چۆنیەتی گونجاندنی ڕەنگی پێست و ڕەنگی جلوبەرگ

ڕەنگە زۆرجار ئافرەتان لە هەڵبژاردنی ڕەنگ و نەخشی جلەکانیان هەڵە بکەن، سەبارەت بە نەخشەکان کاتێك لەگەڵ شێوەی ڕوخساریان نەشیاو دەبێ و هەروەها بۆ ڕەنگیش ڕەنگە لەگەڵ ڕەنگی پێستیان جیاواز بێ، چونکە گونجاندنی نێوان ڕەنگی پێست و ڕەنگی جلەکان، مۆدێکی شیك و ناوازەی دەبێت، لەم زانیارییانەی خوارەوە بزانە ڕەنگی پێستت لەگەڵ چ جۆرە ڕەنگی جلێك گونجاو دەبێت:

سپی پێست: ئەوانەی سپی پێستن، بەخت گەورەن و دەتوانن زۆربەی ڕەنگەکانی جلوبەرگ لەبەر بکەن، چونکە ڕەنگی سپی پێست لەگەڵ زۆربەی ڕەنگەکان دەشێت، بۆیە ئازادی هەر ڕەنگێك هەڵبژێریت.

ئەسمەران: وەك دەگوترێت ئەسمەران خوێنیان شیرینە، بۆیە دەکرێت دوور بکەونەوە لەو ڕەنگانەی کە زەق و گەشن، وەك: سوور و وەنەوشەیی، پەمەیی، چونکە ئەو ڕەنگانە گەر لە جلەکە هەبێ، ڕەنگی خۆت ون دەکات.

پێستی گەنم ڕەنگ: ئەوانەی گەنم ڕەنگن، دەتوانن زۆربەی ڕەنگەکان هەڵبژێرن، تەنیا نابێت لە ڕەنگی بێجی نزیك بن، چونکە ڕەنگی خۆیان و جلەکانیان هاوشێوە دەبێ، دەتوانن ڕەنگی: سەوز و شین و ڕەساسی بۆ جلەکانیان زیاتر هەڵبژێرن.

پێستی زیاتر لە دوو ڕەنگ: هەندێ کەس پێستیان لە نێوان دوو ڕەنگدا دەردەکەوێت، وەك سوورە و هەندێکیش لە نێوان ئەسمەر و سپی، خۆیان دەبیننەوە، ئەوانەش دەتوانن ڕەنگی جلەکانیان پێچەوانەی ڕەنگی پێستیان بێت، بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك ڕەنگی سوور لە پێستیدا زاڵ بوو، دەکرێت جلەکانی لە ڕەنگەکانی: سپی، قاوەیی، وەنەوشەیی، پەمەیی بێت.

گۆڕینی شێوەی روخساری پڕ و باریک

بەشێکی زۆری ئافرەتان دەم و چاویان شێوەی بازنەیی، یان خڕی پێوە دیارە، رەنگە ئەو شێوەیەیان بە دڵ نەبێت و بەلایانەوە رەوا نەبێت، تەنانەت هەندێکیش بۆ بچووککردنەوەی روخساریان پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبەن، تا بچووك و باریکتر دەربکەوێت، بەڵام ئەو هەنگاوانەی پێشوو هەڵەن و دەتوانیت لە رێگەی ئەو رێنماییانەی خوارەوە دەم و چاوت باریکتر و بچووکتر و ناسکتر نیشان بدەیت:

برۆی پڕ: دەتوانیت لە رێگەی پڕی و بۆڕی برۆت، دەم و چاوت بچووکتر نیشان بدەیت، یان باریکتر دەربکەوێت، بەتایبەت ئەگەر نێوان برۆکانت لەت بکەیت، بۆشاییەك دروست دەکات، هەروەها بەشی دەرەوەش رەنگ بکە.

ئارایشتی قژ: گۆڕینی ئارایشتی قژت کاریگەری تەواوی لەسەر نیشاندانی روخسارت هەیە، بۆ نموونە: ئەگەر قژت لوول بێت و بڵاو بێت، روخسارت گەورە نیشان دەدات، هەروەها ئەگەر پرچت خاو بێت، روخسارت باریکتر دەردەکەوێت.

نەخشی ئایلانەر: ماکیاژی چاوەکانیش دەتوانن روخسار بچووکتر نیشان بدەن، بۆ نموونە کاتێك ماکیاژی چاوی پشیلە بۆ ئایلاینەرت دەکەیت، بەشی ژێرەوەی چاوەکانت باریکتر دەردەکەون، بەمەش روخسارت باریك دەبێت.

ماکیاژ : رەنگەکانی ماکیاژ کاریگەریان لەسەر دەرخستنی روخسار بە شێوەیەکی کراوە و بچووك هەیە و بۆ نموونە کاتێك رەنگێکی بریقەدار بۆ کوڵمە و روومەتت دەکەیت، ئەو کاتە دەم و چاوت گەشاوەتر دەردەکەوێت، بەڵام کاتێك رەنگێکی تۆخ یان بریقەی نەبێت، روخسارت باریکتر نیشان دەدات.

هایلایت : بەکارهێنانی هایلایت، گرنگی و جوانکاری بۆ روخسارت دەکات، وەك ئەوەی یارمەتیدەری بچووککردنەوەی دەم و چاوت دەبێت، کاتێك هایلایتەکەت لە ناوەڕاستی سەر دەبێت، بەرەوبەشی ژێر لووت، هەروەها بەرەو کەوانەکانی دەم و لێو، بەم جۆرە روخسارت بچووك دەردەکەوێت.

دیزاینێکی ناوازەی جەنتای دەستی ئافرەتان

وەرگرتن و لاساییکردنەوەی نەخش و دیزاینەکان لە نێو کەرەستەکانی جوانکاریدا، وەك نەریتێکی باون و مارکەکانی جیهانیش ئەو رێگەیە پەیڕەو دەکەن لە بەرهەمهێنانی کەرەستەکانیان، جاران زیاتر نەخش و دیزانەکان لەسەر شێوەی بەشێکی رووەك و گوڵ و گیانداران و باڵندەکان وەردەگیران، بەڵام ئەمجارەیان لەتاقیکرکردنەوەیەکی تازەدا، شێوەی جەنتای خانمانیان لە نووشتاندنەوەی کاغەزدا وەرگرتووەو مۆدێکی سەرنجڕاکێشی لێی دەرکەوتووە. مارکەی (بۆریفیکاسیۆن گارسیا)، تازەترین مۆدی جەنتای ئافرەتانی بەرهەم هێناوە کە بە نێوی (ئۆریگامی – Origami)یە، زۆربەی بەشەکانی لەسەر دیزاینی کاغەزی نووشتاوەیە، کە لە پارچەی چوارگۆشەی لار، یان شێوە پاقڵاوە دروست کراون، مۆدێکی نایاب و سەرەنجڕاکێشی هەیە، چونکە لە دیزاینە ستانداردەکەی دەرچووە و شێوەیەکی دیکەی وەرگرتووە، رەنگەکانی ئەو جەنتایە لە: زەرد و پرتەقاڵی و شینی کراوە و پەمەیی گوڵە، قەبارەی مامناوەندییە و دەکرێت بخرێتە ژێر مەچەك، هەروەها دەکرێتە سەر شانەکان، دەشتوانی بە دەست هەڵیبگریت، چونکە دەستەگیرەکانی ئەوەندە درێژ نین بەر زەوێ بکەوێت، یان دیمەنێکی نەشیاو نیشان بدات.

پێوەری جوانیی روخسـ

پێوانەی جوانیی لە هەر نەتەوە و هۆز و وڵاتێك جیاوازە بۆ یەکێکی دیکەی هاوتاکەی خۆی، تەنانەت شێوەی روخساریش بەپێی خەڵکی وڵاتان جیاوازە، بۆ نموونە: ژاپۆنی و کۆری و چینی چاویان بچووکەو ناسکن، کەچی هەندێك لە خەڵکی وڵاتانی دیکە شێوەی خۆیان دەگۆڕن تا جوان و سەرنجڕاکێش بن، یەکێك لەو هۆزانەی کە پێوەری جوانی ئافرەتان لەلای ئەوان، رازاندنەوەی کەسەکەیە بە کەرەستە و کەل و پەلی جۆراوجۆر، ئەو هۆزە ناویان (داساناچ —

دامە یارییەکی بەجۆش و فیکری لە نێو کوردەواریدا

دامە، یارییەکی جیهانییەو مێژووی بۆ ساڵانی (١١٠٠) دەگەڕێتەوە، سەرەتای سەرهەڵدانی لە باشووری فەڕەنسا بووە، پاشان ئەو یارییە بڵاوبۆتەوە و بۆتە یەکێك لە یارییە فیکرییەکان و ئەوانەی لەم یارییەدا بەهێزن، کارامەو بیرەمەندن.

پێکهاتەی دامە، لە (١٦) پوول، یان بەرد بووە، کە بە دوو ریزی ستوونی و ئاسۆیی و هەر ریزێك لە (٨) خانە پێکدێت، دوو یاریزان بەرامبەر یەکتر یاری دەکەن، ناوی داما لەلایەن ئینگلیزەکان (draughts) و بە زمانی ئەمریکی و کەنەدییش (checkers). کوردەواری خۆمانیش خۆیان لەو یارییە بێبەش نەکردووە و باو و باپیرانمان، لە دیوەخان و ئەو شوێنانەی کۆدەبوونەوە، ئەو یارییەیان دەکرد، لێهاتووش سەرکەتووی هەمووان بووە و دامەی بەرنەداوە، واتە ئەوەی هاتۆتە بەرامبەری پشتی بە زەویدا داوە. گرتە ڤیدیۆیەکی مامە پیرەیەك بە ناوی (مام عەزیز) بڵاوبوویەوە، کە لە ئۆینێکدا، هەموو بەردەکانی بە یاریزانی بەرامبەری دەدا، لە کۆتاییدا بە یەك بەرد هەموو بەردەکانی ئەو دەخوات و یارییەکەش دەباتەوە، بەڵام ئێستا لەلایەن کۆمەڵێك گەنجەوە پەرە بە یاری دامە دەدرێت و هەزاران و بەڵکو ملیۆنان ئۆینی تازەیان لە نێو دامەدا پەیرەو کردووە، یەکێك لەوانە ناوی (موحەمەد ئیبراهیم محمدئەمین)ـە کە لەدایکبووی ساڵی (١٩٨٦)ـەو یەکێکە لە یاریزانە بەهرەمەندەکانی یاری دامە لە سەرتاپای کوردستان، کە توانیویەتی لە زۆربەی یاریزانانی ناوخۆ و دەرەوە بباتەوە و تەنانەت لەو مامە پیرەشی بردۆتەوە کە ڤیدیۆکەی بڵاو کرایەوە، موحەمەد جگە لەوەی یاریزانێکی لێهاتووی دامەیە، هەروەها دەڵێ: دامە یارییەکی فیکری و

مامزی ملدرێژ

هەمووومان دەزانین کە زەڕافە ملی درێژە و تەنیا گیانداریکە کە ئەوەندە گەردەنی بەرز بێت، کەچی هەمان ملدرێژی تەنیا بۆ زەڕافە نەماوەتەوە، بەڵکو مامزی ملدرێژیش هەیە، ئەو جۆرە مامزە ناوی (گیرنۆك) بە زمانی ولآتی سۆماڵ، واتە مامزی ملدرێژ، لە کیشوەری ئەفریقیا دەژی و ناوی زانستی (Litocranius walleri)یە، لە هۆبەی بڕبڕەدار و لە تائیفەی شیردەر و لە پلەی پەنجە داخراوەکانە. ناوەکەی لە ناوی (garanug) هاتووە، بە یەکێك لە ئاژەڵە سەیرەکان دادەنرێت، چونکە هەمان شێوەی مامزی هەیە، تەنیا ملی درێژترە. درێژی ملی ئەو گیاندارە دەگاتە نێوان نیو تا مەترێك، هەندێکیان هاوشێوەی زەڕافەن، بەڵام شاخدار و شێوەیان مامزە، زیاتر لە ناوچەکانی بیابانی وشکی ئەفریقیا بەگشتی و ولآتی سۆماڵ بەتایبەتی دەژین، زانایان تەنیا بڕوایان بۆ ئەوە دەچێت کە ڕەنگە زاوزێ نێوان مامز و زەڕافە ڕوویدابێت و بەهۆی تێکەڵی جینی ئەو جۆرە گیاندارە هاتبێتە ژیان.

ژمارە (١١١٣) ■ ٢٠١٧/٣/٧

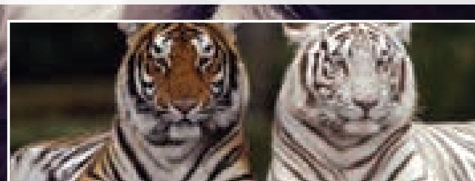
...اری ئافرەتان

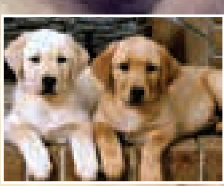
(Daasanach)ـە و لە کیشوەری ئەفریقیا دەژین، ئەو کەرەستانەی بۆ جوانکاری بەکاردەهێنن بریتین لە: وردە شووشە، پاشماوەی نێو دەریاکان، بەڕماڵ و کەرەستە و ئێکسسواری ماڵ، ئەوانەی کاریان پێنابێت لە سەر و پرچیان دەدەن. ژمارەی ئەو هۆزە نزیکەی (٥٠) هەزار کەس دەبن و بە ڕەوەندەکانی ئەفریقیا دادەنرێن، چونکە ماوە ماوە کۆچ دەکەن، لە بۆنە و یادەکانیش بە جوانترین شێوەی ئەو وێنانەوە خۆیان دەڕازێننەوە.

مەعنەوی و بۆ بیرکردنەوەیە، لەلایەن عوسمانەکانەوە دامە بۆ کوردستان هاتووەو هاوشێوەی شەتڕەنجە، سەرچاوەی ئەو یارییە هەندێ جار دیار نییە، بەڵام تورکیا خۆی بە خاوەنی ئەو یارییە میللییە دەزانێت، ساڵانە چەندین خول لە وڵاتان دەکرێنەوە و یاریزانانی کوردیش بەشداری تیایدا دەکەن، لە دامەدا، زیاتر دەبێ ئۆینی جوان و پڕ بیرۆکەت هەبێت و حیسابی دوای جوڵاندنی بەردێك بکەیت، گرنگ ئەوەیە بتوانیت کۆنترۆڵی یارییەکە بکەیت و ئاغای خۆت هەبێت و هەروەها بتوانی هێرش بکەیتە سەر یاریزانی بەرامبەرت و ئۆینەکانی دامەش بە ژمارە نایەن و دەگاتە ملیۆن ئۆینی جۆراوجۆر، چەندین یاریزانی لێهاتوومان هەن وەك: (نزار و خالید سلێمان و شاخەوان کەرکووکی)، بە گوێرەی ستانداردی جیهانی کاتی دامەکردن (١٠٠) خولەکە، واتە کاتژمێرێك و (٤٠) خولەك، لە دوای کۆتاییهاتنی کاتەکە، کامە یاریزان باشتر گەڕابوو، واتە یاری کردبوو، سەرکەوتن بۆ ئەو دەبێت.

دووانە و هاوشێوەی ئاژەڵان و گیانداران

جمك و دووانە هەر تەنیا لە مرۆڤدا نییە، بەڵکو لە ئاژەڵان و گیاندارانیشدا هەیە، ئەگەرچی گیانداران کۆرپە و بێچووی بەکۆمەڵیان دەبێت، بەڵام دووانە و هاوشێوە لەلای ئەوانیش هەیە، لە نمایشێکدا سەرجەم ئەو گیاندار و ئاژەڵانەی دووانەن و هاوشێوەن لە وڵاتی ئەمریکا کراوەتەوە، نمایشەکە لەلایەن وێنەگرێکەوە بە ناوی (ستیڤن ئاڵمۆند)ە و لە بواری وێنەگرتنی سرووشت و گیانداران کار دەکات، وێنەکان جێگەی سەرنجن و دیمەنێکی ناوازەیان هەیە، لێکچووی نێوان گیاندارە دووانە و جمکەکان، نەوەك تەنیا لە ڕوخسارە، بەڵکو لە ڕەنگ و نەخشی جەستەشیان هاوشێوەن.





پەند و وتە

ڤیکتۆر هۆگۆ، گەورە بیرمەند و ڕۆماننووسی فەڕەنسی کە ساڵی (١٨٠٢) لەدایکبووەو لە ساڵی (١٨٨٥) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی هەست و دڵی مرۆڤ گوتوویەتی: کاتێك گوڵێك لە نێو دڵمدایە، ئەگەر بە ویست و هەستی خۆم نەبێت، کەسێکی دیکە ناتوانێت ئەو گوڵە لە باخچەی دڵم بقرتێنێت.

کاوڕ

بڕیارەکانت جێگەی گومانن و بەمەش نابێ خۆت بێزار بکەیت. هەوڵەکانت فەرامۆش مەکە، خۆت ئامادە بکە بۆ چەند گرفتێك کە ڕووبەڕووت دەبنەوە، تۆش دەتوانی لە نزیکەوە چارەسەریان بکەیت، کەسێك بە نهێنی چاودێریت دەکات و دەیەوێت لە دڵت نزیك بێت، تۆش بۆ ماوەیەك ڕێگەی بدە و دواتر بڕیاری لەسەر بدە.

گا

کەسێکی دڵپاکی بۆیە پێویستە متمانەت بە هەموو کەسێك نەبێت، چونکە متمانەی تەواو ڕەنگە تووشی کێشەو گرفتت بکات، لە داهاتوودا ماوەیەکی خۆشت دەبێت و تا دەتوانی لەم ماوەیە هێمن و لەسەرخۆ بە، شێوازی بیر کردنەوەت بۆ ژیان دروستە و بەردەوام بە.

جمک

بیرکردنەوەت بۆ داهاتوو چەندین جار تووشی هەڵەی کردووی، بۆیە بە جوانی بڕیارەکانت بدە و کاتێکت پێویستە بۆ گۆڕانکاری، شێوازی ڕەفتارت گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە، ئەو ماوەیەی ڕابردوو ساتە وەختێکی ناخۆش بوو بۆت، لە داهاتوودا کێشەکانت نامێنێت و چارەسەر دەبێت، هێمن و لەسەرخۆییت گرنگە بۆت.

قرژاڵ

کەسانی دەوروبەرت یارمەتیت دەدەن و کارەکانت بەرز دەنرخێنن، بۆیە تۆش ستایشیان بکە، حەز و ئاواتەکانت بە ئاسانی لە دەست مەدە، چونکە تۆ نازانی لە داهاتوودا چی دەبێت، هەنگاوێك بۆ ئەو کەسە بهاوێژە تا دەتوانی جێگەی متمانەت بێت، بەڵام لە خۆتەوە بڕیار لەسەر هیچ شتێك مەدە کە نایزانیت.

شێر

ئەرکی داهاتووت قورسە و لە ئێستاوە خۆتی بۆ ئامادە بکە، هەمیشە بیر لە داهاتووی خۆت بکەوە و واز لە ڕابردوو بێنە، چونکە ئەوەی ڕۆیشت بۆت ناگەڕێتەوە، هەست بە ئارامی و دڵخۆشی دەکەیت و مەهێڵە کاری پێشووت ببێتە هۆکاری ناخۆشی بۆت، هەردەم گەشبین بە، تا ئەو کاتەی دڵخۆشی ڕووت لێدەکات.

گوڵەگەنم

مەهێڵە کاریگەری کەسانی دیکە ببێتە ڕێگر لە جێبەجێ ئەرکەکانت، شێوازی خۆت تەواوە و ئەوەی بەرامبەریشت هەڵەیە، هەوڵبدە ئەو کەسە چاك بکەیتەوە و مەهێڵە کاریگەری خۆی بخاتە سەرت، هەوڵی خۆت بدە و ئەو کەسەش دەتوانی خۆت لەگەڵی بگونجێنیت، لە داهاتووش مەترسە، چونکە بۆت باش دەبێت.

کورتــە فــیلم

پاسەوانانی گەردوون (بەشی دووەم)
Guardians of the Galaxy Vol.2

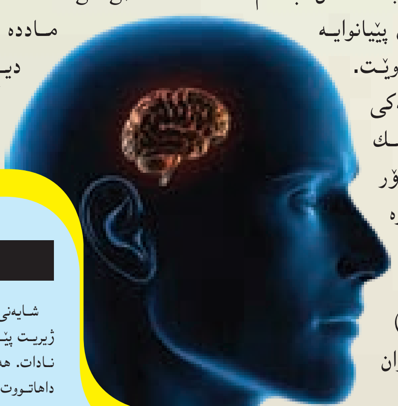
فیلمێکی زانستی و سینەماییە، لە ساڵی (٢٠١٧) بەرهەمهێنراوە و کە باس لە تیمێکی بۆشاییگەری دەکات، دوای ئەوەی گەشتێك دەکەن بۆ گەردوون و لەوێ لەگەڵ هەسارەکانی گەردوونی دووچاری کێشە دەبن کە نادیارەو زیندەوەرانیان بۆ پەیدا دەبێت، تیمەکە بە سەرپەرشتی (پیتەر کویلس)، ئەکتەران (کریس پرات و ڤان دیزیل و زۆر سلادانا) رۆڵیان بینیوە، فیلمەکە لە وڵاتی ئیتاڵیا بەرهەمهێنراوە و وێنەی گیراوە، ماوەی فیلمەکە (١) کاتژمێر و (٥٥) خولەکە، لە دەرهێنانی (جەیمس گوین)و نووسینی سیناریست (جەیمس گوین) خۆیەتی، میوزیکیش لەلایەن (تایلەر بەیتیس) کاری لەسەر کراوە.

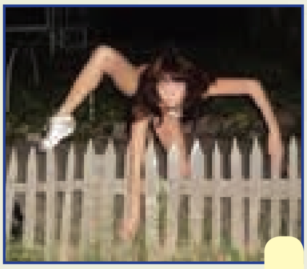
بۆ زانیاریت

مێشك و ئەقڵی کەسانی داهێنەر و بیرمەند جیاوازە

لە نوێترین توێژینەوە دەرکەوتووە کەسە داهێنەرەکان ژمارەیەکی زیاتر لە خاڵی پێوەندیی دەمارییان هەیە لە نێوان بەشی چەپ و هەورەها بەشی راستی مێشکدا بەراورد بە کەسانی ئاسایی. توێژەران باسی ئەوەیان کردووە کە دەشێ داهێنان و گەشبینی شتێکی پێوەندیدار بێت بە شێوازی بنیادنانی بایۆلۆجی جەستەمان، بەڵام ئەمە لە هەموو کەسێکدا نییە، ئەوان پێیانوایە ئەمە لە هونەرزانەکاندا زیاتر دەردەکەوێت.

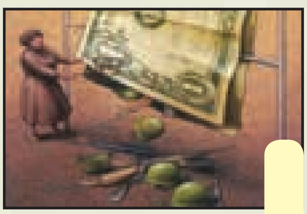
ئەم جیاوازییە دۆزرایەوە بە شێوەیەکی سەرەکی لە ناوچەیەکی پێشەوەی مێشك (frontal lobe) کە ناوچەیەکی زۆر چالاك و بەرپرسیارە لە زانینی کردارە گرنگ و سەرەکییەکانی ژیاندا، وەکو بڕیاردان، نەخشەداڕێژی بۆ داهاتووی ژیان و کار، هەروەها ئاخاوتن (قسەکردن) بە شێوەیەکی دروست و رەوان. توێژەران لە هەردوو زانکۆی (Duke) و (Padova) لە ئیتاڵیا هەستان بە وەرگرتنی پشکنینی موگناتیسی (MRI) بۆ مێشکی ژمارەیەك لە خوێندکاران و خۆبەخشان بۆ توێژینەوەکە کە هەموویان تەندروست و ساغ بوون و لە قۆناغی کۆلێژدا بوون، پاشان شیکاریی پشکنینەکانیان کرد لە رێگەی تەکنیکێکەوە کە ناودەبرێت بە (diffusion tensor imaging)- کاتێك ماددە سپییەکان دەتوانرێت شوێنیان دیاری بکرێت لە رێگەی گەردەکانی ئاوەوە.





فێلکاری وێنە

- لەم وێنەیەدا کچێك دەیەوێت لەسەر پەیژێك بپەڕێتەوە، قاچەکانی بە جۆرێك داناوە کە جێگەی سەرنجە، بزانە لە وێنەکەدا کچەکە بەرەو تۆ دێت، یان دەیەوێت بۆ پشتەوە بڕوات و لێت دوور بکەوێتەوە.



کاریکاتێر

- ئەم کاریکاتێرە، باس لە جەنگ و پارە دەکات، کاتێك جەنگێك دەبێت، زۆربەی لەسەر بەرژەوەندی و بەدەستهێنانی پارە و پوولە، نەوەك بۆ یەکلاکردنەوەی ناکۆکیی نێوان دوو لایەن.

گۆزە

شایەنی ئەرك و پاداشتی زیاتری و چونکە بەهرە و ژیریت پێوە دیارە، بەڵام دوودڵی و بێ متمانەیی دادت نادات. هەمیشە بیر لە داهاتووت بکەوە و دڵنیا بە کە داهاتووت بەرەو باشبوون دەچێت، لەگەڵ ئەو کەسەدا بە نەرمی مامەڵە بکە و چاودێریشی بکە، چونکە ئەویش چاودێریت دەکات.

نەهەنگ

هەنگاوەکانت فەراموش مەکە و بیرکردنەوەت گەشبین و کراوە بێت، ئەوەی لەسەرتە پێویستە جێبەجێ بکەیت، لەم کاتەدا ناتوانی هەموو کێشەکانت چارەسەر بکەیت، چونکە گرفتەکانت زۆرن، بۆیە پێویستت بە یارمەتی و هاوکاری کەسێك هەیە تا بە جوانی چارەسەت بۆت بدۆزێتەوە، هەمیشە گەشبین بە بۆ ژیانی خۆت.

شایان

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە، بۆیە تا چەند بڕوات بە خۆت هەبێت، ئەوەندە کاریگەری باشی لەسەر ژیانت دەبێت. هەمیشە مەهێڵە کەسانی دیکە کاریگەریت بخەنە سەر، بۆ ئەو کاتە پێویستیت بە کەسێکی ئارامە تا ئارامت بکاتەوە، کاردانەوەشت گرنگە بۆی. هەوڵبدە خۆت کێشەکانت چارەسەر بکەیت.

دووپشک

کەسانێك نیازی نزیکبوونەوەیان لە تۆ هەیەو کەسێکی دیکەش دەیەوێت کێشەت بۆت دروست بکات، تۆش هەوڵبدە ئاشکرای بکەیت، هێمای دوودڵی و بێ متمانەییت پێوە دیارە، رەنگە لە داهاتوودا ئەو هەستەت نەمێنێت، بۆیە دەبێ بە جوانی بیر لە ئێستات بکەیتەوە و هەمیشە دوودڵ مەبە بەرامبەر کارەکانت.

کەوان

کەسێکی ژیری و بە جوانی بیر دەکەیتەوە، بۆیە زوو بڕیار مەدە و وریا بە لەو کەسانەی لە دوروبەری تۆن، چونکە هەمیشە چاودێریت دەکەن، کەسانێکیش هەن ناهێڵن تووشی کێشە بیت، بەڵام هەندێکیان ئیرەییت پێی دەبەن و دەیانەوێت لەگەڵتدا خراپ بن، دڵکراوە بە بۆ داهاتووت.

گیسک

ئارام بگرە و دڵت گەورە بێت، ماوەیەکی زۆرە خەریکی بڕیارێکی گرنگی، بەڵام ئەو بڕیارە بیرکردنەوەی دەوێت و دەبێ بە جوانی بیری لێ بکەیتەوە، رەنگە لە کەسێکەوە یارمەتیت پێبگات، بەڵام دواتر دەبێ خۆت بیر لە کارەکانت بکەیتەوە و چارەسەریان بکەیت.