چۆن قژت لە هەڵوەرین دەپارێزیت

قژ هەڵوەریـن و رووتانـەوە، گەورەتریـن کێشـە و گرفتە کـە ئافرەتان بەدەسـتیەوە دەناڵێنن، لە کاتی سـەر و قژ شووشـتن، کاتێك ئەو کۆمەڵە تەلە مووە لە دەسـتیان دەبینـن، ئیـدی نیگـەران و دڵگران دەبن، بەڵام چەندین هەنـگاو هەن کە رێگرن لە هەڵوەریـن و رووتانـەوەی قژ، بەتایبـەت لـە وەرزی هاوینـدا کـە پلـەکان گەرمن و کاریگـەری خراپیشـی بـۆ سـەر قژ هەیە. تـۆی خانمیش هەوڵبدە لـە رێگـەی ئەو هەنگاوانـەی خـوارەوە رێگـە لـە وەرینـی قژت بگریت: سـەرەتا پێویسـتە خواردن و خەوت باش بێت، چونکە رەگەکانی پرچ هەمیشە پێویستیان بە کانزا و کەرەستەی بەسـوودە، واچاکە زیاتر سـەوزە و میوە بخۆی، کە هۆکارێکن بۆ بەهێزکردنی قژ. هەوڵـدە هەفتانـە دووجـار مەسـاج بـۆ پێسـتی سـەرت بکەیـت، ئەگەر رۆنێکیشت بەکارهێنـا، ئەنجامـی کارەکەت باشـتر دەکات، وەك رۆنی زەیتـوون و بە پەنجەکانت بە شێوەی بازنەیی پێسـتی سـەرت بشـێلە، هەمیشـە شانەی دەنك کراوە و گەورە بەکاربهێنە تا قژت لە دوای خۆی رانەکێشـێت، دوور بکەوە لە نیگەران و دوودڵی، ماوە ماوەش وەرزش بکە و پرچیشت بەپێی خشتەیەکی هەفتانە بشۆ.

ئێکسسوارە جوانەکانی هاوینە

لەگەڵ هاتنی وەرزی گەرما و هاوین، گۆڕانکاری تەواو بەسەر هەموو کەرەستە و جلوبەرگ و ئێکسسوارەکانی ئافرەتاندا دێ، هەر بۆیە پێویستە خانمان گۆڕانکاری لە مۆد و شێوازیان بکەن، تا لەگەڵ ئەو وەرزەدا خۆیان بگونجێنن و ئەو کۆمەڵیە ئێکسسوارە بپۆشن کە سوودی بۆیان هەبێ. ئەوانەی خوارەوەش ئێکسسوارە شیکەکانی وەرزی هاوینەن و پێویستە هەموو خانمێك هەیبێت: یەکەمیان، هەر لە سەرەتای وەرزی گەرماوە، چەند چاویلکەیەك بۆ خۆت دابین بکە، چونکە تیشکی بەتێنی هەتاو کاریگەری بۆ سەر چاوت و دەوروبەری ژێر و سەرەوەی چاوەکانت دەبێ. دووەم وا چاکە جانتایەکی بچووك و گەورە بۆ ئەو وەرزە تەرخان بکەیت، جانتا بچووکەکە بۆ کەرەستەی بچووك و گەورەکەش بۆ کەرەستە و ماکیاژەکانت، ئێکسسواری سێیەمیش بریتییە لە ملوانکەی قاش گەورە و ڕەنگاوڕەنگ، تا لەبەر تیشکی خۆردا بریقەدار بێت و جوانترت بکات. چوارەم ئێکسسوار چەند جووتە گوارەیەکی ناسك و نایاب لە جوانیدا هەڵبژێرە، ڕۆژانە پێویستت پێیان دەبێت. ملپێچەیەکی تەنکیش لە بیر مەکە تا پارێزگاری لە ملت بکات لە تیشکی بەتێنی هەتاوی هاوین.

جلەکەت گوزارشت لە ناخت دەکات

هەندێ لە پسپۆڕان دەڵێن: جلوبەرگ گوزارشت لە ناخی مرۆڤ دەکات، بەڵام گوزارشت لە ڕەوشتی ناکات، واتە ئەوانەی حەز بە ڕەنگی کراوە دەکەن، کەسانی گەشبینن و یان ئەوانەی ڕەنگی ڕەش هەڵدەبژێرن کەسانی هێمن و لەسەرخۆن، هەندێکی دیکەش دەڵێن: جلوبەرگ گوزارشت لە کەسایەتی و ناخ دەکات، وەك ئەوەی هەندێك تەنیا بە سەیرکردنی جلەکەت حوکمی خۆیان لەسەرت دەدەن، بۆیە تۆش لەم ڕێگەیەوە ئەو جلانە لەبەر بکە کە گوزارشت لە چەند حاڵەتێك دەکەن:

- کلاسیکی: بۆ ئەوانەیە کە جلی کلاسیك لەبەر دەکەن، زیاتر لە ڕەنگەکانی سادە و ڕەش، هەروەها ڕەنگی جلەکانیان تاك ڕەنگە، ئەو کەسانە هێمن و لەسەرخۆن.
- دووبارە: ئەوانەی جلی دووبارە و بۆ ماوە ماوە لەبەر دەکەن، یان هەمان ستایلی دووبارە پەیڕەو دەکەنەوە، ئەوانە کەسانێکن حەز بە گۆڕانکاری ناکەن و بە ژیانیان ڕەزامەندن.
- نوێکاری: ئەو کەسانی کە هەمیشە جلی مۆدە و تازە لەبەر دەکەن و هەڵدەبژێرن، کە زیاتریش ڕەنگی کراوە و زەق هەڵدەبژێرن، ئەوانە حەز بە تازەگەری و خۆدەرخستن دەکەن.
- داهاتوو: کەسانێکن جلی شیك و بە مۆدە و ڕێکخستنەوە هەڵدەبژێرن، کە کەسانی جددی و ڕاستگۆن لە ژیان، هەمیشە کارەکانی دووبارە نین و تازەن.
- سادە: ئەوانەی جلی سادە و ڕەنگی سادە هەڵدەبژێرن، متمانەیان بە خۆیانە و هەست بەوە ناکەن کە بە جلێك بەرەو پێشتر بچن، یان جوانییان گۆڕانکاری بەسەردا بێت.

جلی دەرچوون لە پەڕی دەفتەر و کتێب

خوێندن و بەدەستهێنانی بڕوانامە لە زۆربەی وڵاتانی جیهان گرانە و پێویستی بە بڕە پارەیەکی زۆرە تا بە ڕۆژی دەرچوون دەگەیت، بەتایبەتی بۆ ئافرەتان، کە هەندێکیان سەرچاوەیەکی دارایی ئەوتۆیان نییە بۆ ئەوەی بتوانن خوێندن تەواو بکەن. هەر بۆیە کچە خوێندکارێکی کەنەدی بە ناوی (ئیرین بێزلی)، تەمەنی (١٨) ساڵە و دوای ئەوەی خوێندنی تەواو دەکات، لە ڕۆژی دەرچوونیدا تەواوی پەڕەکانی کتێب و دەفتەرەکانی دەکات بە کراسێکی درێژ بۆ ڕۆژی دەرچوون، لەسەر کراسەکەشی نووسیویەتی: (من بە ئاواتی دەرچوون و بەدەستهێنانی بڕوانامە گەیشتم، ئایا ئەوە مافی هەموو کچێك نییە کە بەم ڕۆژە بگات؟!). ئەو دێڕە نووسینەی وەك کامپینێك بوو بۆ کۆکردنەوەی پارە تا بەو خوێندکارانەی بدات کە ناتوانن، یان نەیانتوانیوە تێچووی خوێندنیان دابین بکەن، وەکو خۆیشی دەڵێ: ئەو پارەیەی تەرخانم کردبوو بۆ جلی ڕۆژی دەرچوونم، بەخشیومە و بۆیە بیرۆکەی دروستکردنی ئەو جلەم لە پەڕی کتێب و دەفتەرەکانی چەند ساڵەی خوێندنم بۆ دروست بوو تا لە ڕۆژی دەرچوون لەبەری بکەم.

گەورەترین تراکتۆری کشتوکاڵی

(برایانی ڕۆس – ڕۆس برازەرس)، ئەو کۆمەڵە جووتیارە بوون کە لە ساڵانی حەفتاکانەوە خەریکی کاری کشتوکاڵی بوون، ئەوان لە ناوچەی (ئۆلد ریڤیەز) لە شاری کالیفۆرنیای ئەمریکی خاوەن هەزاران دۆنم زەوی کشتوکاڵین، هەر بۆیە لە وەرزی کێڵان و دروێنەی بەروبوومەکانیان کاتێکی زۆریان پێدەچوو، کاتێك بە ئامێرە ئاسایی و سادەکانی کشتوکاڵی کارەکانیان دەکرد، هەر بۆیە داوایان لە ئەندازیارانی ئەو وڵاتە کرد کە ئامێری بەهێزتر و گەورەتریان بۆ دروست بکەن، هەر یەکە لە ئەندازیاران (ڕۆبێرت ویلیامز و کیت ریچارد) بەهانایان هاتن و توانییان گەورەترین تراکتۆر دروست بکەن، ئەو جۆرە تراکتۆرە لە ساڵی (١٩٧٧) دروستکراوە و کێشی نزیکەی (٤٥) تەن دەبێت، کە(٢٠) ئەوەندەی تراکتۆری ئاسایی گەورەترە، هێزی توانای ماشێنەکەی دەگاتە (٦٠٠) ئەسپ، تا ئێستاش ئەو تراکتۆرە کار دەکات، هەر بۆیە چەندین کۆمپانیای دیکەی ئەورووپی وەك (جۆن دێر) لاسایی دروستکردنی ئەو جۆرە تراکتۆرەیان کردۆتەوە و چەندانی دیکەشی لەسەر هەمان هێز و قەبارەدا دروست کراون.

سێلفی کۆمپیوتەر و لاپتۆپ

جاران ئەگەر کەسێك کامێرایەکی وێنەگرتنی لەلابووایە داوای لە کەسێك دەکرد کە وێنەی بگرێت، ئەوەش جێگەی بێزاری هەردوولایان بوو، کە خاوەن کامێرایەکە بە دڵی ئەو وێنەی نەدەگیرا و ئەو کەسەی وێنەگرتنەکەی پێی ڕادەسپێردرا، ئەویش لە دەست کەسەکە و وێنەگرتن بێزار دەبوو، دوای پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا ئیدی دیاردەی (سێلفی - Selfie) دەرکەوت، ئەوەش واتە کەسێك وێنەی خۆی بە خۆی بگرێت، دواتر ئەو بیرۆکەیە دەوڵەمەندتر کرا، ئەویش بە دروستکردنی داری سێلفی کە بە (Selfie Stick)، ناسراوە، ئەو دیاردەیە هەر بەوەش ناوەستێت، ئەوەتا داری سێلفی کۆمپیوتەر و لاپتۆپیش دەرکەوت، کە ئەوانەی ئیش و کارەکانیان لە سەر کۆمپیوتەر و لاپتۆپ ڕایی دەکەن، ئەوانیش دەتوانن ئامێرەکانیان بە داری ستیکی سێلفیەوە بکەن و وێنەیەکی کەسی، یان سێلفی بگرن، وەك لە وێنەکاندا دەبینن چۆن لاپتۆپێکیان بەرز کردۆتەوە و وێنەی خۆیان دەگرن.

شێوازی ڕووخسار و لەش و لاری مرۆڤ لە داهاتوودا

شێوازی جلوبەرگ و ڕووخساری مرۆڤی جاران وەکو ئێستا نەبوون، ماوە ماوە گۆڕانکاری بەسەردا دێ، ئەگەر نموونەی تاتوو وەربگرین، کە چەند ساڵێکە دەرکەوتووە و جاران ئەو دیاردە نەبوو، ئەو دەردەکەوێ کە لە پێشبینی کەسدا نەبوو ئەو جۆرە نەخشە لەسەر جەستە و لەش و لاری مرۆڤ هەبێت. هەر بۆیە وێنەگر و نەخشکارێك بە ناوی (عەدنان سەفەدی) لە ویلایەتی لۆس ئەنجلیۆسی ئەمریکی، پێشبینییەکی سەیری بۆ داهاتووی مرۆڤ بە وێنەوە دەرخستووە، وێنەکانیش گوزارشت لە ڕەنگکردنی جەستەی مرۆڤ دەکات، کە هاوشێوەی تاتووە، بەڵام شێوازێکی دیکەی هەیە. ئەو نەخشکارییەی داهاتوو بریتی دەبێت لەوەی کە مرۆڤی ئەو کاتە جەستەیان بە چەندین ڕەنگی جۆراوجۆر بۆیە بکەن و لە نێو شوێنی گشتیدا بەرچاو بکەون، ئەو شێوازە تازەیە لە ژێر ناوی مۆدی (مارکەر- Marker) ـە و ئەو جۆرە بۆیەکردنەش بە ئاسانی لادەچێت، نەوەك وەك تاتوو کە پێویستی بە نەشتەگەری هەبێت.

پشیلەیەکی دووڕەنگ!

ڕەنگە ئەوانەی ئەو پشیلە دووڕەنگە ببینن، بیریان بۆ لای بەرنامەی دەستکاری وەك فوتۆشۆپ بچێت، بەڵام باشترە بڕوا بکەن کە ئەو پشیلەیە ڕاستەقینە و سرووشتییە، ئەو پشیلە ناوی نراوە (ڤینۆس)، لە ناوەڕاستەوە دوو ڕەنگە، لایەکی پرتەقاڵی و ئەوەی دیکەشی ڕەشە، ئەوەی سەیرە ڕەنگی چاوەکانیشی هەر یەکە ڕەنگێکە، خاوەنی ئەو پشیلەیە ناوی (کیمیرا مایتکال)ە و دەڵێ: پێشتر داکانەی ئەو پشیلە (٥)ساڵە، سێ بێچووی بوو، یەکێکیان ئەوەیان بوو، کە تا ئێستا بەخێوی دەکەم و ئەوەی سەیری بکات پێی سەرسام دەبێت، تەنانەت بڕە پارەیەکی زۆریشیان پێداوم تا بیفرۆشم.

پەند و وتە

- ئۆلیڤەر هۆڵمز، گەورە بیرمەند و ناودار دەربارەی قسەکردن و گوێگرتن گوتوویەتی:

قسەکردن بۆ ئەوانەیە کە زانا و ژیرن لە بیر کردنەوەدا، دەزانن کەی چ و چی دەڵێن، بەڵام گوێگرتن بۆ ئەوانەیە کە دانا و حەکیمن، دەزانن کەی بێدەنگ دەبن و گوێ دەگرن.

کچە جمک و هاوشێوە و پاڵەوانەکان

ماوەیەکە (٣) کچە جمك و قژ زەرد و هاوشێوە، تەواوی میدیاکانی جیهانیان سەرقاڵ کردووە، بەتایبەت لاپەڕەکانی وەرزشی و هەواڵی ئۆلۆمپیاد کە وا بڕیارە مانگی داهاتوو لە شاری ریۆدی جانێریۆ ساز بکرێت، ئەو سێ کچە جمکە پاڵێوراوانی وڵاتی (ئیستوانیا)ن، جگە لەوەی جمك و هاوشێوەن، هەروەها هەر سێیانیان بەشداری یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدانی ئۆلۆمپیاد دەکەن، ناویان (لیلی و لینا و لالی)یە، تیمێکیان پێکهێناوە و لە ژێر ناوی (تیریۆ – Trio)، واتە باڵندە ورد و بچووکەکان، ئەمەش دەبێتە یەکەم حاڵەتی لەم جۆرە کە سێ خوشکی جمك و هاوشێوە بەشداری یارییەکانی ئۆلۆمپیاد بکەن.

بۆ زانیاریت

- چاوی مرۆڤ

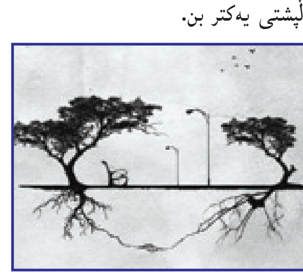
بەراورد بە قەبارە و بچووکییەکەی بەهێزترین و پێشکەوتووترین کامێرا و میکانیزمی بینایی لە گەردووندا بریتییە لە چاوەکانت! لە هەردوو چاوتدا بە نزیکەی ٣٠٠ ملیۆن مولولەی خوێن بوونیان هەیە، لەگەڵ ژمارەیەکی ئێجگار زۆر هەستەوەر، لە چاوەکانتدا خێراترین سیستەمی تەرکیزکردن هەیە، لە چەند چرکەیەکدا چاوت هەزاران وێنە و ڤیدیۆ تۆمار دەکات. ئەگەر چاوی مرۆڤ کامێرایەکی ژمارەیی بێت، ئەوە تایبەتمەندیەکانی بەم شێوەیە دەبوو: ووردی : ٥٧٦ مێگاپێکسڵ، ٣٢٤،٠٠٠،٠٠٠ پێکسڵ. تێکرای گواستنەوەی زانیاری: ٥٠٠٠٠٠ بتە لە چرکەیەکدا بەبێ ڕەنگ وە بە ڕەنگیشەوە ٦٠٠٠٠٠ بتە لە چرکەیەکدا، هاوێنە : ١٦ - ٢٤ ملم، درێژی تیشکۆی: ٢٢ - ٣٥ ملم، ڕووبەری ڕەنگەکان : 3D RGB -. هاوسەنگی سپی: خودکارانە و ئۆتۆماتیکە. هەستیاری ڕەنگەکان : ١٠ - ١٢ ملیۆن ڕەنگ. مەودای ڕەنگەکان : ٣٤٠ - ٧٨٠ نانۆمەترە. تێکڕای نوێگەری: بینینی پوخت،کواڵیتی وردی تێلیسکۆپی، بینینی چواردەور : ووردیەکی ئێجگار بەرز، گەر چاوت کامێرایەکی ئاسایی بووایە ئەوا نرخی تێچووی بە هەموو تایبەتمەندیەکانەوە دەگەیشتە ٣٥،٢٦٨،٧٩٩ دۆلار! بیریشت نەچێ بە پێی زانست چاوی مرۆڤ دەتوانێ جووڵەیەك هەست پێ بکات تا خێرایی ١٠٠٠ فرەیم لە چرکەیەکدا!

نوکتە

-کەسێك بۆ جاری یەکەمی دەبێت کە بچێتە سینەما، لەو ڕۆژەدا فیلمێك هەبوو کە گایەکی سەرشێت دوای خەڵك دەکەوت، ئەویش هەڵسایەوە و کردی بە دەنگە دەنگ و ویستی بچێتە دەرەوە و لە گا سەرشێتەکە ڕزگاری بێت، خەڵکیش پێیان گوت: دانیشە ئەوە فیلمە و سینەمایە، ئەویش گوتی: خۆ من دەزانم ئەوە سینەمایە، بەڵام ئەو گا سەرشێتە لە کوێ دەزانێ سینەما و فیلم چییە !

کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە باس لە یەکگرتوویی و بەیەکەوە بوون دەکات، ئەگەرچی هەندێ کات لە ڕەواڵەت و شێوەدا ناکرێت دوولایەن یەکگرتوو بن، بەڵام خۆ دەتوانن بە نهێنی پاڵپشتی یەکتر بن.



یاری پیت

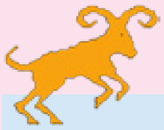
هەوڵبدە پیتەکان ریز بکەیت، تا ناوێکت بۆ دەردەچێت:

ا   س   م   ل

ئاسانکاری : شاعیرێکی کوردە!

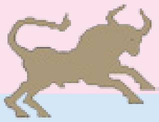
فێلکاری وێنە

- لەم وێنەیەدا کە سەدان پەنجەرەی تیادا دەبیندرێت، هەوڵبدە لە ماوەی خولەکێدا پەنجەرە سپییەکان دیاری بکەیت و بیانژمێرە، ئەو هەنگاوە بۆ ئەکتیڤکردنی هاوسەنگیی ڕەنگی سپیی چاو بەسوودە!



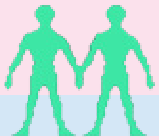
کاوڕ

بیرۆکەی جوانت هەیە بۆ داهاتووت، بەڵام زۆربەیان بەرەو ئەنجامی خراپ ڕێگە دەگرن، ئەوەش بەهۆی نەبوونی پلانە لە کارەکانت، بۆیە دەبێ بەر لە هەموو شتێك چاوپێداخشاندنەوەیەك بە ژیانتدا بکەیت. لەگەڵ کەسێك کۆکن و کێشەتان نییە، بەڵام لە لایەنی هەستەوە لە یەك دوورن.



گا

ساتێکی ناخۆشت بەڕێ کرد، لەمەودوا بەرەو خۆشی دەچیت. کەسێك چاودێریت دەکات و کارەکانت پشتگوێ مەخە، ئەو کاتەی هەست بە بێتاقەتی دەکەیت، بانگی ئەو کەسە نزیکەت بکە تا لەلات بێت، هەمیشە چاوت لە داهاتوو بێت و ڕابردووش ئەوەندە بە گرنگی وەرمەگرە.

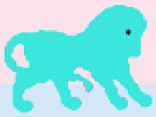


جمک

هەنگاوێکت لە پێشە و بە جوانی جێبەجێ بکە، مەهێڵە کاریگەری کەسانی دیکە ببێتە کێشە بۆت، ئەو ماوەیە بە کێشەوە بەڕێوە چوو، هەر کاتێك بیرت لە داهاتوو کردەوە، ئەوەندە خەمی لێ مەخۆ. کەسێك دژایەتیت دەکات و تۆش فەرامۆشی بکە، تا بە ئاگا دێتەوە و بە جوانی دەتناسێت.

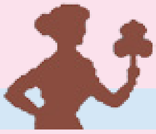
قرژاڵ

وەك هەمیشە بە دوای ڕێگەی چارەسەری کێشەکانتدا بگەڕێ و کەسانی دەوروبەریشت فەرامۆش مەکە. بە نهێنی چاودێری دەوروبەرت بکە و بزانە کێیە ئەو کەسەی کێشەت بۆت دروست دەکات. کەسایەتیت بەهێزە و کەسێکی شیاوی لە کارەکەت و بەردەوام بە.



شێر

ئەو کاتەی هەست بە کێشەیەك دەکەیت و بێزاریت پێوە دیار دەبێ، پێویستە ڕاستەوخۆ چارەسەری بکەیت و بەلاوەی نەنێیت کەسێك یارمەتی تۆی پێویستە و نزیکی خۆتە، بەڵام نایەوێ داوا بکات، نەوەك ڕەتی بکەیتەوە. ئەم کاتە گرنگە بۆ جێبەجێکردنی هەنگاوەکانت و دەست پێبکە.



گوڵەگەنم

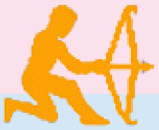
خەیاڵت ئەوەندە قووڵە هەر بە بیرکردنەوە چارەسەری کێشەکانت دەکەیت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەنجامەکانی بە دڵت نین. کاتێك دیاری بکە تا پەرە بە کارەکانت بدەیت و بە جددی وەریان بگرە، هەمیشە لەگەڵ کەسانی نزیکت دڵخۆش بە و گرنگی زیاتریان پێبدە.

شایان

چاوەڕێی دەرفەتەکان مەکە و کاری خۆت جێبەجێ بکە، مەهێڵە کەسانی دیکە بەشداری هەنگاوەکانت بکەن. کەسێکی نزیکت لە هەموو کاتێکدا لەگەڵتە، تۆش لە دەستی مەدە. شێوازی بیرکردنەوەت بگۆڕە و بەرەو داهاتوو هەنگاو بنێ.

دووپشک

هەر کاتێك تووشی کێشە و گرفت بوویت، ئارام بگرە و چاوەڕێی ئەنجامەکان بکە و هەوڵبدە هەڵمەچوو. چونکە ئەو ماوەیە بەهۆی تووڕەبوونەوە تووشی کێشەیەکی گەورە بووی. لێبوردە بە و دڵت گەورە بێت . کەسێکی نزیکت ئاگاداری تۆیە و چاودێرێت دەکات.



کەوان

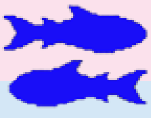
بڕیارەکانت جێگەی سەرنجن و هەمیشە کەسانی دیکە دەیانەوێت لێت تێبگەن و تۆش ڕێگەیان نادەی. کاتێك بیر لە داهاتوو دەکەیتەوە بەرەو ڕەشبینی دەچیت، هەوڵێك بدە تا بە ئاسانی لە کێشەکانت دەرباز ببیت و خۆت بۆ داهاتوو ئامادە بکەیت، چونکە ڕێگەی داهاتووت سەختە.

گیسک

متمانەت بە خۆت بێت و ئەرکی خۆت بە کەسانی دیکە مەسپێرە، چونکە زۆر جار بە هەڵە ئەنجامەکەی بۆت دەگەڕێتەوە. کارەکانی ئێستات جێگەی بایەخی هەموانە و تۆش لەگەڵیان نەرم و نیان بە. کەسایەتیت بەرزە و پارێزگاری لە ناو و نازناوت بکە، کەسێکی ماندووی.

گۆزە

دەرفەتێکت بۆت هەڵکەوتووە و لە دەستی مەدە، چونکە بۆ بەرژەوەندی تۆیە و داهاتووت گەشتر دەکات. هەر کاتێك هەستت بە ڕەشبینی کرد، بیر لە کار و هەنگاوە چاکەکانت بکەوە و دڵیشت ئەوەندە تەنگ مەکە، کەسێکی هەست و سۆزت بەرزە و یارمەتی هەموان دەدەیت.



نەهەنگ

هەستەکانت بۆ کەسانی دیکە مەشارەوە و خەریکی ژیانی خۆت بە، ئەوکاتەی بیر لە هەنگاوێك دەکەیتەوە، پێویستە پێشبینی ئەنجامە خراپ و باشەکانیشی بکەیت، مەرج نییە هەموو هەنگاوێك لە بەرژەوەندی تۆ تەواو ببێت، بۆیە ئارام بگرە و دڵت فراوان بێت.