکات لە نێو دەوروبەرەکەی، یان بە چەماندنەوە و ڕەنگکردن، شێوەی بگۆڕێت.

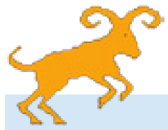
کاریکاتێر

- لەم کاریکاتێرەدا، باس لە نووسین دەکات، کە هەندێ جار خاوەنەکەی زامدار و زەرەرمەند دەکات، بۆیە کاتێك دەمانەوێت شتێك بنووسین، با هەوڵبدەین ئازاری کەسانی دیکە و خۆشمان نەدەین.

بۆ زانیاریت

- پەڕەشووت

پەڕەشووت وەك داهێنانێكی پێویست و گرنگ بۆ ژیانی مرۆڤ، بەتایبەت ئەوانەی كار و ئەركیان بە ئاسمانەوەیە، وەك فڕین و شاخەوانانی چیا و كێوی بەرز، یان وەك كەرەستەیەك بۆ خۆهەڵدان بەكاردێت، بیرۆكەی دروستكردنیشی لەلایەن بەرگدروویەكی فەڕەنسی بە ناوی (فرانز ڕایكێلت)، كە لە ساڵی (١٨٧٩) لە دایك بووە، هەروەها ئەو زانایەی بەهۆی داهێنان و تاقیكردنەوەكەی خۆیەوە خۆی كردە قوربانی، ناسراویشە بە (بەرگدرووی فڕیو)، بە پێشەوا و داهێنەری پەڕەشووت دادەنرێت. ئەو بەرگدروویەكی فەڕەنسی بوو، لە ساڵی ١٩١٢ لەسەر بورجی ئیڤڵ خۆی فڕێدایە خوارەوە بەڵام گیانی لەدەست دا. ئەو بە مەبەستی تاقیكردنەوەی پەڕەشووتەكەی خۆی هەڵدایە خوارەوە و لەبەر چاو سەدان كەس ئامادە بوو، كە پەرەشووتەكەی وا ئامادەكردبوو و وەكو جل لەبەر دەكرا، بەڵام بەخت یاوەری نەبوو، دواتر پەرە بەو بیرۆكەیە درا و ئێستاش پەڕەشووت ئەركێكی گرنگی لە رزگاركردنی ژیانی مرۆڤ هەیە.

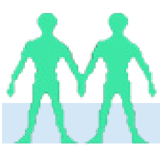


كاوڕ

كاتت بە فیڕۆ مەدە تا ئەو كارەت بە دەست دەهێنیت، بۆیە وا چاكە زیاتر بیری لێ بكەیتەوە و تیشك بخەیتە سەر ژیانی خۆت. هەمیشە دڵكراوە بە بەرامبەر كێشە و گرفتەكانت، چونكە چارەسەر دەبن، وا پێویست دەكات ئەو كێشەیەی ئێستات بە بێدەنگی چارەسەر بكەیت، لەم ماوەیەدا بەخت یاوەرت دەبێت.

گا

خەم لە وردە گرفتەكانت مەخۆ، وا هەست دەكەیت تەنیا تۆ كێشەت هەیە، كەچی هەموو كەسانی دەوروبەرت وان. بڕیاری پێویست بدە و ئەوەندە لە دوودڵی مەژی، چونكە بەرەو داهاتوویەكی باش ڕێگە دەگریت و متمانەت بە خۆت بێت. بە كەسێكی وەفادار ناسراوی و پێگەی كۆمەڵایەتیت بەهێزتر دەبێت.

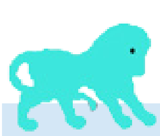


جمک

كاتت تەرخان بكە و مەهێڵە كاریگەری كەسانی دیكەت لەسەر بێت و تووشی كێشەت بكەن. ئەركی كەسانی دیكە لە ئەستۆ مەگرە، بەڵام هەمیشە دڵنەواییان بكە. هەموو كەسێك تووشی ناخۆشی ء كێشە دەبێت، بۆیە نائومێد مەبە و خۆیشت بە دەستەوە مەدە و لەهەوڵدانت بۆ سەركەوتن بەردەوام بە.

قرژاڵ

كێشەی كەسانی دیكە مەخە سەر خۆت و داكۆكی لە خۆت بكە، كەسێكی زیرەك و بە توانای، ئەگەر كێشەت هەیە لە بڕیاردان، ئەوا ئامۆژگاری كەسانی دیكە وەربگرە. ژیرانە سەرنج لە دەوروبەركەت بدە، ئینجا تێدەگەیت كە تۆ چەند كەمتەرخەمی بەرامبەریان و كاریان بۆ بكە.



شێر

بە دوای ئەو گرفتانەوە بە كە ماوەیەكە بێزارت دەكەن و تۆش فەرامۆشت كردوون. رابردووی خۆت لەگەڵ كەسانی نزیكت دەبێت و زیاتر گرنگی بە ئەوان بدە، چونكە كەسانی دیكە سوودیان نابێ بۆت، هەوڵمەدە رای خۆت بە سەر كەسانی دیكەدا بسەپێنیت، چونكە كاریگەری خراپی بۆت دەبێت.

گوڵەگەنم

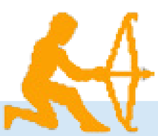
بیركردنەوەی جوانت هەیە لە دانانی بیرۆكەی هەنگاوەكان، بەڵام لە جێبەجێكردندا كێشەت هەیە و بۆت ناچێتە سەر، هەوڵێكی تەواو بدە تا گۆڕانكاری بەسەر ژیانتدا بێت. دڵخۆشیت ئەو كاتەیە كە ژیانت جێگیر بێت، توانایەكی باشت هەیە و دەرفەتیش لەبارە بۆئەوەی ژیانت ڕێكبخەیتەوە.

شایان

نیگەران مەبە لە ژیانی داهاتووت، بیر لە ئێستا بكەوە و هەنگاوەكانت بە جوانی جێبەجێ بكە و داهاتووت بەرەو باشی دەچێ، خێرابە لە ڕاپەڕاندنی كارەكانت، چونكە ماوەیەكە بێزاریت پێوە دیارە، كەسێك یارمەتیت دەدات و لێی قبووڵ بكە و فەرامۆشی مەكە، قسەكردنیش لەگەڵ دۆستەكەت خەمەكانت سووك دەكات.

دووپشک

ئەگەر هەستت كرد كەسانی نزیكت كێشەت بۆت دروست دەكەن، هەوڵبدە خۆتیان لێ دوور بخەیتەوە و زیاتر گرنگی بە ئەرك و كارەكانت بدەیت. كەسایەتیت بە هێزە و خۆت بە چەند كێشەیەكی سادەوە مەشێوێنە، بیركردنەوە ڕەشەكان لە خۆت دووربخەرەوە.



كەوان

هەست بە ئازاری كەسانی دیكە بكە و تەنیا بەرژەوەندی خۆت نەوێت، كەسایەتیت جوان بنیاد ناوە و ئەركی خۆت بە كەسانی دیكە مەسپێرە، خەڵكی دیكە بە جوانی لێت دەڕوانن و تۆش بۆیان بسەلمێنە كە بیركردنەوە و هەڵسوكەوتیشت وایە، بە چەند راستییەك دەگەیت كە پێشتر بە هەڵە تێگەیشتبووی.

گیسک

كارێكی ناوازت كرد كە یارمەتی كەسانی دیكەت داوە و بەتایبەت ئەو كەسەی لێت نزیكە، بڕیارت بە دەستە خۆتە و كاریگەری كەسانی دیكە مەخە سەر خۆت، ئەركی خۆت بە جوانی جێبەجێ دەكەیت و كەسێكی سەركەوتووی، هەروەها لەم ماوەیەدا پلەی كۆمەڵایەتیت دیار و گەشاوە دەبێت.

گۆزە

هەستت ناسكە و بە جوانی بیر دەكەیتەوە و هەست بە كەسانی دیكەش دەكەیت، خەریكی داهاتووی خۆت بە و با ئەوانی دیكەش هەست بە تۆ بكەن. یاری بە هەنگاوەكانت مەكە و جددی بە لەسەر جێبەجێكردنی خەونەكانت. لە بواری كاردا پێویستە زۆر بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ كەسانی دەوروبەرت بكەیت.

نەهەنگ

داهاتووت بەندە بە هەنگاوەكانی ئێستاوە، هەمیشە لە دوای ئەو ئەركانە بە كە ئەنجامیان ڕوونە، بڕیارێك وات لێدەكات كە ژیانت بگۆڕیت، بە باشی بیری لێی بكەرەوە و ئینجا كاری لەسەر بكە. پێویستە زیاتر بایەخ بە لایەنی سۆزداریت بدەیت و ئەوەندە فەرامۆش نەكەیت.